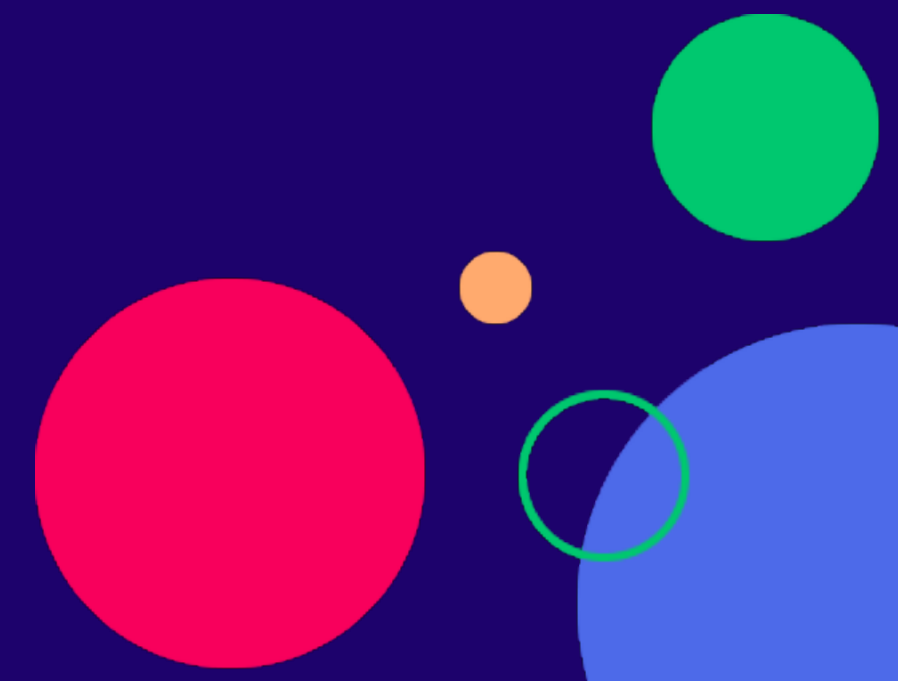
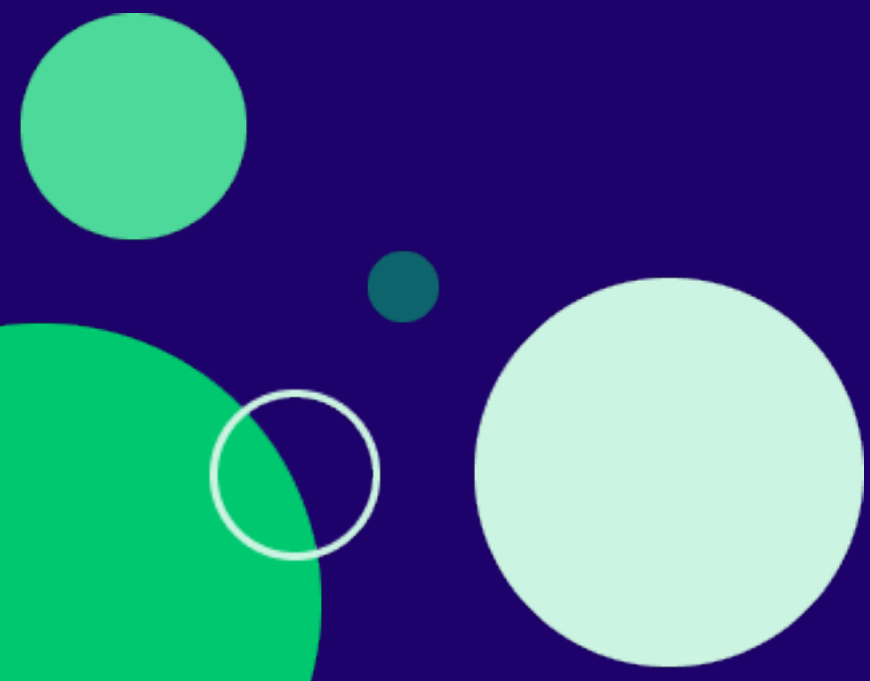


# ALOW

technologies

Brukerveiledning - Pasient



# Oversikt

Hvordan laste ned Flowzone

Forsiden - Hjem

Kalender

Chat / Samtale

Innhold

Administrer Profil

Notifications

Automatisk Synkronisering av trening/aktivitet

Spørreskjema / Kartlegging

Loggføre Aktivitet / Oppgave

Deltakere i din samtale

Samhandlingsdokumenter

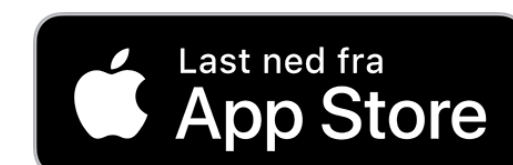


Hvordan få appen Flowzone?

