

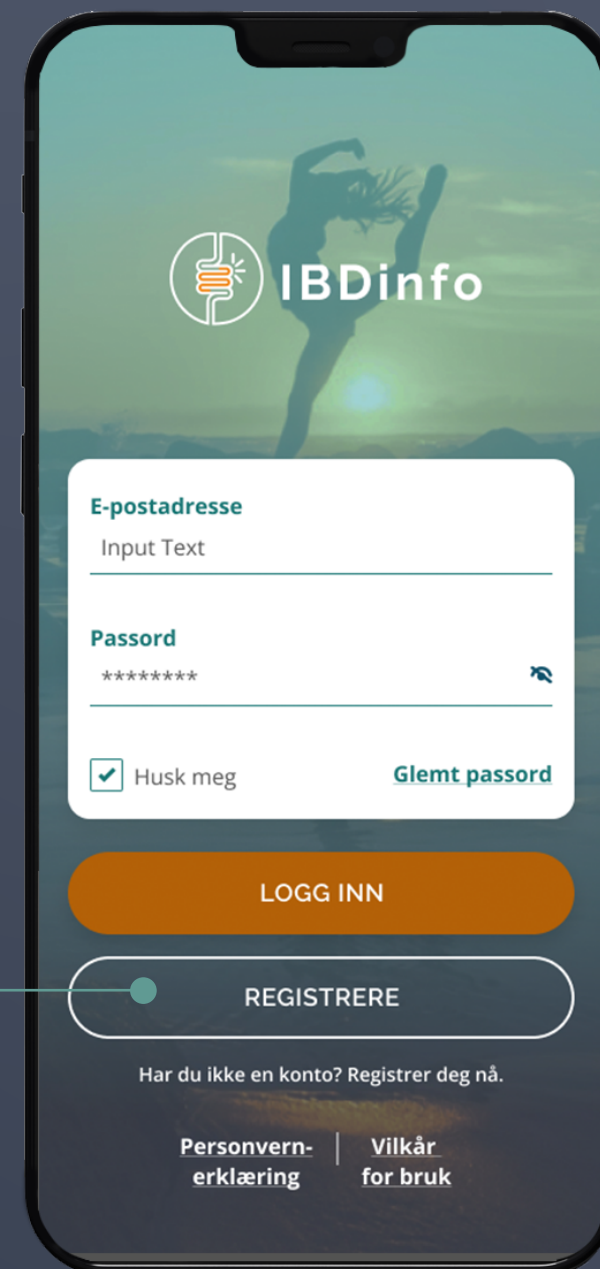


IBD-info

HVORDAN BRUKE IBDINFO-APPEN

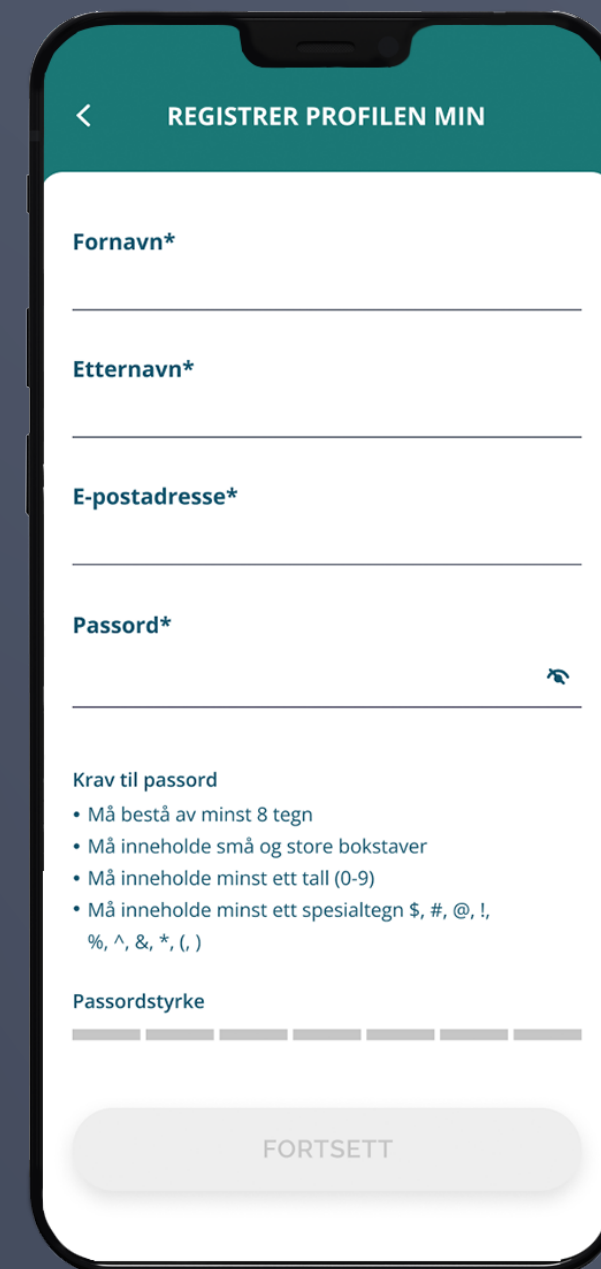


SLIK OPPRETTER DU EN BRUKERPROFIL



Er dette første gang du logger på IBD-info-appen? Da må du først opprette en brukerprofil.

Klikk **REGISTRERE** og fyll inn nødvendig informasjon



Du vil da motta en e-post på e-postadressen du oppga. Fullfør brukerprofilen din ved å bekrefte e-posten din

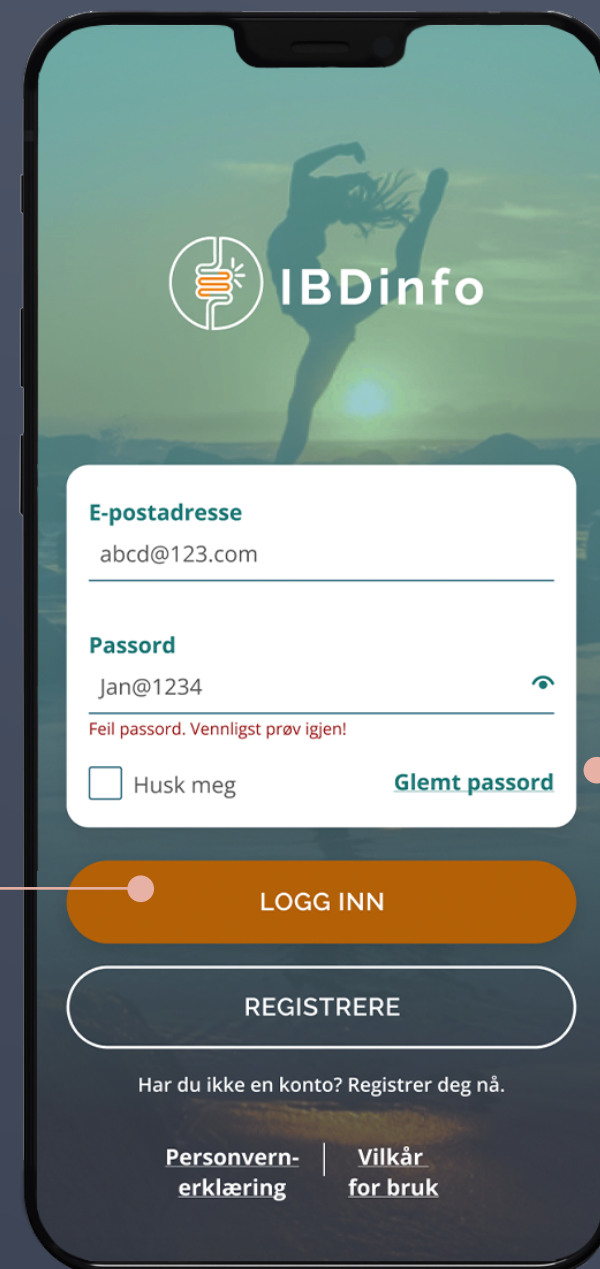
Det er viktig at du bekrefter e-postadressen din innen 24 timer, før lenken utløper og du må starte på nytt.



