

Näin saat GS Balance -palvelun käyttöösi

1. **Avaa sähköpostiviesti**, joka sinulle on lähetetty Balance-palvelusta käyttäjätilisi avaamisen yhteydessä (tarkistathan myös roskapostikansion). **Klikkaa Luo salasana**, jonka kautta pääset asettamaan salasanasi Balance-palveluun. Linkki avautuu selaimessa.

Balance-käyttäjätilisi

Demoklinikka käyttää Balance-palvelua pitkäaikaissairauksien omamittausten ja kirjausten seurantaan sekä analysointiin. Lähihoitaja Maria Suominen on luonut sinulle käyttäjätilin Balance-palveluun.

Sinun on luotava salasana jotta pääset käyttämään tiliäsi. Avaa tästä suojattu selainikkuna salasanan luomista varten:

Luo salasana

2.

Ole hyvä ja syötä uusi salasana.

Tallenna Peruuta

Syötä uusi salasana ja vahvista sama salasana alempaan ruutuun ja paina *Tallenna*.

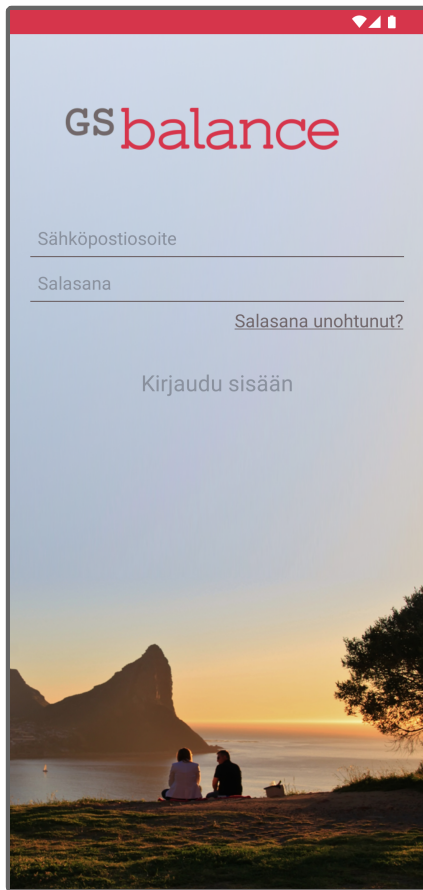
Nyt voit **ladata GS Balance -sovelluksen** Google Play Store tai App Store –sovelluskaupasta.

Salasana asetettu onnistuneesti.

Mobiilisovelluksemme löytyy Google Play Storesta (Android-laitteille) sekä App Storesta (iOS-laitteille) nimellä "GS Balance", tai alla olevien linkkien kautta:

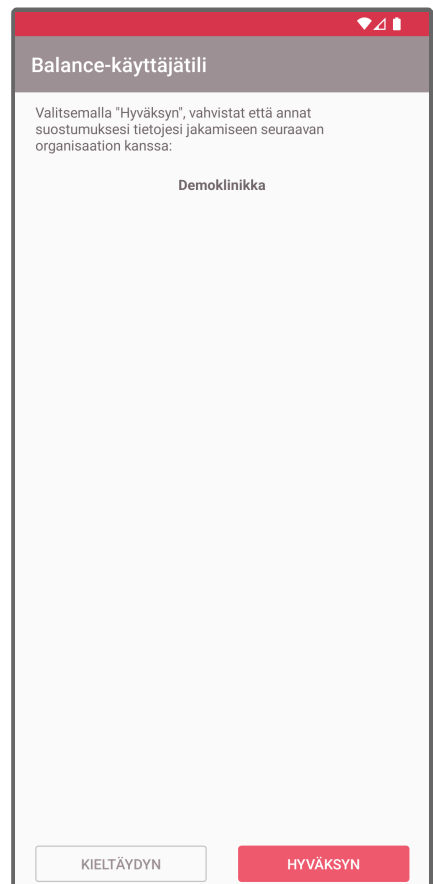
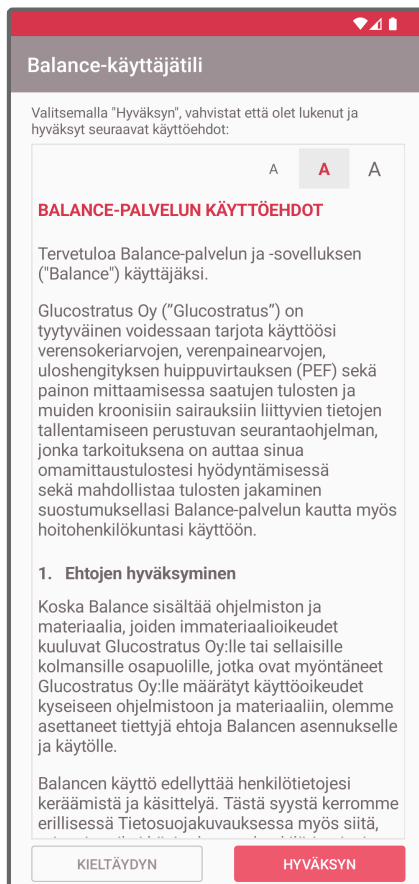
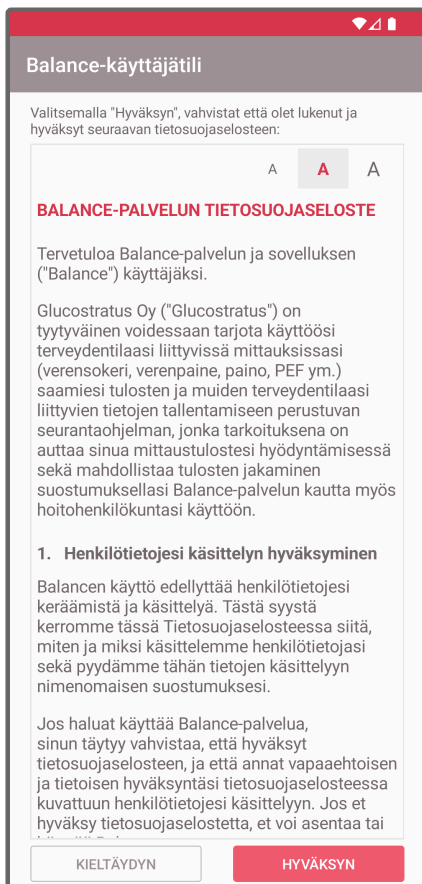
3.



