



medituner®

MANUAL

AsthmaTuner

MEDITUNER AB

C/O GRANATH · PETER MYNDES BACKE 8 · 118 46 · STOCKHOLM, SVERIGE

1. Generelt	4
1.1 INTRODUKTION	4
1.2 TILSIGTET ANVENDELSE	4
1.3 TILTÆNKTE BRUGERE	4
1.4 ASTHMATUNER KOMPONENTER	4
1.5 SYSTEM.....	5
1.6 VIGTIG INFORMATION VED BRUG AF ASTHMATUNER	5
1.7 KONTRAINDIKATIONER OG KOMPLIKATIONER AF LUNGEFUNKTIONSTEST.....	6
2. Kom godt i gang med AsthmaTuner	6
2.1 DOWNLOAD ASTHMATUNER-APPEN.....	6
2.2 OPRET EN KONTO – VOKSEN MED EGET BANKID (SVERIGE OG NORGE).....	7
2.3 OPRET KONTO – BØRN UDEN EGET BANKID (SVERIGE OG NORGE).....	7
2.4 OPRET EN KONTO – FOR LANDE, DER IKKE HAR BANKID.....	7
2.5 LOG PÅ	8
2.5.1 Log ind med BankID	8
2.5.2 Log ind med SMS.....	8
3. Sådan navigerer du i AsthmaTuner	9
3.1 MENUENS INDHOLD	9
3.1.1 Profil.....	9
3.1.2 Behandlingsplan.....	10
3.1.3 Tilsluttede konti.....	10
3.1.4 Astmaværktøjer	10
3.1.5 Spirometeret	10
3.2 PÅMINDELSER.....	11
3.3 HJÆLP	11
3.4 ADGANGSKODE.....	11
3.4.1 Log af	11

3.5	INSTRUKTIONSKORT FRA DIN SUNDHEDSUDBYDER.....	11
3.6	VEJR OG POLLEN	12
3.7	TILKNYTNING TIL KLINIK.....	12
3.8	ASTMAVÆRKTØJER	12
3.9	ASTMA BEHANDLINGSTJEK.....	12
3.9.1	<i>Hvor ofte skal jeg have en behandlingskontrol?</i>	13
3.9.2	<i>Hvordan foretager jeg en behandlingskontrol for at få en behandlingsanbefaling?.....</i>	13
3.9.3	<i>Min astma</i>	14
3.10	EVALUERING	14
3.10.1	<i>Hvor lang er en evalueringsperiode, og hvor mange tests skal jeg udføre?.....</i>	14
3.10.2	<i>Tag en evalueringstest.....</i>	14
3.11	SPIROMETRIVÆRKTØJET.....	15
3.11.1	<i>Tag en spirometri test.....</i>	15
3.11.2	<i>Tag en reversibilitetstest.....</i>	16

4. Om lungefunktionstest..... 17

4.1	FÆLLES MÅLEPUNKTER	17
4.1.1	<i>FEV1</i>	17
4.1.2	<i>PEF</i>	17
4.2	PLACERING AF MUNDSTYKKE	17
4.3	HOLDNING	18
4.4	NÆSEKLEMME.....	18
4.5	KONTINUITET.....	18
4.6	HYGIEJNE	18
4.7	KALIBRERING AF SPIROMETER	18

1. Generelt

1.1 Introduktion

Velkommen som bruger af AsthmaTuner! Læs denne vejledning omhyggeligt for vigtige sikkerhedsoplysninger og den bedst mulige AsthmaTuner-oplevelse.

1.2 Tilsigtet anvendelse

Den tilsigtede anvendelse af AsthmaTuner er at forbedre astmakontrol. Dette gøres hovedsageligt ved at give information og behandlingsanbefalinger, der genereres baseret på patientens lungefunktion, symptomer og lægeordineret behandlingsplan.

Derudover letter AsthmaTuner håndteringen af luftvejssygdomme ved at behandle lungefunktions- og brugerrapporterede data og ved at give information.

Selve diagnosen skal stilles af en sundhedsperson, så hjemmebrug er kun vejledende.

1.3 Tiltænkte brugere

Hovedsageligt indiceret til astma, kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), interstitiel lungefibrose (IPF) og cystisk fibrose.