Få mest mulig ut av IBDinfo-appen med en skreddersydd profil. Fyll inn en rekke opplysninger om deg selv og legg inn et profilbilde. Deretter er du klar til å bruke IBDinfo-appen



HAR DU ALLEREDE EN BRUKER PÅ IBDINFO? SLIK LOGGER DU PÅ



IBDinfo

E-postadresse
abcd@123.com

Passord
Jan@1234

Feil passord. Vennligst prøv igjen!

Husk meg GLEMT PASSORD

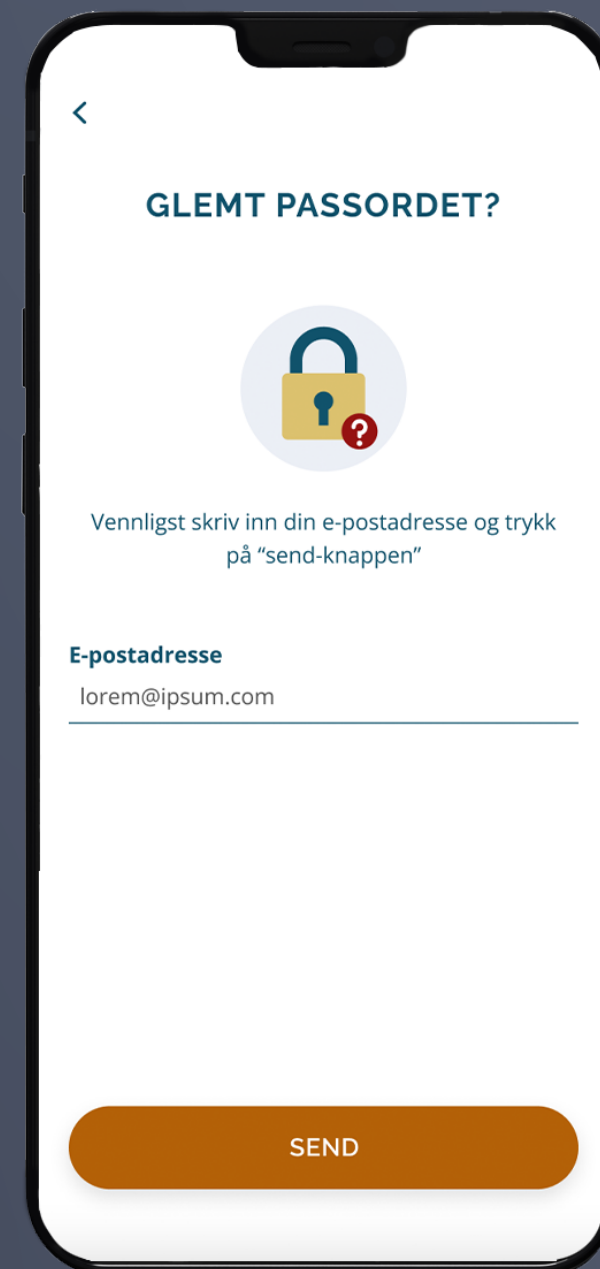
LOGG INN

REGISTRERE

Har du ikke en konto? Registrer deg nå.

Personvern-erklæring | Villkår for bruk

Skriv inn e-postadressen din og ditt personlige passord og klikk **LOGG INN**



GLEMT PASSORDET?

Vennligst skriv inn din e-postadresse og trykk på "send-knappen"

E-postadresse
lorem@ipsum.com

SEND

Har du glemt passordet ditt? Da kan du opprette et nytt ved å klikke på **GLEMT PASSORD**. Du vil da bli bedt om å oppgi e-postadressen din



TAKK SKAL DU HA

Vennligst sjekk innboksen din for tilbakestilling av passord.

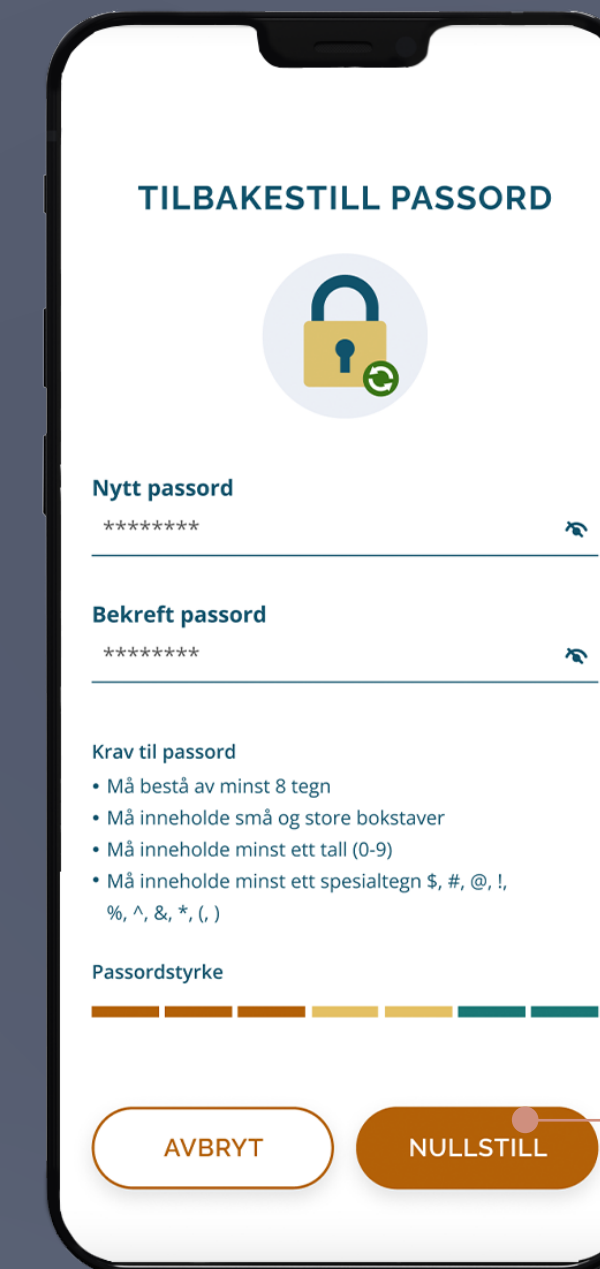
Hvis du ikke ser en e-post i innboksen din, kan du sjekke søppelpostmappen.

Denne linken vil være gyldig i 7 dager.

