

Manual

PainDrainer™

Version PD1.CE

CE



Innehåll

1	Produkten.....	3
1.1	Användningsområde.....	3
1.2	Avsedd patientpopulation	3
1.3	Avsedd användarprofil.....	3
1.4	Miljö för avsedd användning	3
1.5	Funktionsprincip	3
2	Kort sammanfattning	4
3	Användarinstruktion.....	5
3.1	Starta PainDrainer™	5
3.2	Profil.....	6
3.2.1	Tema	7
3.2.2	Konto.....	7
3.2.3	Smärtprofil	7
3.2.4	Hälsodeklaration	7
3.2.5	Mål	8
3.2.6	PainDrainer	8
3.3	Registrera dina dagliga aktiviteter och smärta – <i>Dagbok</i>	8
3.5	Grafisk visualisering – <i>Översikt</i>	15
3.6	Stöd i din planering av dagliga aktiviteter - <i>Planera</i>	16
	Tillverkare.....	17

1 Produkten

1.1 Användningsområde

PainDrainer™ är en digital självhanteringsenhet, för personer med kronisk smärta, avsedd att öka själveffektiviteten genom att övervaka och lindra smärtupplevelsen.

1.2 Avsedd patientpopulation

Användare med kronisk smärta definierad som smärta som varar längre än tre månader utöver den förväntade läkningstiden

1.3 Avsedd användarprofil

Lekman med förmåga att använda och förstå digital applikation

1.4 Miljö för avsedd användning

Hemanvändning

1.5 Funktionsprincip

Används med webbläsare. Användaren loggar in på PainDrainer™ -enheten med en smartphone, surfplatta eller dator.

Användaren loggar dagliga aktiviteter som sömn, vila, arbete, fysisk aktivitet, hushållsarbete och fritid med parametrar som tid, intensitet och upplevelse. Dessutom registreras maximal, minimal och genomsnittlig smärta dagligen. Användarens dagliga loggar visualiseras grafiskt av PainDrainer™-enheten.

Efter 8 dagars daglig loggning börjar PainDrainer™-enheten att tränas med användarens data och börjar stödja användaren i planeringen av sina aktiviteter. Med kontinuerlig träning kommer PainDrainer™-enheten att ge mer exakta förslag.

Baserat på användarens loggade aktiviteter och smärta kan PainDrainer™-enheten beräkna möjliga kombinationer av aktiviteter med en definierad smärtnivå. Det kan också beräkna förväntad smärtnivå som ett resultat av definierade aktiviteter. PainDrainer™-enheten gör det möjligt för användaren att ha en iterativ process när man planerar aktiviteter.

