

The logo for Tellu, featuring the word "tellu" in a light blue, lowercase, sans-serif font. The letters are stylized, with the 't' having a small crossbar and the 'u' having a small tail. The logo is set against a large, rounded red shape that overlaps the top and left sides of the page.

tellu



Brukermanual

Brukermanual til pasient for digital
hjemmeoppfølging fra Tellu

Mobil gateway

2023

Digital hjemmeoppfølging

Denne brukermanual vil guide deg gjennom oppstart og bruk av digital hjemmeoppfølging som pasient.

Du vil finne stegene for innlogging i appen Dialogg, innrapportering av verdier og svar, meldinger og hvordan du selv holder overblikk over dine innrapporterte helsedata.

Innhold

1. Generelt (bruk og innlogging)
2. Oppgaver
3. Meldinger og videomøter
4. Helseprofil
5. Utstyr
6. Medisinsk utstyr



Innlogging i Dialogg

1. Last ned app'en Dialogg i Appstore (Iphone) eller i Google Play (android). Figur 1 viser ikonet for appen Dialogg.



Fig. 1: Ikon for Dialogg

2. Åpne appen

3. Trykk «Logg inn» (fig. 2)

4. Ved førstegangsinnlogging vil du bli bedt om å fylle inn navn på den helsevirksomhet du får oppfølging av. Kontakt helsepersonell hvis du ikke har fått informasjon om helsevirksomhet.

5. Klikk på ID-porten for å logge inn (fig. 3). Unntaket er hvis du har fått beskjed om å logge inn med brukernavn og passord.

6. Innlogging via ID-porten

- BankID på mobil. Trykk inn mobilnummer og fødselsdato. Trykk neste. Du får så et referanseord på mobilen, og beskjed om å bekrefte dette med din personlige kode.
- Bankbrikke. Skriv inn fødsels og personnummer. Trykk på pilen. Skriv inn engangskode fra bankbrikken. Skriv inn personlig kode/passord.

7. Første gang du logger inn så blir du presentert for varselsinnstillinger. Innstillingene kan endres på et senere tidspunkt.

8. Etter vellykket innlogging blir du presentert for menypunktene på forsiden

Når du først er logget inn, vil du den etterfølgende periode på 2 uker ikke bli bedt om innlogging for å utføre oppgaver (sende inn skjema og målinger), sende inn meldinger eller forespørre/delta i videomøte. For innholdet i «Helseprofil» vil du bli spurt om daglig innlogging for å ivareta personvernet ditt.

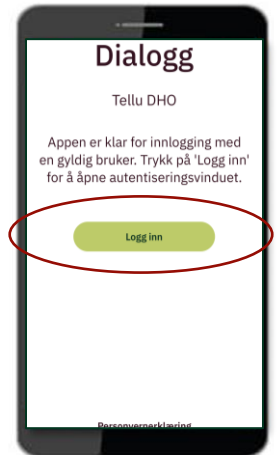


Fig. 2: Innlogging i Dialogg

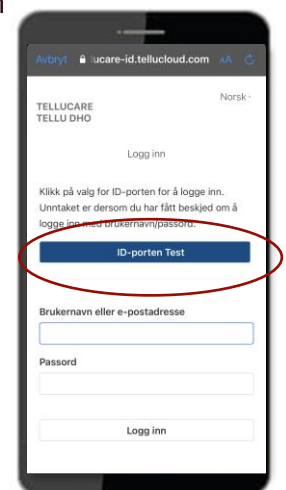



Fig. 3: Innlogging med ID-porten

Forsiden i Dialogg

På forsiden finner du menyknapper. Her kan du velge mellom å klikke deg inn på de oppgaver du skal løse, se og sende meldinger til/fra helsepersonell, forespørre, se og delta i videomøter, se din helseprofil og se utstyr som du er blitt anbefalt å bruke.

Innstillinger

Hvis du klikker på profil ikonet  ved pasientnavn i øverste høyre hjørne, blir du presentert for en meny for varselinnstilling, innsynslogg, statusinfo om app'en, **personvernerklæring**, **tjenestebeskrivelse om digital hjemmeoppfølging**, samt mulighet for å logge ut.

Første gang du logger deg inn i app'en blir du presentert for varselinnstillinger, og endringer kan senere gjøres under profilikonet og «Varslinger». Dersom det er aktivert at du skal motta varsel vil dette komme som en push-melding til din mobil.