OK

Du vil motta en e-post som trinn for trinn hjelper deg å opprette et nytt passord

Det er viktig at du oppretter ditt nye passord innen 24 timer, før lenken utløper og du må starte på nytt



TILBAKESTILL PASSORD

Nytt passord

Bekreft passord

Krav til passord

- Må bestå av minst 8 tegn
- Må inneholde små og store bokstaver
- Må inneholde minst ett tall (0-9)
- Må inneholde minst ett spesialtegn \$, #, @, !, %, ^, &, *, (,)

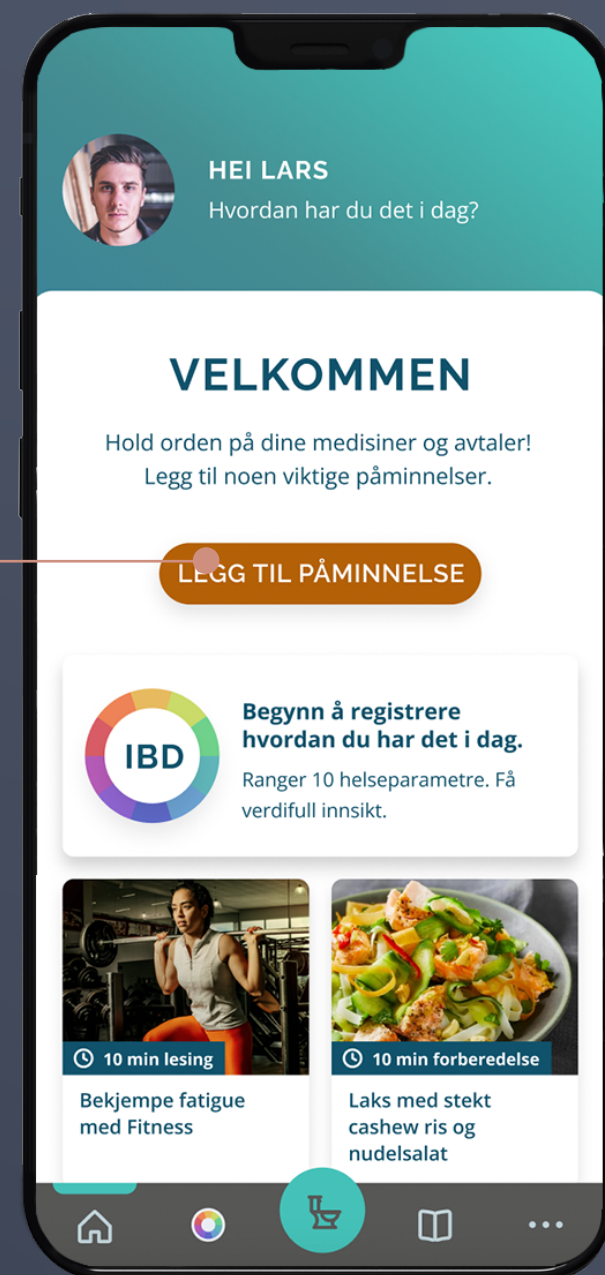
Passordstyrke

AVBRYT NULLSTILL

Skriv inn ditt nye passord, bekreft det og avslutt ved å klikke på **NULLSTILL**



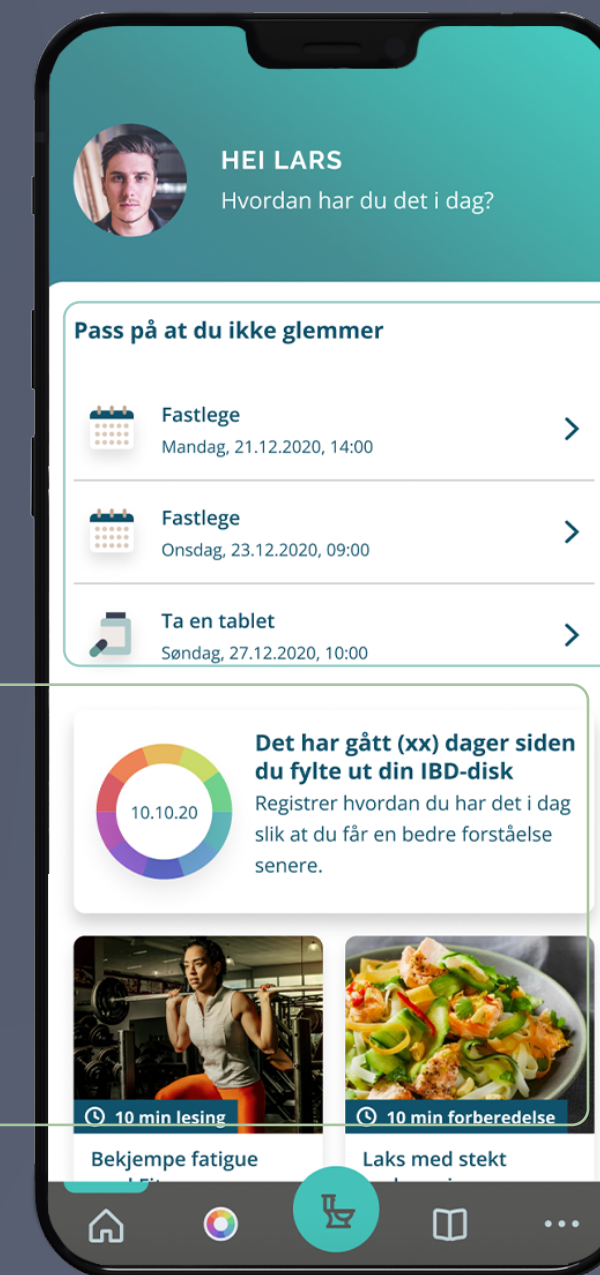
FORSIDEN



Fra forsiden kan du legge til en ny påminnelse om enten legebesøk eller medisiner. For å gjøre dette, klikk på **LEGG TIL PÅMINNELSE**

Dette vil være den første siden du møter når du er logget på IBDinfo-appen.

Nederst finner du menylinjen, hvor du har tilgang til de viktigste funksjonene i appen



Har du allerede avtaler eller påminnelser i kalenderen din, vil du kunne se dem her på forsiden

Fra forsiden får du også tilgang til IBD-disken, akkurat som du kan finne informasjon og oppskrifter spesielt for deg med IBD



IBD-DISK

IBD-disken er et verktøy, som gir deg en visuell presentasjon av hvordan og i hvilken grad IBD påvirker deg i hverdagen.



Klikk på den fargede sirkelen på menylinjen for å registrer din sykdomsbyrde på IBD-disken

Klikk **REGISTRER DIN IBD-DISK** og ranger helseparametrene dine på en skala fra 0-10

Skalaen indikerer hvor enig eller uenig du er i en rekke utsagn om magesmerter, avføring, leddsmerter, seksualitet, kroppsbilde, følelser, energi, søvn, utdanning/arbeid og kontakt med andre.

Jo lavere du skårer, desto mindre påvirker IBD-en deg på den spesifikke parameteren

Klikk på **MIN IBD-HISTORIKK** for å se alle dine tidligere resultater på IBD-disken. Her er det også mulig å sammenligne de ulike parameterne.

Spill av en kort introduksjonsvideo om IBD-disken her, og hør hvordan dette verktøyet er nyttig for andre personer med IBD

IBD(inflammatory bowel disease) er en fellesbetegnelse på Tarmsykdommene Crohns sykdom og ulcerøs kolitt.