2 Kort sammanfattning

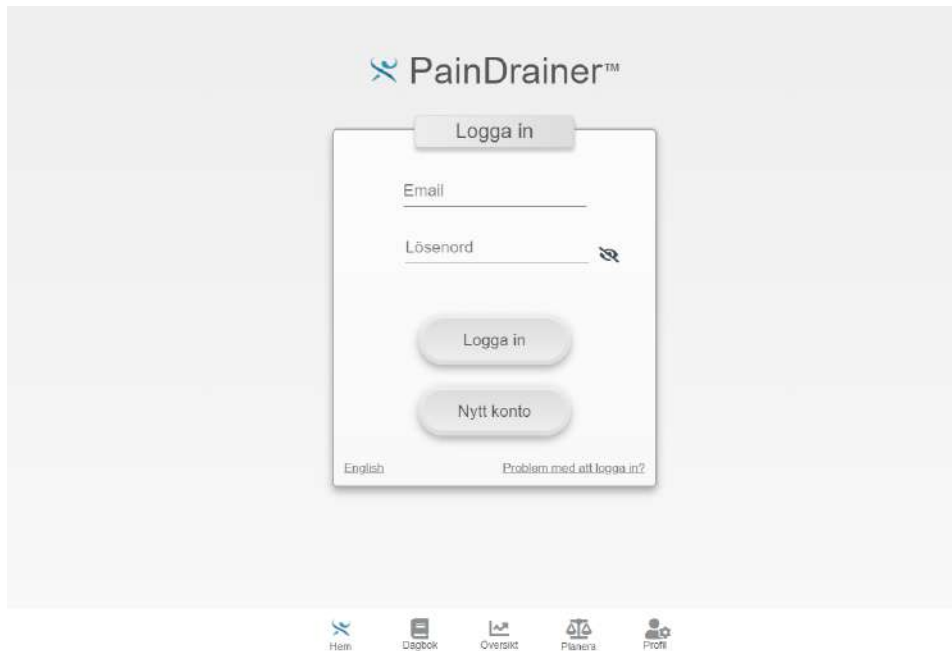
1. Upstart – här tas du på en resa så att du ska lära känna PainDrainer
2. Profil - här skriver du in din personliga information
3. Översikt – här kan du utforska sambandet mellan dina aktiviteter och din smärta. Din dagbok presenteras i ett diagram där du väljer vilka aktiviteter du vill visa.
4. Mål – i Profil kan du sätta upp dina mål. Det finns aktivitetsmål, som hjälper dig att komma ihåg att utföra en aktivitet. Och det finns smärtmål som guidar de aktivitetsförslag du får i appen. Fortsätt att fylla i din dagbok dagligen.
5. Planera – här kan du undersöka sambandet mellan dina framtida aktiviteter och din smärta.
6. Dagboken - här skriver du in dina dagliga aktiviteter
 - a) Varaktighet – av aktiviteten (timmar:min)
 - b) Upplevelsen – av aktiviteten (fem steg/ansiktsuttryck)
 - c) Intensiteten – av aktiviteten (fem steg/staplar)
7. Loggningarna i Dagboken hjälper kontinuerligt PainDrainer att förbättras. Genom att logga frekvent och konsekvent, så får du snabbt hjälp att planera för att skapa en bättre aktivitetsbalans.
8. Förväntad smärtnivå.
 - a) Vad kan du göra resten av dagen för att inte överskrida en viss medelsmärta.
 - b) Vilken medelsmärta ger en viss kombination av aktiviteter.
9. Efter din introduktionsperiod på 8 loggningar
 - a) är den fulla kapaciteten hos PainDrainer tillgänglig.
 - b) kan du själv lägga upp din dag genom att använda Planera.
 - c) kan du definiera långsiktiga mål för din medelsmärta och för dina aktiviteter och få förslag i din Dagbok på aktiviteter som du kan utföra för att nå dessa långsiktiga mål.
 - d) se en översikt över din resa tillsammans med PainDrainer på Hem.
10. **Viktigt,**
 - a) Ju fler gånger du loggar data desto bättre råd får du om hur du kan kontrollera din smärta.
 - b) Det är din egen definition av aktiviteterna som räknas, så länge du är konsekvent varje dag. Vi föreslår att du skriver ner hur du definierar dina olika aktiviteter i början för att använda det vid dina loggningar. Detta kan du göra i Profil/PainDrainerinställningar.
 - c) Tryck på "?" i nedre högra hörnet så får du tillgång till användbar information och en video. **Notera**, att varje sida innehåller olika information och videos relevant för den specifika sidan.
11. Kontakt - information om företaget PainDrainer AB

3 Användarinstruktion


3.1 Starta PainDrainer™

Så här loggar du in på PainDrainer™

1. Gå till <https://pd.paindrainer.com> på webbläsaren Google Chrome eller Safari på din telefon, surfplatta eller dator.
2. Gå till Logga in och skriv in din mailadress och lösenord och tryck på Logga in. För att skapa ett nytt konto, fyll i din mailadress och ett valt lösenord och tryck på knappen, "Nytt konto" och följ anvisningarna. Du kan välja att inte behöva logga in varje gång genom att spara din inloggningsdata

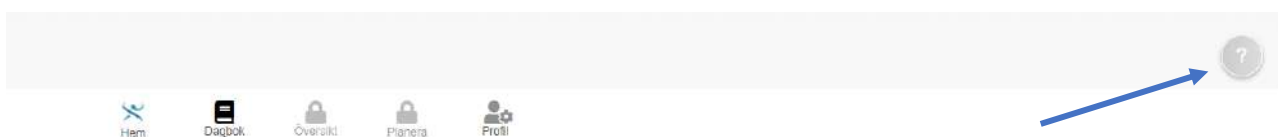


3. När du loggar in kommer du automatiskt till startsidan (Hem), där
 - a. de första 8 loggningarna kommer att ge dig ny viktig information varje dag.
 - b. efter 8 loggningar, visas en översiktspanel för din resa.

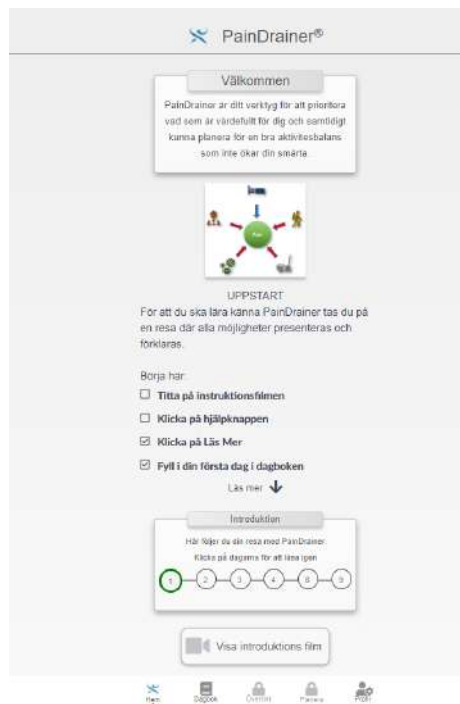
4. Genom att trycka på symbolen  längst ner till vänster i menyraden kan du alltid lätt ta dig tillbaka till startsidan.



