

Min hovedpine

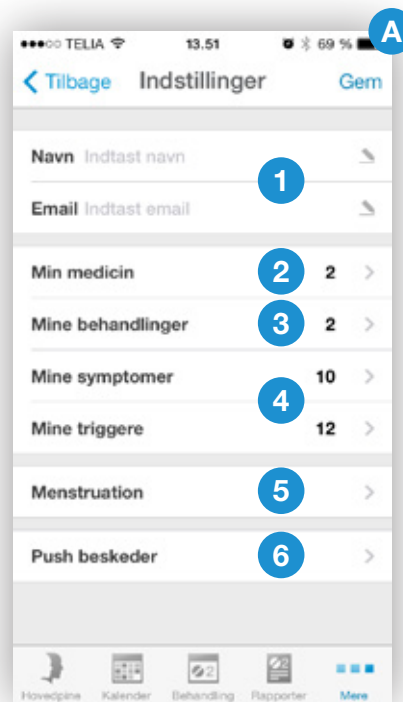
Sådan kommer du i gang – Kvikguide til iPhone

Den første gang, du åbner Min Hovedpine app'en efter installationen, kan du gå direkte til indstillinger via et pop-up vindue. Herefter kommer du til registreringsskærmen for en ny hovedpine. Du kan klikke på tandhjulet øverst til højre eller bruge bundmenuen, hvis du ønsker at komme tilbage til indstillinger.



A. Indstillinger

1. **NAVN & EMAIL** indsættes, hvis du gerne vil have det med på dine rapporter.
2. **MIN MEDICIN** - tilføj den medicin, du plejer at tage mod hovedpine. Listen er allerede udfyldt med et fiktivt eksempel, som du kan slette, når du opretter din egen liste. Det er den medicinliste, du kan vælge fra, når du efterfølgende registrerer dine hovedpiner.
3. **MINE BEHANDLINGER** – tilføj evt. ikke-medicinske behandlinger, som du plejer at bruge mod hovedpine.
4. **MINE SYMPTOMER & TRIGGERE** – app'en har en liste med standard symptomer og triggere, men du kan tilføje dine egne kendetegn til listen.
5. **MENSTRUATION** - sæt information om din menstruationscyklus ind og vælg om du vil vise og autooprette menstruationsperioder i kalenderen.
6. **PUSH BESKEDER** – indstil hvornår du gerne vil modtage reminder om færdiggørelse af registreringer eller advarsel om medicinforbrug. App'en er som standard sat til at give Push besked kl. 09.00.



B. Sådan opretter du en hovedpine

App'en åbner i registreringsskærmen. Du angiver her dit smerteniveau og trykker på "Opret hovedpine nu" – derefter guides du igennem trin-for-trin. Du kan til enhver tid sætte registreringen på pause, hvis du har brug for det og vende tilbage på et senere tidspunkt. Ønsker du at registrere en hovedpine fra tidligere, kan det gøres via kalenderen.

OBS! Man kan kun registrere én hovedpine om dagen af hensyn til rapport og kalenderfunktioner. Får du flere hovedpiner på én dag, kan du registrere dem som tilbagefald til en overstået hovedpine.

C. Sådan færdiggør du en hovedpine

Har du sat registrering på pause og ikke indsat varighed eller andre detaljer, kan du gøre det, når du får en push reminder, eller når du på et senere tidspunkt selv vender tilbage til app'en. På hovedskærmen kan du til enhver tid se listen over ikke-færdiggjorte hovedpiner og klikke ind for at afslutte dem.



D. Sådan indtaster du medicin-indtag

Den liste, du har lavet over din medicin i indstillinger, er tilgængelig, når du registrerer et hovedpineanfald. Klik på et præparat og indsæt tid og antal doser. Du kan også slette registreret medicin ved at slide med fingeren fra højre mod venstre, og trykke på slet. Fx. hvis du alligevel ikke tog medicinen. Det er muligt at tilføje flere medicin-indtag i løbet af et anfald.



E. Sådan trækker du en rapport

Fra bundmenuen går du til menupunktet Rapporter. Vælg slutmåned og hvor mange måneder, rapporten skal gå tilbage i tid (op til 12 måneder). Sæt flueben ved de detaljer, du vil have med i rapporten. Du kan opsummere følgende information i rapporten: Varighed, påvirkningsgrad, smerteudvikling, symptomer, triggere, medicinsk behandling, anden behandling og evt. tilbagefald. Tryk på Send PDF eller Se Rapport for at få adgang til den færdige rapport.



F. Kalenderen

Du kan få overblik over dine hovedpiner, deres påvirkningsgrad og varighed. Klik på den enkelte dag for at se alle detaljer om hovedpinen.

Du kan også klikke på en blank dag og registrere et tidligere hovedpineanfald. Du kan vælge at se hovedpinerne i en kronologisk liste eller som graf, der viser udvikling i smerte- og påvirkningsgrader på ugebasis. Har du sat din menstruationscyklus i indstillinger, vises 1., menstruationsdag samt to dage før/efter som en violet stribe.

Du kan redigere menstruationsperioder ved at klikke på blomster-ikonet.

SÅDAN FLYTTER DU DIN MENSTRUATION:

Når du klikker på blomster-ikonet sætter du kalenderen i edit mode, og kalenderens top bliver lyserød. Du kan nu redigere i dine menstruationsperioder. Husk at klikke på blomster-ikonet igen når du er færdig.

FJERN en menstruationsperiode ved at klikke på datoen med den mørk-violette stribe. TILFØJ en menstruationsperiode ved at klikke på en blank dato for 1. menstruationsdag.

De lys-violette striber to dage før/efter 1. menstruationsdag følger med. Tilsammen udgør de fem dage den periode, som er kritisk for eventuel menstruationsrelateret hovedpine. Du kan tilføje flere menstruationsperioder i samme kalendermåned, f.eks. hvis din menstruation er svingende og cyklus er kortere end 30 dage. Auto-genererede cyklusser flyttes ikke i de efterfølgende måneder. Det skal du gøre manuelt eller ændre i indstillinger.



G. Behandlingsoversigten

Har samme opbygning som kalenderen, men viser kun dine behandlinger og medicinforbrug. Gå ind på den enkelte dag for at se detaljer om din behandling.