Det er viktig at du fyller ut IBD-disken med jevne mellomrom (f.eks. en gang i uken, annenhver uke eller månedlig). Det gir både deg og din lege eller annet helsepersonell det beste utgangspunktet for å kunne følge hvordan IBD endrer seg over tid

Hvis du trenger hjelp til å huske å fylle ut IBD-disken, kan du stille inn en alarm. Du velger selv om du vil motta en påminnelse en gang i uken, annenhver uke eller månedlig



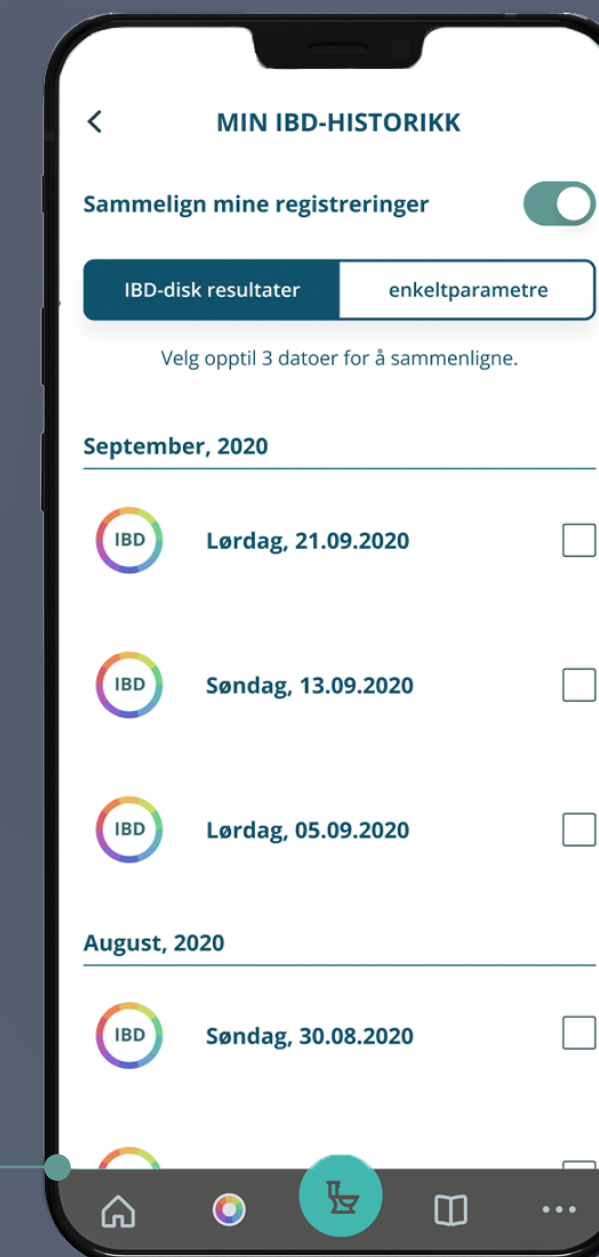
IBD-DISK



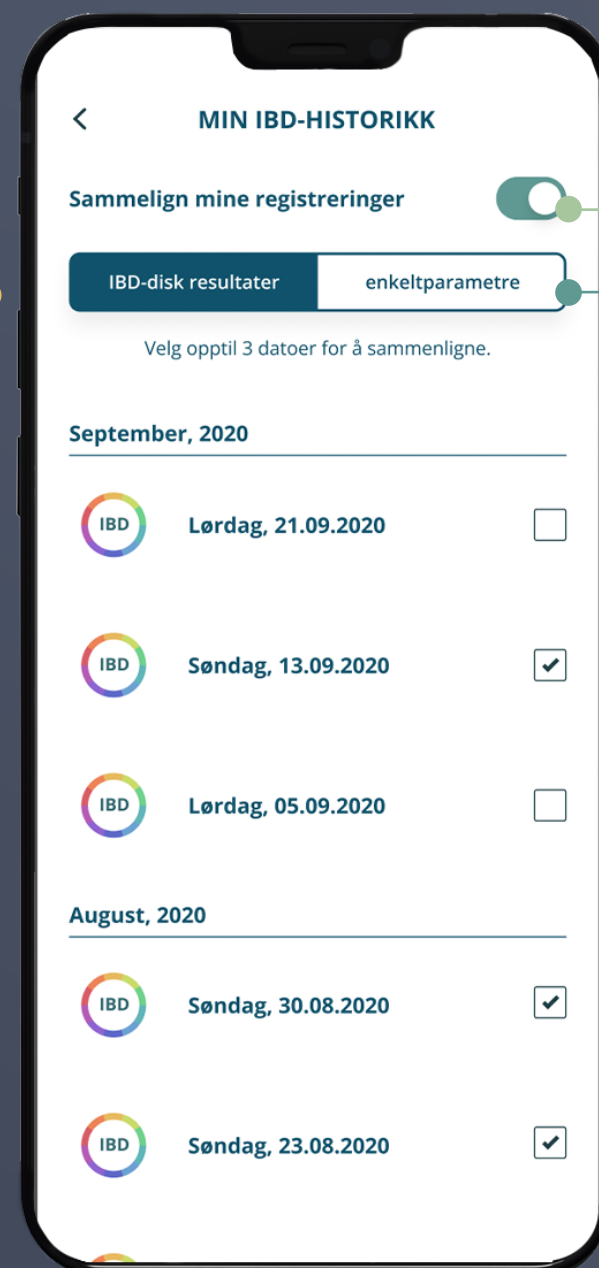
IBD-disken gir deg en indikasjon på hvor godt du har det i hverdagen

Klikk **EKSPORTER MINE DATA** for å få en rapport over resultatene dine, som du blant annet kan dele med din lege eller annet helsepersonell

Det kan være med på å danne rammen for en god samtale og gi et bilde av hvordan ditt generelle velvære har endret seg siden forrige samtale.