## Last ned Flowzone

### Last ned Flowzone

Når du har lastet ned Flowzone fra App Store eller Google Play kan du logge inn med dine epost adr og Bank ID.



# Flowzone

## Neste avtaler

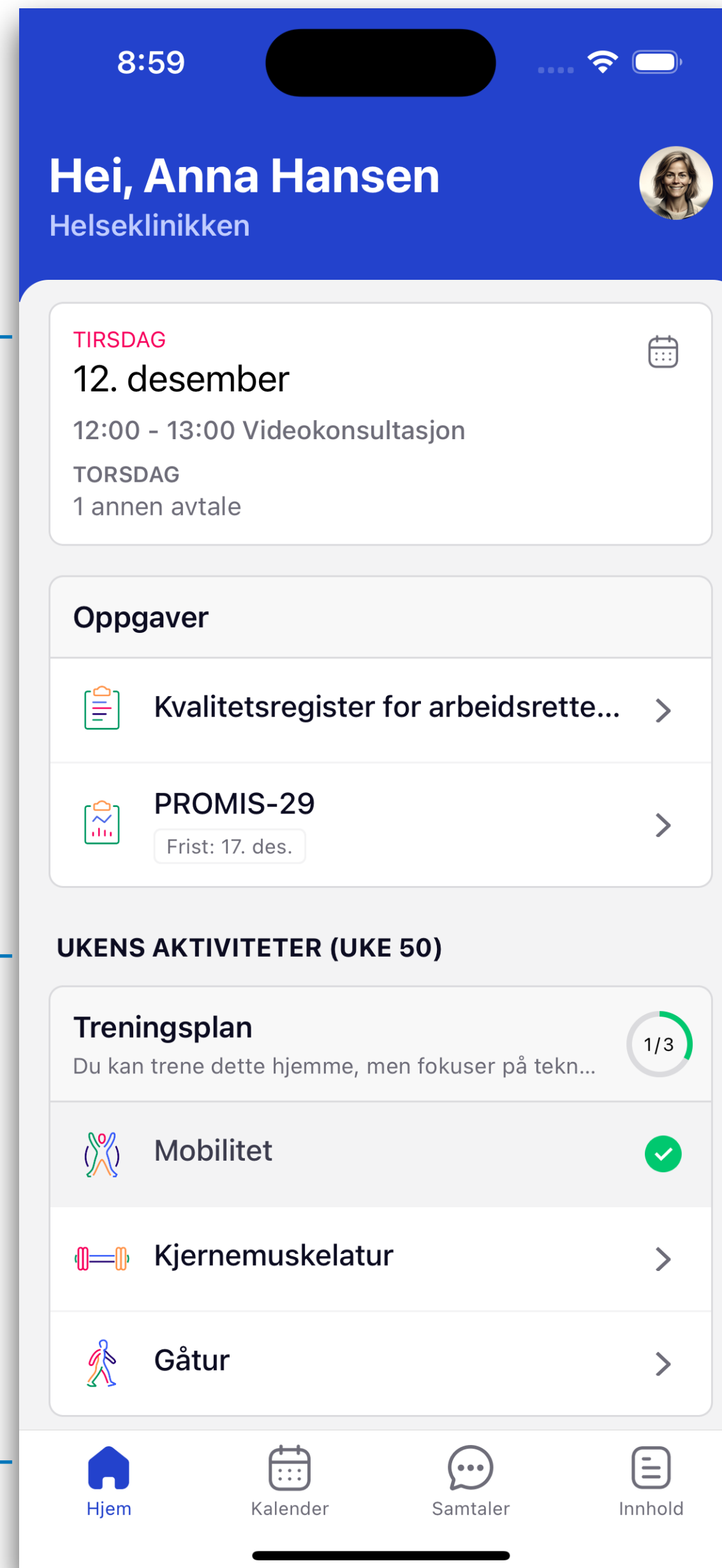
Få et raskt overblikk over kommende avtaler. Disse er også tilgjengelig i kalenderen.

## Aktive planer

Se alle planer som er aktive denne uken. For hver plan fremheves aktiviteter som gjelder for inneværende uke.

## Naviger innhold

Finn frem i avtaler, samtaler og innhold som er sendt, ved å navigere i bunnmenyen.



