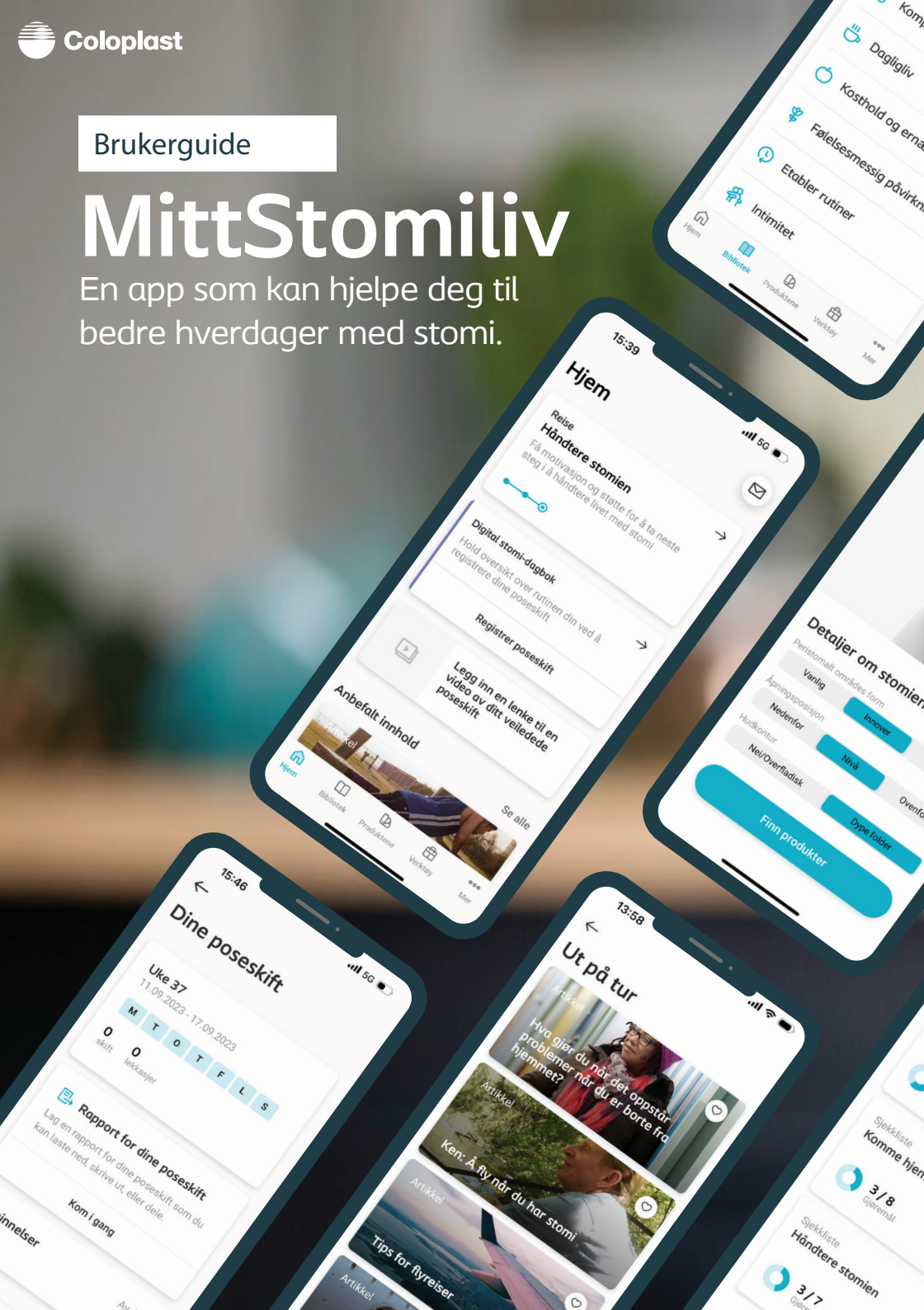


Brukerguide

MittStomiliv

En app som kan hjelpe deg til bedre hverdager med stomi.





Innhold

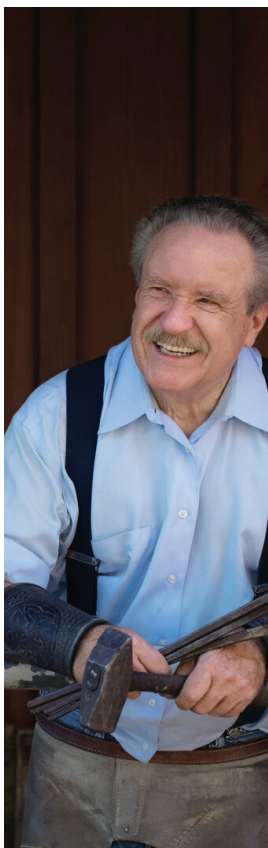
- 03 Hvorfor en stomiapp?
- 04 Hvordan komme i gang?
- 06 Navigasjon i appen
 - 07 Navigasjon i appen | Bibliotek
 - 08 Navigasjon i appen | Produkter
 - 11 Navigasjon i appen | Verktøy
 - 12 Navigasjon i appen | Mer
 - 13 Navigasjon i appen | Digital stomidagbok
 - 18 Navigasjon i appen | Mål
 - 19 Navigasjon i appen | Sjekklistor

Hvorfor en stomiapp?