Til brug for uddannede brugere, plejepersonale og forskere.

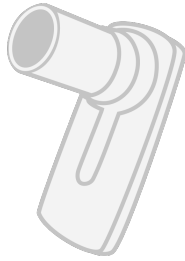
AsthmaTuner er beregnet til brug fra 6 år og opefter. Al brug af børn og unge under 18 år skal være under opsyn af deres værger. Det betyder, at børn og unge skal have støtte, råd og information fra deres pårørende, når de bruger AsthmaTuner.

Indtastning af en behandlingsplan i AsthmaTuner skal udføres af en kvalificeret sundhedsperson. AsthmaTuner er i øjeblikket tilgængelig på svensk, engelsk, dansk og norsk og bør bruges af personer, der taler disse sprog flydende.

1.4 AsthmaTuner komponenter

1. Trådløst spirometer
2. Smartphone-app til iOS og Android

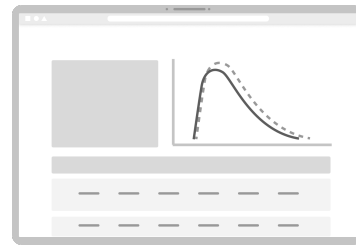
3. Sundhedsportalen – webgrænseflade for sundhedsudbydere



Figur 1. Spirometeret



Figur 2. App til smartphone



Figur 3. Careportals webgrænseflade

NB! iOS- og Android-apps er meget ens, men kan variere. Billeder i manualen illustrerer iOS-appen.

1.5 System

For at bruge AsthmaTuner-appen skal du have en smartphone med følgende krav:


- Bluetooth 4.0 eller nyere
- iOS 14.5 eller en nyere version
- Android 8 eller nyere.
- I Sverige og Norge skal du bruge Mobile BankID eller en slægtning med Mobile BankID for at oprette en konto

AsthmaTuner Careportal er en webapplikation, der kan tilgås via en webbrowser på en computer. De browsere, der er godkendt til at få adgang til programmet, er:

- Safari
- Internet Explorer IE11+
- Rand
- Firefox
- Google Chrome

Det anbefales altid at bruge den nyeste version af browseren, da funktionaliteten i ældre browsere kan blive påvirket. Medmindre andet er angivet, understøttes de to seneste større versioner af ovenstående browsere.

1.6 Vigtig information ved brug af AsthmaTuner

-  I nødstilfælde skal du ringe alarmnummeret

- ⚠ Læs denne vejledning, før du begynder at bruge AsthmaTuner
 - ⚠ Informer altid din læge om, hvilke lægemidler du tager sammen med din astmamedicin.
 - ⚠ Vær forsigtig med aldrig at overskride den maksimale dosis af din ordinerede astmamedicin. Den maksimale dosis er angivet på din recept
 - ⚠ Hvis AsthmaTuner-appen eller din telefon af en eller anden grund ikke virker, skal du følge den ordinerede behandling (etiket på ordineret medicin) eller kontakte din læge for at få oplysninger om din behandling.
 - ⚠ Hvis du opdager, at AsthmaTuner anbefaler en dosis, der er for høj eller for lav til, hvordan du føler, skal du kontakte den læge, der har ordineret din behandlingsplan og er ansvarlig for den.
- **NB!** For patienter med astma anbefales det at holde kontakten, undersøges af og rapportere eventuelle symptomer til sundhedsudbyderen regelmæssigt.
 - **NB!** Kontroller, at din behandlingsplan er i overensstemmelse med det, du og din læge har aftalt, ellers kontakt din læge. Hvis din medicin erstattes af et andet lægemiddel, skal du kontakte din læge.
 - **NB!** AsthmaTuner er ikke et overvågningssystem. Brugere er ansvarlige for at søge hjælp baseret på deres behov.

1.7 Kontraindikationer og komplikationer af lungefunktionstest

Lungefunktionstest bør ikke udføres, hvis patienten for nylig har gennemgået kirurgi, myokardieinfarkt eller aortaaneurisme. Vurderingen skal foretages individuelt af den ansvarlige læge. I så fald bør denne vurdering foretages individuelt og af den undersøgende læge. Ellers er komplikationer sjældne i spirometriundersøgelser. Svimmelhed samt forskellige typer brystmerter er meget sjældne. Ved svær svimmelhed afbrydes undersøgelsen, og hvile anbefales inden reeksamen.