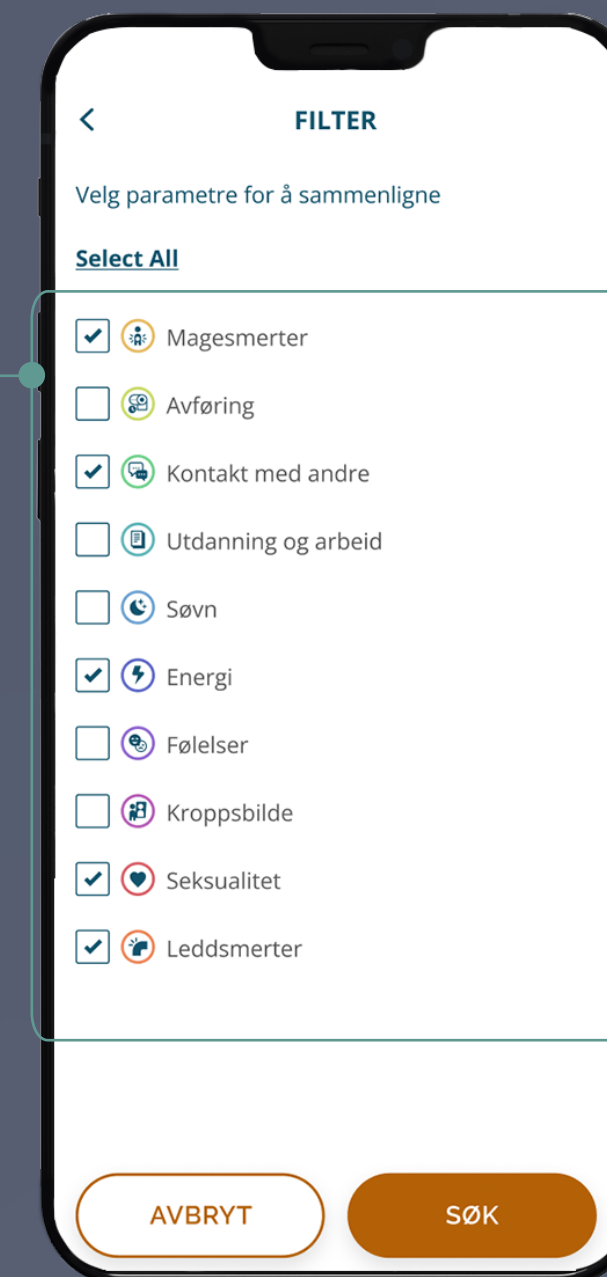


MIN IBD OVER TID

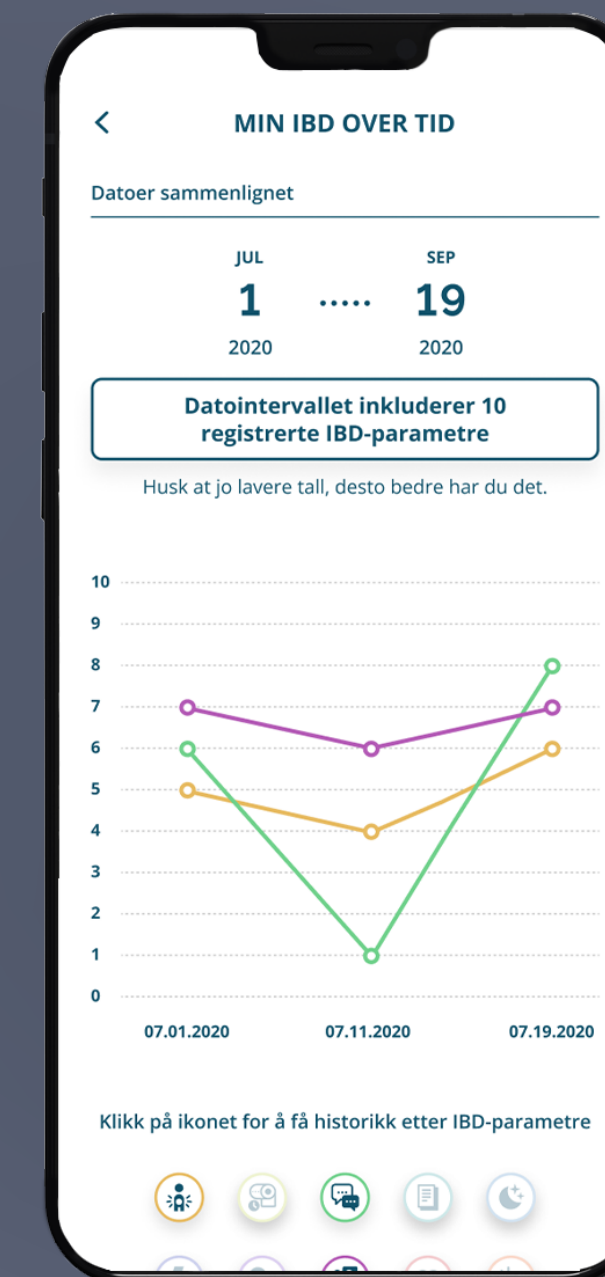


Velg **VELG UT FRA IBD-DISK RESULTATER** for å sammenligne dine registreringer i de valgte periodene

Klikk på **SAMMENLIGN MINE VURDERINGER** for å sammenligne spesifikke perioder i sykehistorien din



Klikk **ETTER HELSEFAKTORER** for å sammenligne spesifikke parametere i de valgte periodene. Dette kan være magesmerter, søvn, energinivå, seksuelle funksjoner og leddsmerter



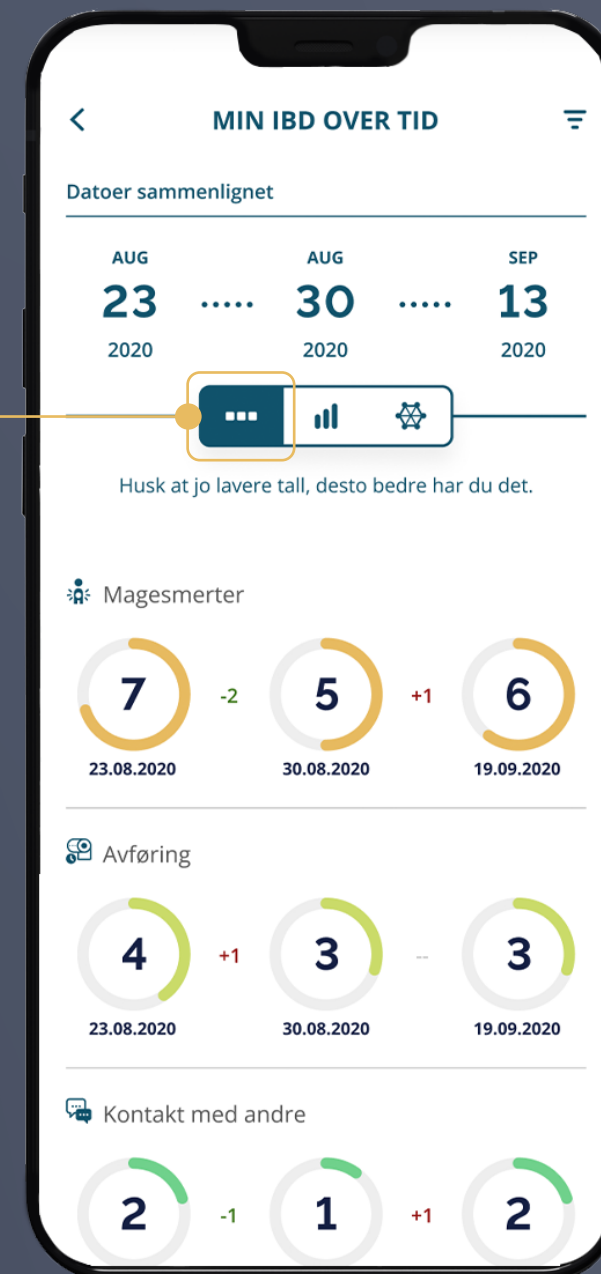
På den måten får du en oversikt over hvordan ulcerøs kolitt eller Crohns sykdom har påvirket deg og endret seg over tid.



MIN IBD OVER TID

Du har muligheten til å endre visningen av resultatene dine ved å klikke på de ulike ikonene på siden. Her kan du velge mellom:

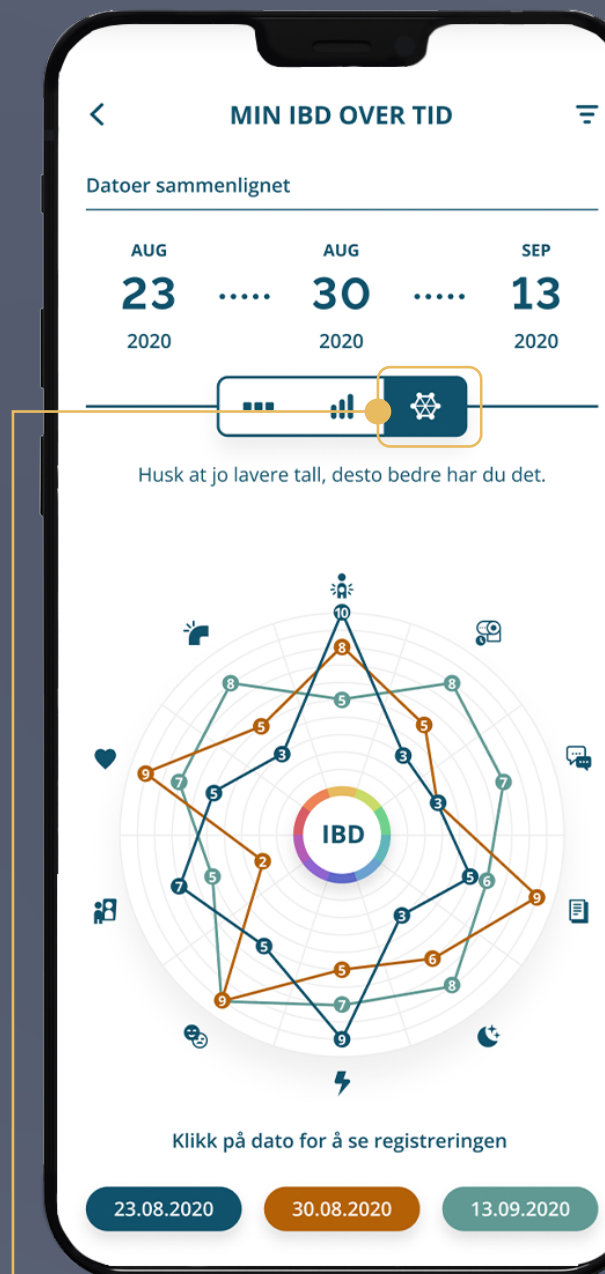
- SIRKELDIAGRAM
- STOLPEDIAGRAM
- RADARDIAGRAM