Den fysiske, følelsesmessige og mentale påvirkningen av å få en stomi kan ta litt tid å venne seg til etter en stomioperasjon. Vårt mål er å hjelpe deg med gode rutiner slik at du selv kan ta vare på stomien din, og hjelpe deg til å leve livet med stomi sånn som du ønsker.

Med den gratis appen MittStomiliv får du tilgang til:

- Rådgivning og hjelp til gode rutiner
- Digital stomidagbok, hvor du kan ta bilder av stomien din
- Erfarne sykepleiere, som du kan ringe til
- Inspirerende artikler og videoer
- Verktøy for å enkelt finne det utstyret som kan passe for deg



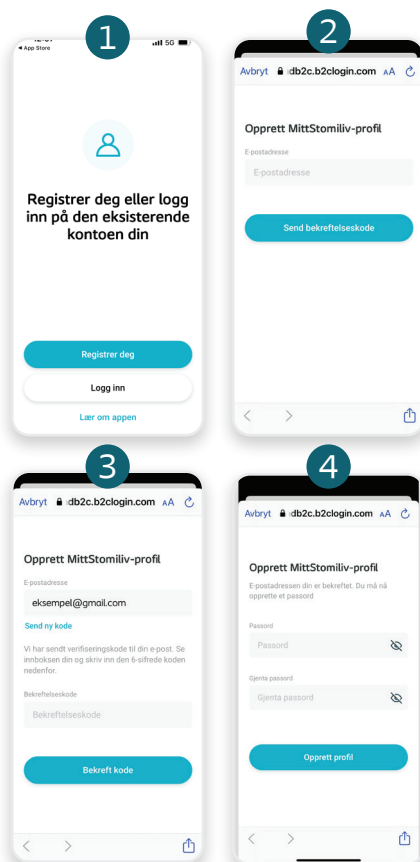
Hvordan komme i gang

MittStomiliv appen er gratis å laste ned og bruke. Du kan laste den ned fra App Store eller Google Play, søk etter MittStomiliv og du vil finne appen.

Når du har lastet ned appen, vil du bli bedt om å velge land og lese gjennom samtykke. Deretter kan du opprette en bruker. For å gjøre det må du legge inn litt informasjon om deg selv og stomien din. Vil vil bruke informasjonen for å gjøre opplevelsen i appen mer tilpasset deg.

Registrering - steg for steg

- 1 Trykk «Registrer deg», les og godkjenn vilkårene for bruk.
- 2 Legg inn din e-post adresse og trykk «Send verifiseringskode». Åpne din e-post innboks, og du vil finne en e-post som inneholder en verifiseringskode.
- 3 Gå tilbake til MittStomiliv appen og legg inn verifiseringskoden. Trykk «Verifiser kode».
- 4 Velg et passord for appen, gjenta det for å bekrefte. Trykk «Lag konto».



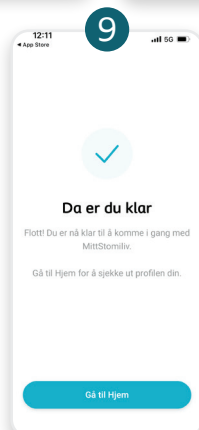
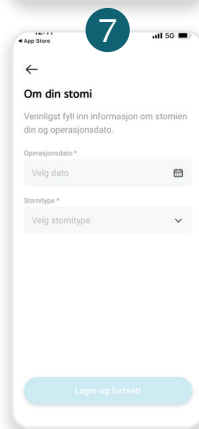
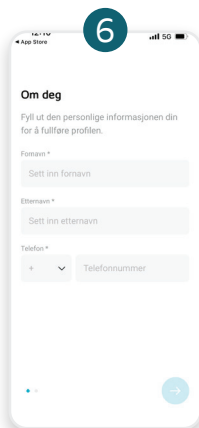
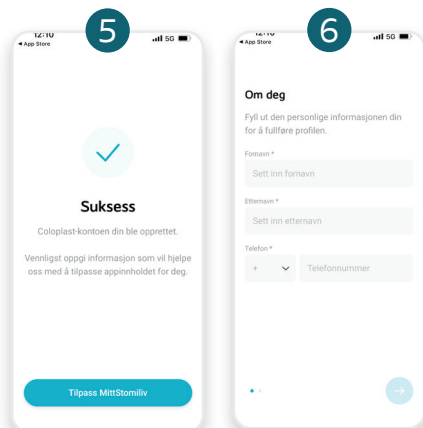
5 Din Coloplast konto er nå opprettet. Nå er du et par steg unna din personlige MittStomiliv app. Klikk «Tilpass MittStomiliv»

6 Fyll inn navn og telefonnummer for å fullføre din profil.

7 Legg til informasjon om din stomi, for å tilpasse innholdet i appen til dine behov.

8 Velg om du ønsker at appen skal sende deg påminnelser.

9 Gratulerer! Nå er du klar til å komme i gang med MittStomiliv.



Navigasjon i appen

MittStomiliv appen er utviklet for å hjelpe deg å håndtere livet med stomi.

