

Livalife app'en - Brugerguide

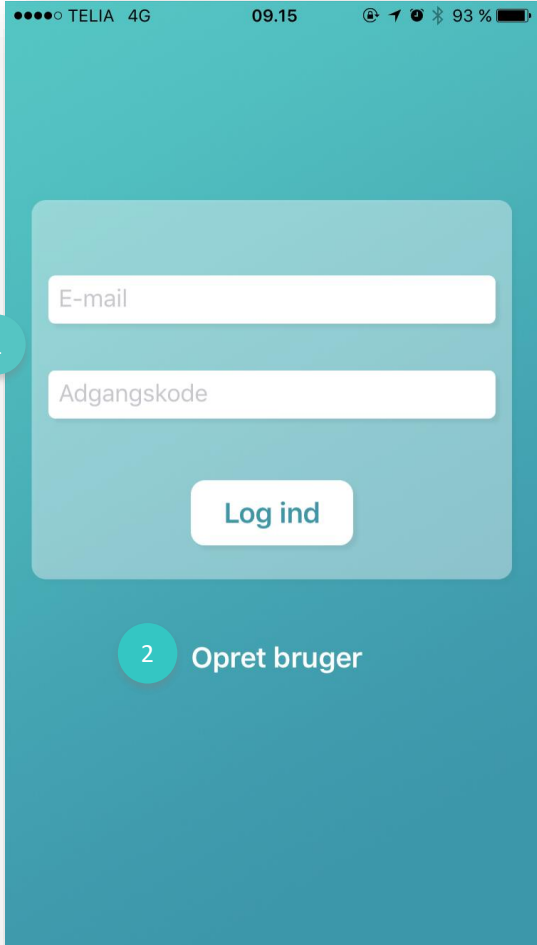


Velkommen til Livalife app'en

Livalife app'en er brugerens adgang til Livalife platformen via sin smartphone.

I Liva app'en er det muligt for brugeren at have en dialog både med sine vejledere, sin læge og andre kroniske syge. Derudover kan brugeren registrere sine målsatte parametre inde i app'en ligesom brugeren kan oprette og redigere sine levestils mål.

Log ind eller opret bruger



1

E-mail

Adgangskode

Log ind

2 Opret bruger

Sådan gør du

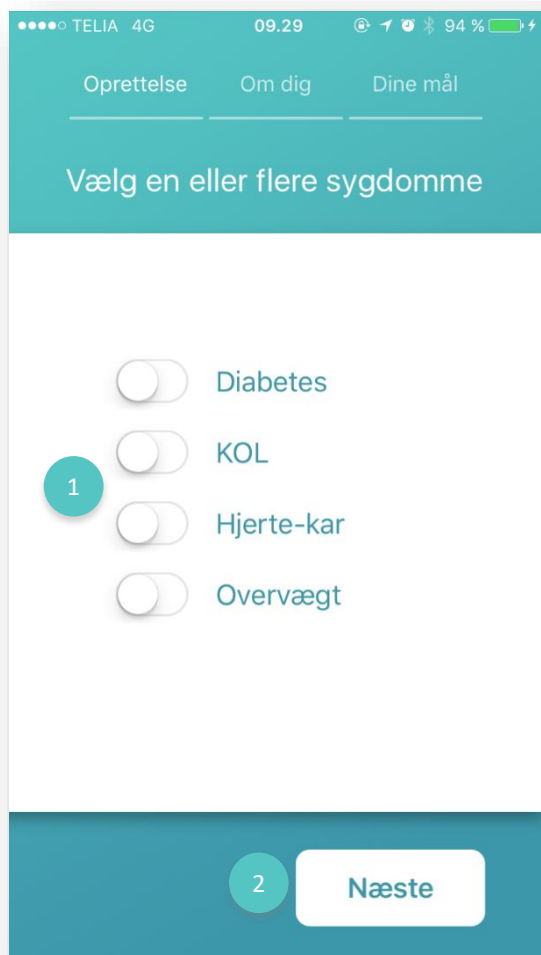
1. Log in med eksisterende bruger

Hvis du allerede er oprettet som bruger, kan du logge ind med email og din adgangskode. Skriv sin E-mail og din adgangskode og klik på "log in".

2. Opret bruger

Klik på "Opret bruger" for at blive oprettet i systemet. Vær opmærk på at du nu kommer igennem et oprettelsesforløb hvor du både vælger kommune og dine fremadrettede livstils mål.

Oprettelse – Vælg din sygdom



Sådan gør du

1. Vælg en eller flere sygdomme

Her kan du vælge en eller flere livstilssygdomme. De vejledere du bliver tildelt afhænger af hvilken livstilssygdom du lider af.

2. Næste

Ved klik på "Næste" kommer du til den næste side i oprettelsesforløbet. Fremadrettet vil der også være en "Forrige" knap, så du frit kan navigere frem og tilbage i forløbet, hvis du eksempelvis har indtastet forkerte oplysningerne eller blot ønsker at rette en information.

Husk på at oprettelsesforløbet er designet specielt til at vi lærer dig bedre at kende, så vi fremadrettet kan give dig den bedste vejledning.

Oprettelse – Login informationer



TELIA 4G 09.36 96%

Oprettelse Om dig Dine mål

Skriv login information

- 1 CPR-nr
- 2 Vælg en adgangskode
- 3 E-mail
- 4 Jeg accepterer [brugsbetingelserne](#)
- 5 Jeg accepterer, at app'en deler mine data med min vejleder i kommunen
- 6 Jeg accepterer, at app'en deler mine data med min læge

Forrige Næste

Sådan gør du

1. CPR-nr

Angiv CPR-nr.

2. Adgangskode

Angiv en adgangskode. Bemærk at din adgangskode skal være mindst 8 cifre, indeholde små og store bogstaver samt minimum et tal.

3. E-mail

Angiv e-mail.

4. Brugebetingelser

Du skal acceptere brugerbetingelserne før du kan komme videre. Ved klik på "Brugerbetingelserne" åbnes disse i pop-u, så det er muligt at læse dem før du acceptere.

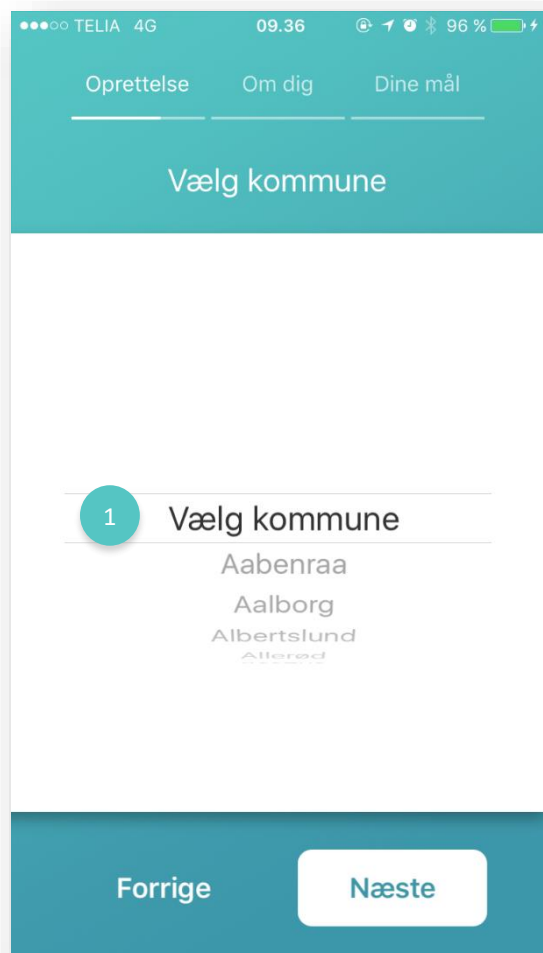
5. Deling af data med vejledere

Du skal acceptere at dele dine data med dine vejledere i kommunen før du kan gå videre.

6. Deling af data med læge

Det er frivilligt om du vil acceptere at dele dine data med din læge.

Oprettelse – Vælg kommune



Sådan gør du

1. Vælg kommune

Her vælger du den kommune, som du bor i. Du bliver automatisk tilknyttet til de vejledere der bor i den kommune.