Menypunktene på forsiden

Oppgaver: Viser hvilke oppgaver du skal gjøre i dag.

Meldinger: Her kan du skrive meldinger til helsepersonell.

Videomøter: Her kan du be om videosamtale, eller gå inn på planlagt videosamtale.

Helseprofil: Her kan du se planen for oppfølgingen din, aktuelle dokumenter og egenbehandlingsplaner og historikk over data/målinger du tidligere har sendt inn.

Utstyr: Her ser du aktuelle utstyr og enheter som du er anbefalt å bruke.



Fig. 4: Hovedmenyen i appen Dialogg

Oppgaver

Det første du kommer til er en liste over oppgaver du skal besvare.

Disse kan bestå av:

- Spørreskjemaer
- Manuell rapportering av måleverdier
- Digital rapportering fra medisinsk utstyr
- Planlagte videomøter

Oppgaver kan være satt opp til å gjennomføres på ulike ukedager/tidspunkt. Det kan derfor være dager hvor din oppgaveliste er blank. De dager hvor det ligger en oppgave, klikker du inn på oppgaven og svarer på spørsmål eller fyller ut felter med data.

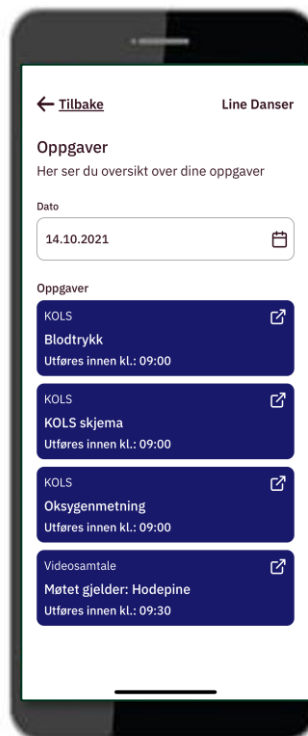


Fig. 5: Eksempel på oversikt over dagens oppgaver



Fig. 6: Eksempel på hvordan det ser ut når oppgavene er utført.

Innsending av skjema

For å angi svar, klikk på det aktuelle svaralternativet, som vil bli markert. Trykk på «neste» for å komme til neste spørsmål. Når du har besvart hele skjemaet, vil du presenteres for en oppsummering av dine svar. Her har du mulighet for å endre ditt svar før du sender dem inn. Du kan også endre tidspunktet for skjemaet, dersom rapporteringen gjelder for et tidligere tidspunkt. Deretter kan du trykke «Send inn». Det vil nå komme opp en bekreftelse på at du har sendt inn data.

Når du har sendt svarene kan du ikke lenger endre i dem, men du kan finne tilbake til dem i din historikk. Du kan også se i oppgavelisten at den nå har fått en grønn hake på venstre side.

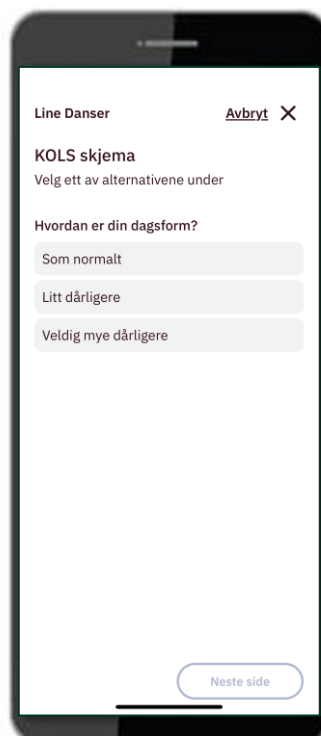


Fig. 7: Eksempel på spørsmål i skjema. Klikk Neste for å gå videre.



Fig. 8: Trykk Send inn.

Innsending av målinger (for bluetooth-utstyr som er koblet til telefonen)

For å sende inn målinger, gå inn på oppgaven med den aktuelle målingen.

Følg instruksjonen for å sende inn målingen.

Se over målingen som er registrert. Velg «Send inn».

Oppgaven flytter seg nå til «Fullførte oppgaver».

Når du har sendt inn målingene så se dem i din historikk (under Helseprofil).

Hvis det ikke er registrert utstyr for en type måling, har man mulighet for å registrere målingen som «manuell måling».

Les mer om hvordan koble til medisinske måleapparat, under kapittelet om utstyr.