5. Om du trycker på "?" i nedre högra hörnet får du tillgång till användbar information och en video. **Notera**, att varje sida har olika information relevant för den specifika sidan. Tryck på "X-stäng" så kommer du tillbaka där du var innan.



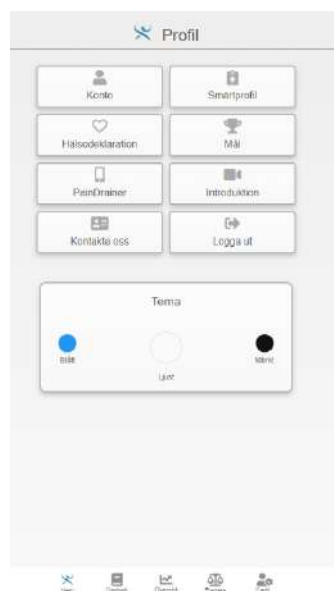
6. Varje dag guidas du att ta del av möjligheterna i PainDrainer. Du kan klicka på ”Läs Mer” för att få mer utförliga instruktioner.



3.2 Profil

Genom att trycka på Profil i menyn kommer du till en översikt där du kan

- Välja färgsättning på din PainDrainer: Tema
- Hantera ditt konto: Konto
- Fylla i din diagnos: Smärtprofil
- Göra en Hälsodeklaration
- Sätta dina mål: Mål
- Välja språk och skriva kommentarer till hur du definierar dina aktiviteter: PainDrainer
- Se en instruktionsvideo: Introduktion
- Hitta kontaktuppgifter till PainDrainer: Kontakta oss
- Logga ut



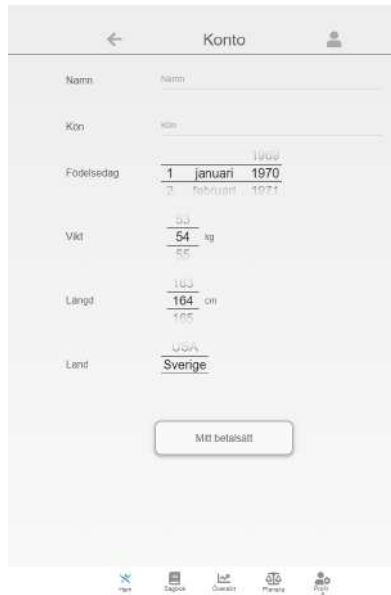
3.2.1 Tema

Välj färgtema på din PainDrainer genom att klicka på de olika färgerna i rutan "Tema".

3.2.2 Konto

Här kan du fylla i ditt namn, adress, kön, ålder och vilket land du bor i.

Här kan du välja prenumerationsperiod, ändra prenumerationsperiod, välja betalsätt och säga upp din prenumeration genom att trycka på Mitt betalsätt.



Konto

Namn: Namn

Kön: Kvin

Födelsedag: 1 januari 1970

Vikt: 54 kg

Längd: 164 cm

Land: Sverige

Mitt betalsätt

3.2.3 Smärtprofil

Här kan du ange diagnos, datum för diagnos och var du har ont (smärtplacering).



Smärtprofil

Diagnos: Reumatism

Datum för diagnos: 28 november 2002

Smärtplacering

Välj var du känner smärta

Vänster sida		Höger sida
<input checked="" type="checkbox"/>	Huvud och/eller ansikte	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Hals och/eller nacke	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Skuldra	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Överarm	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Armbåge	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Underarm	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Hand	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Framsida av bröstskorg	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Sida av bröstskorg	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Buk	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Känsorgan / skrov	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Övre del rygg	<input checked="" type="checkbox"/>

3.2.4 Hälsodeklaration

Här kan du göra en hälsodeklaration om din allmänna hälsa. Denna gör du så ofta eller så sällan som du själv vill. Det kan vara ett bra sätt att hålla koll på hur din allmänhälsa förändras över tid. Alla dina hälsodeklarationer sparas och du kan se trender etc på Hem.