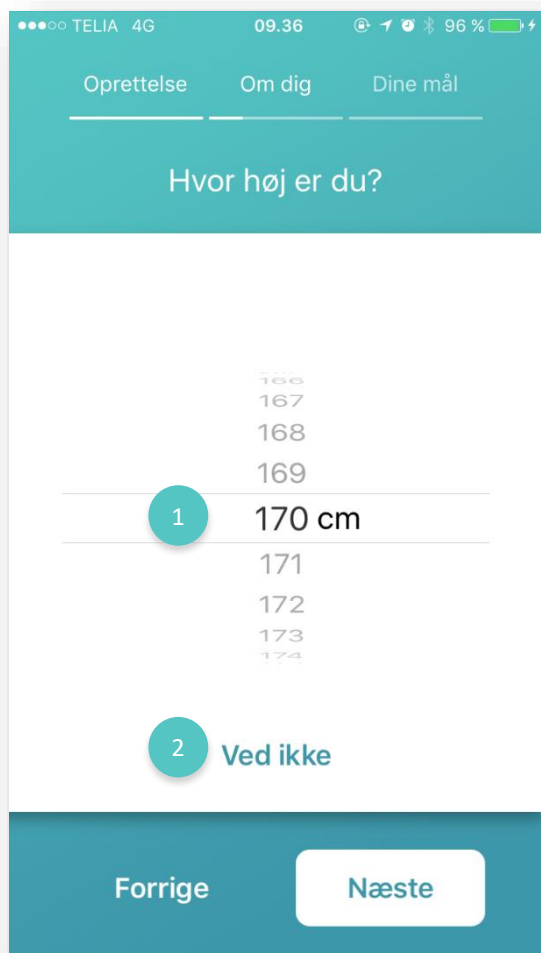
Oprettelse – Målret app



Sådan gør du

Du er nu færdig med første del af oprettelsen. I den efterfølgende del vil du blive spurgt ind til personlige data, hvorefter du kan vælge vil mål du ønske at sætte for din levestil fremadrettet.

Oprettelse – Højde



TELIA 4G 09.36 96%

Oprettelse Om dig Dine mål

Hvor høj er du?

166
167
168
169
1 170 cm
171
172
173
174

2 Ved ikke

Forrige Næste

Sådan gør du

1. Højde

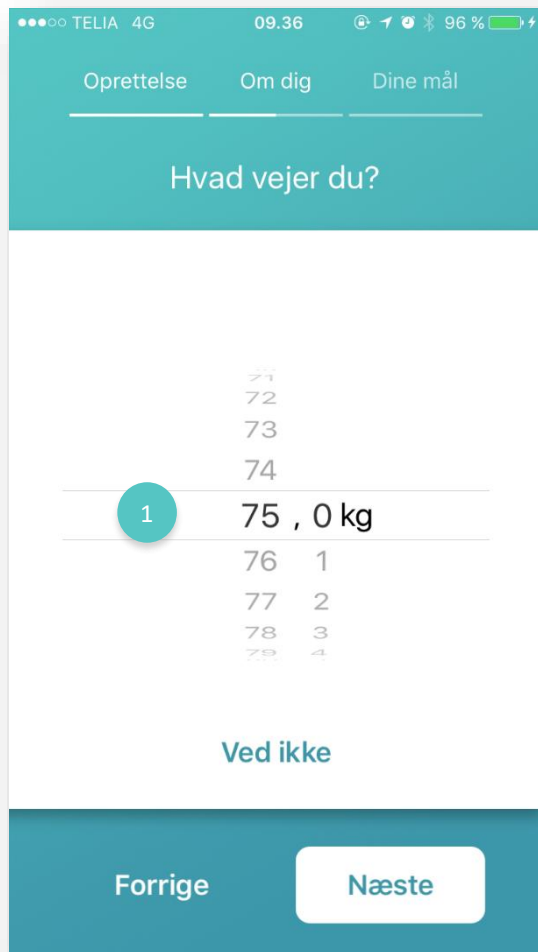
Angiv din højde her.

Vi anbefaler at du stadig angiver din højde, selvom du er i tvivl, da din højde bruges fremadrettet til dine vejledninger. Er du i tvivl om din højde, og angiver hvad du ca. tror den er, er det stadig muligt for dig at redigere den, når du er oprettet og får adgang til app'en.

2. Ved ikke

Det er muligt at angive "Ved ikke" til alle de fremadrettede spørgsmål om dig.

Oprettelse – Vægt



TELIA 4G 09.36 96%

Oprettelse Om dig Dine mål

Hvad vejer du?

71
72
73
74
1 75,0 kg
76 1
77 2
78 3
79 4

Ved ikke

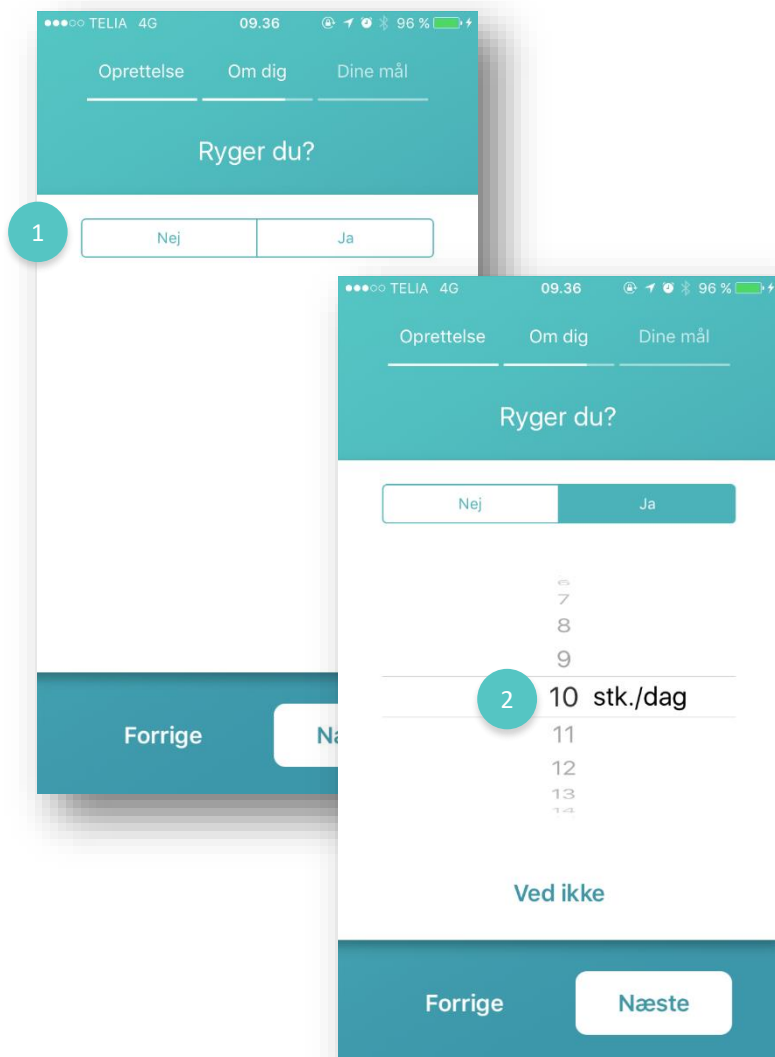
Forrige Næste

Sådan gør du

1. Vægt

Angiv din vægt her.

Oprettelse – Rygning



1

2

Sådan gør du

1. Rygning?

Du skal først tage stilling til om du ryger. Vælg ja eller nej. Det er ikke muligt at vælge "ved ikke" til dette spørgsmål.

2. Hvis ja til rygning

Angiv her hvor mange cigaretter du ryger om dagen. Hvis du er i tvivl angiv da et ca. antal eller vælg muligheden "ved ikke".

Oprettelse – Sæt mål



Sådan gør du

Du har nu udfyldt dine personlige data og skal nu i gang med at vælge hvilke mål du vil sætte fremadrettet. Din vejleder kan se hvilke mål du vælger at sætte og kan også redigere i disse. Du vil dog få besked om dette, hvis din vejledere vælger at redigere dine mål.

Bemærk at du altid kan klikke på "Forrige" og gå tilbage i oprettelsesforløbet, hvis du vil rette i dine oplysninger.

Oprettelse – Vælg mål



TELIA 4G 09.36 96%

Oprettelse Om dig Dine mål

For hvilke områder vil du opsætte mål for dig selv

<input type="checkbox"/> Skridt	<input type="checkbox"/> Kostmål
<input type="checkbox"/> Motion	<input type="checkbox"/> Levemål
<input type="checkbox"/> Søvn	<input type="checkbox"/> Blodsukker
<input type="checkbox"/> Rygning	<input type="checkbox"/> Blodtryk
<input type="checkbox"/> Vægt	<input type="checkbox"/> Kolesterol

Forrige Næste

Sådan gør du

Du vælger her hvilke mål du ønsker at målsætte.