## Profilside

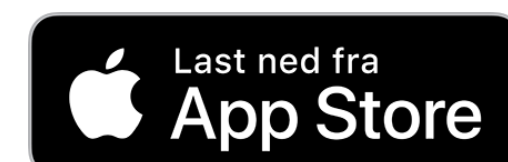
Endre varslingsinnstillinger, profilbilde og skru på integrasjoner med tredjeparter som f.eks Strava.

## Oppgaver

Oppgaver og samtykker som er klar til utfylling.

## Gjennomføring

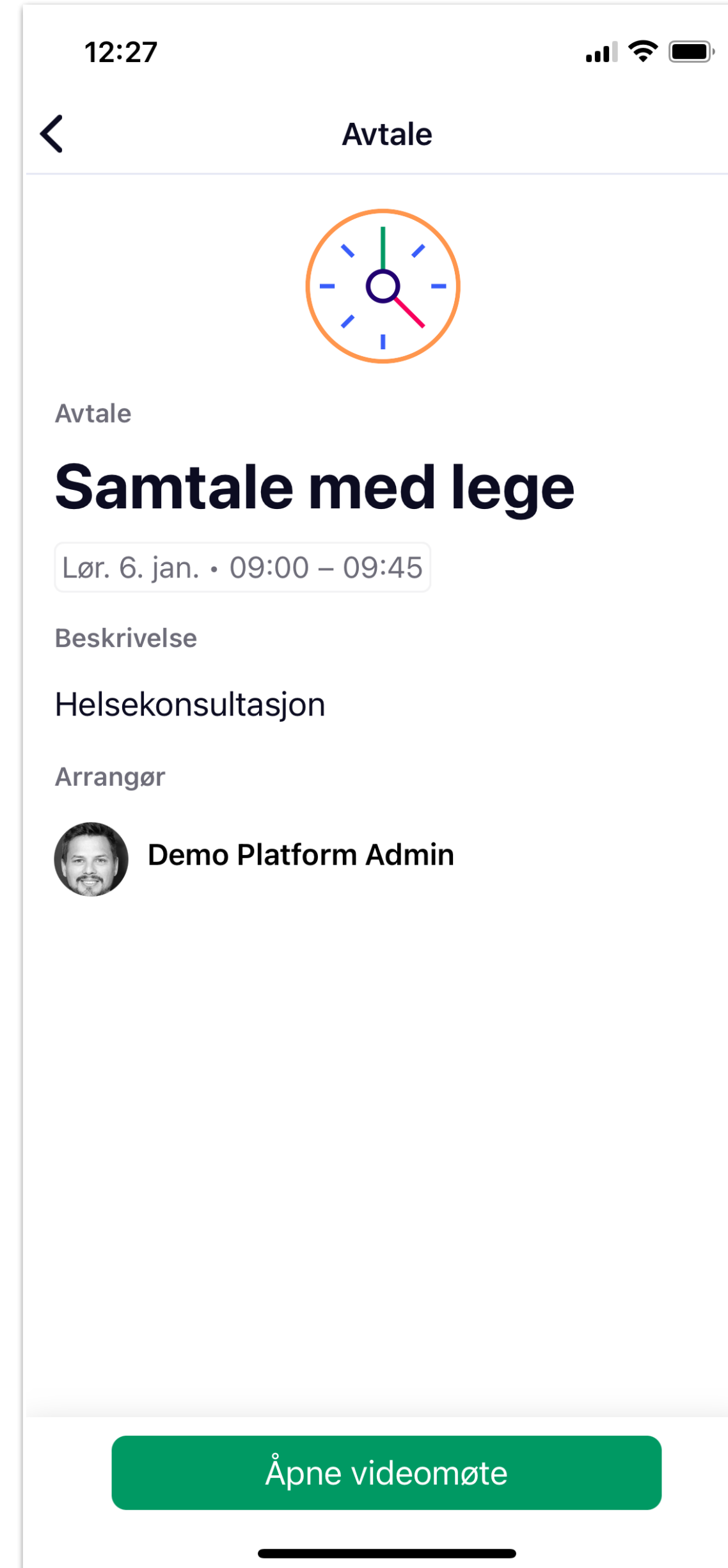
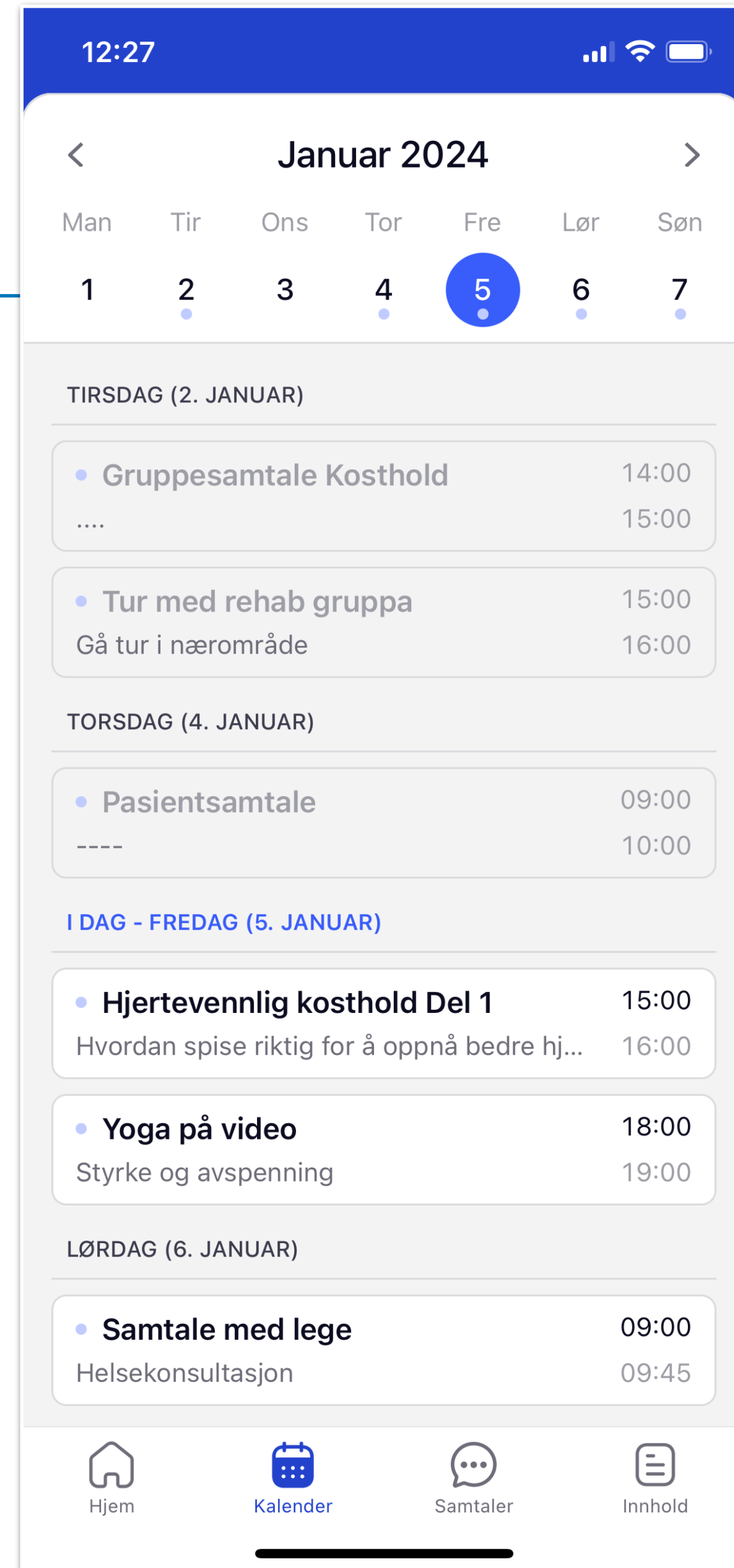
Se hvor mange aktiviteter som er gjennomført denne uken for gitt plan. Ved å trykke på tittelen kan man åpne hele planen.