The screenshot shows the 'Hjem' (Home) screen of the app. At the top, the time is 15:39 and the signal strength is 5G. The main content is organized into several sections: 'Reise Håndtere stomien', 'Digital stomi-dagbok', 'Legg inn en lenke til en video av ditt veiledede poseskift', and 'Anbefalt innhold'. At the bottom, there is a navigation bar with icons for 'Hjem', 'Bibliotek', 'Produktene', 'Verktøy', and 'Mer'.

Stomireisen
Tilgang til verktøy og informasjon tilpasset deg og din situasjon.

Digital stomi-dagbok
Logg stomiskift i din personlige dagbok.

Bibliotek
Tilgang til artikler og videoer om livet med stomi.

Produktene
Legg til dine produkter og bestill vareprøver.

Innboks
Sjekk for informasjon og inspirasjon om livet med stomi, og nyheter fra Coloplast.

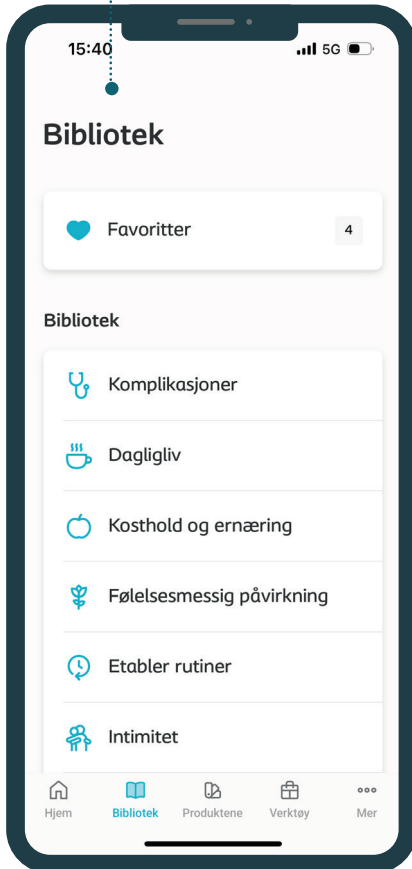
Video link
Legg til link til video som viser hvordan ditt produkt brukes.

Mer
Informasjon om appen og kontaktinformasjon.

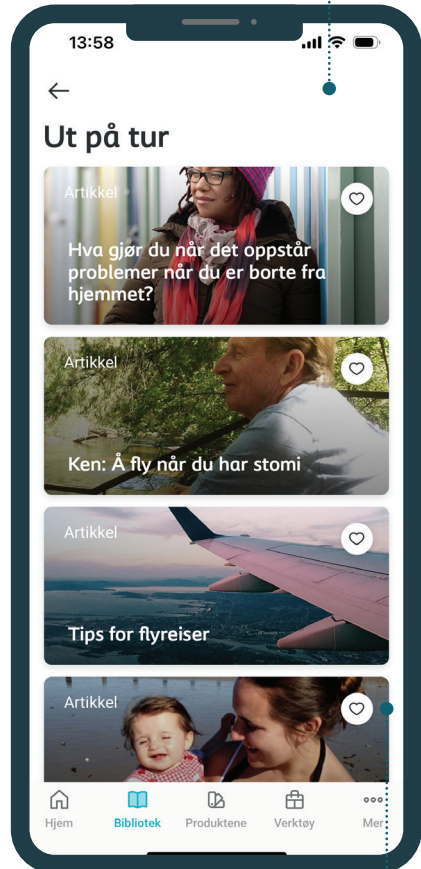
Tools
Finn verktøy som f.eks. stomidagbok, sjekklister, Body-check og andre nyttige verktøy.

Bibliotek

I biblioteket finner du en liste med artikler, fordelt på kategorier. Her kan du lese mer om ulike temaer.

**Artikler**

Her finner du mange artikler tilpasset for å være inspirerende og informative.

**Favoritter**

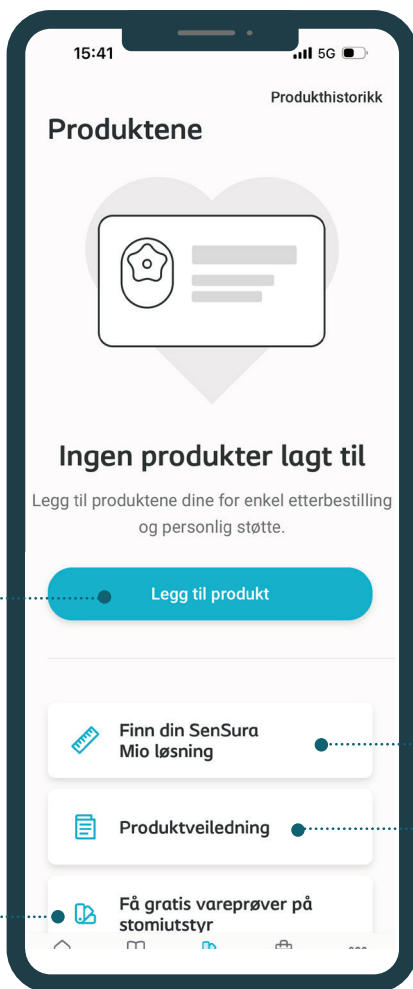
Finner du artikler du liker godt? Klikk på hjertet og artikkelen vil bli tilgjengelig under dine "Favoritter".