2. Kom godt i gang med AsthmaTuner

2.1 Download AsthmaTuner-appen

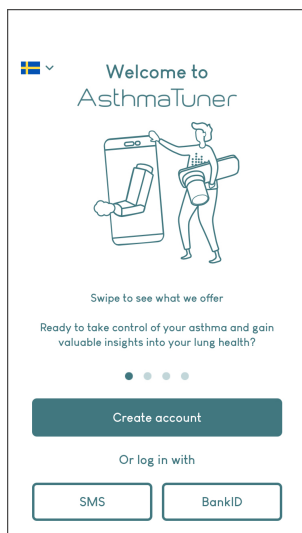
Søg efter "AsthmaTuner" i App Store eller Google Play, og installer appen

2.2 Opret en konto – voksen med eget BankID (Sverige og Norge)

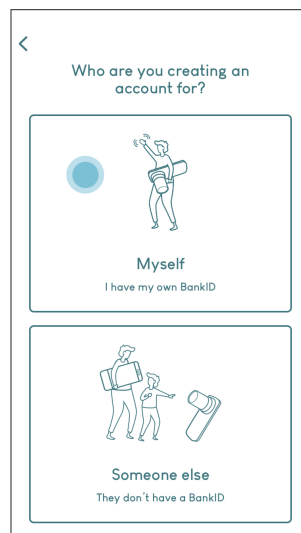
1. Start appen, og vælg opret konto (fig. 4)
2. Vælg at oprette en konto til dig selv med dit eget BankID (figur 5a)
3. Godkend dig selv med Mobile BankID
4. Udfyld dine kontooplysninger, og læs og accepter vilkårene for brug
5. Læs omhyggeligt, og følg vejledningen for at komme i gang

2.3 Opret konto – Børn uden eget BankID (Sverige og Norge)

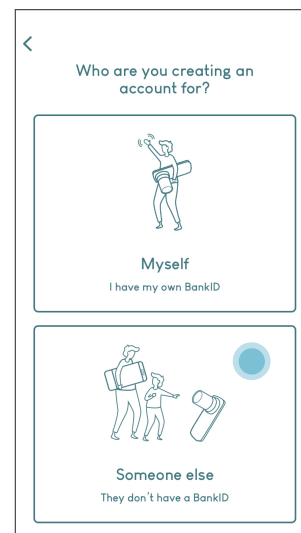
1. Som voksen starter du appen og vælger at oprette en konto (figur 4)
2. Vælg at oprette en konto til en person uden deres eget BankID (figur 5b)
3. Først skal du godkende dig selv med BankID, læse og acceptere vilkårene for brug
4. Udfyld derefter oplysningerne for den person, du opretter kontoen til. De kan derefter logge ind på en anden enhed med de oplysninger, du har angivet



Figur 4



Figur 5a



Figur 5b

2.4 Opret en konto – for lande, der ikke har BankID

I lande uden BankID skal sundhedspersonale invitere dig til at oprette en konto. Du modtager derefter en kode og et link via SMS, som du kan bruge til at oprette en konto.