# Kalender

## Neste avtaler

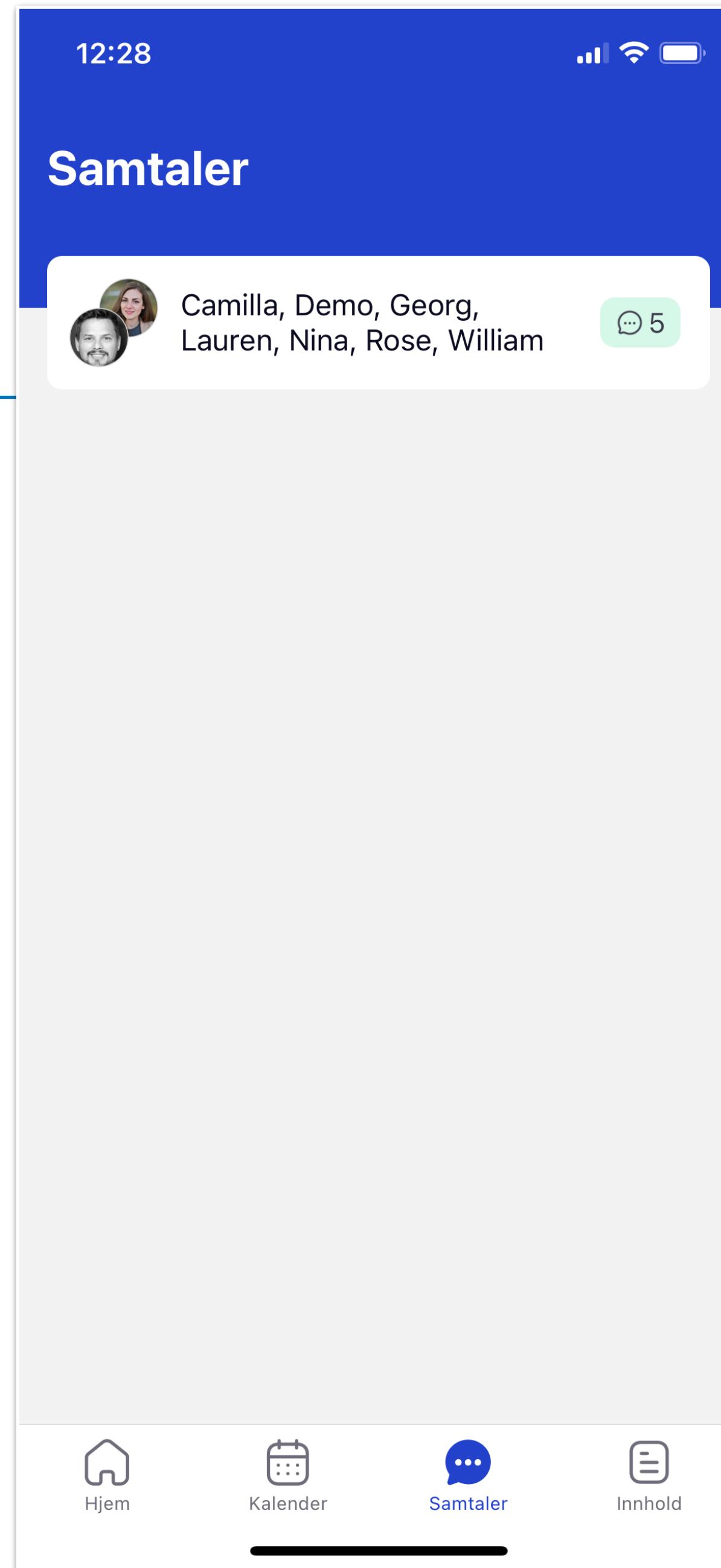
Få et raskt overblikk over kommende avtaler. Disse er også tilgjengelig i kalenderen. Her kan du delta direkte i videosamtaler.



# Chat

## Chatdialog

I chaten kan man kommunisere med sine behandlere. Man kan også dele bildere og video.