Navigasjon i produktdelen

Med MittStomiliv appen, kan du lage en liste med de produktene du bruker for å håndtere din stomi. Du kan også finne brukerveiledningsfilmer eller oppdage nye produkter.

Legg til produkter

Legg til dine produkter for å lage en liste over de produktene du bruker i dag.



Vareprøver

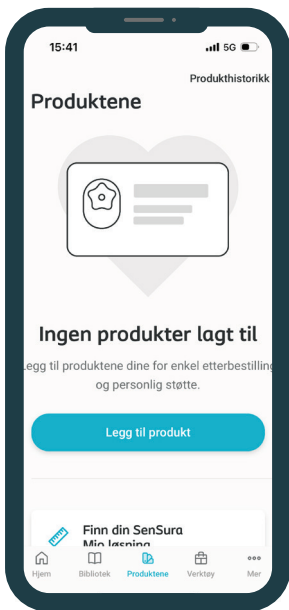
Oppdag nye produkter, og bestill gratis vareprøver.

Finn din Mio

Få hjelp til å finne den SenSura® Mio løsningen som passer deg og din kropp.

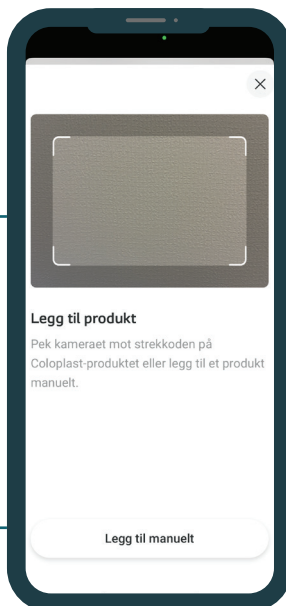
Produktveiledning

Lær mer om hvordan du bruker ulike produkter, og hvordan de kan hjelpe deg.



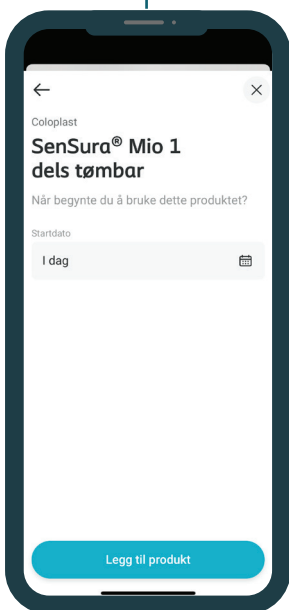
For å legge til produkt, klikk «legg til produkt».

1



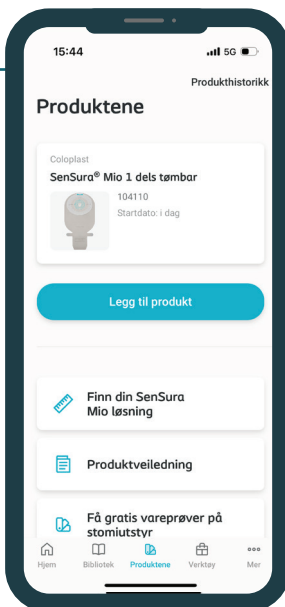
Hold kameraet mot strekkoden på Coloplast-produktet eller legg til et produkt manuelt.

2



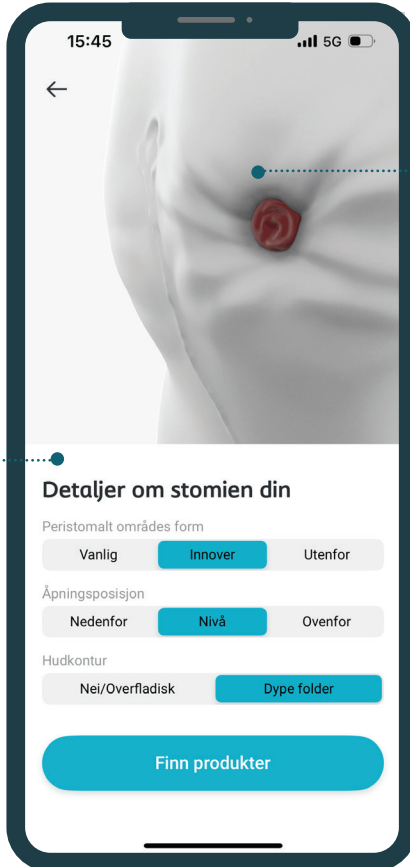
Velg dato for når du startet å bruke produktet.

3



Ditt valgte produkt bli lagt til din personlige liste. Du kan legge til så mange produkter du ønsker.

4



Se dine behov

Få hjelp til å finne det produktet som passer best til deg og din kropp.

Finn rett produkt

Svar på noen få spørsmål og bestill gratis vareprøver tilpasset din kropp.

