





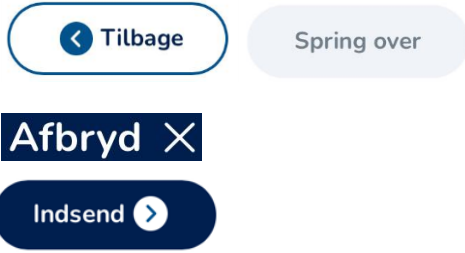


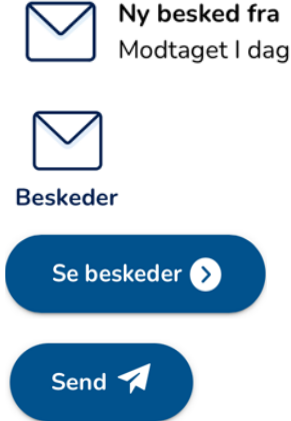




## Anvend Telma app – Sådan gør du

Handling	Forklaring	Illustration
<b>Start</b>	Tryk på det blå Telma-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>Glempt pinkode</b>	Hvis du har glemt din pinkode, så tryk på ”Glempt 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 forsiden</b>	På forsiden ses ”Dagens aktiviteter” og ”Valgfrie aktiviteter”. Tallet i den blå cirkel viser, hvor mange aktiviteter du skal udføre i dag.  I højre side ses ”Beskeder”, ”Resultater”, ”Videomøder” og ”Om appen”.  Du vælger et punkt ved at trykke på det.  Du kommer tilbage til forsiden ved at trykke på pilen med teksten ”Til forsiden” i øverste venstre hjørne. Pilen ses hver gang, du er gået væk fra forsiden.	
<b>Se hvad du skal</b>	På forsiden ses hvad du skal gøre og hvornår f.eks. ”Vægtmåling” mellem kl. 5 og 12.  Hvis tidspunkt for en aktivitet er overskredet, vises det med rød tekst. Du kan stadig udføre aktiviteten.  Ved ny besked til dig eller planlagt videomøde på dagen, vil disse være på forsiden.  Når forsiden med dagens aktiviteter er blank, har du ikke flere aktiviteter den dag.	

<p><b>Udfør dagens aktiviteter</b></p>	<p>Tryk på "Start" ved den aktivitet du vil udføre f.eks. vægtmåling. Følg instruktion i aktiviteten. Du kan gå tilbage eller springe over, når du er i gang med en aktivitet.</p> <p>Du kan trykke på "Afbryd" i øverste højre hjørne, 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 "Start" ved ønsket aktivitet.</p>	
<p><b>Se dine resultater</b></p>	<p>Tryk på "Resultater" på forsiden. Du ser 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 kurve fra de sidste to uger. Hvis du vil se mere, så tryk på den ønskede periode f.eks. 3 mdr.</p> <p>På kurven ses en prik de gange, du har indsendt målinger. Når du trykker på en prik, vises hvad målingen var og hvornår du har indsendt den.</p>	
<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. ny besked.</p> <p>Tryk på "Beskeder" for at se og svare på beskeder.</p> <p>Hvis der er nye beskeder, vises disse med en blå prik og 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> <p>Personalet, som følger dine målinger, ser dine beskeder. 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>	

<b>Video- møde</b>	<p>På forsiden kan du i højre side trykke på ”Videomøder” for at se kommende aftalte videomøder med personalet.</p> <p>På forsiden ses dagens aktiviteter inkl. videomøde, hvis der er ét planlagt til i dag. Det er først muligt at trykke på mødet 10 min før mødestart.</p> <p>Obs det er kun personalet, som kan oprette et videomøde.</p>	 <p>The screenshot shows the 'Videomøder' section of the TeleCare Nord interface. At the top right, there is a calendar for December 2024 with two events: '10 Opstartsmøde' (TIR) and '13 Opfølgingsmøde' (FRE). Below this is a section titled 'Dagens aktiviteter' with a notification icon. Underneath, a specific meeting is listed: 'Opstartsmøde' scheduled for 10:00 to 11:00.</p>
------------------------	--	--