

# PainCARER

## Mobiilisovellus kivun itsearviointiin

PainCARER

Päävalikko



Kivun paikannus



Kivun määrittäminen



Kalenteri



Asetukset



Tietojen hallinta



Vaihtoehtoisten  
hoitojen kirjasto

 Äänitys

Kesäkuu 2020

Versio 2.0

### **Vastuuvapauslauseke**

Tämän dokumentin sisältö on tarkoitettu vain tiedonvälitykseen. Dokumentin sisältöä voidaan muokata ilman ilmoitusvastuuta ja sitä ei tule pitää Kipuwex Oy:n lupauksena mobiilisovelluksen toiminnalle. Kipuwex Oy ei ota vastuuta dokumentin mahdollisista virheistä tai epätarkkuuksista. Copyright © 2020 by Kipuwex Oy.

Kaikki oikeudet pidetään. Tätä dokumenttia, eikä sen osia tule kopioida, eikä välittää millään menetelmällä ilman julkaisijan kirjallista lupaa. Lupaa edellä mainittuun käyttöön voi pyytää lähettämällä kirjallisen pyynnön julkaisijalle alla olevaan osoitteeseen.

Kipuwex Oy. Asemakatu 37, 90100, Oulu, Suomi

[www.paincarer.com](http://www.paincarer.com)

## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	5
1.1	.... <i>Käyttökuvaus</i> .....	5
1.2	.... <i>Dokumenttien ja ohjeiden saatavuus</i> .....	5
1.2.1	Internet.....	5
1.2.2	Dokumenttien tilaus .....	5
1.2.3	Palaute dokumenteista .....	5
2	PainCAREER mobiilisovellus.....	6
2.1	.... <i>PainCAREER sovelluksen käyttötarkoitus</i> .....	6
2.2	.... <i>Prosessin kuvaus</i> .....	6
3	PainCAREER Käyttöliittymä .....	7
3.1	.... <i>Aloituspäättö</i> .....	7
3.2	.... <i>Päävalikko</i> .....	8
3.3	.... <i>Kivun paikannus</i> .....	9
3.3.1	Mallinukke .....	9
3.3.2	Mallin pyörittäminen.....	9
3.3.3	Kipualueen luominen.....	10
3.3.4	Turvotusalueen luominen .....	10
3.3.5	Tunnottomuusalueen luominen.....	11
3.3.6	Kipualueen tallennus .....	11
3.3.7	Luotu kipualue .....	11
3.4	.... <i>Kivun määritys</i> .....	12
3.4.1	Määriteltävän kipualueen vaihtaminen .....	12
3.5	.... <i>Äänikirjaus</i> .....	13
3.6	.... <i>Kalenteri</i> .....	13
3.6.1	Viikkonäkymä .....	14
3.7	.... <i>Tietojen hallinta</i> .....	15
3.7.1	Silmäikoni .....	15
3.7.2	Poista valitut tiedot .....	15
3.7.3	Koosta raportti .....	16
3.8	.... <i>Asetukset</i> .....	16

3.9....Vaihtoehtoisten hoitojen kirjasto.....	17
4 Poikkeustilanteet .....	18

## **1 Johdanto**

### **1.1 Käyttökuvaus**

Tämä käyttöohje on luotu PainCARER sovelluksen käyttäjille. Käyttöohjeessa ohjeistetaan käyttäjää lataamaan ja asentamaan sovelluksen, sekä opastetaan sovelluksen käyttöä kivun itsearvioinnissa.

PainCARER on mobiilisovellus kivun itsearviointiin. Sovellus on työkalu kipupotilaille kivunkokemusten kirjaamiseen ja arviointiin, sekä valittujen kiputietojen jakamiseen terveydenhuollon ammattilaisille.

PainCARER sovellus on suunniteltu käyttäjäystävälliseksi ja helppokäyttöiseksi työkaluksi kaikille, jotka ovat kiinnostuneita seuraamaan ja arvioimaan omia kipukokemuksiaan.