## Innhold

### Notater

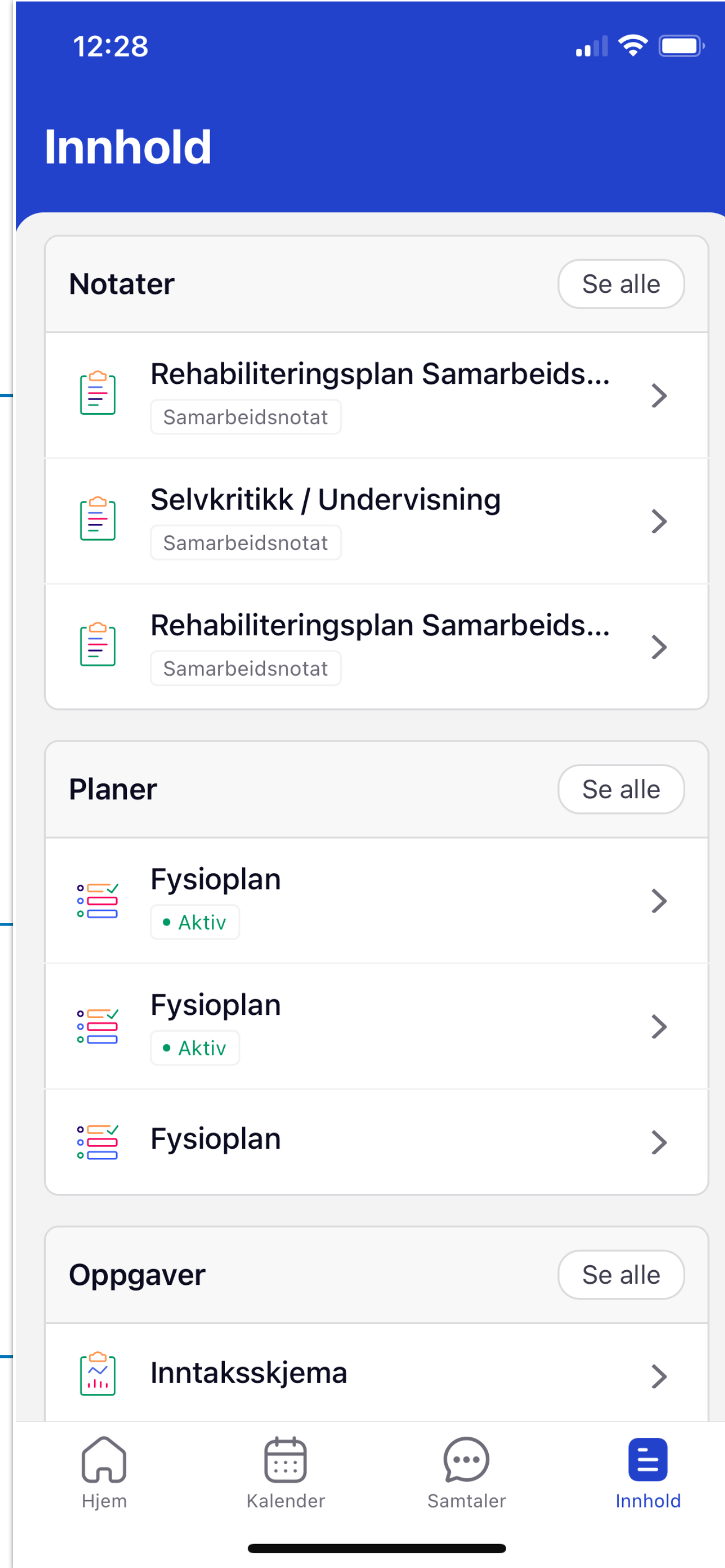
Få et raskt overblikk over alle notater som er delt med deg.

### Aktive planer

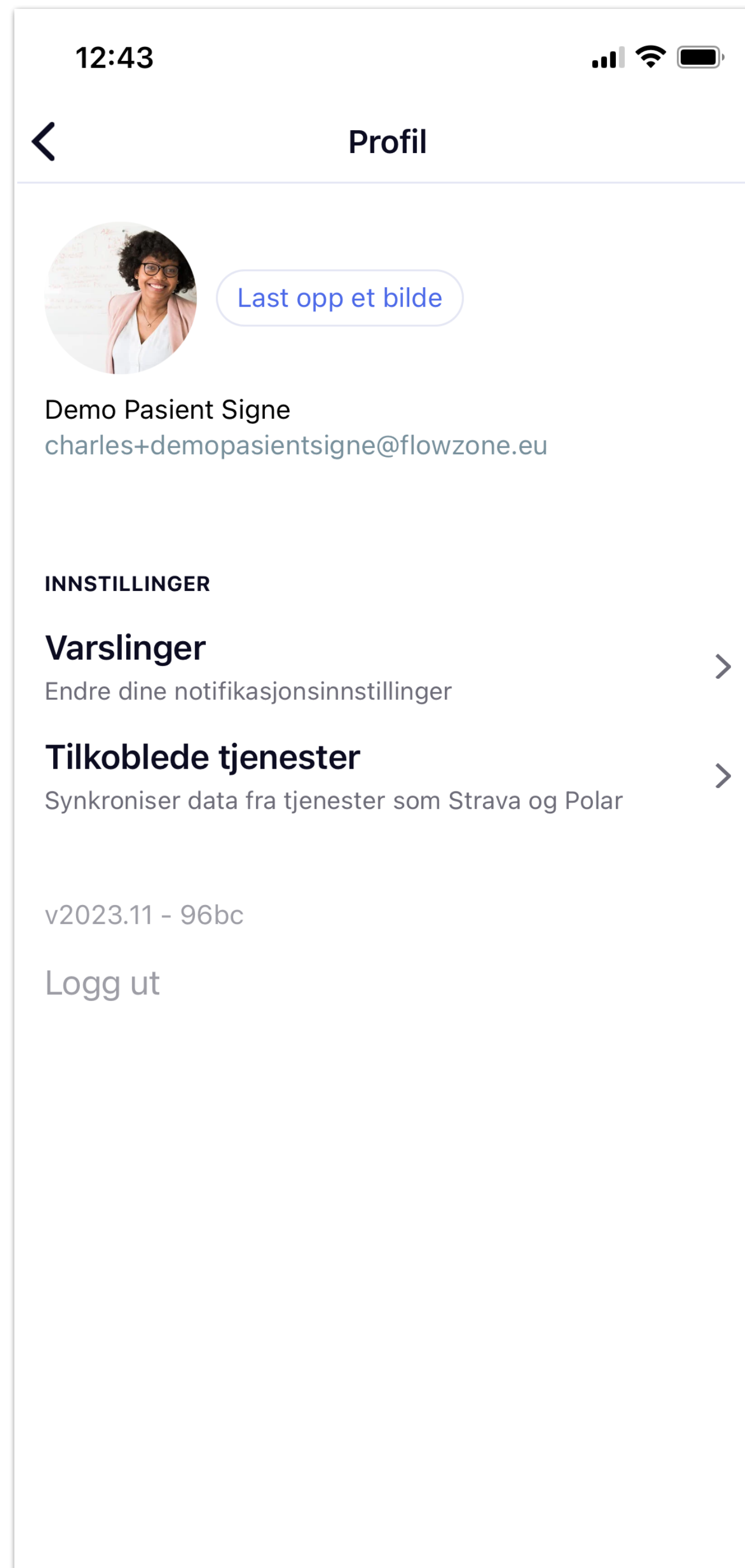
Se alle planer som er delt med deg.