Sjekklister

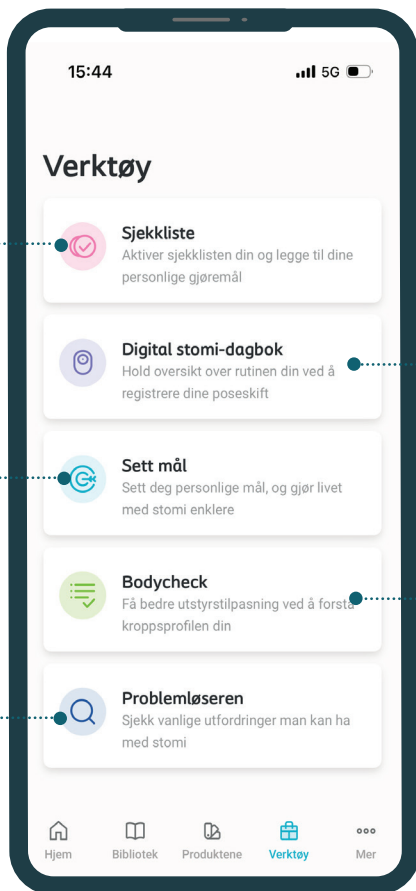
Utviklet for å hjelpe deg i din hverdag med stomi.

Mål

Velg noen definerte mål eller sett deg egne mål, som kan motivere deg i hverdagen med stomi.

Problemløseren

Sjekk vanlige utfordringer man kan ha med stomi, og få forslag til løsninger.



Digital stomi-dagbok

Lag en personlig rutine, og følg med på dine stomiskift og huden.

BodyCheck

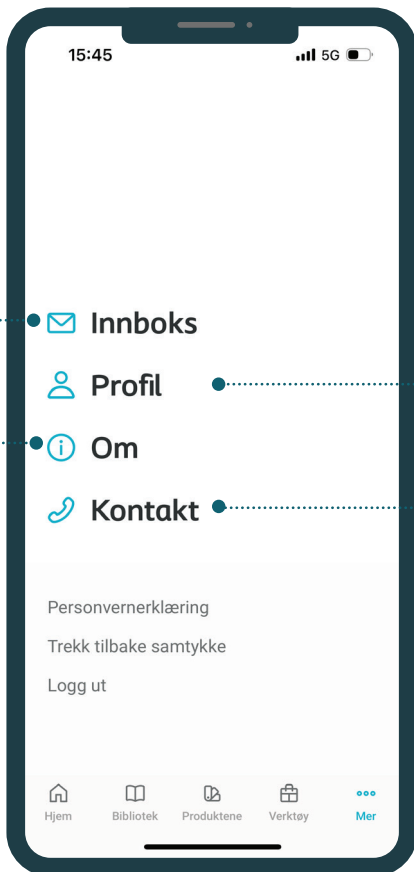
Ta Bodycheck for å få en bedre forståelse for din kroppsprofil.

Innboks

Få inspirasjon og informasjon om livet med stomi.

Om

Lær mer om appen og om Coloplast.

**Profil**

Se din profil-informasjon.

Kontakt

Finn kontakt-informasjon til Coloplast.

Navigasjon i stomi-dagboken

Med MittStomiliv appen kan du lage din egen digitale stomi-dagbok. Dagboken er designet for å hjelpe deg å holde oversikt over stomiskift og tilstanden til huden rundt stomien.

Kalender

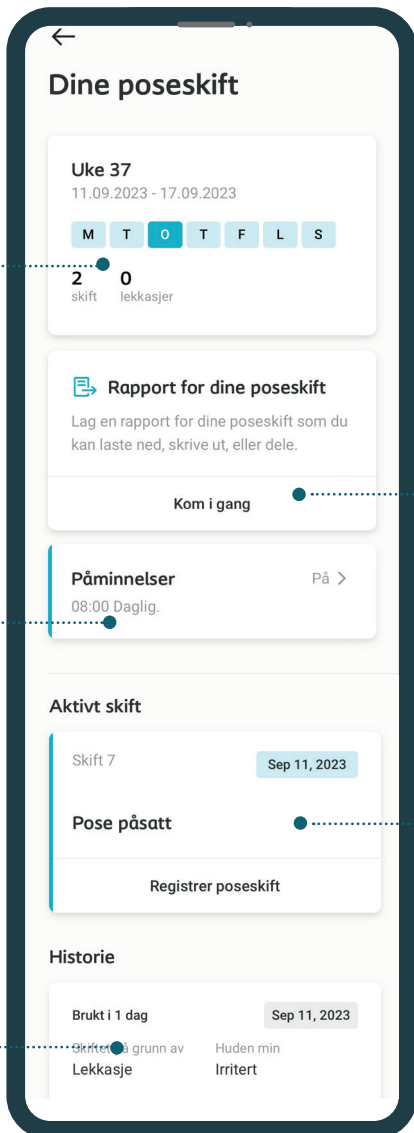
Få en oversikt over datoer for når du har skiftet stomipose.

Påminnelser

Sett opp tilpassede påminnelser, og få varslere for når det er tid for stomiskift.