Det er ikke muligt at vælge andre mål end de som er listet på denne side.

Oprettelse – Skridt mål



The screenshot shows the 'Oprettelse' (Setup) screen in the Liva app. At the top, there are three tabs: 'Oprettelse', 'Om dig', and 'Dine mål'. The main heading is 'Hvor mange skridt vil du gå om dagen?' (How many steps do you want to walk per day?). Below this, a slider is set to '7000 skridt/dag'. A white circle on the slider is labeled 'Anbefalet' (Recommended). A second step, '2', states 'Det anbefales at voksne går minimum 10.000 skridt om dagen' (It is recommended that adults walk a minimum of 10,000 steps per day). At the bottom, there are two buttons: 'Forrige' (Previous) and 'Næste' (Next).

Sådan gør du

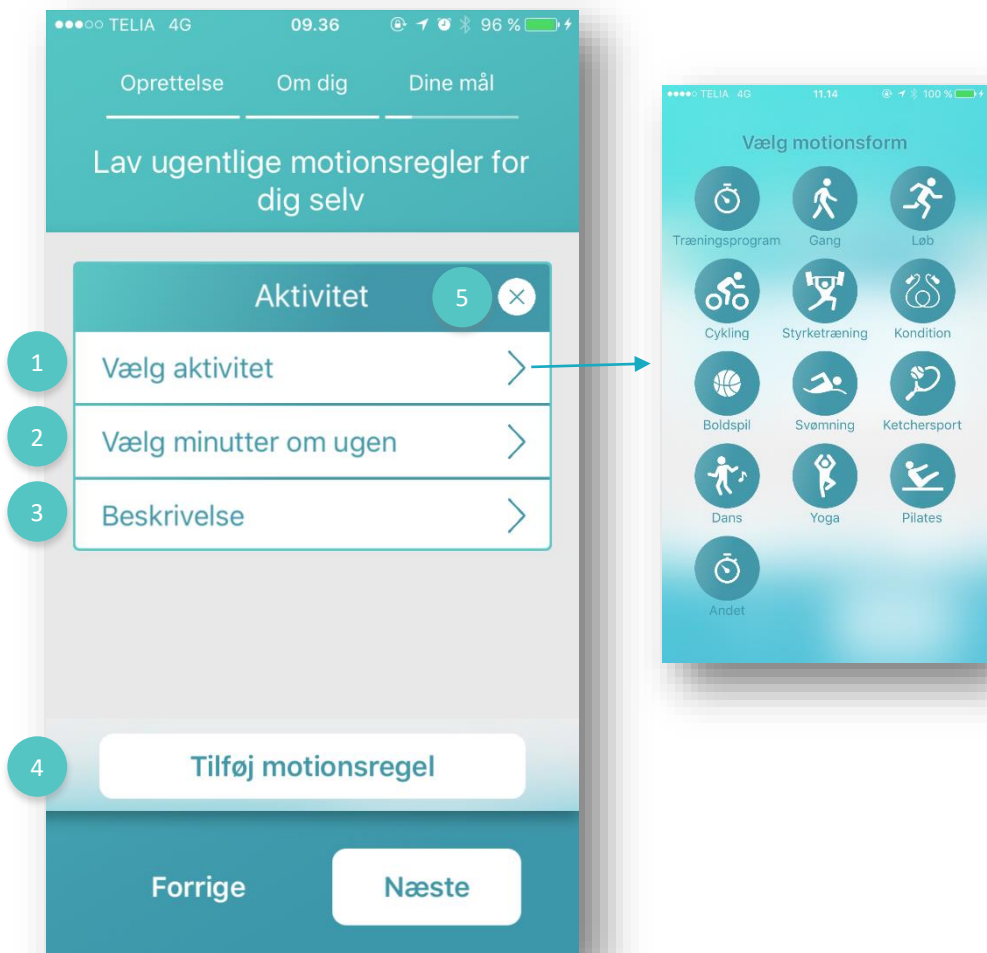
1. Vælg dit mål for skridt

Du kan køre slideren frem og tilbage for at vælge hvad dit daglige mål for skridt skal være.

2. Anbefalet værdi

Under og på slideren kan du se hvad vores anbefaling er for de forskellige mål. Vores anbefaling kan du bruge til at få en indikation om hvordan en sund livstil kan se ud.

Oprettelse – Motions mål



Sådan gør du

1. Vælg aktivitet

Når du opretter dine motionsmål skal du først vælge hvilken aktivitet du ønsker at oprette et mål for. Bemærk at mål for motion oprettes på ugebasis og ikke dagsbasis som de resterende mål.

Ved klik på aktivitet kommer en liste op med mulige motionsformer, som du kan vælge.

Du skal vælge en aktivitet før målet er korrekt udfyldt og du kan gå videre.

2. Vælg minutter om ugen

Ved klik på "Vælg minutter om ugen" bliver det muligt at angive hvor mange minutter du ønsker at motionsformen skal foretages om ugen.

Du skal vælge minutter om ugen før målet er korrekt udfyldt og du kan gå videre.

3. Beskrivelse

Du kan angive en uddybende beskrivelse eller kommentar til målet. Det er valgfrit om man ønsker at angive et beskrivelse.


4. Tilføj motionsregel

Du kan tilføje vilkårligt mange motionsregler. Bemærk dog at du skal have udfyldt aktivitet og minutter før du kan fortsætte.

5. Slet motionsregel

Du kan til hver en tid slette motionsreglen.

Oprettelse – Søvn mål



TELIA 4G 11.14 100 %

Oprettelse Om dig Dine mål

Hvor mange timer vil du sove i om dagen?

6 t 30 min

1

Anbefalet

Det anbefales at voksne sover mellem 7 og 8 timer

Forrige Næste

Sådan gør du

1. Vælg dit mål for søvn

Du kan køre slideren frem og tilbage for at vælge hvad dit daglige mål for søvn skal være.

Oprettelse – Rygning mål



TELIA 4G 11.14 100 %

Oprettelse Om dig Dine mål

Hvor meget vil du ryge om dagen?

10 stk/dag

2 Start

1 Anbefalet

Det anbefales at man slet ikke ryger

Forrige Næste

Sådan gør du

1. Vælg dit mål for rygning

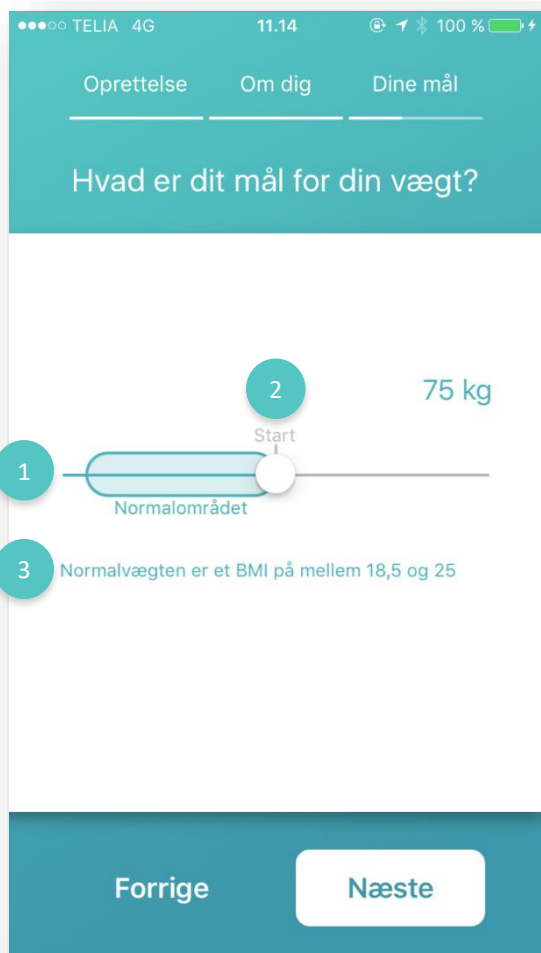
Du kan køre slideren frem og tilbage for at vælge hvad dit daglige mål for rygning skal være.