### Oppgaver

Oversikt over alle oppgaver du har og har gjennomført.



## Administrer din profil



## Profilside

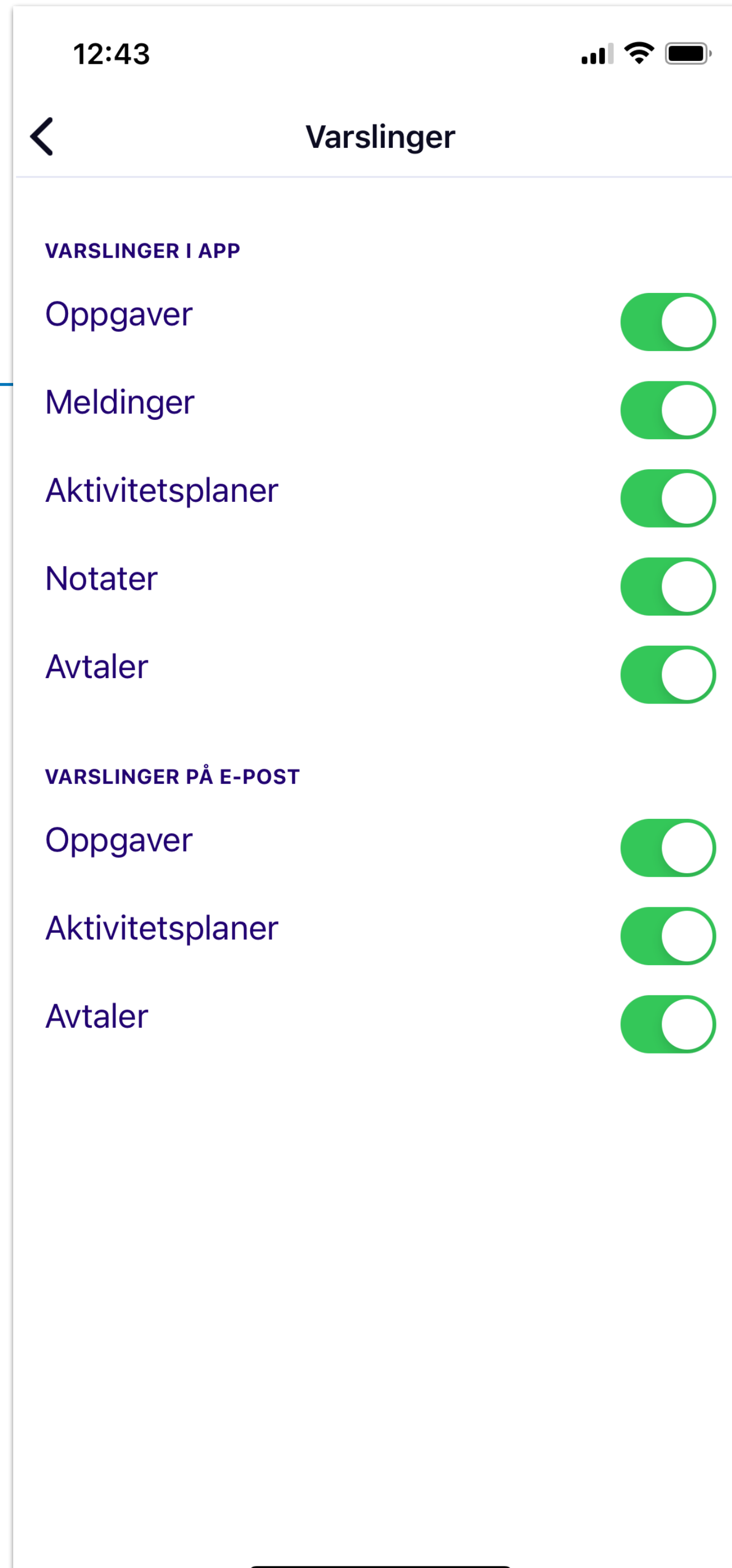
Endre varslingsinnstillinger, profilbilde og skru på integrasjoner med tredjeparter som f.eks Strava.