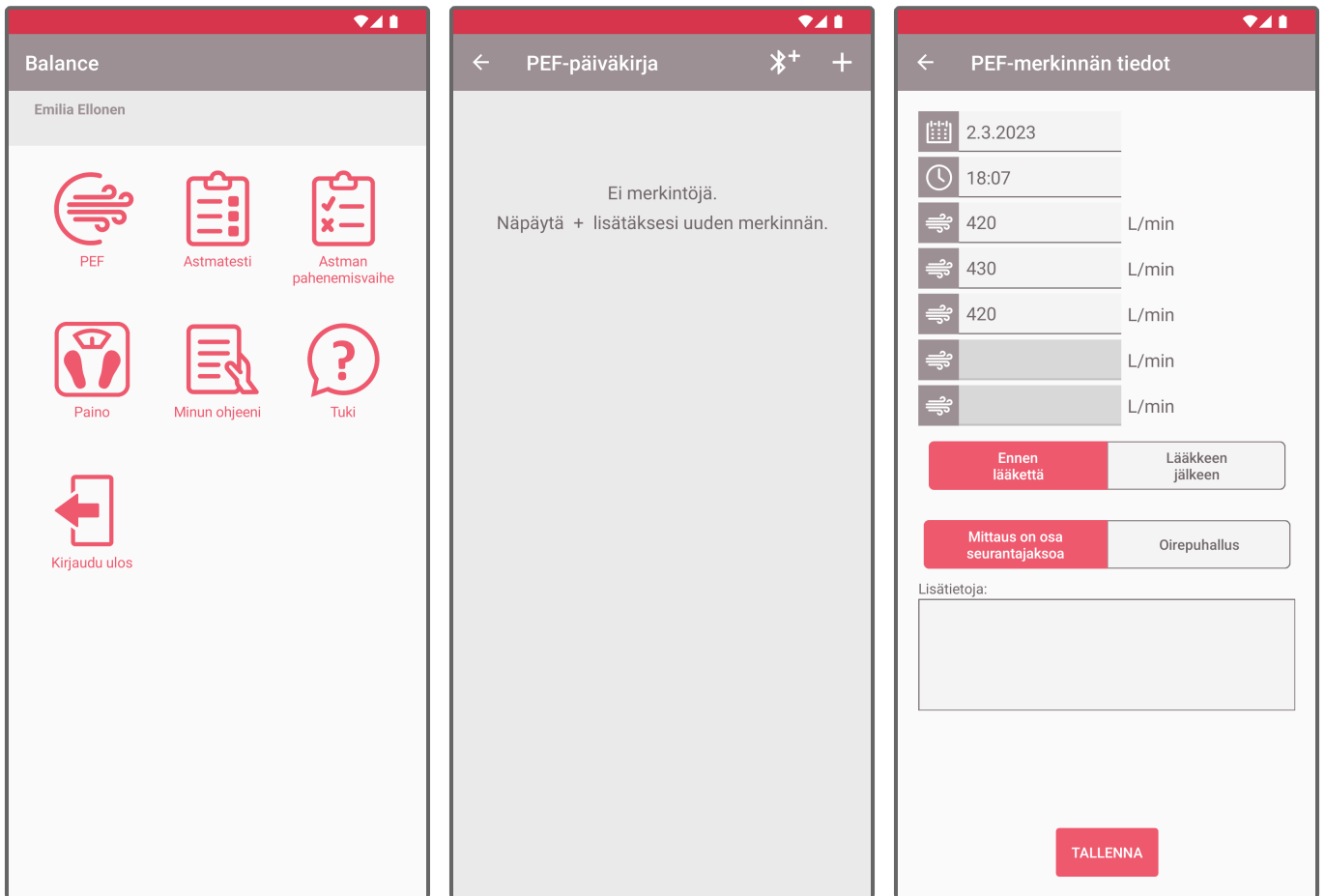
Kirjaudu sovellukseen sähköpostilla ja luomallasi salasanalla. Sisäänkirjautuminen vaaditaan vain ensimmäisellä käynnistyskerralla. Kun jatkossa käytät sovellusta, olet automaattisesti kirjautuneena sisään ja pääset suoraan päävalikkoon.

4.

Seuraavaksi sinun tulee **hyväksyä palvelun käyttöehdot, tietosuojaseloste ja tietojesi jakaminen hoitopaikkaasi.** Nyt sovellus sovellus on valmis käytettäväksi. Tietojasi käytetään vain omaa hoitoasi varten eikä niitä luovuteta muuhun käyttöön.