2. Startværdi

Du kan under rygning se din startværdi, fordi du angav hvor mange cigaretter du røg op dagen tidligere i oprettelsesforløbet. H

Hvis du ikke har nogen startværdi på slideren, er det fordi du angav "ved ikke" i stedet for at vælge et antal cigaretter om dagen.

Oprettelse – Vægt mål



TELIA 4G 11.14 100 %

Oprettelse Om dig Dine mål

Hvad er dit mål for din vægt?

1

2 75 kg

Start

Normalområdet

3 Normalvægten er et BMI på mellem 18,5 og 25

Forrige Næste

Sådan gør du

1. Vælg dit mål for rygning

Du kan køre slideren frem og tilbage for at vælge hvad dit mål for vægt skal være.

2. Startværdi

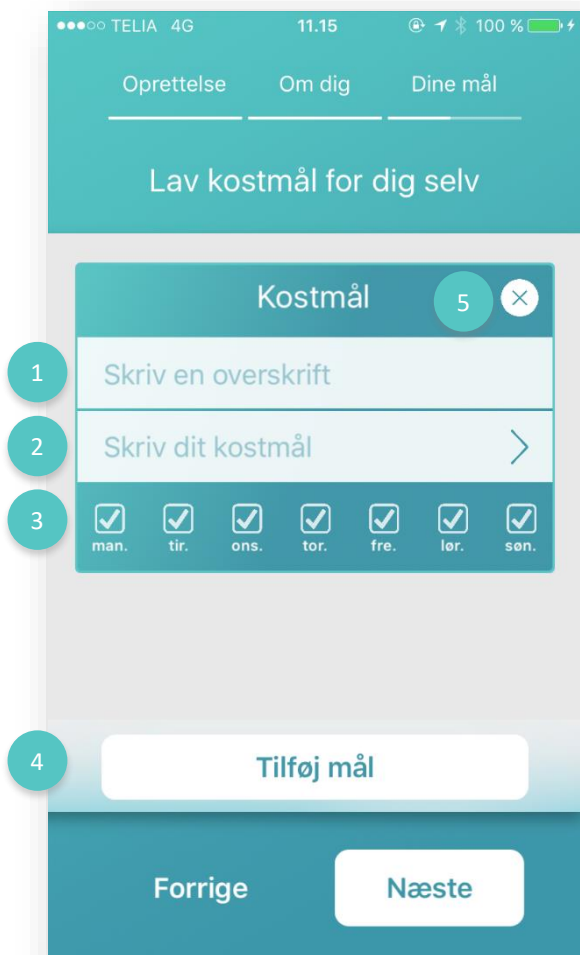
Du kan under vægt se din startværdi, fordi du angav hvor meget du vejede tidligere i oprettelsesforløbet.

Hvis du ikke har nogen startværdi på slideren, er det fordi du angav "ved ikke" i stedet for at vælge din vægt.

3. Normalværdien

Under og på slideren kan du se hvad normalområdet er den parameter du står på. Denne kan du bruge til at få en indikation om hvordan en sund livstil kan se ud.

Oprettelse – Kostmål



Sådan gør du

1. Skriv en overskrift

Du skal angive en overskrift til dit kostmål, som vil fremgå de steder hvor du kan se dine kostmål. Din overskrift skal være kort og så præcis som muligt. Bemærk at overskriften kan max være et bestemt antal tegn.

Du skal angive en overskrift før du kan fortsætte.

2. Skriv dit kostmål

Du kan her angive en uddybende beskrivelse af dit kostmål. Der er ikke begrænsning på din beskrivelse, derfor kan du skrive så meget som du vil.

3. Vælg de ugedage hvor dit kostmål gælder

Du kan her hakke af hvilke dage dit kostmål skal gælde. Når du kommer ind i app'en, vil kostmålet kun blive vist på de dage hvor det gælder.

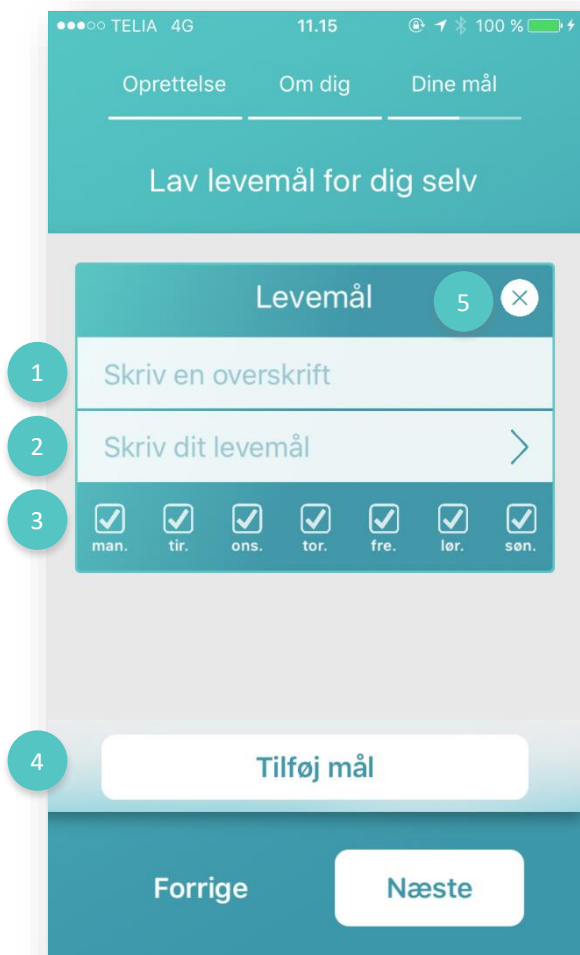
4. Tilføj mål

Du kan tilføje vilkårligt mange kostmål. Bemærk dog at du skal have udfyldt overskrift før du kan fortsætte.

5. Slet kostråd

Du kan til hver en tid slette dit kostråd.

Oprettelse - Levemål



Sådan gør du

1. Skriv en overskrift

Du skal angive en overskrift til dit levemål, som vil fremgå de steder hvor du kan se dine levemål. Din overskrift skal være kort og så præcis som muligt. Bemærk at overskriften kan max være et bestemt antal tegn.

Du skal angive en overskrift før du kan fortsætte.

2. Skriv dit levemål

Du kan her angive en uddybende beskrivelse af dit levemål. Der er ikke begrænsning på din beskrivelse, derfor kan du skrive så meget som du vil.

3. Vælg de ugedage hvor dit levemål gælder

Du kan her hakke af hvilke dage dit levemål skal gælde. Når du kommer ind i app'en, vil levemålet kun blive vist på de dage hvor det gælder.

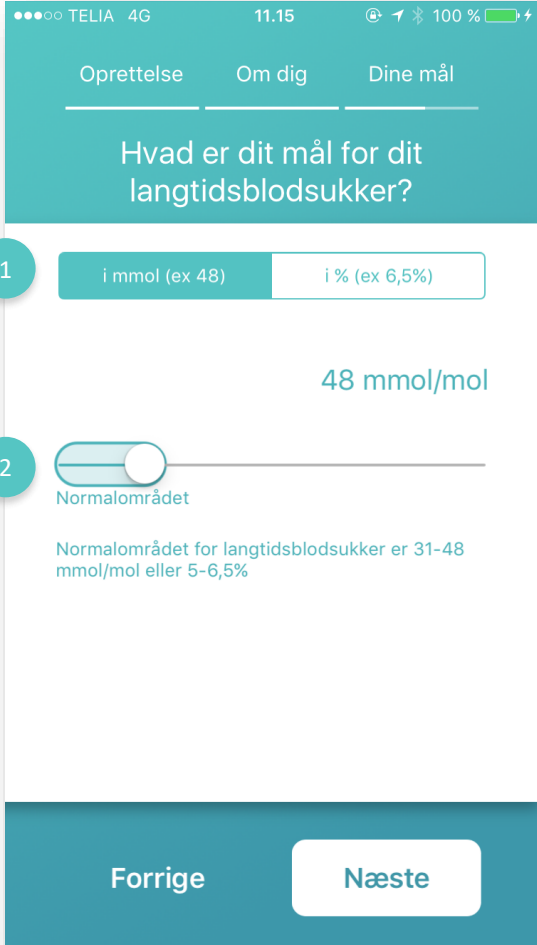
4. Tilføj mål

Du kan tilføje vilkårligt mange levemål. Bemærk dog at du skal have udfyldt overskrift før du kan fortsætte.

5. Slet leveråd

Du kan til hver en tid slette dit leveråd.