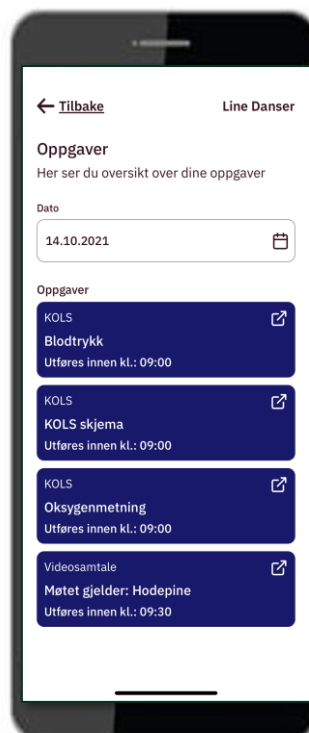


Fig. 9: Gå inn på oppgaven for å gjøre en måling



Fig. 10: følg instruksjonen for å utføre måling med måleapparatet. Det er også mulig å legge inn målingen manuelt med «manuell inntasting».

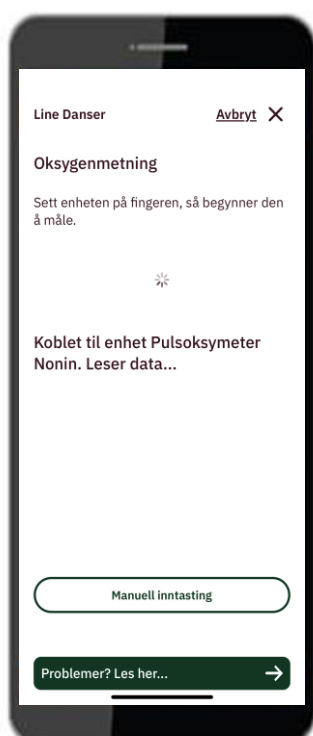


Fig. 11: Dialogg henter inn målingene

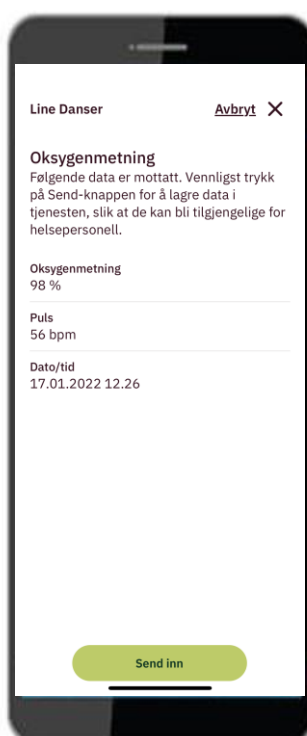


Fig. 12: Trykk Send inn for å sende målingen til helsepersonell

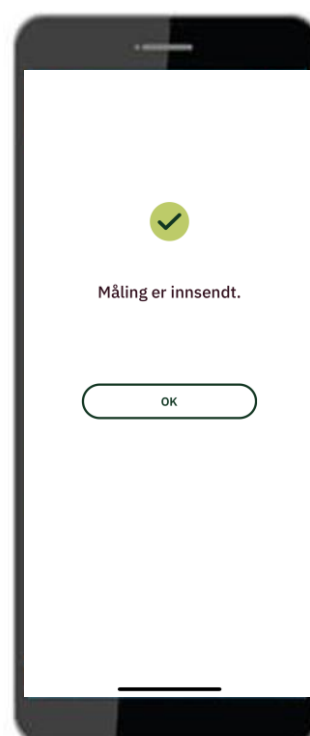


Fig. 13: Målingen er sendt inn



Fig. 14: Se/skriv melding

Meldinger

Når du klikker på menypunktet for meldinger kommer du inn til de meldinger helsepersonell har sendt til deg og du har sendt til helsepersonell. Du kan sende melding og se meldinger fra siste 3 dager uten at ny pålogging kreves. For historikk utover dette vil du måtte logge inn på nytt.

Du kan se når meldingen er sendt og når den er lest.

Hvis du vil skrive en melding markerer du feltet nederst. Trykk på kamerasymbolet hvis du vil ta og sende et bilde (bildet kan slettes både før og etter det er sendt). Skriv din melding og trykk «Send».

Videomøter

Under menypunktet for videomøter kan du be om videomøte med helsepersonell. Du angir hva samtalen gjelder og ønsket tidspunkt for videomøtet, og sende inn forespørselen.

Under dette menypunktet kan du se forespørslene du har sendt og planlagte videomøter fremover.