2.5 Log på

2.5.1 Log ind med BankID

1. Vælg log ind med Mobile BankID, og følg vejledningen.

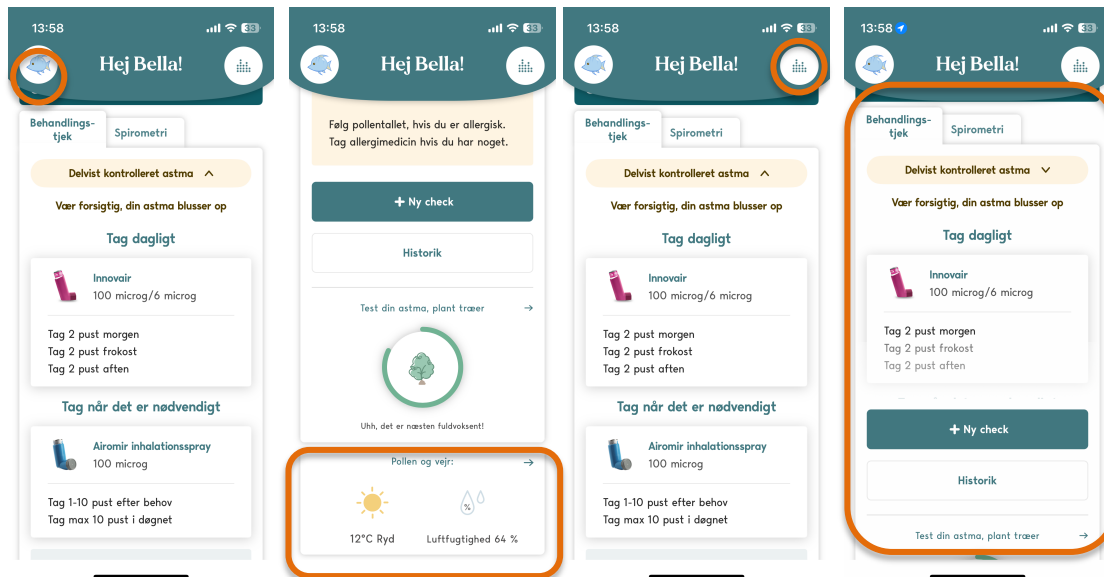
2.5.2 Log ind med SMS

For at logge ind med SMS skal du have indtastet dit telefonnummer og indtastet en personlig adgangskode i menuen, eller når pårørende har oprettet din konto.

1. Tryk på log ind med sms
2. Indtast dit CPR-nummer og din adgangskode – tryk på Fortsæt
 - a. Hvis du har glemt din adgangskode, skal du trykke på linket "Glemt adgangskode" og følge instruktionerne
3. Udfyld den 4-cifrede kode, der er sendt til dig via sms, og tryk på fortsæt
➔ Du er logget ind på appen

3. Sådan navigerer du i AsthmaTuner

Navigationen i appen starter fra appens startskærm. Her kan du få adgang til appens menu (figur 6a), få vejr- og pollenoplysninger (figur 6b), få oplysninger om klinikforbindelse (figur 6c) og bruge dine astmaværktøjer (figur 6d). Startskærmen kan tilpasses dine behov under astmaværktøjer i menuen.



Figur 6a

Figur 6b

Figur 6c

Figur 6d

3.1 Menuens indhold

3.1.1 Profil

For at have fuld adgang til alle appens funktioner og for at give din sundhedsudbyder oplysninger, skal din brugerprofil være komplet. Klik på "Rediger" i øverste højre hjørne og udfyld eller opdater dine brugeroplysninger.

NB! Det anbefales, at personlig bedste FEV1 indstilles i samråd med sundhedspersonale. Det anbefales, at personlig bedste FEV1 er baseret på 3 uafhængige målinger med den trådløse lungefunktionsmonitor inkluderet i AsthmaTuner. Hvis du blæser en værdi, der overstiger din personlige bedste FEV1, spørger appen, om du vil opdatere den gemte værdi i appen og gør det automatisk, hvis du svarer ja.

3.1.2 Behandlingsplan

Hvis din sundhedsudbyder har oprettet en behandlingsplan for dig, kan du finde den her. Behandlingsplanen er defineret for tre forskellige niveauer baseret på astmastatus; Grøn for kontrolleret astma, gul for delvist kontrolleret astma og rød for ukontrolleret astma. Hvis du klikker på et niveau, vises oplysninger om det specifikke niveau og den anbefalede behandling.

NB! Kontroller, at behandlingsplanen er i overensstemmelse med ordineret medicin.

3.1.3 Tilsluttede konti

Her kan du oprette en konto til et barn og invitere nogen til at følge din konto. Ved at klikke på "rediger" i højre hjørne kan du fjerne personer, du følger, eller som følger dig.

Når du følger nogen, kan du skifte til deres profil ved at klikke på deres ikon nederst på appens startskærm under kortet kaldet "Du følger disse brugere". Du kan derefter se deres oplysninger, men kan ikke ændre nogen oplysninger eller foretage nye tests fra deres profil.