Oprettelse – Blodsukker



TELIA 4G 11.15 100%

Oprettelse Om dig Dine mål

Hvad er dit mål for dit langtidsblodsukker?

1 i mmol (ex 48) i % (ex 6,5%)

48 mmol/mol

2 Normalområdet

Normalområdet for langtidsblodsukker er 31-48 mmol/mol eller 5-6,5%

Forrige Næste

Sådan gør du

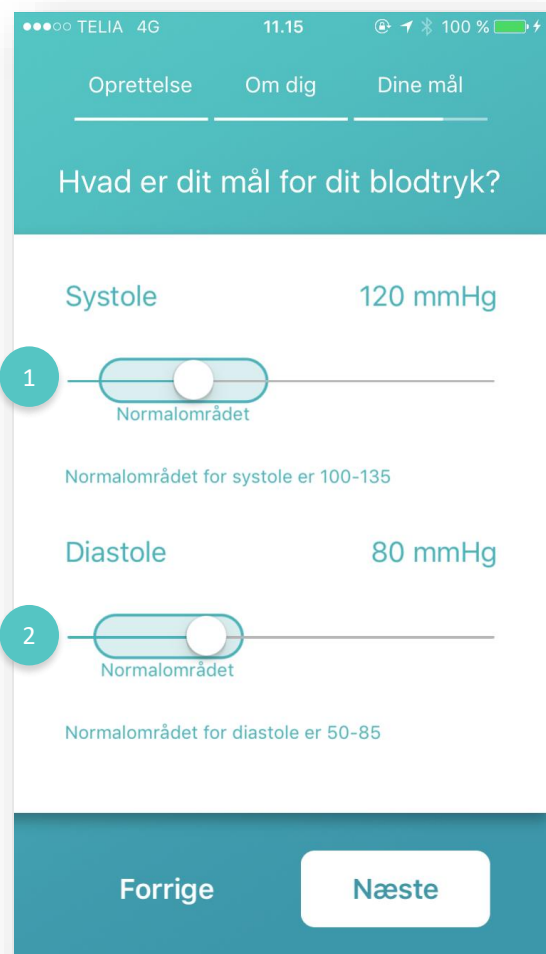
1. Angiv dit mål i mmol/mol eller i %.

Det er muligt enten at angive blodsukker i mmol/mol eller i %.

2. Vælg dit mål for blodsukker

Du kan køre slideren frem og tilbage for at vælge hvad dit mål for blodsukker skal være.

Oprettelse – Blodtryk mål



TELIA 4G 11.15 100%

Oprettelse Om dig Dine mål

Hvad er dit mål for dit blodtryk?

Systole 120 mmHg

1 Normalområdet

Normalområdet for systole er 100-135

Diastole 80 mmHg

2 Normalområdet

Normalområdet for diastole er 50-85

Forrige Næste

Sådan gør du

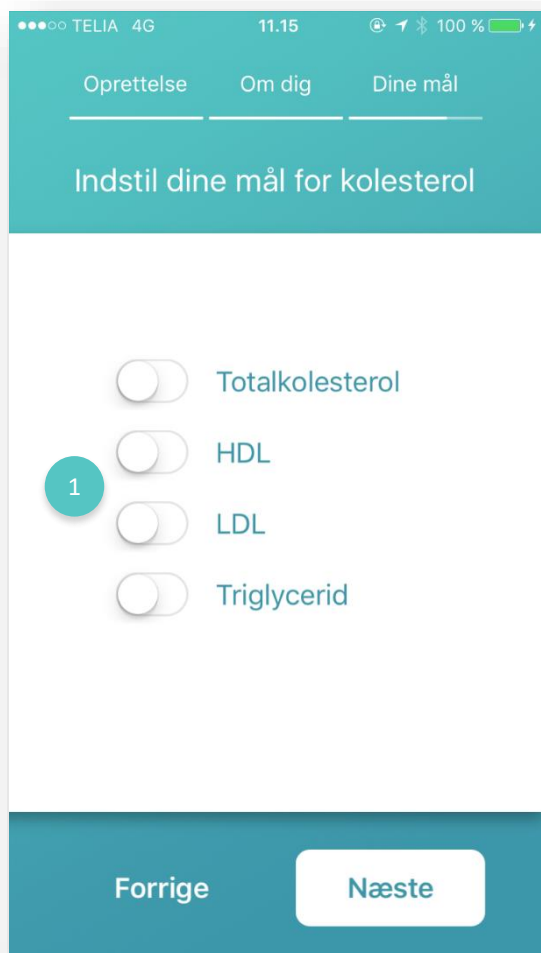
1. Vælg dit mål for systole

For blodtryk sættes både mål for systole og diastole. Vælg ved hjælp af slideren hvad dit mål skal være for systole.

2. Vælg dit mål for diastole

Vælg ved hjælp af slideren hvad dit mål skal være for diastole.

Oprettelse – Kolesterol mål (1 af 2)



TELIA 4G 11.15 100 %

Oprettelse Om dig Dine mål

Indstil dine mål for kolesterol

Totalkolesterol

HDL

1 LDL

Triglycerid

Forrige Næste

Sådan gør du

1. Vælg hvilken type kolesterol mål ønsker du at sætte

Du skal først vælge hvilke typer af kolesterol, som du ønsker at målsætte. Når du har valgt hvilke typer, kan du sætte deres mål enkeltvis når du har klikket på "næste".

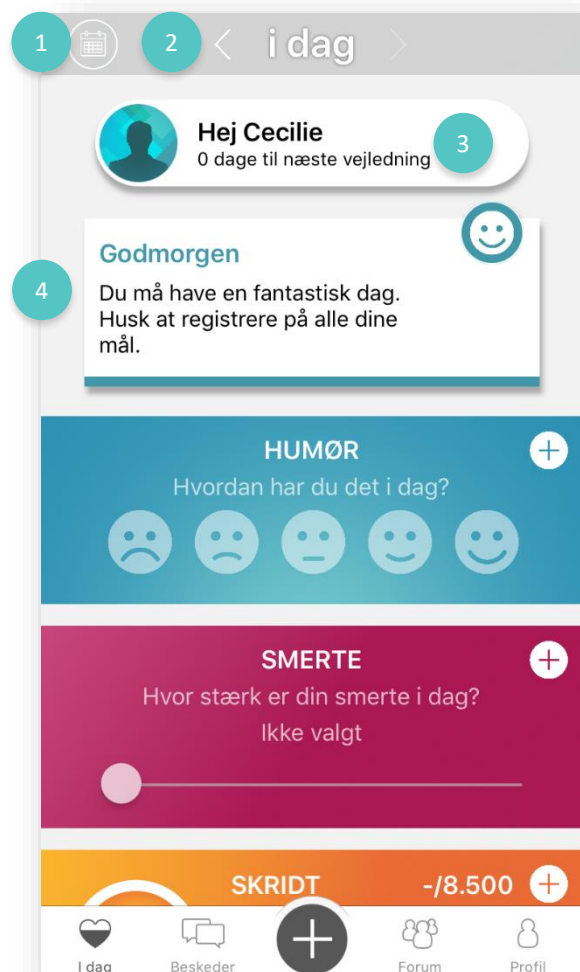
Oprettelse – Kolesterol (2 af 2)



Sådan gør du

Du angiver mål for hver type kolesterol ved hjælp af slideren på præcis den samme måde som de foregående parametre.

I dag (1 af 6)



Sådan gør du

1. Kalender

Du kan skifte dag, hvis du klikker på kalender ikonet. Ved klik på ikonet åbnes kalenderen og du kan vælge en hvilken som helst dag.

Når du har skiftet dag kan du se, hvordan dine registreringer så ud på præcis den dag.

2. I dag

Du kan også skifte frem og tilbage i dagene ved klik på pilene.

Bemærk dog at du ikke kan vælge en dag ud i fremtiden.