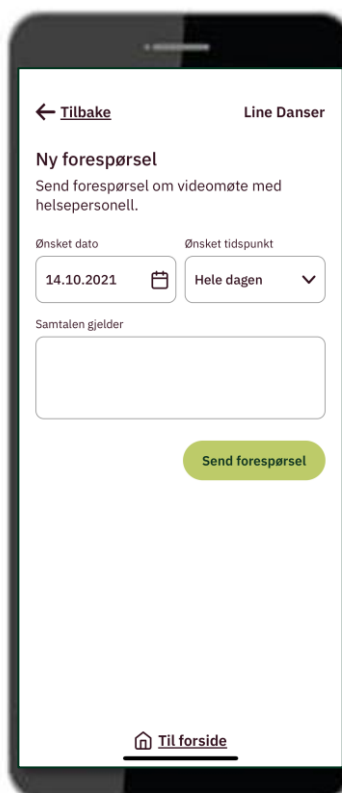


Fig. 15: Be om videomøte



Fig. 16: Oversikt over videomøter

Delta i videomøte

Forutsatt at du har tillatt pushmeldinger vil du bli minnet på videomøtet i forkant av start, samt få beskjed når helsepersonell har startet videomøtet. Du kan da delta ved å klikke på pushmelding du mottar når helsepersonell starter møtet

Du kan også gå inn i møtet ved å klikke på videomøtet fra «Dagens oppgaver» eller under «Videomøter».

Helseprofil

Her ligger oppfølgingsplaner, dokumenter (egenbehandlingsplan) som helsepersonell har delt med deg og historikk.

Se oppfølgingsplaner

Når du klikker på knappen oppfølgingsplaner får du opp en samlet liste over de data du som pasient må sende inn.

Klikker du på den aktuelle oppfølgingsplanen vil du se ytterligere informasjon om hva som inngår i planen, tidspunkt for gjennomføring og også eventuelle dokumenter som er knyttet til den enkelte oppfølgingsplan (fig.12).

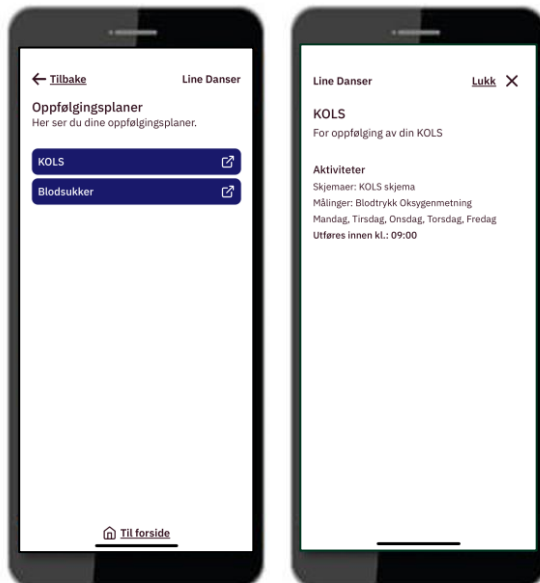


Fig. 17/18: Se oppfølgingsplaner

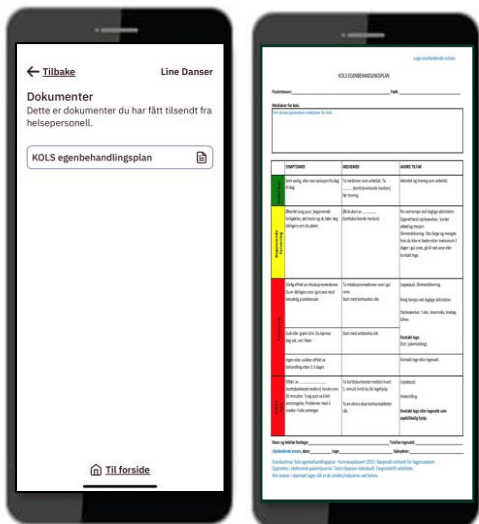


Fig. 19/20: Se dokumenter. Eksempel på en egenbehandlingsplan.

Se dokumenter

Når du klikker på knappen dokumenter får du opp de dokumentene som helsepersonell vil at du skal forholde deg til. Det kan f.eks. være en egenbehandlingsplan.

Historikk (målinger og skjema)

Når du klikker på knappene «Historikk målinger» og «Historikk skjema» får du tilgang til å se data du tidligere har sendt inn. Du kan velge tidsperiode du vil se historikk for ved å angi dato i «Fra dato –Til dato» feltet.