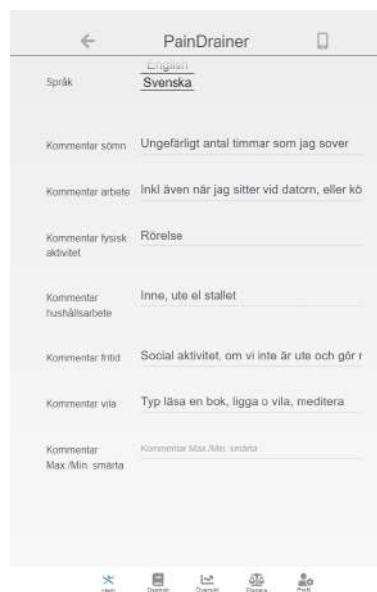
Följor		
	2020-05-07	2020-05-18
Allmän hälsa	3	3
Allmän funktion	2	3
Ämnen fysisk hälsa	3	3
Ämnen psykisk hälsa	2	3
Trivsel med social aktivitet och relationer	3	3
Planering av vardagliga sociala aktiviteter	2	3
Planering av vardagliga fysiska aktiviteter	5	3
Har ofta besvär du av hälsotillståndet/ smärtan?	2	3
Har ofta är du sjuk?	2	3
De genomsnittliga värdena	6	6

3.2.5 Mål

Se punkt 3.4

3.2.6 PainDrainer

Här kan du välja språk. Du kan också lägga kommentarer till vad du menar med dina olika aktiviteter tex Vila är "social aktivitet om vi inte är ute".



Språk: Engelska **Svenska**

Kommentar sömn:

Kommentar arbete:

Kommentar fysisk aktivitet:

Kommentar hushållsarbete:

Kommentar fritid:



Kommentar vila:

Kommentar Max./Min. smärta:

3.3 Registrera dina dagliga aktiviteter och smärta – *Dagbok*

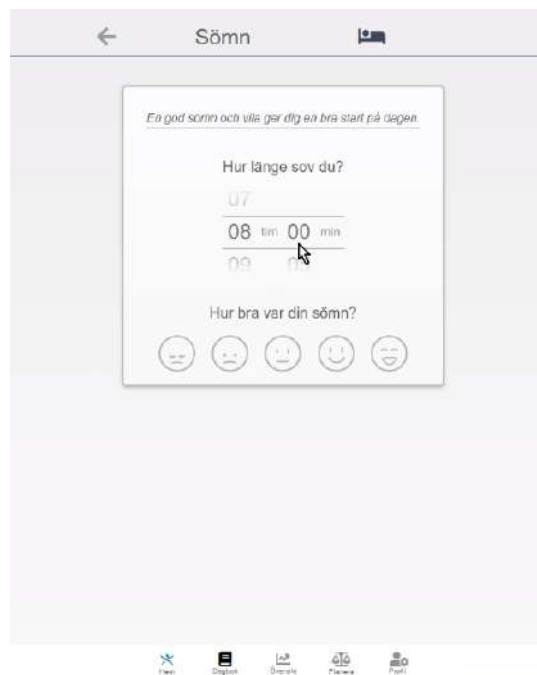
1. Välj dagbok

Här ska du fylla in dina aktiviteter och din högsta smärta, din lägsta smärta och din medelsmärta.

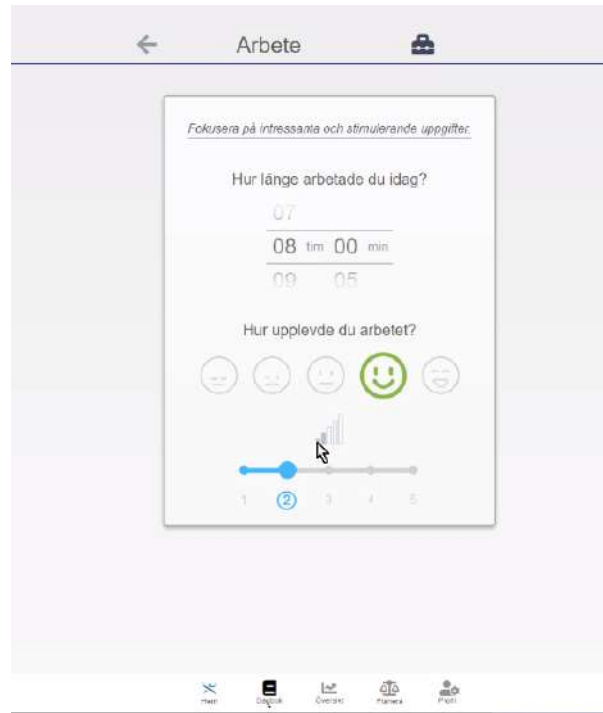
- Om du missat att fylla i all data, kan du gå två dagar tillbaka i tiden och välja att editera dessa dagar. Välj då knappen  och gå tillbaka till den dag du vill komplettera med data. Välj  för att gå tillbaka till aktuellt datum.