3. Fremtidige vejledninger

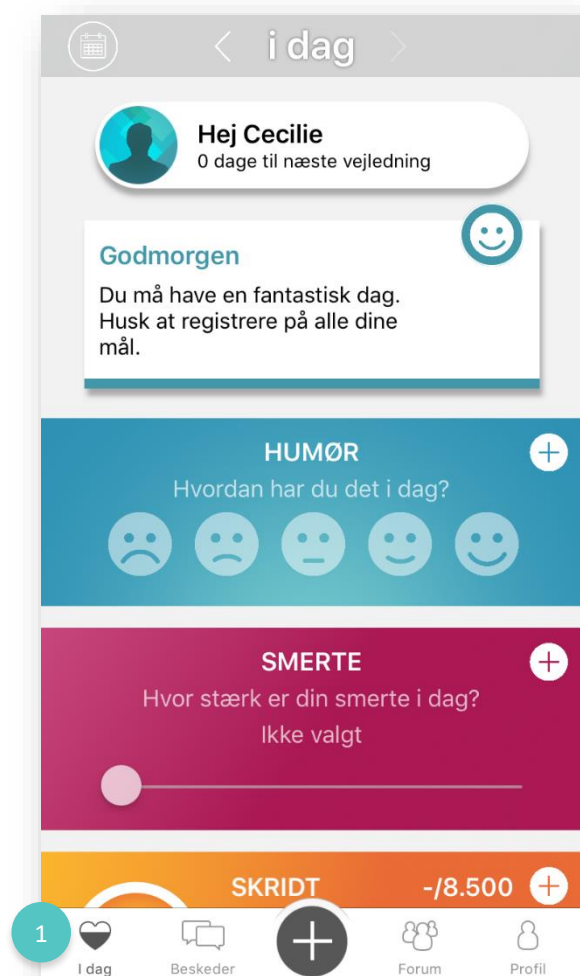
Her kan du se hvornår dine fremtidige vejledninger vil finde sted. Det er dog kun ca. dage, da vi aldrig kan være helt sikre på den nøjagtige dag for din vejledning.

4. Besked bånd

Her vises der de beskeder som du måtte modtage i løbet af dagen. Det kan være alt fra påmindelser på at registrere dine mål, nye beskeder fra dine vejleder, trofæer og rosende ord samt aktivitet blandt dine følgere i netværket.

Du kan bladre frem og tilbage i disse beskeder ved at swipe med din finger på skærmen.

I dag (2 af 6)



Sådan gør du

1. Menu

Ligemeget hvor du befinder dig i app'en vil du altid kunne se menuen. Det er herfra du navigere rundt på de forskellige sider.

I dag er forsiden, som du som udgangspunkt altid kommer ind på. Herfra kan du se hvilke mål du har sat dig og du har nemt adgang til at registrere på disse.

Beskeder er her hvor du kan kommunikere med dine vejledere, din læge og dine følgere.

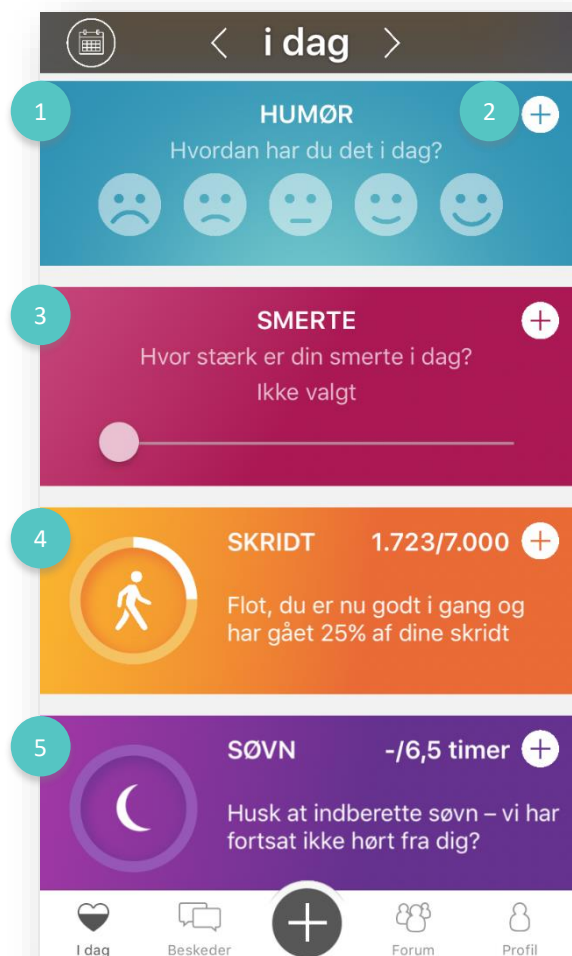
+ er her du nemt får et overblik over hvilke parametre, som du har målsat. Herfra kan du gå ind på hver af dem og registrere på dem.

Forum er der hvor du kommer i kontakt med andre kroniske syge og hvor du har adgang til dine venner.

Profil er her hvor du kan redigere dine personlige oplysninger. Du kan eksempelvis:

- Redigere og tænde/slukke dine mål
- Se dine træningsplaner og andre dokumenter fra din vejleder
- Se dine opnåede trofæer
- Rette dine log in informationer
- Læse betingelser for brug af app'en

I dag (3 af 6)



Sådan gør du

Dine mål vil være listet på i dag siden under besked båndet.

2. Humør

Du kan angive hvilket humør du er i her fra i dag siden. Klik blot på det ikon der passer bedst til dit humør.

2. Registrering af parameter

Ved klik på det hvide kryds, kommer du ind til den side, hvor du kan foretage registreringer af det pågældende mål.

En del af parametrene kan ikke registreres for i dag siden af, men du skal i stedet klikke på krydset og registreringssiden åbner. Du kan også registrere ved at klikke på '+'et i bunden.

3. Smerte

Du kan angive din smerte, ved at køre frem og tilbage på slideren.

4. Skridt

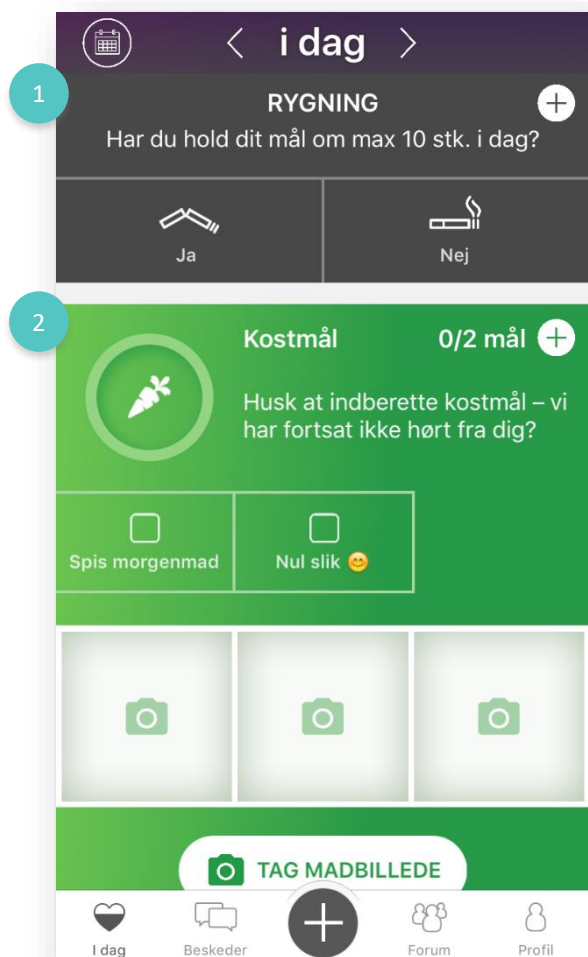
Her kan du se hvordan det går med dit skridt mål. Du kan både se målet og hvor meget du har registreret på det den pågældende dag. Hvis du ønsker at registrer på målet skal du klikke på det hvide kryds eller cirklen med manden indeni.

Du kan se på cirklen uden om skridt i konet, hvor stor en del af dit mål du har opfyldt/registreret på.

5. Søvn

Søvn fungerer nøjagtig ligesom skridt.