NB! Du skal være logget ind med Bank-ID (Sverige og Norge) for at kunne oprette en ny konto.

NB! I lande uden bank-id oprettes børnekontoen af din sundhedsudbyder.

3.1.4 Astmaværktøjer

Her kan du styre, hvilke funktioner du vil bruge og se på din startskærm. Hvis du aktiverer et værktøj, vises det på startskærmen. Du kan finde flere oplysninger om hver funktion i afsnittene om:

- Astma Behandlingstjek
- Evaluering
- Spirometri

3.1.5 Spirometeret

For at få fuld adgang til alle appens funktioner skal et AsthmaTuner-spirometer parres trådløst med appen via Bluetooth. Første gang du laver en ny test, får du mulighed for at tilslutte spirometeret. Hvis du vil skifte spirometer på et senere tidspunkt, kan du søge efter et nyt via dette menupunkt.

Kontroller, at batterierne er sat sikkert i lungefunktionsmåleren. Den har ikke en PÅ / AF-knap, men aktiveres i stedet automatisk, når telefonen søger efter den. Ved normal brug er batteriets levetid ca. 2 år. Hvis lungefunktionsmåleren er inden for rækkevidde, vises den i menuen med et serienummer. Kontroller, at nummeret, der er angivet bag batteridækslet på din lungefunktionsmonitor, og det, der vises i appen, stemmer overens. Klik på Opret forbindelse.

NB! Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på din telefon, før du opretter forbindelse

NB! Kontakt din læge, hvis du har spørgsmål om lungefunktionsmåleren, eller hvordan du laver en ordentlig lungefunktionstest med den

3.2 Påmindelser

Indstil påmindelser i appen, så du ikke glemmer at tage en test eller tage din medicin.

NB! Sørg for, at du har tilladt, at appen sender dig påmindelser. Dette kan gøres, når du installerer appen eller senere ved at gå ind i telefonens indstillinger.

3.3 Hjælp

Under "Hjælp" i menulisten finder du svar på ofte stillede spørgsmål om AsthmaTuner. For tekniske spørgsmål kan du altid kontakte os på support@asthmatuner.com, medicinske problemer håndteres af din sundhedsudbyder.

3.4 Adgangskode

For at aktivere SMS-login-indstillingen kan du indtaste deres telefonnummer i profilen og en personlig adgangskode under menulisten Adgangskode. Her kan du også ændre din adgangskode.

3.4.1 Log af

Ved at klikke på "Log ud" i menuen, kan du vælge at logge ud af din AsthmaTuner

3.5 Instruktionskort fra din sundhedsudbyder

Når du er tilsluttet en klinik, kan din sundhedsudbyder sende konfigurere værktøjsvalget i din app for at sikre, at du bruger de værktøjer, der passer bedst til din tilstand.

Instruktionskortet øverst på appens startskærm indeholder en besked fra din klinik med

instruktioner om, hvad værktøjerne gør, og hvordan de hjælper dig med at holde styr på din lungesundhed.

3.6 Vejr og pollen

I AsthmaTuner kan du få vejr- og pollenrapporter. Et resumé vises direkte på startskærmen, og hvis du vil have flere oplysninger, kan du klikke på flisen, en detaljeret visning med flere oplysninger vises.

NB! For at vi kan give dig oplysninger om vejr og pollen, har vi brug for adgang til din placering. Du accepterer dette i appen. Du kan finde flere oplysninger om, hvordan dine data håndteres, i Politik om beskyttelse af personlige oplysninger.

3.7 Tilknytning til klinik

For at få den fulde funktionalitet af AsthmaTuner anbefales det, at du tilslutter AsthmaTuner til en sundhedsudbyder. Når du tilmelder dig, sender din sundhedsudbyder en anmodning om at oprette forbindelse til din konto. Du accepterer denne invitation i appen.

Når du er forbundet til en klinik, kan din sundhedsudbyder se dine data og oprette en individualiseret behandlingsplan for dig. Du kan også se mere information om den klinik, du er tilknyttet.

