



RETINA RISK

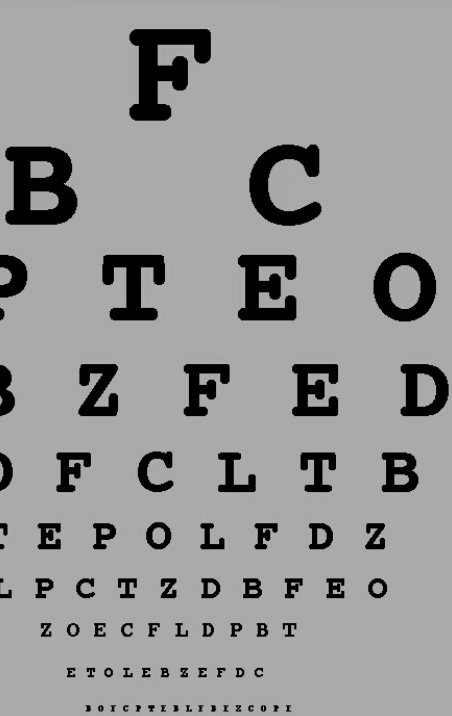
NOTENDA- HANDBÓK



fb.com/retinarisk



retinarisk.com



AF HVERJU RETINA RISK?

RetinaRisk er ókeypis app fyrir fólk með sykursýki. Það gerir notendum kleift að reikna út einstaklingsbundna áhættu þeirra á að fá augnsjúkdóm af völdum sykursýki. Forritið gerir notendum einnig kleift að skilja þau nánú tengsl sem eru á milli daglegrar sykursýkistjórnar og hættu á fylgikvillum eins og augnsjúkdómi.

RetinaRisk reikniritinn notast við sex áhættuþætti um þig til að reikna út einstaklingsbundna áhættu þína með mikilli nákvæmni. Þetta eru: kyn, tegund sykursýki (1 eða 2), fjöldi ára með sykursýki, hvort viðkomandi hafi greinst með augnbotnaskemmdir áður, langtímablóðsykur (HbA1c) og blóðþrýstingur.

HVERNIG NÆ ÉG Í APPIÐ?

- Fyrst þarftu að hlaða niður appinu fyrir annað hvort Android (Google) eða iOS (Apple). Fylgdu hlekkjunum að neðan eða skannaðu QR kóðann til að hlaða niður appinu ókeypis.



APPLE TÆKI

- Þú getur leitað að "Retinarisk" á Apple app store, skannað QR kóðann eða notað hlekkinn að neðan
- <https://apps.apple.com/us/app/retinarisk/id1370996145>



ANDROID TÆKI

- Þú getur leitað að "Retinarisk" á Google Play store, skannað QR kóðann eða notað hlekkinn að neðan
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.retinarisk>

AÐ SETJA UPP APPIÐ Í FYRSTA SKIPTI

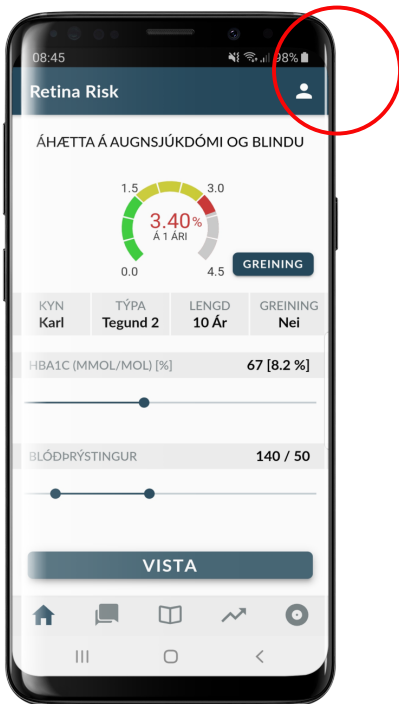
Nú þegar þú hefur hlaðið niður appinu, getur þú opnað það og notað það í fyrsta skipti

SETTU INN ÁHÆTTUÞÆTTI

Næsti skjár gerir þér kleift að setja inn: kyn, tegund sykursýki, lengd sykursýki og ef þú hefur verið greind/ur með sjónukvilla af völdum sykursýki áður. Þetta eru fjórir af þeim sex áhættuþáttum sem reikniritinn notar til að reikna út áhættu þína. Þegar þú hefur sett inn viðeigandi gildi skaltu ýta á "Save data" hnappinn neðst sem fer með þig á heimaskjáinn.