Historikk målinger: Her kan du velge hvilke type måling du vil se (velg fra nedtrekksmenyen under Innhold). Dersom du har minst 2 måleresultater fra en måletype i det tidsfilteret du har valgt, vil det også komme opp mulighet for en grafisk visning av måleresultatene dine. Du velger selv mellom visning i liste eller graf.

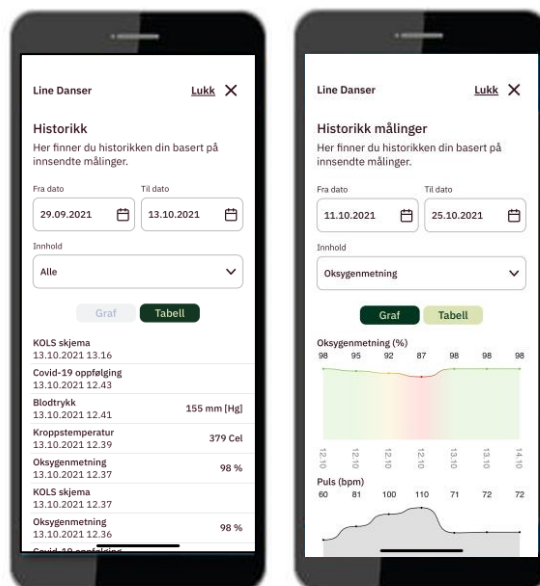


Fig. 21/22: Se historikk over innsendte målinger og skjemaer. Tabellvisning og graf.

Utstyr

Pasienter som skal følges opp med medisinske målinger, vil få utlevert nødvendig utstyr fra helsepersonellet. Det kan være utstyr for å måle vekt, oksygenmetning, temperatur, blodsukker eller blodtrykk.

Opplæring i bruken av utstyret vil gis av helsepersonell.

Mobil overfører målinger

Det medisinske utstyret kan kobles med mobilen via Dialogg (parring). Dette gjør at måleresultat fra det medisinske utstyret sendes direkte inn til helsepersonellet.

For å legge til nytt utstyr:

- Velg Utstyr i hovedmenyen
- Velg «Legg til Blåtann-enhet»
- Velg det aktuelle medisinske utstyret (f.eks. Blodtrykksapparat)
- Følg instruksjonen for å parre utstyret med telefonen
- Ved vellykket parring så kommer utstyret opp i listen «Ditt utstyr»

Under «Utstyr» i Dialogg appen kan du se hvilket utstyr som er koblet til din Dialogg.

Viktig:

- For å parre utstyret så må bluetooth være slått på
- Det må godkjennes at Dialogg kan bruke bluetooth (det kommer spørsmål som må aksepteres for at overføringsfunksjonen kan fungere)

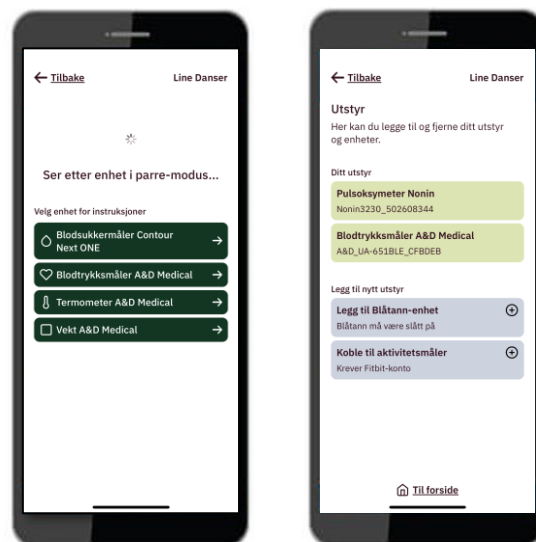


Fig. 23/24: Koble til medisinsk utstyr (parring)

Manuelle målinger

Manuelle målinger brukes når det er avtalt med helsepersonell. Du finner manuelle målinger når du går inn på oppgaven for måling. Nede på siden er det et alternativ «Manuell inntasting»