3. Sömn - Om du har möjlighet, så registrera din sömn direkt på morgonen
 1. Välj tid (tim och min) i rullistan för hur länge du har sovit.
 2. Välj det ansiktsuttryck som representerar hur bra din sömn varit.



4. Arbete – Om du har möjlighet så registrera data direkt efter jobbet
 1. Välj tid (tim och min) i rullistan för hur länge du har arbetat.
 2. Välj det ansiktsuttryck som representerar hur din upplevelse av arbetet varit.
 3. Ange intensiteten för aktiviteten genom att välja från 1 till 5.



Arbete

Fokusera på intressanta och stimulerande uppgifter.

Hur länge arbetade du idag?

07

08 tim 00 min

09 05

Hur upplevde du arbetet?

1 2 3 4 5

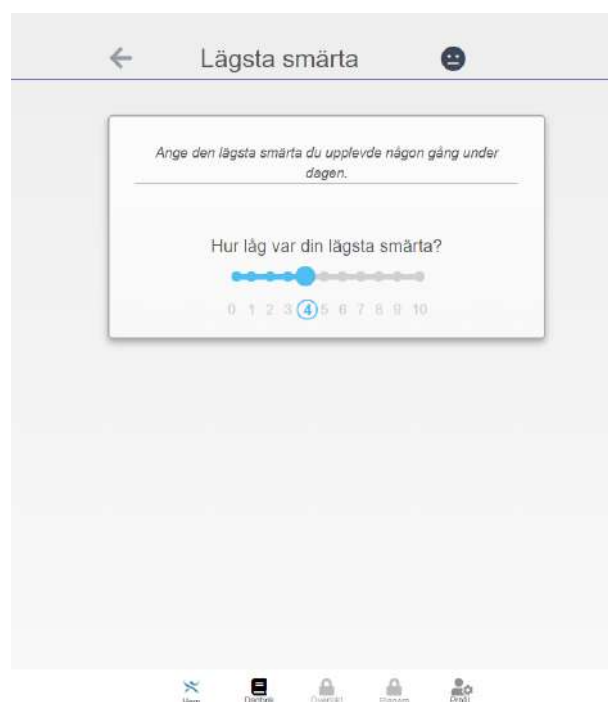
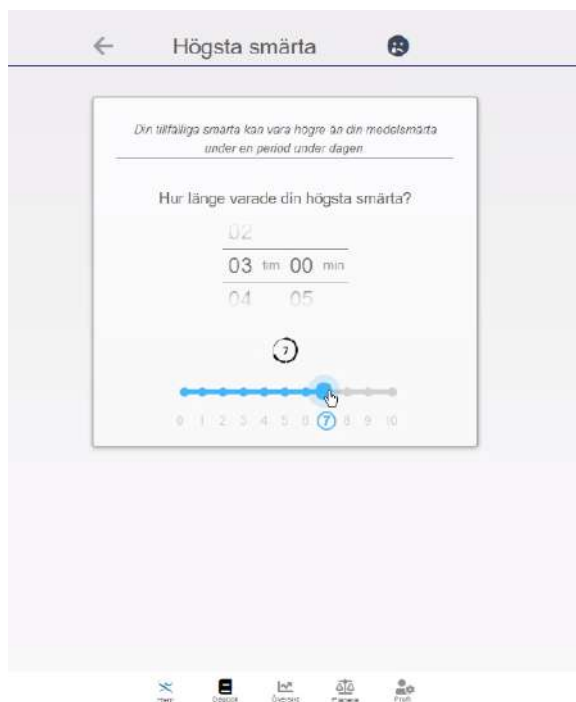
5. Fysisk aktivitet– Registrera om möjligt data direkt efter avslut av träning.
 1. Välj tid (tim och min) i rullistan för hur länge du har tränat.
 2. Välj det ansiktsuttryck som representerar hur din upplevelse av träningen.
 3. Ange intensiteten för aktiviteten genom att välja från 1 till 5.

6. Hushållsarbete– Registrera om möjligt data direkt efter avslut av arbete.
 1. Välj tid (tim och min) i rullistan för hur länge du har utfört hushållsarbete.
 2. Välj det ansiktsuttryck som representerar hur din upplevelse av arbetet.
 3. Ange intensiteten för aktiviteten genom att välja från 1 till 5.

7. Fritid– Registrera om möjligt data direkt efter avslut av aktiviteten.
 1. Välj tid (tim och min) i rullistan för hur länge du har tränat.
 2. Välj det ansiktsuttryck som representerar hur din upplevelse av aktiviteten.
 3. Ange intensiteten för aktiviteten genom att välja från 1 till 5.