Á heimaskjánum geturðu alltaf ýtt hvar sem er á slánna á miðjum skjánum sem flytur þig aftur á áhættuþáttaskjáinn ef það er eitthvað sem þú þarft að breyta.

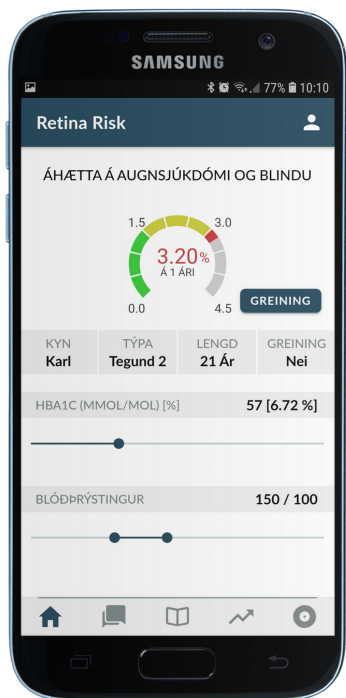


VELDU TUNGUMÁL

Appið er fyrirfram stillt á ensku en það er hægt að velja íslensku með að fara í notendasvæðið efst til hægri og velja íslensku þegar búið er að velja áhættuþætti

HVERNIG REIKNNA ÉG ÚT ÁHÆTTUNA MÍNA?

Nú þegar þú ert búinn að setja upp appið, getur þú reiknað áhættuna þína



SETTU INN BREYTILEGA ÁHÆTTUÞÆTTI

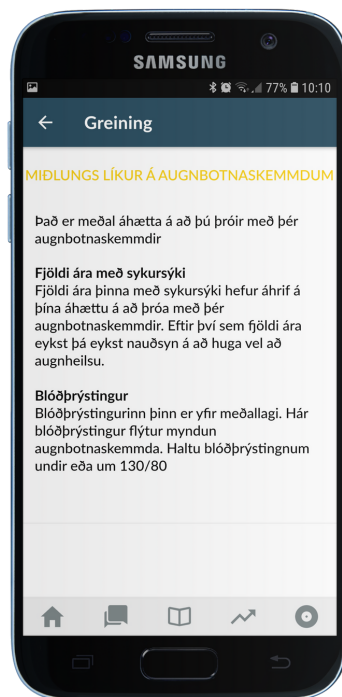
Á heimaskjánum geturðu sett inn HbA1c gildin þín og blóðþrýstinginn. Áhættusniðurstöðurnar sem koma upp eftir að þú hefur sett inn þessi tvö gildi er fyrsta persónulega áhættustigið þitt. Þetta eru áhættustigið sem byggist á þínum eigin gildum og endurspeglar nákvæmlega þínar aðstæður.

Áhættustigið eru líkurnar á því að þú fái augnsjúkdóm af völdum sykursýki á komandi ári. 3% eða hærra niðurstaða gefur til kynna mikla áhættu.

Á botni skjásins hefur þú möguleika á að vista niðurstöðurnar til að geta greint þróunina seinna yfir lengri tíma

AÐ TÚLKA NIÐURSTÖÐUNA

Ýttu á hnappinn „Greining“ við hliðina á áhættustiginu og þú munt fá túlkun á áhættustiginu þínu. Forritið mun einnig segja þér hvaða þættir stuðla mest að áhættuárangri þínum. Þetta gerir þér kleift að einbeita þér að því sem skiptir mestu máli fyrir þig, svo að þú getir náð sem bestum árangri af daglegri sykursýkisstjórnun þinni.



HVERNIG ER BEST AÐ HAFA ÁVALT UPPFÆRÐAR NIÐURSTÖÐUR?

Þegar þú hefur fengið fyrstu áhættuniðurstöðuna þína er mikilvægt að hafa ávallt uppfærða niðurstöðu miðað við nýjustu upplýsingar. Þetta er til að tryggja að þú hafir alltaf bestu upplýsingar sem til eru og getir brugðist við öllum málum tímanlega. Venjulegt er að uppfæra áhættuna á 3-4 mánaða fresti.

ÞÚ ÆTTIR AÐ ENDURREIKNNA ÁHÆTTUNA ÞÍNA EF:

ÞÚ FÆRÐ NÝ HBA1C GILDI

Í hvert skipti sem þú ert með nýjar HbA1c iðurstöður frá sjúkrahúsinu þínu geturðu fært þessar niðurstöður inn í RetinaRisk appið og fengið uppfærðan áhættuútreikning. Með því að færa þessar upplýsingar af kostgæfni inn í forritið hvenær sem þær eru tiltækar hefurðu stöðugt aðgang að uppfærðu áhættustigi sem gefur þér mikilvægar upplýsingar um ástand þitt.