SIRKELDIAGRAM



STOLPEDIAGRAM

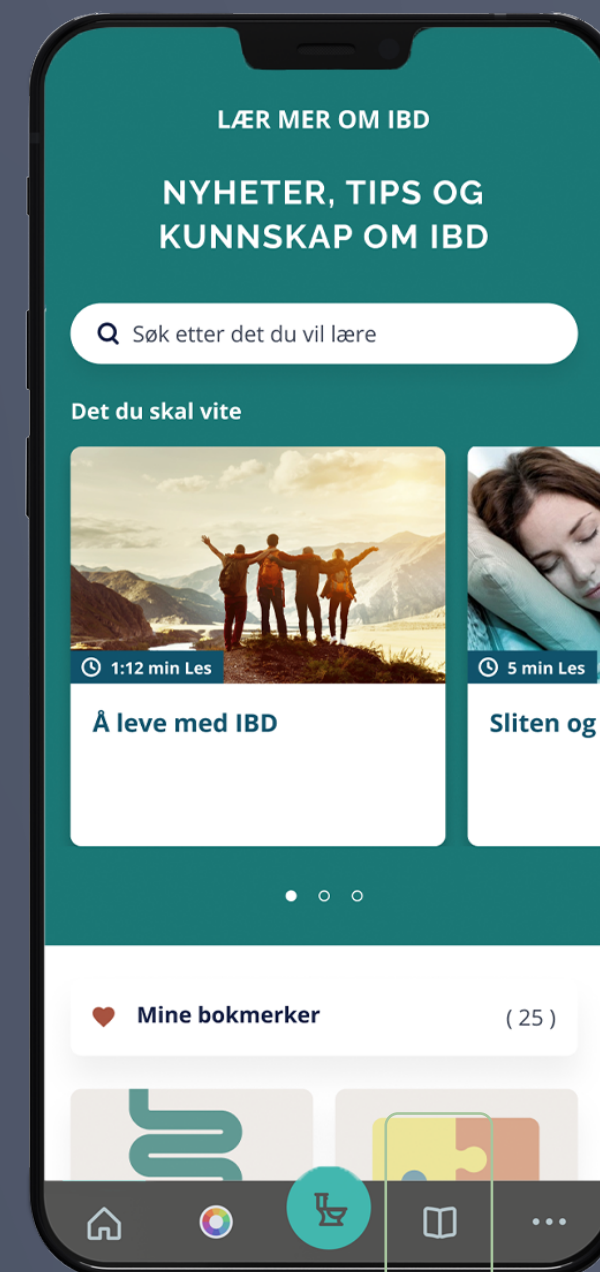


RADARDIAGRAM



LÆR MER OM IBD

Vil du vite mer om IBD? Da kan du klikke på **BOKIKONET** på menylinjen nederst på siden



Her finner du mange spennende artikler om hvordan det er å leve med ulcerøs kolitt og Crohns sykdom.

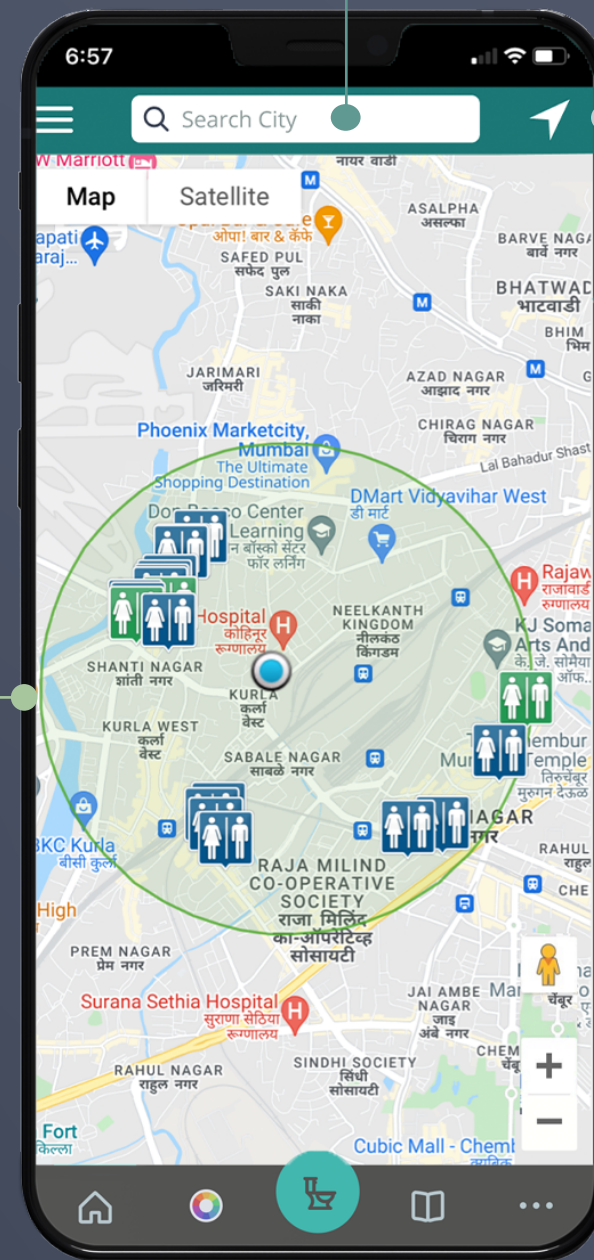
Mangler du inspirasjon til matlaging, kan du også finne mange deilige, IBD-vennlige oppskrifter



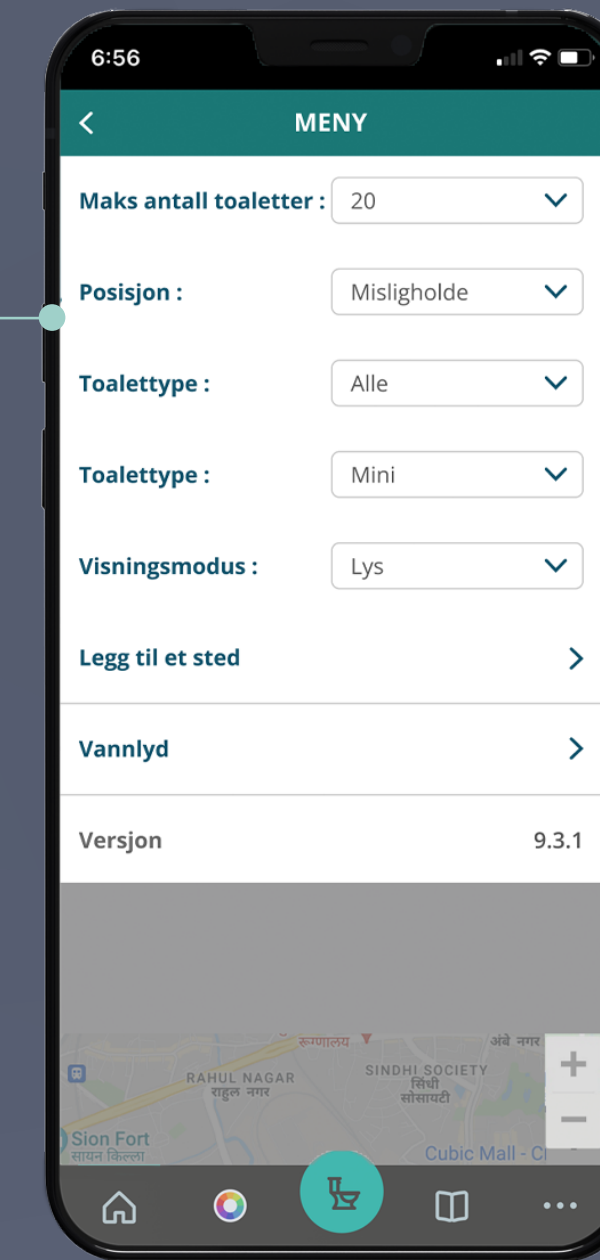
FINN ET TOALETT

Du kan også **SØKE** etter toaletter i et bestemt område, noe som kan være til stor hjelp i planleggingen av kommende, sosiale arrangementer