Historikk

Få en oversikt over alle dine stomiskift, sammenlign bilder og notarer over tid.



Lag rapport

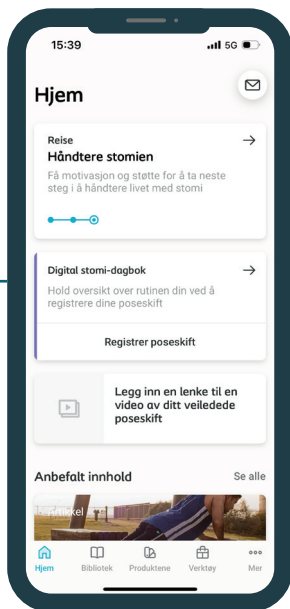
Lag en samlet rapport av din digitale stomi-dagbok, som kan lastes ned, skrives ut eller deles.

Logg poseskift

Registrer stomiskift, og legg til i den digitale stomi-dagboken.

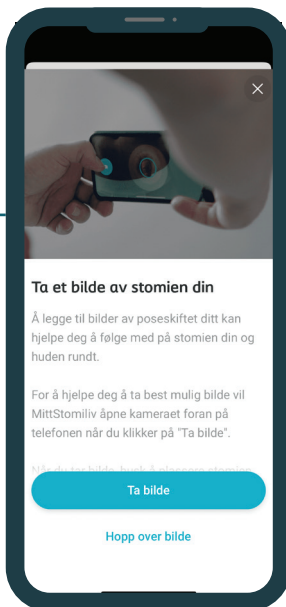
1

For å logge et stomiskift. Klikk på «Digital stomi-dagbok» på Hjem-skjermen.



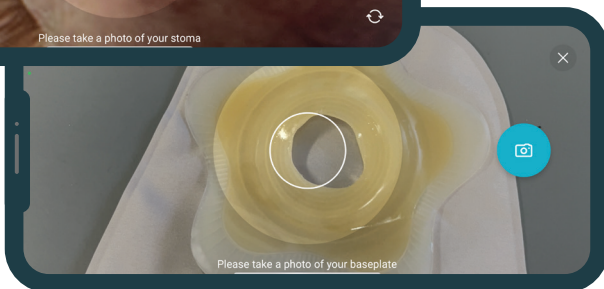
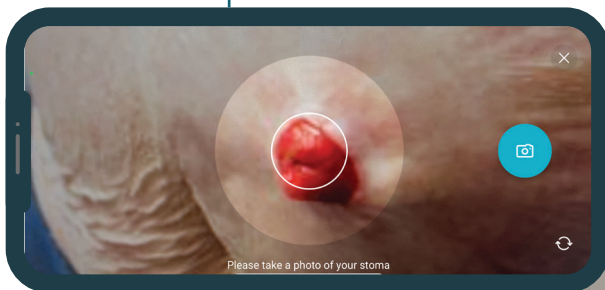
2

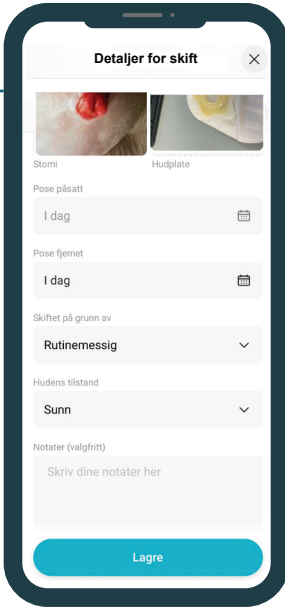
For å starte å logge, velg om du vil logge med eller uten bilde.



3

Ta et godt bilde, først av stomien og etterpå av baksiden på hudplaten.

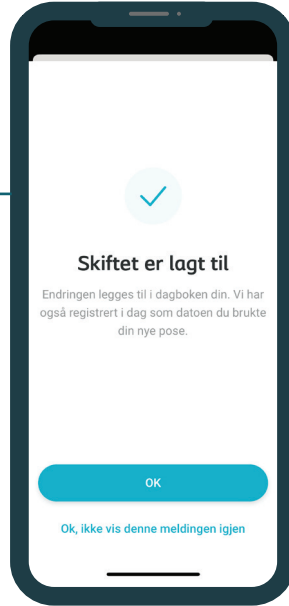




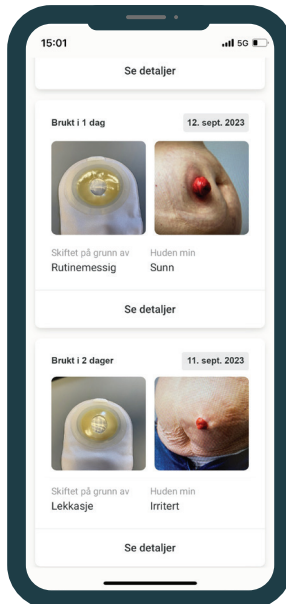
4

Legg til årsak for stomiskift, og tilstand på huden rundt stomien. Du kan også legge til flere notater.

