

# Näin saat GS Balance -palvelun käyttöösi

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

## GS Balance -käyttäjätilesi

Demo klinikka käyttää GS Balance -palvelua pitkäaikaissairauksien omamittausten ja kirjausten seurantaan sekä analysointiin. Sen toimesta sinulle on luotu käyttäjätilesi GS 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.**

xxxxxxx@email.com

.....

.....

Tallenna

Peruuta

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

Huomioithan, että salasanan tulee olla vähintään 8 merkkiä pitkä.

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

Salasana asetettu onnistuneesti.

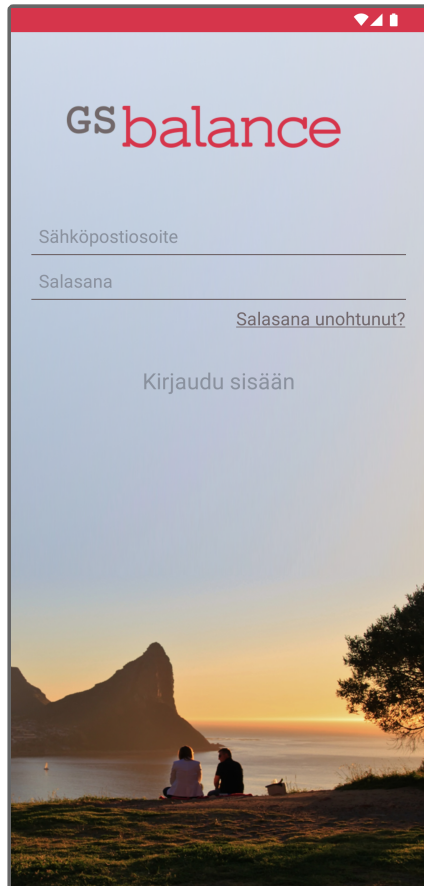
Mobiilisovelluksemme löytyy Google Play Storesta (Android-laitteille) sekä App Storesta (iOS-laitteille) nimellä "GS Balance", tai alla olevien linkkien kautta:

GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store

GS Balancen käyttöopas löytyy sovelluksesta.

3.



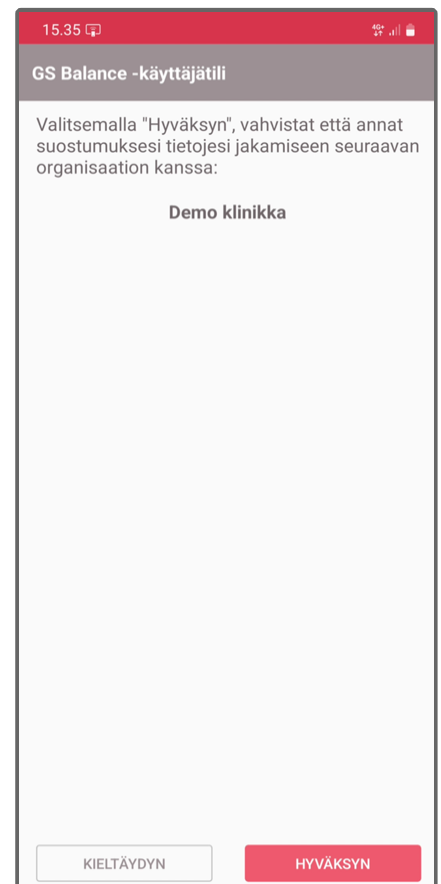
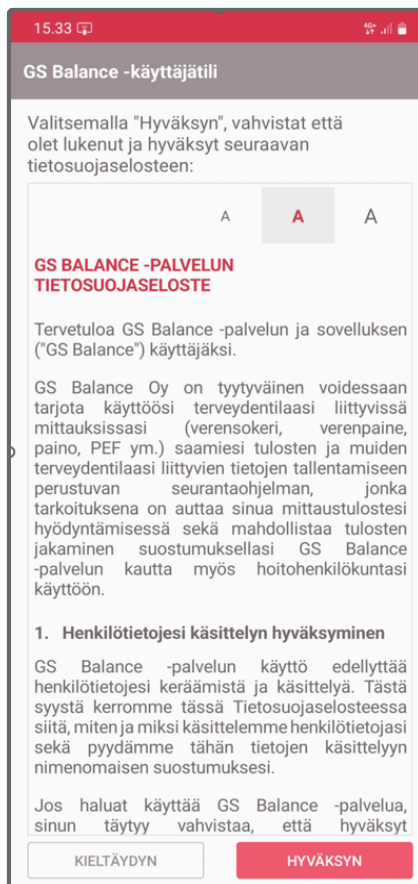
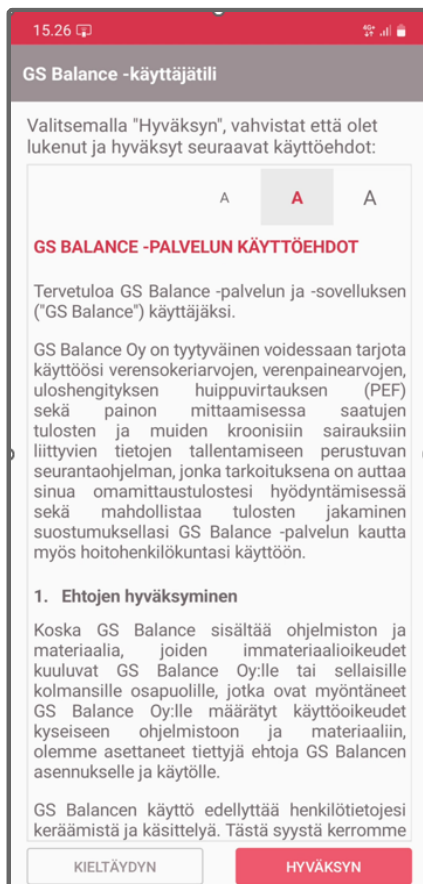
Kirjaudu sovellukseen sähköpostilla ja luomallasi salasanalla. Sisäänkirjautuminen vaaditaan vain ensimmäisellä käynnistyskerralla. Kun jatkossa käytät sovellusta, olet automaattisesti kirjautuneena sisään ja pääset suoraan päävalikkoon.