8. Vila– Registrera om möjligt data direkt efter avslut av vila.
 1. Välj tid (tim och min) i rullistan för hur länge du har vilat.
 2. Välj det ansiktsuttryck som representerar hur din upplevelse av vilan.

9. Högsta och lägsta smärta - upplevd smärta under dagen och hur länge denna smärtnivå varade
 1. Registrera tid (tim och min) i rullistan för hur länge högsta smärtan har varat under dagen (24 timmar) och välj smärtnivån (0 till 10).
 2. Registrera den lägsta upplevda smärtnivån under dagen (du behöver inte registrera hur lång tid den varade).



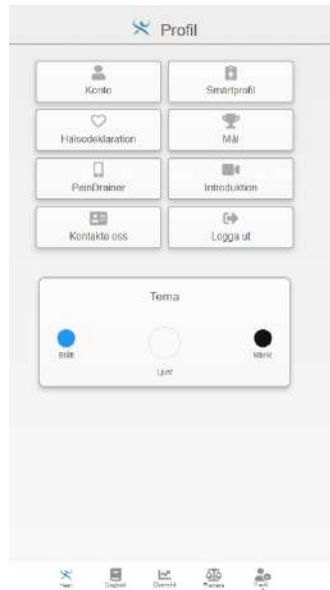
10. Genomsnittlig upplevd smärtnivå under dagen (24 timmar).

1. Välj smärtnivå (0 till 10) för medelsmärtn under dagen (24 timmar).



3.4 Mål

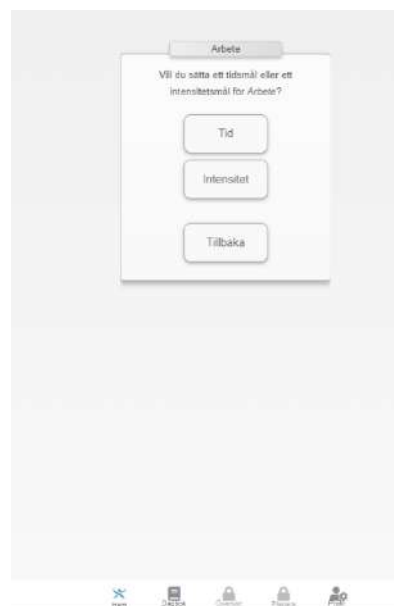
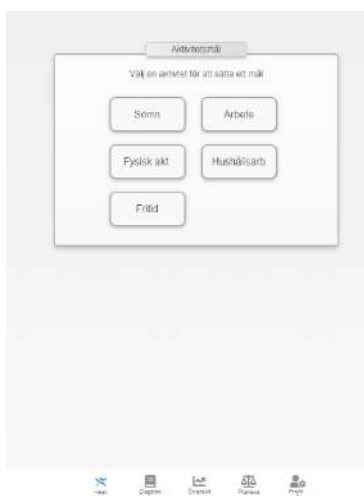
Efter ett visst antal loggningar (4 resp 9) kan du börja sätta dina mål. Det finns både aktivitetsmål och mål för medelsmärta. Gå in i Profil och klicka på knappen "Mål".



3.4.1 Aktivitetsmål

Efter 4 loggningar kan du sätta mål för dina aktiviteter. Du kan sätta mål för sömn, arbete, fysisk aktivitet, hushållsarbete, fritid och vila. Din målluppfyllelse kommer att visas på förstasidan (Hem) i appen.

- Tryck på den knapp för den aktivitet du vill sätta ett mål för.
- Du får först välja om du vill sätta ett mål baserat på tid eller ett mål baserat på intensitet. För sömn och vila finns bara tid.



Notera, att du måste registrera dina dagliga aktiviteter som vanligt i Dagboken.

3.4.1.1 Aktivitetsmål baserat på tid

Här kan du välja en specifik tidslängd eller om du vill göra mer eller mindre av den aktuella aktiviteten.

Tidslängd:

Ställ in minimum och maximum tid för ditt mål, tryck på "Nästa".

Ställ in hur ofta du vill försöka klara tidsmålet:

- varje dag
- några gånger per vecka, ange hur många
- på specifika dagar, ange vilka dagar

Arbeta mindre:

Ställ in maximum tid för ditt mål, tryck "Nästa".