I dag (4 af 6)



Sådan gør du

1. Rygning

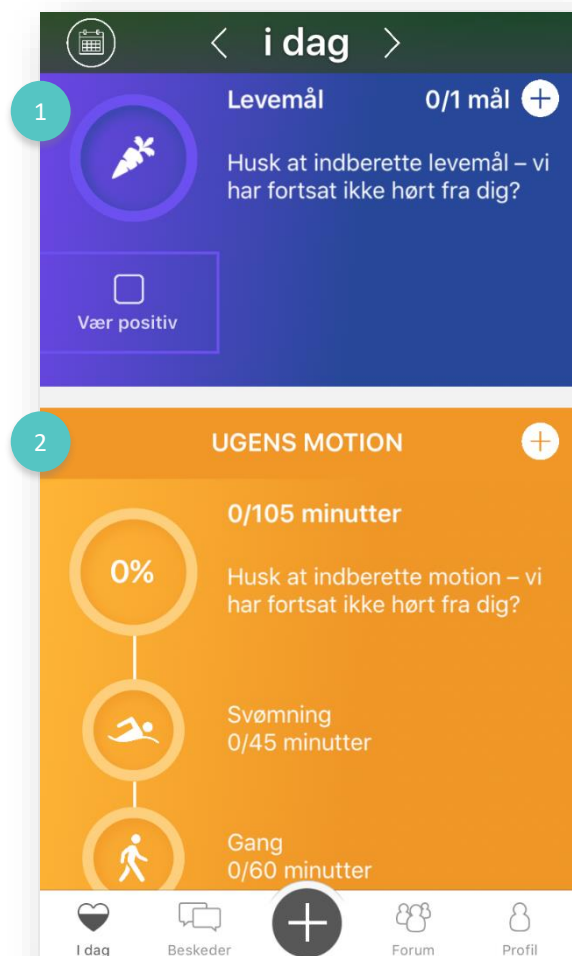
Her kan du nemt angive om du har overholdt dit mål i dag om rygning. Du kan angive dit svar ved at klikke på ja eller nej.

2. Kostmål

Dine kostmål angives herunder, og det er muligt at registrere at de er opfyldt ved at hakke dem af. Desuden kan du også under kostmålene tage billeder, som du kan tilknyttet et enkelt kostmål.

Klik på "tag madbillede" eller blot på kameraikonet i den hvide firkant, og kameraet vil åbnes så det er muligt at tage et billede.

I dag (5 af 6)



Sådan gør du

1. Levemål

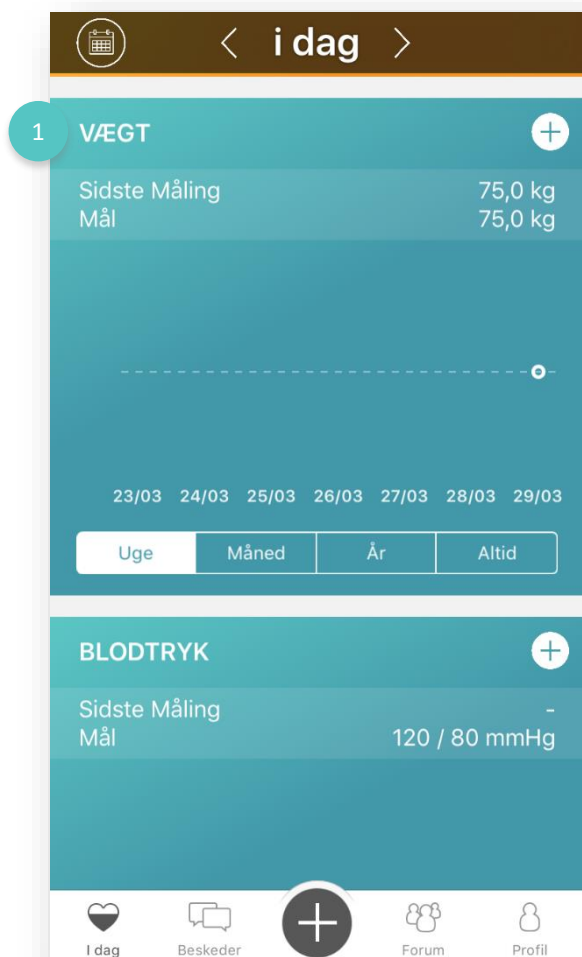
Levemål fungerer og ser ud ligesom kostmål. Du kan dog ikke tage billeder til dine levemål.

2. Ugens motion

Under ugens motion kan du både se den samlede motions registrering samt de enkelte mål og registreringer for sig. Du får her et overblik over om du har husket at dyrke den motion, som du har sat mål for.

Bemærk at motion som den eneste parametre registrering på uge basis. Derfor vil motion ikke nulstilles fra dag til dag, men nulstilles kun om mandagen når vi går ind i en ny uge.

I dag (6 af 6)



Sådan gør du

1. Vægt, blodtryk, blodsukker, kolesterol og lungekapacitet

Disse parametre vises alle sammen med en graf. I grafen kan du se alle dine målinger samt dit mål. Desuden kan du skifte mellem perioderne uge, måned, år og altid.

Beskeder



Sådan gør du

1. Besked stream

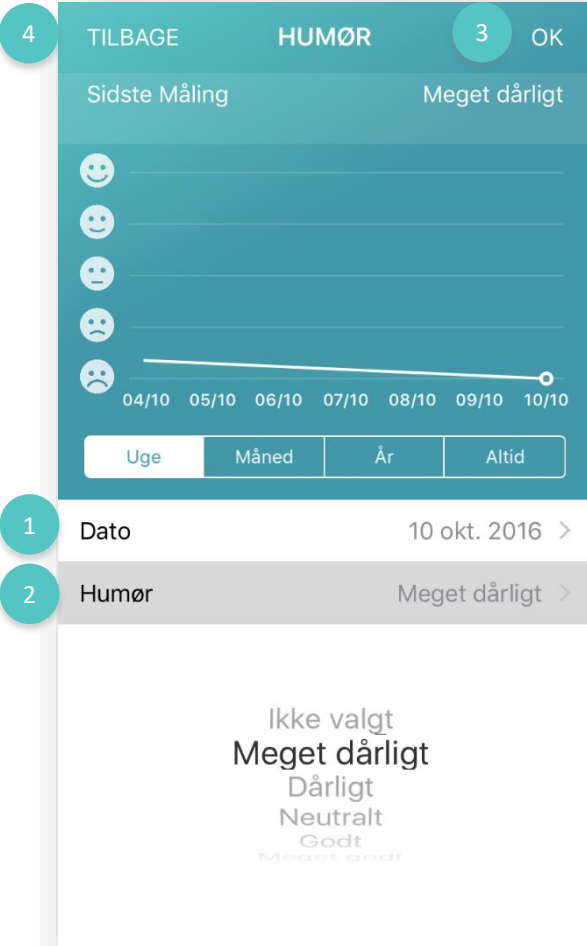
Når du har klikket dig ind på beskeder i bundmenuen, kan du nu her se alle de tekst- og video beskeder, som du har skrevet med din vejleder. Scroll op for at se dine ældre beskeder.

Hvis din vejleder sender dig en pdf (fx et træningsprogram) vil du kunne se det herinde i din besked stream.

2. Skriv besked

Ved klik i tekstfeltet åbnes tastaturet på din telefon, og du kan skrive en besked, præcis, som du kender det. Klik på "Send" og beskeden sendes.

Registreringer (1 af 3)



4 TILBAGE HUMØR 3 OK

Sidste Måling Meget dårligt

04/10 05/10 06/10 07/10 08/10 09/10 10/10

Uge Måned År Altid

1 Dato 10 okt. 2016 >

2 Humør Meget dårligt >

Ikke valgt
Meget dårligt
Dårligt
Neutralt
Godt
Meget godt

Sådan gør du

1. Dato

Du kan vælge datoen for den dag du ønsker at registrere på, således at du altid kan registrere tilbage i tid, i tilfælde af at du har glemt at registrere på en dag. Som udgangspunkt vil datoen følge den dato som er valgt på i dag siden.

2. Registrering

Du kan i hjulet scrolle op og ned, så du kan vælge den rigtige værdi.

OBS! Hvis du har registreret en værdi før på den pågældende parameter, vil hjulet automatisk stå på dette. Du skal dog aktivt vælge værdien igen, hvis du ønsker samme værdi.

3. OK

OK knappen bliver først aktivt, når du reelt har valgt en ny værdi at registrere. Når du klikker ok bliver din registrering gemt og sendt til din vejleder.

OBS! Vær opmærk på at visse registreringer ikke kan fortrydes igen som eksempelvis skridt og søvn.

4. Tilbage

Klikker du på tilbage har du mulighed for at komme tilbage til i dag siden uden at gemme den registrering som du har indtastet. Du bliver advaret først og skal klikke ja til at gå tilbage uden at gemme din registrering.

Registreringer (2 af 3)



Sådan gør du

1. Sidste måling og mål

Over grafen vises hvad din sidste registrering var på. Derudover vises også målet for den pågældende parameter.

2. Mållinje

Grafen indeholder alle dine registreringer inklusiv dit mål. Den stiplede linje viser, hvad dit mål er.