3.8 Astmaværktøjer

AsthmaTuner har flere værktøjer, der kan bruges til at overvåge din astma, hvert værktøj har sin egen fane på appens startskærm. Du og din læge bør træffe en beslutning om, hvilke værktøjer der passer til dig.

Hvis du er forbundet til en klinik, vælger din sundhedsudbyder de bedste værktøjer til dig og konfigurerer appen til at vise disse værktøjer. Hvis du vil aktivere værktøjer, som din sundhedsudbyder ikke har valgt til dig, kan du finde disse under "Tilpas startvisningen" i menuen.

3.9 Astma Behandlingstjek

Dette værktøj er skabt til at støtte dig i din egenomsorg. Ved hjælp af vores spirometer og symptomrapportering får du et forslag til din astmakontrol. Hvis du har en behandlingsplan fra din sundhedsudbyder, vil den være knyttet til din check-up.

3.9.1 Hvor ofte skal jeg have en behandlingskontrol?

Dette bestemmes af din læge. For at opnå optimal effekt af AsthmaTuner anbefales det at teste dig selv mindst en gang om ugen, men helst en gang om dagen.

3.9.2 Hvordan foretager jeg en behandlingskontrol for at få en behandlingsanbefaling?

AsthmaTuners egenomsorg er opdelt i et par trin, Lungefunktion, Symptomer, Behandlingsanbefaling. Start med at klikke på ny test på startskærmen

Lungefunktion

- Sørg for, at fanen "Behandlingskontrol" er valgt på appens startskærm
- Klik på "Ny check"
- Følg instruktionerne i appen for at tilslutte lungefunktionsmåleren
- Når forbindelsen er oprettet, starter testen automatisk
- Følg instruktionerne på skærmen for at udføre en lungefunktionstest
- Når du har gennemført testen, kan du vælge "Prøv igen" eller "Gem"
- **Vigtig!** Pas på ikke at dække vindmøllen med din hånd, når du laver en test, sørg for at skabe en tæt forsegling med dine læber og blæs så hårdt ud som muligt fra starten.
- **Vigtig!** Hvis du puster en højere værdi op end dine tidligere tests, foreslår appen, at du opdaterer din personlige bedste værdi. Dette vil vejlede din behandlingsanbefaling, så opdater den kun, hvis du selv har udført en korrekt test.
- **NB!** Hvis du har problemer med eller ikke har en lungefunktionsmåler, kan du vælge at springe direkte til næste trin.

Symptom

Registrer dine symptomer for den seneste uge ved at svare ja eller nej til de fire symptomspørgsmål. Hvis du vil læse mere om, hvad hvert spørgsmål betyder, skal du trykke på "Hvad betyder disse astmasymptomer?" Når du er tilfreds med dine svar, skal du klikke på "Gem"

Anbefaling om behandling

Baseret på din lungefunktion og/eller rapporterede symptomer vil du nu modtage en anbefaling om, hvilken astmakontrol du har – grøn for kontrolleret, gul for delvist kontrolleret og rød for ukontrolleret. Behandlingsanbefalingen er dateret og gyldig i 24 timer, eller indtil en ny test udføres. Kriterierne for at afgøre, om du har kontrolleret, delvist

kontrolleret eller ukontrolleret astma, følger internationale retningslinjer og er baseret på en sammenligning af personlig bedste FEV1 med den aktuelle målte lungefunktionsværdi og ved at se på antallet af rapporterede symptomer.

Hvis du har en behandlingsplan fra din læge, vil du også se, hvilke medicin der skal tages, og eventuelle yderligere instruktioner fra din sundhedsudbyder.

Udløsende faktorer

Som et sidste trin kan du vælge at gå direkte til din startskærm eller tilføje udløsende faktorer. Ved at vælge udløserer får du mulighed for at registrere, hvad du tror udløste dine astmasymptomer og efterlade en kommentar.

3.9.3 Min astma

På startskærmen kan du klikke på "Min astma" for at se dine historiske værdier. Det viser oplysninger om astmakontrol, lungefunktion, symptomer og registrerede udløserer. Du kan vælge at få vist udløserer og andre oplysninger for en bestemt periode.

3.10 Evaluering

Evalueringværktøjet er skabt til at undersøge, hvordan din lungefunktion varierer over tid. Dette kan være en indikation, der hjælper sundhedspersonale afgøre, om du har astma.