Ställ in hur ofta du vill försöka klara ditt tidsmål:

- varje dag
- några gånger per vecka, ange hur många
- på specifika dagar, ange vilka dagar

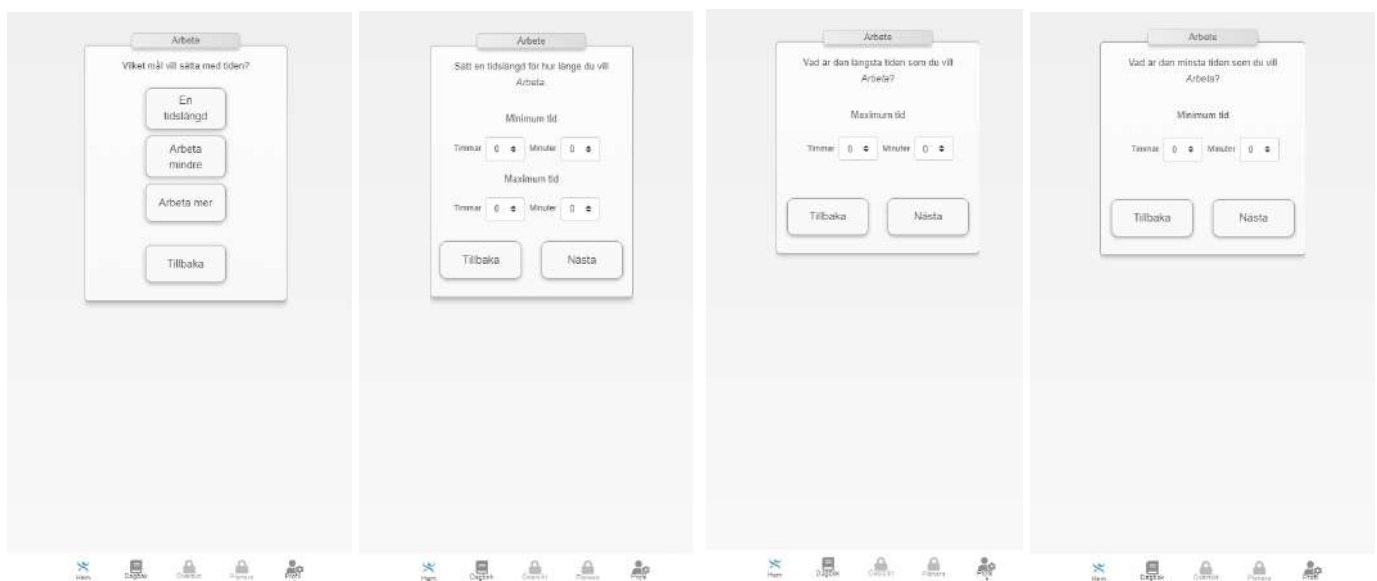
Arbeta mer:

Ställ in minimum tid för ditt mål, tryck "Nästa".

Ställ in hur ofta du vill försöka klara ditt tidsmål:

- varje dag
- några gånger per vecka, ange hur många
- på specifika dagar, ange vilka dagar

Avsluta med att trycka på "Sätt mål" och ditt mål kommer att visas på första sidan för Mål. Om du har flera mål kan du ändra ordningen på dem i listan genom att trycka på knappen "Prioritera aktiviteter" och använda pilarna i bilden.



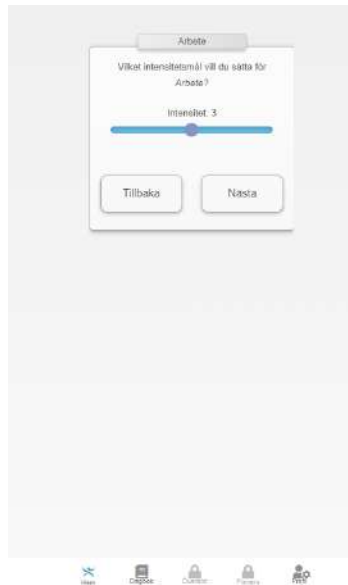
3.4.1.2 Aktivitetsmål baserat på intensitet

Ställ in den intensitet på aktiviteten som du vill ha som ditt mål, tryck på "Nästa".

Ställ in hur ofta du vill försöka klara ditt intensitetsmål:

- varje dag
- några gånger per vecka, ange hur många
- på specifika dagar, ange vilka dagar

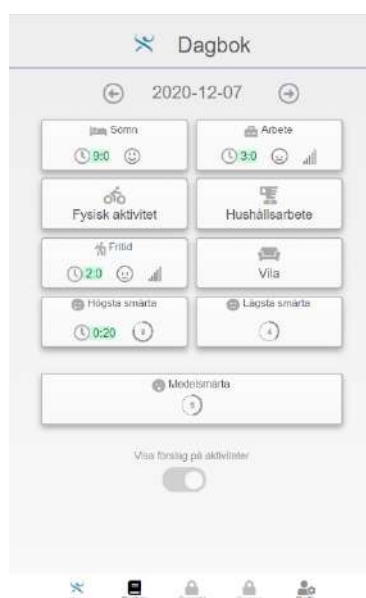
Avsluta med att trycka på "Sätt mål" och ditt mål kommer att visas på första sidan för Mål. Om du har flera mål kan du ändra ordningen på dem i listan genom att trycka på knappen "Prioritera aktiviteter" och använda pilarna i bilden.