Denne funksjonen gjør det mulig å lokalisere nærmeste offentlige toalett



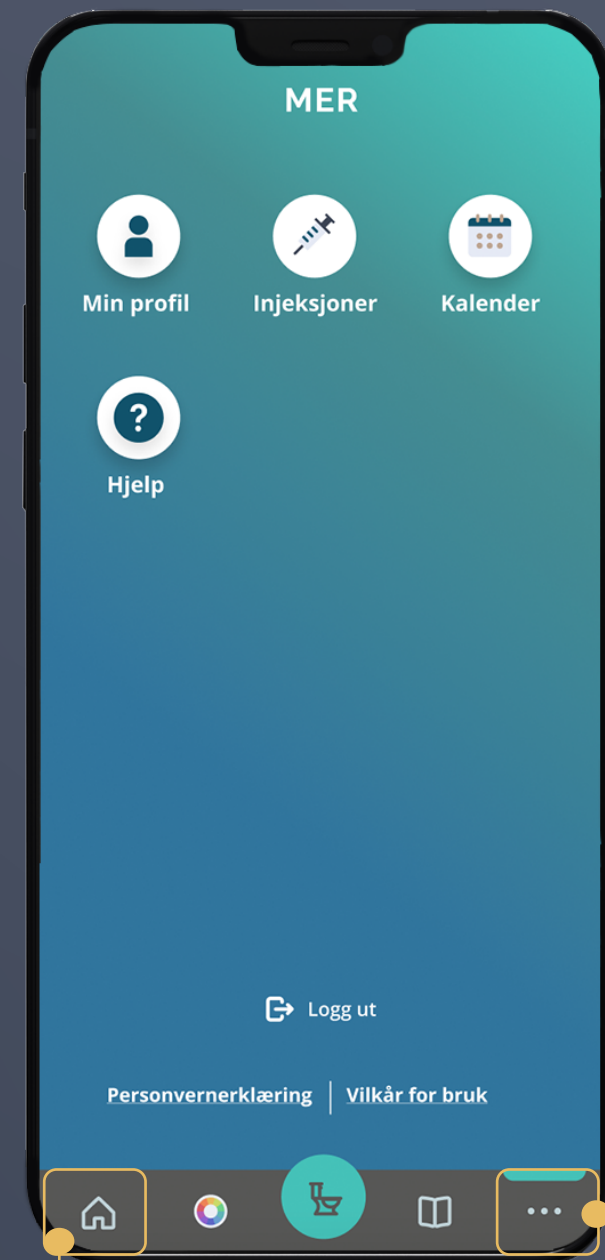
Bruk **GPS-PILIKONET** eller godta den automatiske geolokaliseringen av enheten din for å få hjelp til å finne de nærmeste toalettene i området du er i



Velg mellom toaletter



MENY



Klikk her for å få tilgang til flere funksjoner i appen

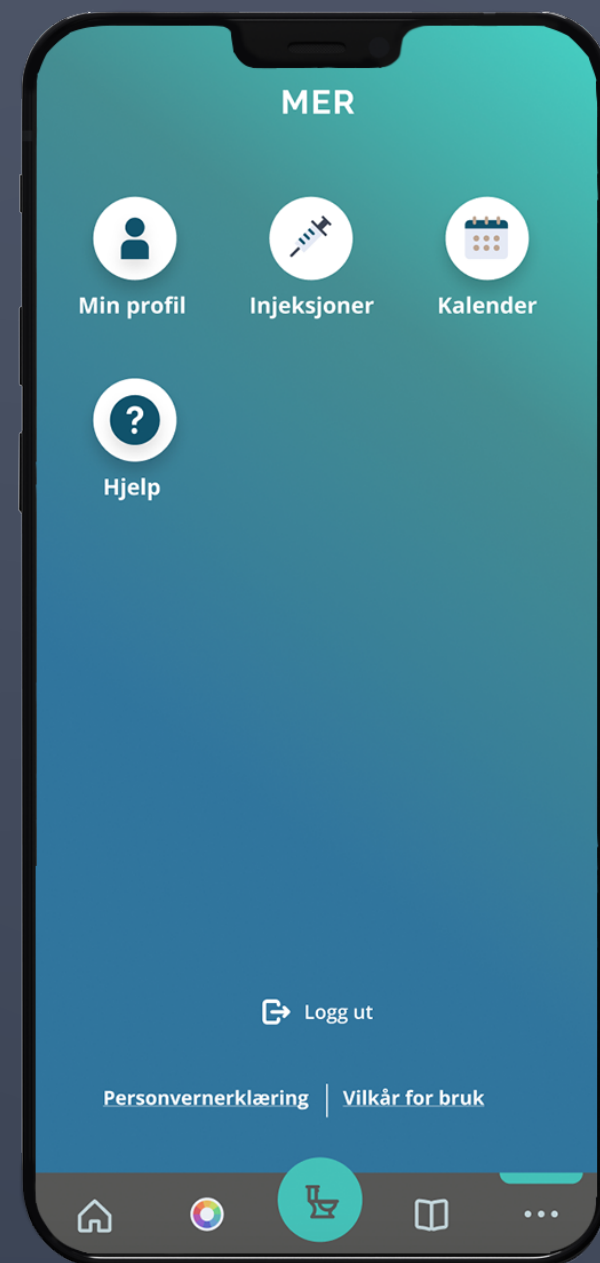
Du kan både:

- Tilpasse din personlige profil
- Få tilgang til kalenderfunksjonen
- Følge injeksjonene dine
- Be om personlig støtte

