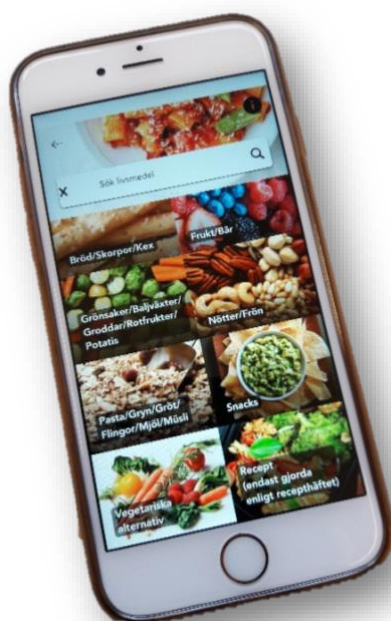


# Mobilapp



  
**FIDURA**

 SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

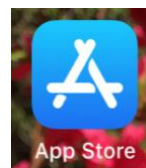
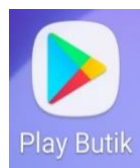
 **Skånes universitetssjukhus**  
HÖRSKÅNE  
**SKÅNE**

FIDURA-appen är framtagen för att vi ska kunna få information om vilka fiberrika livsmedel du äter och hur din mage mår. I appen kan du också själv se en sammanfattning av ditt fiberintag och dina toalettbesök med avföring.

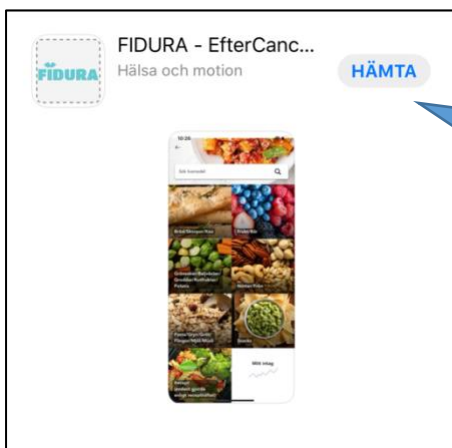
För att komma igång börjar du med att ladda ned appen!

### Ladda ned appen

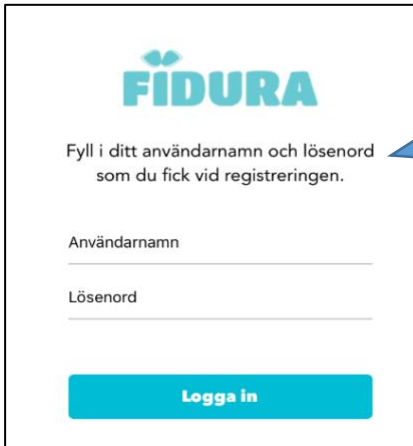
Använd din mobil eller surfplatta och ladda ner appen från Google Play om du har Android och från App Store om du har iPhone.



Sök efter *Fidura*, appen heter **FIDURA – EfterCancern**.



Tryck på Hämta/Installera och sedan Öppna när hämtningen är klar.



**FIDURA**

Fyll i ditt användarnamn och lösenord  
som du fick vid registreringen.

Användarnamn

Lösenord

**Logga in**

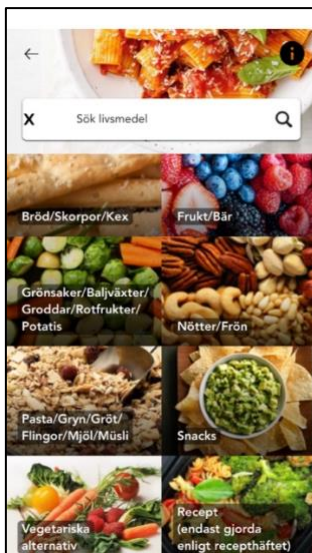
Logga in med  
inloggningsuppgifterna på  
instruktionsbroschyren.

## Hjälp!

Om du inte ser all text i appen kan det bero på att du har valt en större textstorlek. Du måste då gå in och minska din textstorlek. På en Android gör du detta under Inställningar > Display > Skärmzoom och teckensnitt > Teckenstorlek (dra reglaget till mitten). På Iphone gör du detta under Inställningar > Visning och ljusstyrka > Textstorlek (dra reglaget till mitten).

## Innehållet i appen

I appen hittar du rubrikerna Kost, Dagens alla avföringar, Veckans händelser och Mitt intag.



## Kost

Här registrerar du de livsmedel som innehåller kostfibrer som du äter. De kategorier som finns är:

- Dryck
- Bröd, skorpor, kex
- Frukt, bär
- Grönsaker, baljväxter, groddar, rotfrukter, potatis
- Nötter, frön
- Pasta, gryn, gröt, flingor, mjöl, müsli
- Snacks/Fikabröd
- Vegetariska alternativ
- Recept (endast gjorda enligt recepthäftet).

Du behöver inte ange heltal i appen. Du kan exempelvis ange att du ätit 1,4 stycken bananer. Om du inte hittar maten du har ätit, välj det som är mest likt. Om du är osäker kontaktar du oss. Livsmedel som kött, fisk, ägg och mjölkprodukter innehåller inga kostfibrer och behöver inte registreras.

**Sparade måltider:** Spara egna måltider och lägg till önskade livsmedel. Se till att du är på rätt datum innan du trycker på Använd måltid.