3.4.2 Mål för medelsmärta

Efter 9 loggningar kan du sätta ett mål för din medelsmärta. Ställ in ditt långsiktiga mål för medel smärta genom att välja nivå i rullistan i Profil/Mål. Detta innebär att när du i Dagboken trycker på knappen "Visa förslag på aktiviteter" så får du förslag som innebär att du inte kommer överskrida ditt mål för medelsmärta. Förslaget visas i din dagbok med grön färg, se bild nedan. Väljer du 00 betyder det att du inte satt något mål för din medelsmärta.

Första gången du sätter ditt mål för medelsmärta, kan du också göra det direkt i Dagbok.



3.5 Grafisk visualisering – Översikt

Du kommer till Översikt-sidan, där dina inmatade värden kan visas i olika grafer.

- välja att visa 7, 14 eller 30 loggningar genom att klicka på siffrorna överst i bilden.
- välja vilken eller vilka aktiviteter du vill visa genom att klicka på ikonerna under grafen.
- inom varje ikon kan du välja vilken eller vilka parametrar du vill visa för den valda aktiviteten; tid, upplevelse och/eller intensitet.
- välja hur många eller hur få saker du vill och du kan lätt ta bort dem genom att klicka på krysset för i ikonerna för den aktuella aktiviteten. Det som visas markeras med samma färg i ikonerna som i grafen.



3.6 Stöd i din planering av dagliga aktiviteter - Planera

Du kommer till Planera din dag-sidan. Här kan du välja mellan två modeller; Beräkna smärta och Beräkna aktiviteter. Du växlar mellan modellerna genom att föra knappen till höger eller vänster.

Beräkna smärta:

Här kan du räkna ut vilken smärta olika aktiviteter ger.

De aktiviteter du redan loggat i dagboken för den aktuella dagen är redan ifyllda. Fyll i övriga aktiviteter som du skulle vilja göra, på samma sätt som när du fyller i Dagboken. Tryck sedan på "Beräkna smärta" och PainDrainer räknar ut vilken smärta dessa aktiviteter kommer att ge. Allt baserat på vad PainDrainer lärt sig om dig när du fyllt i din dagbok.

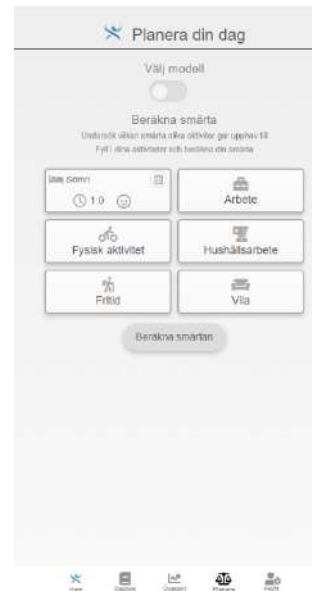
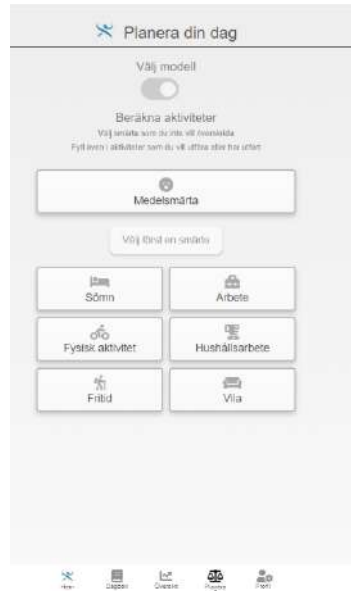
Rensa en aktivitet genom att trycka på soptunnan i ikonerna. Nu kan du fylla i nya aktiviteter och återigen beräkna vilken smärta de skulle ge.

Beräkna aktiviteter:

Här kan du räkna ut vilka aktiviteter du kan göra utan att överstiga en viss smärtnivå.

Fyll i din önskade medelsmärta och tryck på "Vad kan du göra resten av dagen?". Nu får du förslag på vilka aktiviteter du kan göra utan att överskrida den valda smärtnivån. De aktiviteter du redan loggat i dagboken för den aktuella dagen är redan ifyllda. Du kan också fylla i de aktiviteter du vet att du måste göra.

Rensa en aktivitet genom att trycka på soptunnan på ikonerna. Du kan upprepa beräkningen så många gånger du vill och testa olika situationer.



Tillverkare

PainDrainer AB
Medicon Village
223 81 LUND
Sweden

Org. Nr. 559156-5196

www.paindrainer.com
0766-324222

Epost: info@paindrainer.com