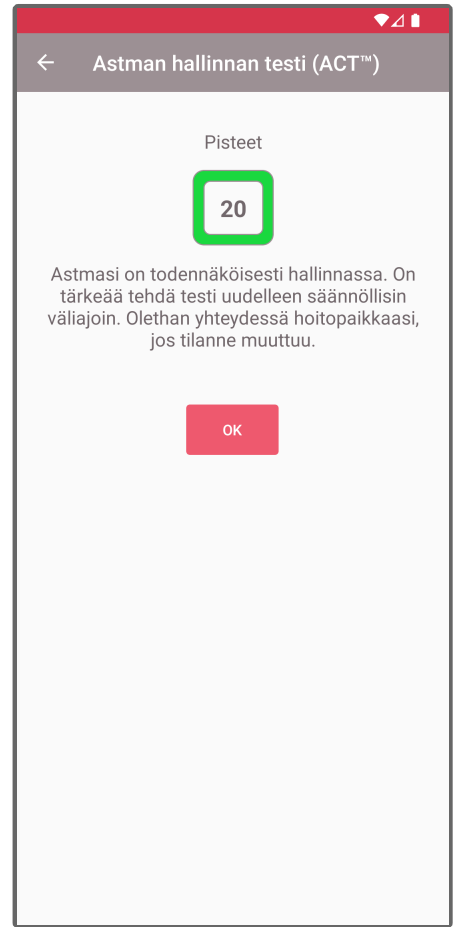
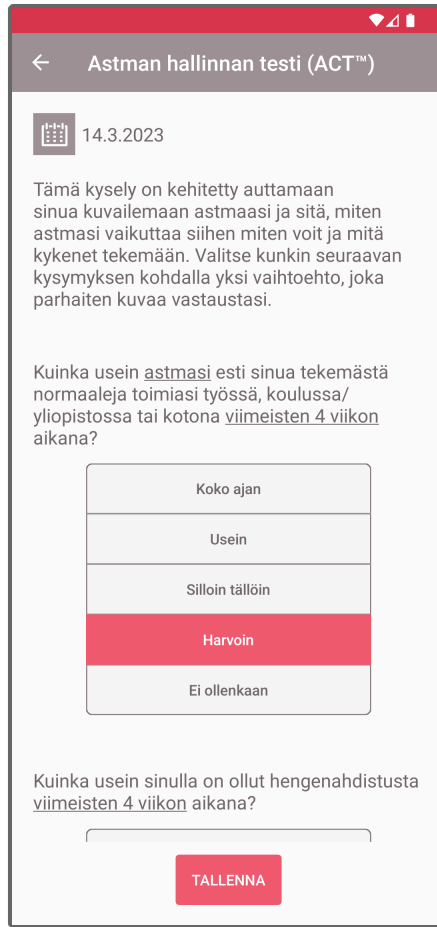
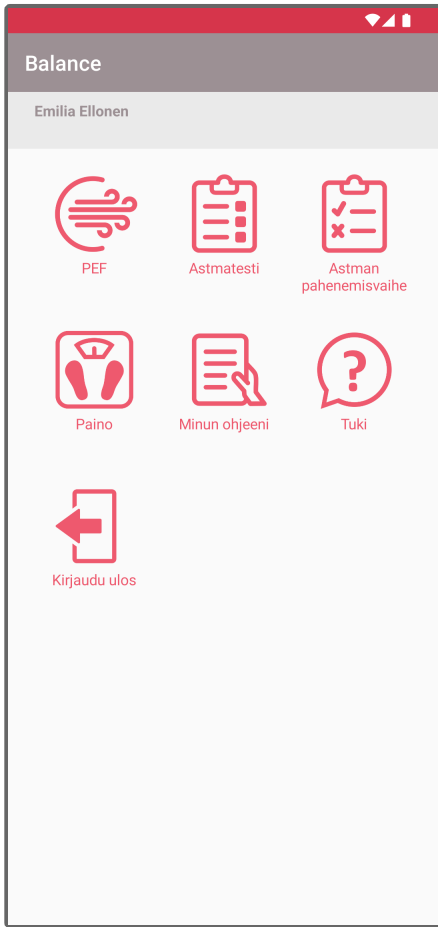
PEF-mittaustulosten kirjaaminen



Valitse päävalikosta **PEF**, tämän jälkeen napauta oikeasta yläkulmasta +-merkkiä. Voit halutessasi muuttaa aika-asetuksia napauttamalla kalenteria / kelloa.

Tee tarvittavat puhallukset. Kun olet tehnyt kolme laadukasta puhallusta, valitse vielä onko puhallus **Ennen lääkettä / Lääkkeen jälkeen**, sekä Mittaus on osa **seurantajaksoa / Oirepuhallus**. Lisätietoja kohtaan voit kirjoittaa vapaata tekstiä. Lopuksi paina **Tallenna**.

Astmatestin tekeminen ja pahenemisvaiheen kirjaaminen



Valitse valikosta **Astmatesti**, kun haluat tehdä testin. Vastaa kaikkiin viiteen kysymykseen ja paina lopuksi **Tallenna**. Näet pistemääräsi ja arvioin astmasi tilanteesta. Pääset päävalikkoon painamalla **OK**.

Astmatestin kysymykset liittyvät astmasi tilanteeseen viimeisten neljän viikon aikana. Testin toistaminen säännöllisesti antaa kuvan astman hallinnan vaihtelusta ja auttaa hoitosi arvioinnissa.

Astman pahenemisvaiheiden kirjaaminen on tärkeää hoitosi seurannassa. Valitse päävalikosta **Astman pahenemisvaihe** ja tallenna tiedot, kun ne ovat vielä tuoreina mielessä.

Myös tieto siitä, ettei pahenemisvaiheita ole viimeisen kuukauden aika esiintynyt, on hyvä kirjata vaikkapa astmatestin tekemisen yhteydessä.