ÞÚ HEFUR NÝJA BLÓÐÞRÝSTINGSMÆLINGU

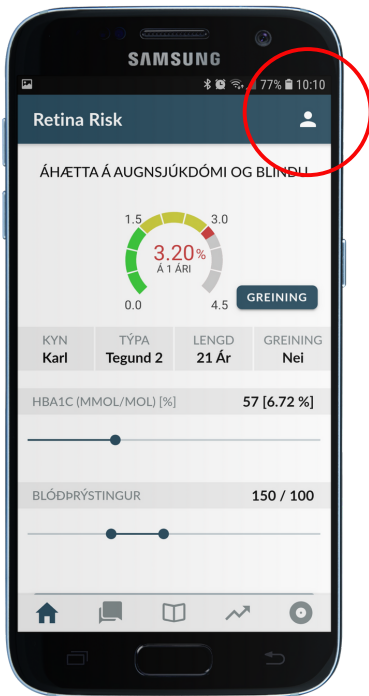
Blóðþrýstingur er mikilvægur áhættuþáttur í Retina Risk reikniritanum. Hvenær sem þú ert með nýja blóðþrýstingsmælingu ættir þú að slá upplýsingarnar inn í appið.

EF ÞÚ HEFUR GREINST MEÐ AUGNBOTNASKEMMDIR

Ýttu á slána í miðjunni á heimaskjánum og uppfærðu neðstu spurninguna ef þú hefur greinst með augnbótmaskemmdir af völdum sykursýki

HVERNIG NOTA ÉG AÐRA PARTA APPSINS?

Til að geta notað spjallið og fengið aðgang að fræðsluhlutanum verður þú að skrá þig inn. Þú getur skráð þig inn á tvo vegu: annað hvort með tölvupósti eða með því að nota Google innskráningu. Við bjóðum ekki upp á innskráningu með samfélagsmiðlum vegna persónuverndarsjónarmiða



FINNDU HVAR ÞÚ ÁTT AÐ SKRÁ ÞIG INN

Ýttu á notendatáknmyndina efst til hægri á heimaskjánum

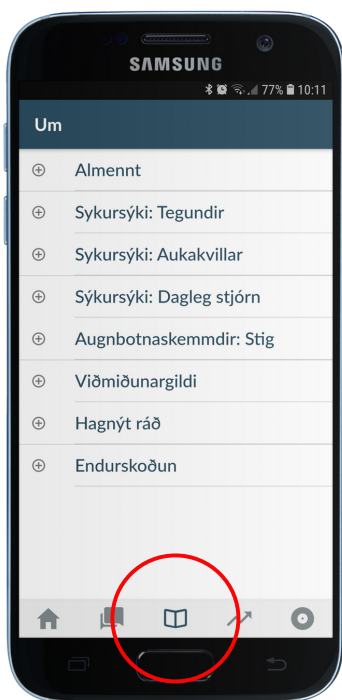
VELDU INNSKRÁNINGARAÐFERÐ

Á notendaskjánum geturðu annað hvort notað Google innskráningarvalkostinn eða skráð þig inn með því að slá inn tölvupóstinn þinn og velja lykilorð. Eftir að þú hefur skráð þig inn færir þú sjálfkrafa aftur á heimaskjáinn.



FRÆÐSLAN OG SPJALLIÐ

Þegar þú ert búin/nn að skrá þig inn getur þú opnað bæði spjallið og fræðslupartinn í appinu



FRÆÐSLAN

Í fræðsluhlutanum er að finna ítarlegar upplýsingar um margt sem tengist sykursýki. Það eru upplýsingar um sjónkvilla vegna sykursýki, almenn fræðsla um sykursýki, fylgikvilla og fleira. Við erum stöðugt að vinna að því að stækka þennan part með meiri upplýsingum og myndbandsefni.

SPJALLIÐ

Spjallið gerir notendum RetinaRisk appsins kleift að senda hvor öðrum skilaboð. Það er hægt að deila stuðningi, góðum ráðum með öðrum notendum og kynnast nýju fólki. Til að senda skilaboð til annara notenda er hægt að ýta á blýantatákninu efst í hægra horninu og slá inn nafn viðkomandi. Þú getur afbakkað að nota spjallið hvenær sem er með því að slökka á því á notendasvæðinu þínu.