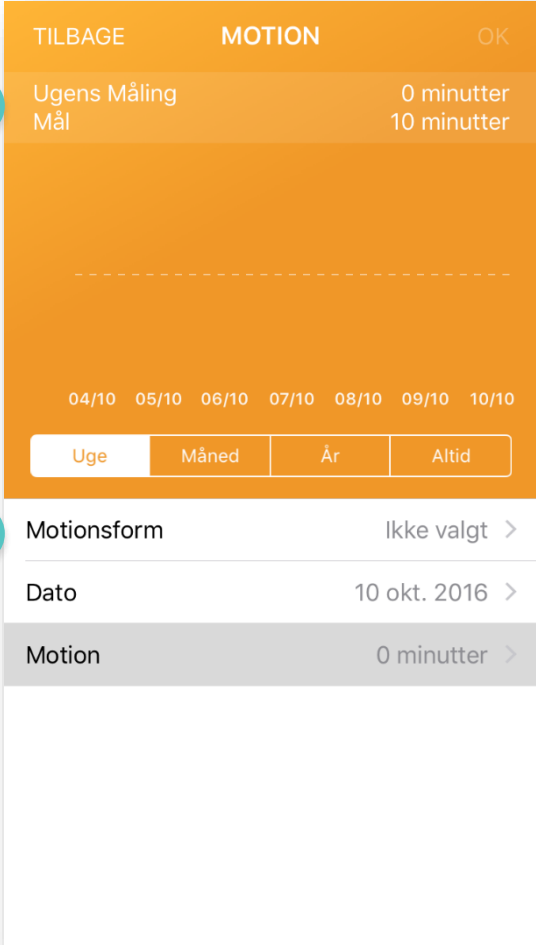
3. Periode

Du kan vælge hvilken periode, hvorpå du gerne vil se dine registreringer i grafen.

4. Importerede skridt (kun for skridt)

For parameteren skridt vises også hvor mange skridt din skridttæller i mobilen har registreret. Derfor skal du kun registrere de skridt, som er udover hvad skridttælleren har registreret. Fx hvis du har været ude at gå en tur uden din mobil.

Registreringer (3 af 3)



TILBAGE MOTION OK

1 Ugens Måling 0 minutter
Mål 10 minutter

04/10 05/10 06/10 07/10 08/10 09/10 10/10

Uge Måned År Altid

2 Motionsform Ikke valgt >
Dato 10 okt. 2016 >
Motion 0 minutter >

Sådan gør du

1. Ugens måling og mål (kun for motion)

Motion måles pr. uge og ikke på dagsbasis – dermed skiller den sig ud fra de andre parametre som man alle registrerer på pr. dag. Derfor er der over grafen angivet ugens mål og ugens måling.

3. Type af registrering

På enkelte af parametrene skal du yderligere vælge en undertype af parameteren, som du gerne vil registrere. Det er nødvendigt at du først vælger typen, før du begynder at vælge en værdi.

Forum (1 af 2)

Sådan gør du

1. Angiv brugernavn

Hvis du ikke har angivet et brugernavn under profil → indstillinger, bliver du bedt om at angive et, inden du kan skrive et opslag i forummet. Du kan til hver en tid gå ind og ændre dit brugernavn under profil → indstillinger.

2. Skriv et opslag

I dette felt kan du skrive et opslag. Klik på send når opslaget skal postes inde i forummet. Du skal være opmærk på at alle kan se dit opslag.

OBS

Du kan ikke slette hverken slette eller redigere i dit opslag på nuværende tidspunkt.

3. Stream

Her kan du se alle de opslag andre brugere har lavet

4. Like

Ved at klikke på hjerte kan du like et opslag. Klikker du igen på hjerte kan du unlike dit opslag igen.

5. Mere

Hvis du ønsker at kommentere på opslaget eller at se eksisterende kommentarer skal du klikke på mere.

Forum (2 af 2)

Sådan gør du

1. Skriv en kommentar

Her kan du skrive en kommentar. Klik send når kommentaren er skrevet.

OBS

Du kan ikke slette hverken slette eller redigere i din kommentar på nuværende tidspunkt.

Profil (1 af 3)



Sådan gør du

1. Profilbillede

Du kan tage et profilbillede ved at klikke på kamera ikonet. Hvis du ikke ønsker at dit profilbillede bliver vist i forum, men blot vil dele det med din vejleder, kan du redigere disse indstillinger under "Indstillinger".

2. Mål og dokumenter

Mål: Du kan her tænde/slukke dine mål samt redigere i disse præcis som under oprettelsen.

Dokumenter: Her kan du se de dokumenter som din vejleder har tilsendt dig. Det er her du også ser dine træningsplaner.

3. Forskellige mål

Når du klikker ind på mål, kommer du ind på listen med alle de parametre vi har i systemet. Herinde kan du vælge om du ønsker at registrere på parametrene ved slå/til fra knappen.

Næsten alle parametrene (undtaget humør, smerte og lunge kapacitet) skal man målsætte før man kan registrere på dem. Når du slå parameteren til, bliver du automatisk sendt til den side hvor du også sætter dit mål for parameteren.

Indstillinger

Under indstiller finder du alle dine personlige informationer. Herunder retter du også dine informationer om dig selv, hvis du ønsker det.

4. Sygdomme og medicin

Under sygdomme og medicin har du mulighed for at registrere eventuelle sygdomme udover den eller dem du har angivet i oprettelsen. Du kan også angive hvilken medicin du tager, mg og hvor ofte du tager den.

Profil (2 af 3)



Sådan gør du

1. Dokumenter

Hvis du klikker ind på dokumenter kan du se alle de dokumenter, som

2. Indstillinger

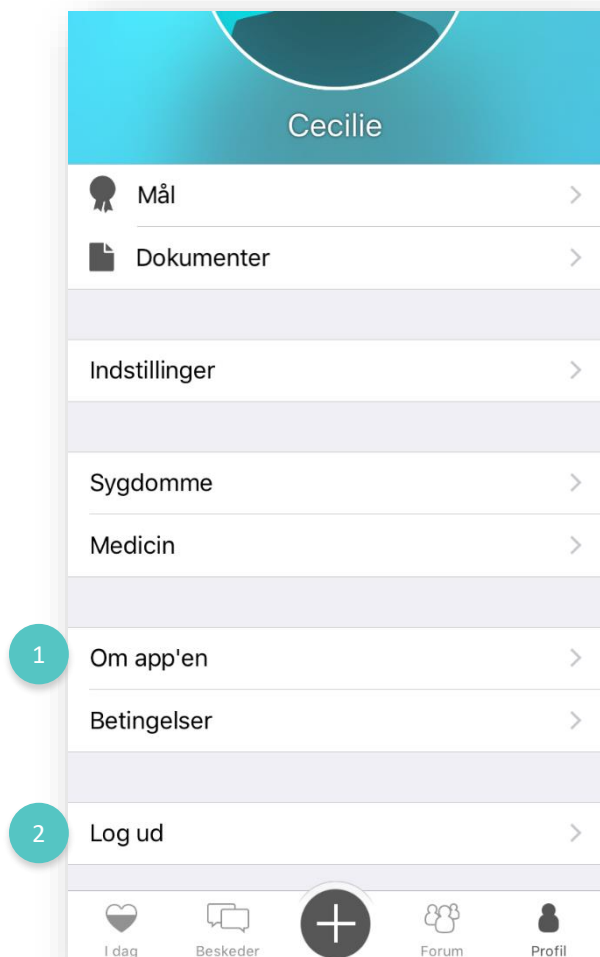
Under indstillinger finder du alle dine personlige informationer.

Herinde retter du i dit navn og adgangskode. Det er også herinde du angiver et brugernavn, hvis du ønsker at bruge Livas forum. Herinde har du også mulighed for at angive/ændre din højde, samt hvor mange cigaretter du røg som udgangspunkt før du startede op med din vejleder.

3. Sygdomme og medicin

Under sygdomme og medicin har du mulighed for at registrere eventuelle sygdomme udover den eller dem du har angivet i oprettelsen. Du kan også angive hvilken medicin du tager, mg og hvor ofte du tager den.

Profil (3 af 3)



Sådan gør du

1. Om Liva og betingelser

Herinde kan du læse om Liva og de brugerbetingelser der for brug af app'en.

2. Log ud

Det er her du logger ud.

Du bliver ikke automatisk logget ud når du lukker app'en, men skal klikke på "log ud", hvis du vil logge af app'en.

Vi håber du kommer godt i gang med Livalife app'en 😊