4.

Seuraavaksi sinun tulee **hyväksyä palvelun käyttöehdot, tietosuojaseloste ja tietojesi jakaminen hoitopaikkaasi**. Nyt sovellus on valmis käytettäväksi.

Tietojasi käytetään vain omaa hoitoasi varten eikä niitä luovuteta muuhun käyttöön.

Mittaustietojen tallentamisen jälkeen mittaustiedot ovat terveydenhuollon ammattilaisten nähtävillä eikä niitä tarvitse lähettää erikseen.



# PEF-mittaustulosten kirjaaminen

The first screenshot shows the main menu of the GS Balance app. At the top, it says 'GS Balance' and 'Emilia Ellonen'. Below this, there are six icons: PEF (a red icon of a person breathing into a device), Astmatesti (a red icon of a clipboard with a checklist), Astman pahenemisvaihe (a red icon of a clipboard with a checklist and a red 'X'), Paino (a red icon of a scale), Minun ohjeeni (a red icon of a document with a hand pointing to it), and Tuki (a red icon of a speech bubble with a question mark). At the bottom left, there is a red icon of a back arrow and the text 'Kirjaudu ulos'.

The second screenshot shows the 'PEF-päiväkirja' (PEF diary) screen. It has a back arrow on the left and a Bluetooth icon and a plus sign on the right. The main text says 'Ei merkintöjä.' (No entries) and 'Näpytä + lisätäksesi uuden merkinnän.' (Tap + to add a new entry).

The third screenshot shows the 'PEF-merkinnän tiedot' (PEF entry details) screen. It has a back arrow on the left. The main content is a list of entries for the date 2.3.2023. Each entry shows a time (18:07) and a value (420, 430, 420) followed by 'L/min'. Below the list, there are two buttons: 'Ennen lääkettä' (Before medication) and 'Lääkkeen jälkeen' (After medication). Below these, there are two buttons: 'Mittaus on osa seurantajaksoa' (Measurement is part of the follow-up period) and 'Oirepuhallus' (Symptom relief). At the bottom, there is a red button labeled 'TALLENNA' (Save).

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**.

Painettuasi Tallenna-painiketta mittaustietosi ovat hoitajan ja lääkärin nähtävillä GS Balancessa eikä sinun tarvitse lähettää niitä heille erikseen.

# Astmatestin tekeminen ja pahenemisvaiheen kirjaaminen

15.44

GS Balance

Emilia Ellonen

PEF

Astmatesti

Astman pahenemisvaihe

Paino

Minun ohjeeni

Tuki

Kirjaudu ulos

Astman hallinnan testi (ACT™)

14.3.2023

Tämä kysely on kehitetty auttamaan sinua kuvailemaan astmaasi ja sitä, miten astmasi vaikuttaa siihen miten voit ja mitä kykenet tekemään. Valitse kunkin seuraavan kysymyksen kohdalla yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa vastaustasi.

Kuinka usein astmasi esti sinua tekemästä normaaleja toimiasi työssä, koulussa/ yliopistossa tai kotona viimeisten 4 viikon aikana?

Koko ajan

Usein

Silloin tällöin

Harvoin

Ei ollenkaan

Kuinka usein sinulla on ollut hengenahdistusta viimeisten 4 viikon aikana?

TALLENNA

Astman hallinnan testi (ACT™)

Pisteet

20

Astmasi on todennäköisesti hallinnassa. On tärkeää tehdä testi uudelleen säännöllisin väliajoin. Olethan yhteydessä hoitopaikkaasi, jos tilanne muuttuu.

OK

Valitse valikosta **Astmatesti**, kun haluat tehdä testin. Vastaa kaikkiin viiteen kysymykseen ja paina lopuksi **Tallenna**. Näet pistemääräsi ja arvion 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.

Astman pahenemisvaihe

Onko sinulla viimeisen kuukauden aikana ollut astman pahenemisvaihe?

Ei

Kyllä

Alkupäivämäärä

8.2.2023

Muutitko hoitavaa lääkitystä?

Ei

Kyllä

Aloititko tablettikortisonikuurin (tai jouduitko nostaman säännöllisen tablettikortisonin annosta)?

Ei

Kyllä

Kävitkö lääkärissä?

Ei

Kyllä

Aloititko antibioottihoidon?

Ei

Kyllä

TALLENNA