# Notifications

## Varslinger

Administrer varslinger. Skru av og på varslinger du ønsker å få.



## Automatisk synk av aktivitet



### Strava

Skru på integrasjon med Strava. Strava har integrasjon med alle smartklokker, Apple og Google.

### Polar

Skru på integrasjon med Polar. Polar er den mest brukte smartklokken. Vi har en integrasjon direkte med deres app.

Hvordan fylle inn et skjema?

## Spørreskjema og Kartlegging

### Svare på skjema

Svar på alle typer skjemaer i appen



### Skjemavisning

Alle skjemaer er tilpasset både mobil og web.




## Loggføring av Aktivitet / Oppgave

### Gjennomfør aktivitet

Klikk inn på aktiviteter og gjennomfør.

12:29

Aktivitet



Styrke

### Theraband

Her are your exercises.

Intensitet: **Lett**      Varighet: **30 min**

Øvelser

- 1 Video: Theraband Theraband\_back position\_bend and stretch legs**  
Please watch this video carefully and follow the instructions!  
Perform the exercise 3 x 12-15 repetitions - in between 30 seconds rest!  
Attention: always pull in and tense the abdomen when exhaling, release the tension again when inhaling!  
You will need a Theraband for the exercises.

**Gjennomført**

Loggfør aktivitet





Theraband

Dato: Fre 05.01.2024      Tid: 40 min


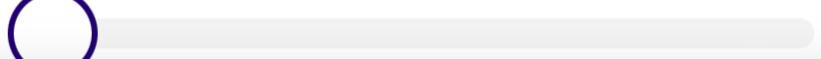
Sykling    Løping    **Styrke**    Mobilitet

Gåtur    Svømming    Ski    Annet

Hvor fornøyd var du med aktiviteten?

Intensitet

**Lagre**

### Loggfør

Loggfør gjennomførte aktiviteter og oppgaver. Legg til en kommentar og et bilde.


Oversikt over helsepersonell du kan kommunisere med


## Deltakere i din samtale/oppfølging


### Dine behandlere


I Chaten kan pasienter velge å se en liste over alle behandlere som de er i aktiv oppfølging med.


### Deltakere


- 


Camilla M. Physical therapist  
Veileder
- 

Demo Platform Admin  
Veileder
- 

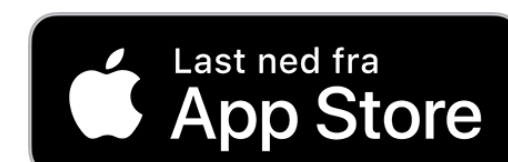
Georg H. Nurse  
Veileder
- 

Lauren G. Sports scientist  
Veileder
- 

Nina I. Clinical nutritionist  
Veileder
- 

Rose F. Social worker  
Veileder
- 

William B. Psychologist  
Veileder



# Samhandlingsdokumenter

12:29 📶 🔋

← Notat Rediger

Samarbeidsnotat

## Rehabiliteringsplan Samarbeidsdok

Navn på pasient: Dato: xx.xx.xxxx RK:  
Fysioterapeut: Andre behandlere:

Mine lagsiktige mål:

1. Trene 3 ganger i uken
2. Leke mer med barna
3. ....

Plan for oppholdet: Aktivitet 1/ Delmål 1:  
(Fyll inn her)

**Om notatet**

---

Sendt til:  
Demo Pasient Signe

Redigert av:  
Demo Pasient Signe

Sist oppdatert 2. januar 2024 kl. 11:03 av Demo Pasient Signe (versjon: 2)

## Rediger dokument

I samhandlingsdokumenter kan pasienter og behandlere begge redigere dokumentet. Alle endringer loggføres.