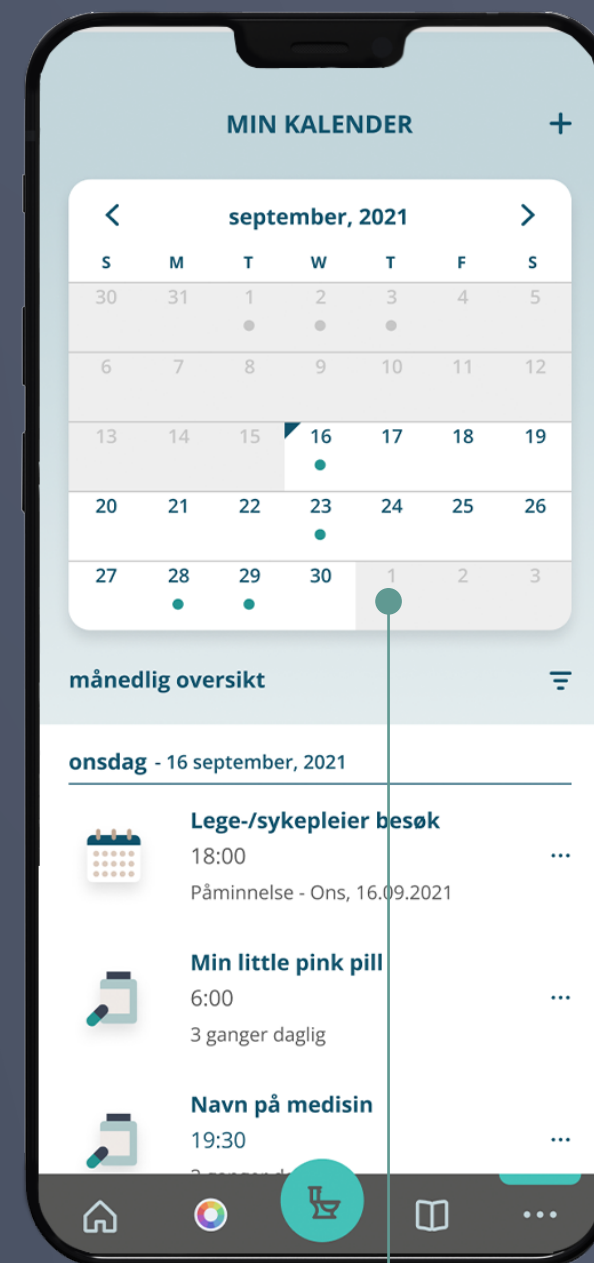
Klikk på **HUSIKONET** for å gå tilbake til forsiden



MIN KALENDER



Kalenderen gir deg oversikt over alle påminnelser om både medisiner og legebesøk



Klikk på det lille plusset øverst på siden for å opprette en ny avtale eller medisinpåminnelse i kalenderen

Dine kommende avtaler er merket med en • grønn prikk, glemte avtaler er merket med en • rød prikk, og tidligere avtaler vil bli merket med en • grå prikk



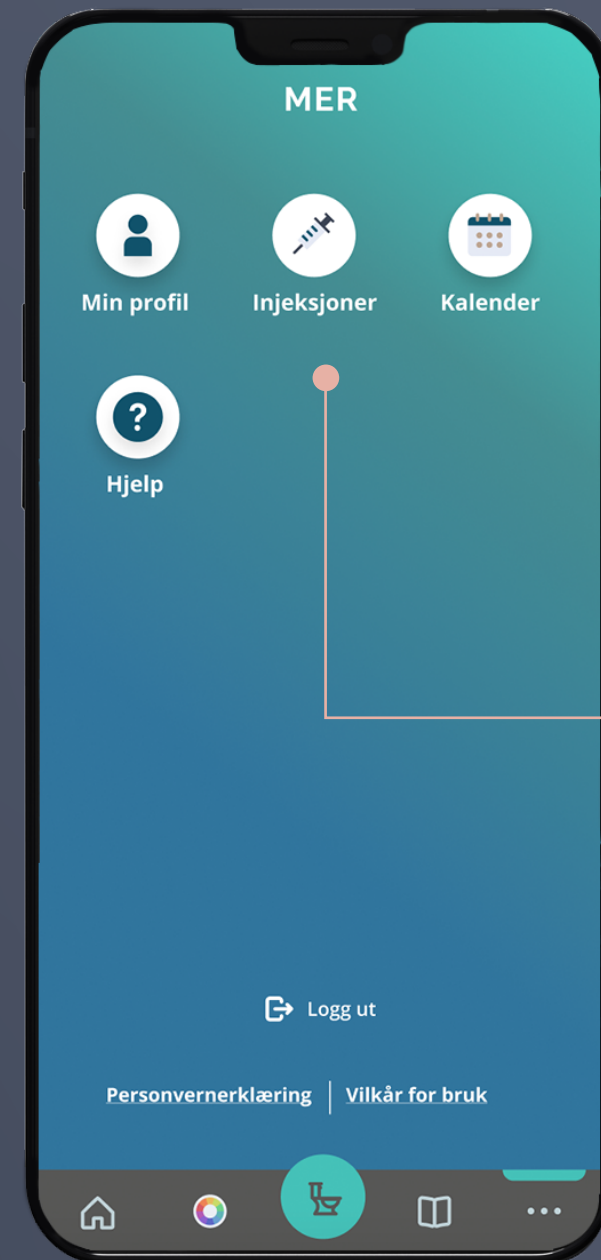
Når det er på tide å ta medisinen, vil du motta et varsel på telefonen.

Klikk på meldingen for å bekrefte om du har tatt medisinen eller ikke

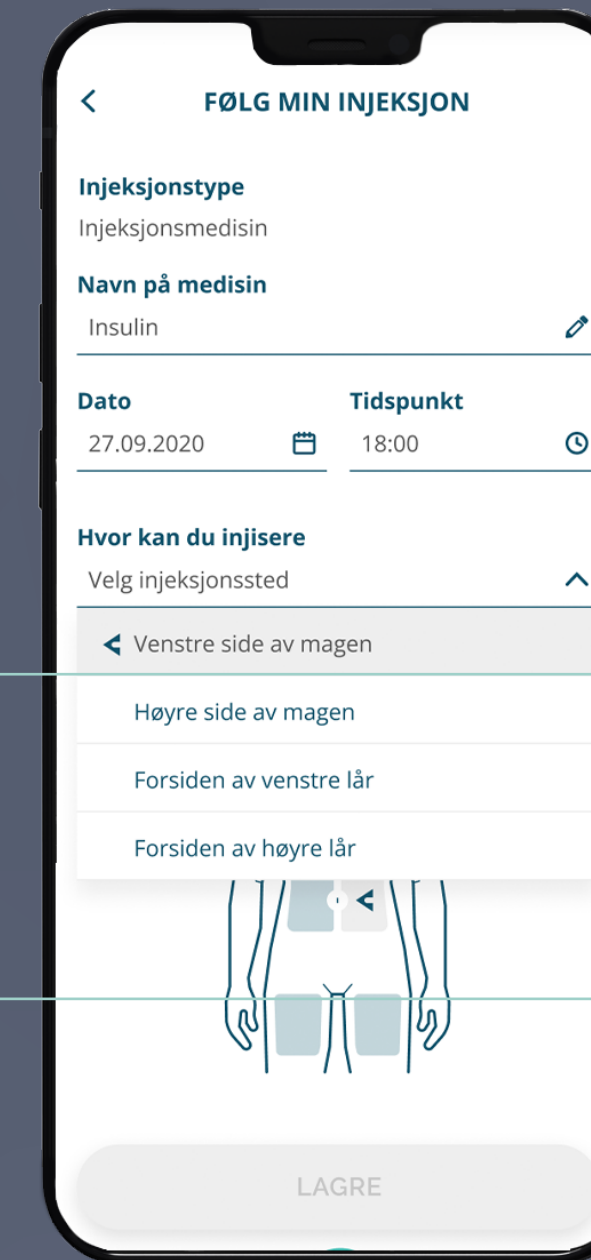


FØLGE INJEKSJONEN MIN

Er du under biologisk behandling med et legemiddel, som kan gis med sprøyte eller penn, kan du finne hjelp i appen for å holde styr på injeksjonene dine



Klikk på **REGISTRERING AV INJEKSJONER**, skriv inn obligatoriske opplysninger, og få en rask oversikt over når du fikk din siste behandling og hvor på kroppen du fikk den



På denne måten kan du lettere holde oversikt over injeksjonene dine og bytte mellom ulike injeksjonssteder





IBD-info

DU ER NÅ KLAR TIL Å UTFORSKE IBDINFO-APPEN

Vil du vite mer om appen og alle funksjonene?

Da kan du lese mer her www.ibdinfo.no