3.10.1 Hvor lang er en evalueringsperiode, og hvor mange tests skal jeg udføre?

En evalueringsperiode er normalt 2 uger. I løbet af disse to uger bør du teste din astma hver morgen, eftermiddag, og når du har symptomer.

Startskærmen viser dig, hvor langt du er i din prøveperiode. Kun hele dage med mindst 2 tests tælles. Hvis du går glip af en dag, forlænges undersøgelsesperioden.

Tip! Glem ikke at indstille påmindelser, så du husker at tage dine tests

Vigtig! Evalueringsperiodens længde og antallet af test kan variere. Diskuter og følg din sundhedsudbyders anbefalinger.

3.10.2 Tag en evalueringstest

En test består i at kontrollere lungefunktionen og registrere symptomer. For at starte testen skal du klikke på den nye test på startskærmen.

Evalueringstest

- Sørg for, at fanen "Evaluering" er valgt på appens startskærm
- Klik på "ny evalueringstest" Følg instruktionerne i appen for at tilslutte lungefunktionsmåleren
- Når forbindelsen er oprettet, starter testen automatisk
- Følg instruktionerne på skærmen for at udføre en lungefunktionstest. Du skal udføre 3 korrekte tests for at gå videre til næste trin
- **Vigtig!** Pas på ikke at dække turbinen med din hånd, når du laver en test, sørg for at skabe en tæt forsegling med dine læber og blæs så hårdt ud som muligt fra starten.

Registrere symptomer

- Besvar alle spørgsmål for at gemme
- Vælg eventuelle symptomer, du måtte have oplevet
- Du kan også tilføje yderligere oplysninger i fritekst

Historie

Hvis du klikker på evalueringshistorikken, får du vist en oversigt over perioden med den højeste og laveste test til dato samt detaljer om alle test. Du kan ændre tidligere kommentarer ved at klikke på tekstfeltet under en test og derefter trykke på Gem.

3.11 Spirometriværktøjet

Spirometriværktøjet er en anden måde for sundhedsudbydere at vurdere en patients lungefunktion. Denne test giver plejepersonale et sæt værdier samt en spirometrikurve plottet i en graf.

Når din sundhedsudbyder anmoder om denne type test, kan de vælge mellem to typer spirometritest: med eller uden reversibilitet.

Reversibilitetstest er en specifik type spirometri, der udføres for at evaluere forskellen i lungefunktion før og efter medicinering. Kun plejepersonale kan aktivere reversibilitetsfunktionen fra Careportal, det er ikke muligt at gøre det fra AsthmaTuner-appen.

NB! Udfør aldrig en spirometri med reversibilitet, medmindre en sundhedsudbyder specifikt har instrueret dig om at gøre det og givet dig klare instruktioner om at tage den medicin, der er nødvendig for denne test.

3.11.1 Tag en spirometri test

- Rul ned til spirometrikortet på appens startskærm, og tryk på "Ny session"

- Se instruktionerne for, hvordan man gør, og hvornår man ikke skal lave en spirometritest
- Opdater dine personlige data for nøjagtige referenceværdier
- Spirometeret opretter automatisk forbindelse, når du starter testen. Hvis du har problemer, skal du følge instruktionerne i appen for at tilslutte Bluetooth-spirometeret.
- Følg instruktionerne på skærmen for at udføre en spirometritest. Det anbefales at lave 3 korrekte tests for at sikre acceptabel testkvalitet, men din læge kan bede om færre eller flere tests

NB! Sørg for ikke at dække turbinen med din hånd, når du laver en test, lav en tæt forsegling med dine læber og blæs så hårdt ud som muligt fra starten.

NB! Det er almindeligt, at patienter føler, at de løber tør for luft meget tidligt i testen, men fjern ikke spirometeret fra munden, før ringelyden i appen stopper.