### Mitt intag

Här ser du allt som du registrerat under dagen. Du kan ändra mängden eller helt ta bort saker som du registrerat genom att trycka på Redigera eller Ta bort. Du kan välja Tidigare dag eller Nästa dag för att se andra dagar. Klicka på bilden uppe i högra hörnet för att se ditt fiberintag.




## Dagens alla avföringar


Här anger du alla toalettbesök med avföring du haft under dagen. Ange konsistensen enligt Bristolskalan. Längst ner till vänster på sidan kan du ändra datumet för registreringen om du vill lägga till ett toalettbesök till en tidigare dag. Tryck på knappen "Idag" och välj datumet du önskar registrera ett toalettbesök på. Meddela oss om du behöver ändra en registrerad avföring.

Klicka på bilden uppe i högra hörnet för att se din avföringsstatistik.

Klicka här för att se din avföringsstatistik.

← **FIDURA** 

Ange alla toalettbesök med avföring du gjort under den aktuella dagen (exempelvis onsdagen). Ange konsistensen enligt Bristolskalan nedan. När du fyllt i typ av konsistens, klicka på "Klar" längst ner på sidan. Gör om detta för varje toalettbesök.

Typ 1  Separata hårda klumpar som liknar nötter

Dag	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7
Aug 12	2	0	0	0	0	0	0
Aug 13	2	0	0	0	0	0	0
Aug 14	0	0	0	3	0	0	0
Aug 15	2	0	0	0	0	0	0
Aug 16	1	1	0	0	0	0	0
Aug 17	0	0	0	3	0	0	0
Aug 18	0	0	1	2	0	0	0
Aug 19	0	0	1	2	0	0	0
Aug 20	0	0	1	2	0	0	0
Aug 21	0	0	1	1	1	0	0
Aug 22	0	0	0	0	2	0	0
Aug 23	0	0	0	0	2	0	0
Aug 24	0	0	0	0	1	1	0
Aug 25	0	0	0	0	2	0	0
Aug 26	0	0	0	0	1	1	0
Aug 27	0	0	0	0	2	0	0
Aug 28	0	0	0	0	1	1	0
Aug 29	0	0	0	0	2	0	0
Aug 30	0	0	0	0	1	1	0

Aug 12 Aug 13 Aug 14 Aug 15 Aug 16 Aug 17 Aug 18 Aug 19 Aug 20 Aug 21 Aug 22 Aug 23 Aug 24 Aug 25 Aug 26 Aug 27 Aug 28 Aug 29 Aug 30

■ Type 1 ■ Type 2 ■ Type 3 ■ Type 4 ■ Type 5 ■ Type 6 ■ Type 7

Klicka här för att ändra datum på registreringen.

Typ 6  Småbitar.

Typ 7  Vattnig utan klumpar. Enbart vätska.

Jag har inte haft några toalettbesök med avföring idag

Datum:

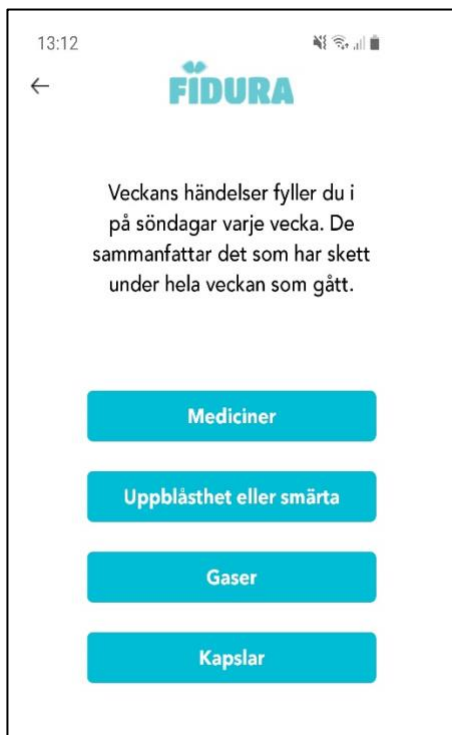
## Veckans händelser

Under **Mediciner** fyller du i den totala mängden gas- och tarmreglerande medel (exempelvis Minifom, Dimor, Inolaxol, Imodium) som du tagit den senaste veckan.

Under **Uppblåsthet eller smärta** fyller du i hur besvärande din uppblåsthet, ömhet eller smärta i magen eller buken har varit den senaste veckan.

Under **Gaser** fyller du hur besvärande dina gaser har varit den senaste veckan.

Under **Kapslar** fyller du hur många FIDURA-kapslar du tagit per dag den senaste veckan.



13:12

←

**FIDURA**

Veckans händelser fyller du i på söndagar varje vecka. De sammanfattar det som har skett under hela veckan som gått.

Mediciner

Uppblåsthet eller smärta

Gaser

Kapslar

## Hur ofta ska jag registrera?

Du börjar registrera ungefär två veckor innan strålbehandlingen startar till och med ditt återbesök 1 alternativt en månad efter att din strålbehandling avslutats. Kost och toalettbesök fyller du i på onsdagar varje vecka och det speglar vad som hänt under just den dagen. Du får gärna fylla i dessa på fler dagar om du vill. Veckans händelser fyller du i på söndagar varje vecka och det sammanfattar hela veckan som gått.

## Har du ytterligare frågor?

Kontakta oss på telefonnummer **031-786 51 30 / 076-618 51 30** eller mejladress **fidura@vgregion.se**. Vi har ambitionen att svara under vardagar klockan 8–15. Om vi inte svarar i telefon, lämna namn och telefonnummer och tider som vi kan ringa upp dig på eller skicka oss ett sms (076-618 51 30).