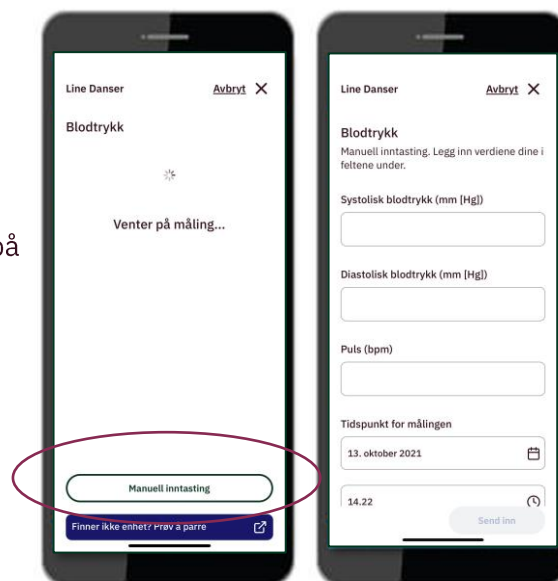


Fig. 25/26: Registrere inn manuelle målinger

Medisinsk utstyr – hvordan utføre målingen

Blodtrykksapparat

Når du monterer mansjetten for blodtrykksmåleren skal den hvite prikken på mansjetten vende ned og slangen skal vende mot hånden. Den hvite pilen må være innen for det hvite båndet ellers har du feil størrelse mansjett. Blodtrykksmåleren vil vise en søyle i venstre side av displayet som går opp og ned mens mansjetten blåser seg opp. Dette kan den gjøre opp til flere ganger. Når målingen er fullført vil det vises 3 tallverdier på displayet uten noen søyle, men med et hjerte som blinker nederst. Hvis ikke målingen er sendt, vil det være to piler som veksler mellom å lyse.



Fig. 27: Riktig størrelse på mansjett



Fig. 28: Mansjett riktig vei

Vekt

Vekten er det bare å stille seg på, inntil displayet sir "step" "off". Da går du av og vektverdien vil vises kort på skjermen med et lite blåtann-ikon oppe i høyre hjørne. Hvis blåtann-ikonet fortsetter å blinke og tallet ikke forsvinner, vil målingen ikke være sendt.



Fig. 29: Gå av vekten

Pulsoksymeter

Sett pulsoksymeteret på fingeren din slik som vist på bildet. Det er viktig å være tørr og varm på fingeren, og unngå å ha neglelakk.

På pulsoksymeteret vil du se en sirkel øverst som snurrer, når en hake vises er verdien sendt. Hvis det fortsetter å være blåttann ikon i øverste høyre hjørne vil verdien ikke være sendt.



Fig. 30: Pulsoksymeter

Termometer

Når du bruker termometer skal du gi den et kort trykk, da piper den når den starter og legg så termometeret i armhulen. Termometeret piper igjen når målingen er ferdig. Du kan se på displayet at det er en pulserende stolpe som blinker til dataen er sendt.



Fig. 31: Termometer

Blodsukkerapparat

Følg instruksjonene som medfølger blodsukkerapparatet for hvordan blodsukker måles. Når du bruker blodsukkerapparat vil du se at målingen er sendt ved at det vises en hake på displayet.



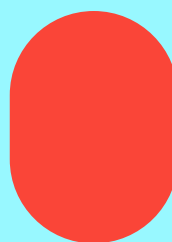
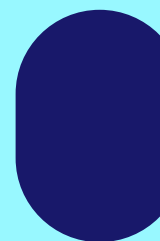
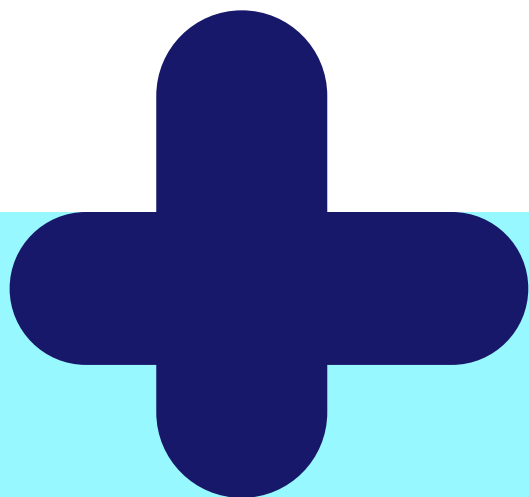
Fig. 32: Blodsuktermåter

Avslutte digital hjemmeoppfølging

Når du ikke lenger skal motta digital hjemmeoppfølging, kan du avinstallere app'en fra din telefon/nettbrett og kontakte helsepersonalet for å sikre deg at de har deaktivert din bruker.

Har du spørsmål?

Har du spørsmål du ikke finner svar på i dette dokumentet eller i selve løsningen, kan du kontakte ditt helsepersonell.



tellu