3.11.2 Tag en reversibilitetstest

- Sørg for, at du har modtaget klare instruktioner direkte fra din sundhedsudbyder om, hvilken medicin du skal tage til denne type test, og hvordan du tager den korrekt. Dette er en vigtig del af testen, og appen alene giver ikke denne form for information.
- Rul ned til spirometrikortet på appens startskærm, og tryk på "Ny reversibilitetssession."
- Se instruktionerne for, hvordan man gør, og hvornår man ikke skal lave en spirometritest
- Opdater dine personlige data for nøjagtige benchmarks
- Spirometeret opretter automatisk forbindelse, når du starter testen. Hvis du har problemer, skal du følge instruktionerne i appen for at tilslutte Bluetooth-spirometeret.
- Når forbindelsen er oprettet, skal du vælge "Start før inhalatorsession"
- Følg vejledningen på skærmen. Det anbefales at lave 3 korrekte tests pr. session for at sikre acceptabel testkvalitet, men din sundhedsudbyder kan bede om færre eller flere tests.
- Når du er færdig med "Før inhalatorsessionen", er det tid til at tage den inhalator, der anbefales af din læge.
- **Vigtig!** Hvis du trykker på "Start 15-minutters timer", starter en timer, der giver 15 minutter til, at medicinen træder i kraft.

- Når tiden er gået, skal du fuldføre "Efter inhalationssessionen" på samme måde, som du gjorde den forrige session.
- Tryk på "Afslut session" – du har nu gennemført den fulde reversibilitetstest

NB! 15 minutter er lang tid at vente mellem sessionerne. Det er okay at forlade appen, mens du venter, men slå notifikationer til, så AsthmaTuner-appen modtager en påmindelse, når det er tid til at fortsætte testen.

4. Om lungefunktionstest

Lungefunktionstest, såsom spirometri og behandlingskontrol, udføres til diagnosticering af symptomer som åndenød, langvarig hoste, hvæsende vejrtrækning og langvarige luftvejssymptomer. Lungefunktionstest udføres også for at overvåge effektiviteten af behandlingen og til generel kontrol af lungesundheden.

4.1 Fælles målepunkter

4.1.1 FEV1

FEV1 - "Tvungen ekspiratorisk volumen målt i et sekund", er den mængde luft, der kan udåndes på et sekund med maksimal kraft fra fuldt fyldte lunger. Udåndingen skal starte eksplosivt med højeste hastighed fra start til slut. Denne foranstaltning bruges hovedsageligt i behandlingsanbefalingsværktøjet astma, men også i evalueringsværktøjet.

4.1.2 PEF

PEF - "Peak Expiratory Flow": den maksimale strømning målt under en test fra fuldt fyldte lunger. Udåndingen skal starte eksplosivt med højeste hastighed fra start til slut. Denne værdi bruges hovedsageligt i evalueringsværktøjet.

4.2 Placering af mundstykke

Placer spirometermundstykket mellem tænderne uden at bide ned på den. Læberne skal være tæt lukket omkring mundstykket. Tungen er placeret, så den ikke forstyrrer luftstrømmen ind i dysen.

4.3 Holdning

Siddestilling er det første valg i lungefunktionstest, men stående stilling er også tilladt. Sørg for, at ryggen er lige, og løft hagen under hele udåndingsmanøvreren. Undgå en nedsunken position.

4.4 Næseklemme

Klinikken anbefaler eventuel brug af næseklemme, dette er ikke et krav for brug af AsthmaTuner.

4.5 Kontinuitet

Det er optimalt, hvis spirometritesten udføres på samme måde hver gang. Reproducerbare tests er ideelle til enhver vurdering.

4.6 Hygiejne

Hygiejne bør overvejes under spirometri undersøgelse for at minimere risikoen for infektion mellem individer. AsthmaTuners lungefunktionsmonitører er personlige enheder og bør ideelt set ikke deles mellem enkeltpersoner. For yderligere instruktioner om rengøring af mundstykket og turbinen henvises til spirometerinstruktionerne.

4.7 Kalibrering af spirometer

AsthmaTunerens Bluetooth-spirometer er fabrikskalibreret, så der kræves ingen yderligere kalibrering. Hvis du har mistanke om, at AsthmaTuner lungefunktionsmonitøren ikke måler nøjagtige værdier, skal turbinen rengøres. Hvis der fortsat er problemer med Bluetooth-spirometeret, skal du kontakte AsthmaTuner-support.