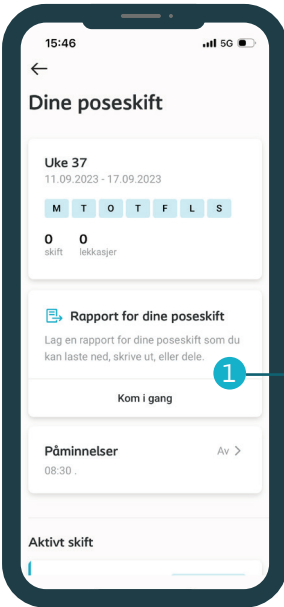
Ferdig! Du har nå logget et stomiskift og det er lagt til i den digitale stomi-dagboken.



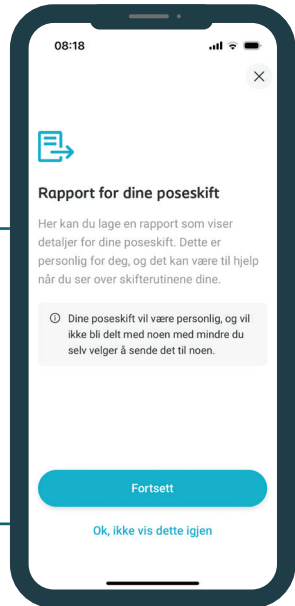
5



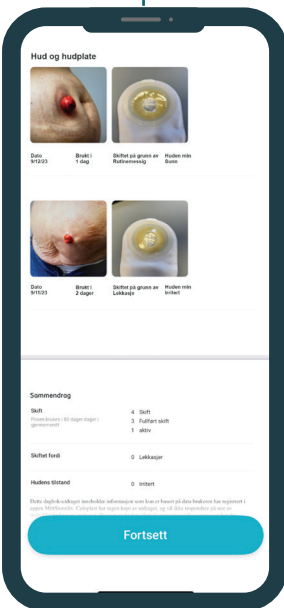
Du kan alltid finne alle dine tidligere stomiskift i den digitale stomi-dagboken.



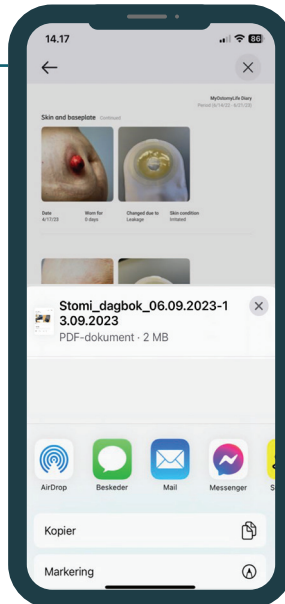
For å lage en PDF av din stomi-dagbok, klikk på «Kom i gang» på Rapport for dine poseskift.



Velg den perioden du ønsker å lage rapport for.

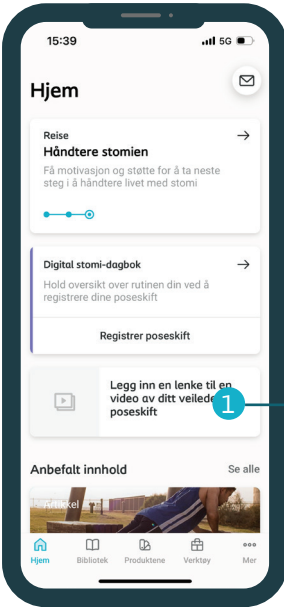


3

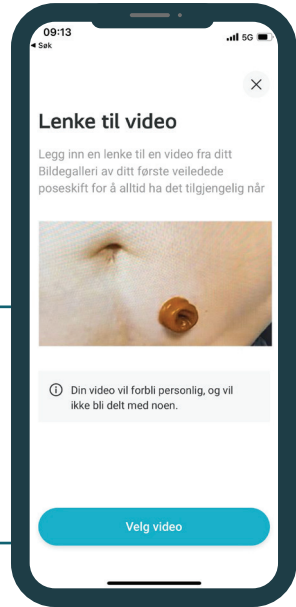


Last ned, skriv ut eller del rapporten din.

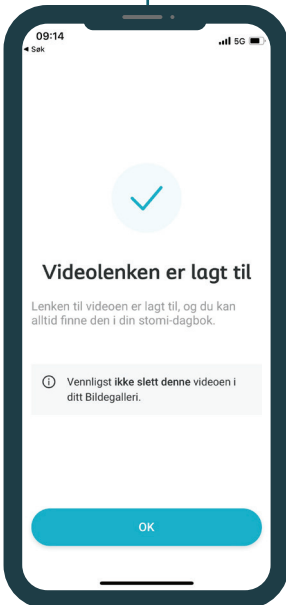
Se gjennom rapporten.



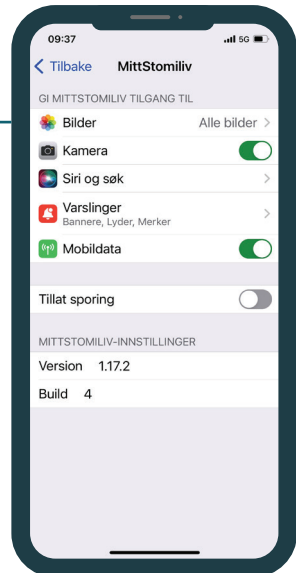
For å legge til en lenke til video, klikk på bildet i din stomi-dagbok eller hjemskjerm.



