
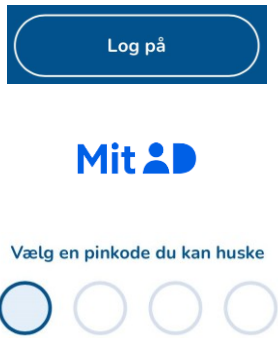







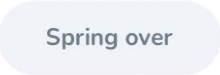












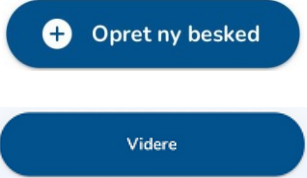
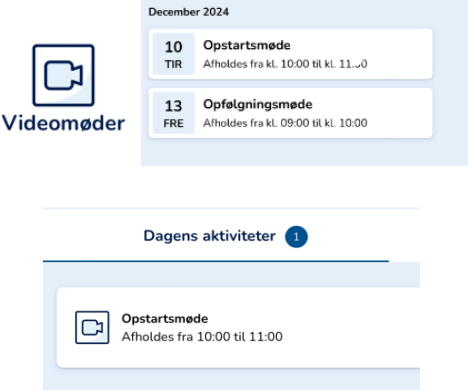


## Anvend Telma app – Sådan gør du

Handling	Forklaring	Illustration
<b>Start</b>	Tryk på det blå hjerte.	
<b>Log på første gang</b>	Tryk på "Log på".  Første gang du logger på, skal du logge ind med MitID. Indtast dit brugernavn til MitID og godkend login, der hvor du normalt gør dette f.eks. i MitID-appen. Vælg pinkode. Gentag pinkode.	
<b>Log på med pinkode</b>	Tryk på "Log på" og indtast din pinkode.	
<b>Glemt pinkode</b>	Hvis du har glemt din pinkode, så tryk på "Glemt PIN-kode" og "Vælg ny kode" og dernæst på "Log på". Obs. du skal bruge MitID for at logge på igen, som da du skulle logge på første gang.	
<b>Se og kom tilbage til forside</b>	På forsiden ses "Dagens aktiviteter".  Du kan også se "Valgfrie aktiviteter". I den blå cirkel kan man se et tal. Tallet viser, det antal aktiviteter du skal lave i dag.  I højre side ser man "Resultater". Man ser også "Beskeder", "Videomøder", "Materiale" og "Om appen". Du vælger et punkt ved at trykke på det.  For at komme tilbage til forsiden igen, tryk da på den pil hvor der står "Til forside". Den er i øverste hjørne til venstre. Pilen kan du se hver gang, du er gået væk fra forsiden.	
<b>Se hvad du skal</b>	På forsiden ses hvad du skal gøre og hvornår du skal gøre det, f.eks. "Vægtmåling" mellem kl. 05 og 12. Hvis tidspunktet for en aktivitet er overskredet, bliver det vist med rød tekst. Du kan stadig udføre aktiviteten.	

	<p>Hvis du får en ny besked kan du se den på forsiden. Hvis du har et planlagt videomøde kan det også ses på forsiden. Når forsiden med "Dagens aktiviteter" er blank, har du ikke flere aktiviteter den dag.</p>	 <b>Ny besked fra</b> Modtaget 1 dag   <b>Video møde</b> Afholdes fra
<p><b>Udfør dagens aktiviteter</b></p>	<p>Tryk på "Start" ved den aktivitet du vil lave. Dette kan f.eks. være vægtmåling. Følg instruktionen i aktiviteten. Du kan gå tilbage når du er i gang med en aktivitet. Du kan også springe over når du er i gang med en aktivitet.</p> <p>Du kan trykke på "Afbryd" i det øverste højre hjørne. Dette er hvis du ikke vil udføre en aktivitet.</p> <p>Husk at trykke på "Indsend" til sidst.</p>	     
<p><b>Valgfrie aktiviteter</b></p>	<p>En valgfri aktivitet er en, du kan udføre, hvis du har behov for det. Det kan f.eks. være en ekstra måling. Tryk på "Valgfrie aktiviteter" og så "Start" ved ønsket aktivitet.</p>	
<p><b>Se dine resultater</b></p>	<p>Tryk på "Resultater" på forsiden. Du vil se en liste over målinger samt svar på spørgeskemaer, som du har indsendt. Vælg hvilken måling du vil se resultater fra, f.eks. vægt.</p> <p>I højre side ses en kurve fra de sidste to uger. Hvis du vil se mere, så tryk på den ønskede periode. Kan f.eks. være 3 mdr.</p> <p>På kurven ses en prik for de gange, du har indsendt målinger. Når du trykker på en prik, vises hvad målingen var og hvornår du har indsendt den.</p>	 <b>Resultater</b>      
<p><b>Se og svar på besked</b></p>	<p>Du skal kun bruge beskedfunktionen, som aftalt med kommune eller hospital.</p> <p>På forsiden ved "Dagens aktiviteter" ses evt. en ny besked. Tryk på "Beskeder" for at se og svare på beskeder.</p> <p>Hvis der er nye beskeder, vises disse med en blå prik. Knappen "Se beskeder" er vist med blå.</p> <p>For at svare på en besked skal du trykke på ønsket besked og skrive dit svar nederst i feltet, hvor der står "Skriv besked her...". Tryk på "Send" for at sende din besked. "Send" bliver først blå, når du begynder at skrive.</p>	 <b>Ny besked fra</b> Modtaget 1 dag   <b>Beskeder</b>   

	<p>Personalet, som følger dine målinger, ser dine beske-der. De kan også se, om du har læst en besked sendt til dig.</p>	
<p><b>Opret en ny besked</b></p>	<p>Tryk på "Opret ny besked", hvis du vil skrive en ny besked.</p> <p>Skriv en overskrift for din besked og tryk på "Videre". Knappen bliver først blå, når der er udfyldt noget i feltet. Skriv din besked og tryk på "Send".</p>	
<p><b>Video-møde</b></p>	<p>På forsiden kan du i højre side trykke på "Videomøder" for at se kommende videomøder med personalet.</p> <p>På forsiden kan du se dagens aktiviteter. Hvis der er et videomøde planlagt i dag, kan du se det her. Det er først muligt at trykke på mødet 10 min inden mødet starter.</p> <p>Obs: det er kun personalet, som kan oprette et video-møde.</p>	
<p><b>Se materi-ale</b></p>	<p>Tryk på "Materiale" på forsiden. Her kan du se links og filer som personalet har sendt til dig.</p> <p>Tryk på "Åben PDF" eller "Åben link". PDF filer åbnes i et nyt program. Et link åbnes på en ny side.</p> <p>Tryk på "Tilbage" nederst på skærmen, for at gå tilbage til Telma.</p>	