Når du har valgt en video fra biblioteket, vil den bli synlig i appen. Klikk «Link video» for å lagre videoen.



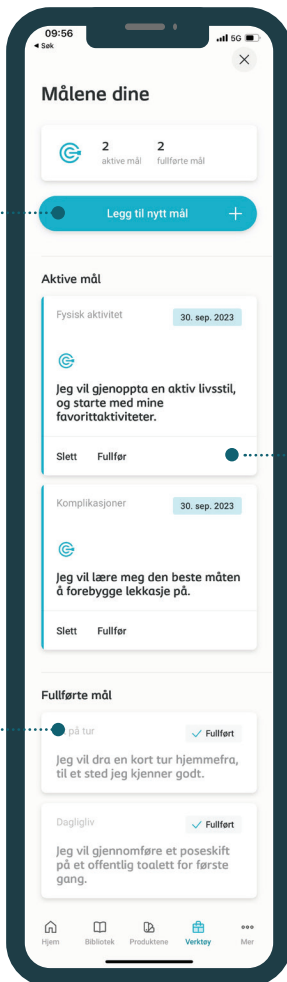
Husk å gi appen tilgang til bilder og kamera i dine innstillinger på telefonen.



Navigasjon i målsettingsdelen

Med MittStomiliv appen kan du sette deg personlige mål og følge egen fremgang. Målsettingsdelen er utviklet for å inspirere og motivere deg å oppnå dine stomirelaterte mål, du kan også sette påminnelser for å huske.

Legg til nye mål for deg selv. Du kan velge mellom ulike ferdigdefinerte mål eller lage dine egne.

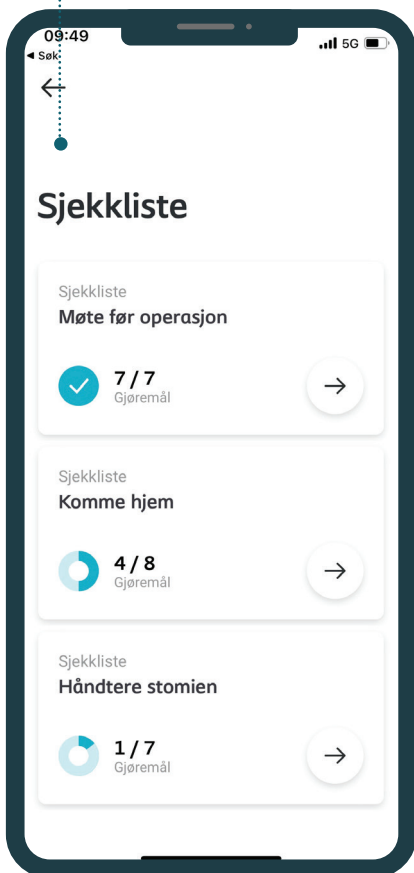


Se dine aktive mål, marker dem som «fullført» når du har nådd de.

Få en oversikt over alle målene du har nådd over tid.

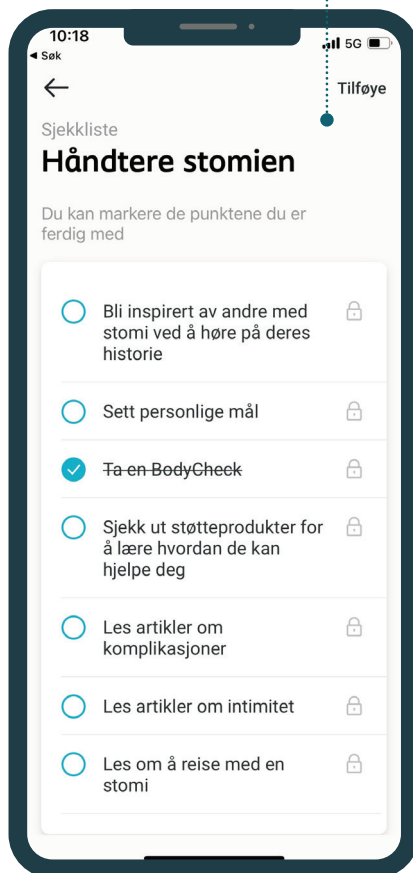
Sjekkliste oversikt

Under sjekklisten vil du finne tre lister med forslag til ting du kan gjøre i møte før operasjon, når du er kommet hjem etter operasjon og hvordan håndtere stomien.



Fullføre oppgaver i sjekklisten

Du kan fullføre definerte punkter, eller lage dine egne punkter i sjekklisten.



Tips!

Du kan finne sjekklisten fra Hjemskjermen eller fra Verktøy.

Registrer deg i MittStomiliv og kom i gang i dag!

Utviklet for å støtte deg i ditt liv med stomi.

Søk etter «Mittstomiliv» i App Store eller Google Play og last ned appen gratis!



Du kan også scanne QR koden for lese mer og laste ned appen.