### **1.2 Dokumenttien ja ohjeiden saatavuus**

#### **1.2.1 Internet**

Viimeisimmät versiot dokumenteista on saatavilla ositteesta: <http://www.paincarer.com>

#### **1.2.2 Dokumenttien tilaus**

Dokumentit ja käyttöohjeet voi tilata lähettämällä sähköpostia Kipuwex Oy:lle osoitteeseen [info@kipuwex.com](mailto:info@kipuwex.com)

#### **1.2.3 Palaute dokumenteista**

Voit jättää palautetta PainCARER sovelluksen dokumenteista verkkosivujen palauteosioon tai sähköpostitse osoitteeseen [info@kipuwex.com](mailto:info@kipuwex.com)

Arvostamme palautettanne.

---

## 2 PainCAREER mobiilisovellus

### 2.1 PainCAREER sovelluksen käyttötarkoitus

PainCAREER on kivun itsearviointiin suunniteltu mobiilisovellus, jota käytetään kipuaistimusten kirjaamiseen, arviointiin ja seurantaan. PainCAREER:n avulla potilas voi paikallistaa kipualueen, arvioimaan kiputason ja kiputyypin, sekä lisäämään tärkeää lisätietoa kivun oireista. Käyttäjä voi seurata kiputallenteita ja luoda raportteja, sekä jakaa niitä häntä hoitavalle terveydenhuollon ammattilaiselle.

### 2.2 Prosessin kuvaus

Lataa PainCAREER sovellus mobiililaitteellesi Google Play kaupasta tai Apple App Storesta. Maalaa kipualue ja mahdolliset turvotus- ja tunnottomuusalueet mallinukkeen. Määrittele kivun voimakkuus, tila, tyyppi ja kirjoita lisätietoa kivun oireista. Kipudata tallennetaan mobiililaitteen muistiin ja sitä voidaan tarkastella sovelluksen kalenterinäkyvässä ja hallinnoida Tietojen hallinta näkymästä. Tietojen hallinta näkymästä voidaan valita tarkasteltavat tiedot koostettavaksi raportiksi, joka voidaan jakaa terveydenhuollon ammattilaiselle.

---

## 3 PainCARER Käyttöliittymä

### 3.1 Aloitusnäyttö

- Aloitusnäyttö ilmestyy näytölle sovelluksen käynnistyessä
- Aloitusnäyttö katoaa muutaman sekunnin kuluttua, jonka jälkeen kirjautumisnäyttö tulee näkyviin. (Jos sovellukseen on rekisteröidyttävä aikaisemmin ja käyttäjänimi ja salasana on tallennettu, sovellus jatkaa päänäkömään)

Käytettäessä sovellusta ensimmäistä kertaa:

1. Luo **Käyttäjänimi** ja **Salasana**
2. **Kirjaudu sisään**

Aiemmin rekisteröitynyt käyttäjä:

1. Kirjoita **Käyttäjätunnukseksi** ja **Salasanasi**
2. Valitse **Kirjaudu sisään**

## 3.2 Päävalikko

**Kivun paikannus:** Paikanna kipualueita ihmismalliin. Luo kipualueita, niihin liittyviä turvotus- ja tunnottomuusalueita, sekä määritä kivun voimakkuus.

**Kivun määrittely:** Syötä lisätietoa määrittämiisi kipualueisiin.

**Kalenteri:** Tarkastele kipuhistoriaasi kuukausitasolla kalenterista ja viikkotasolla diagramminäkymältä.

**Tietojen hallinta:** Poista dataa ja koosta raportteja.

**Asetukset:** Sisältää kaikki sovellukseen ja tiliin liittyvät asetukset.

**Vaihtoehtoisten hoitojen kirjasto:** Kirjasto kivun hoitoon soveltuvien lääkkeettömien hoitomuotojen palveluita ja palveluntarjoajia.

**Äänikirjaus:** Tallenna kipukirjauksesi äänitteenä.





### 3.3 Kivun paikannus

#### 3.3.1 Mallinukke

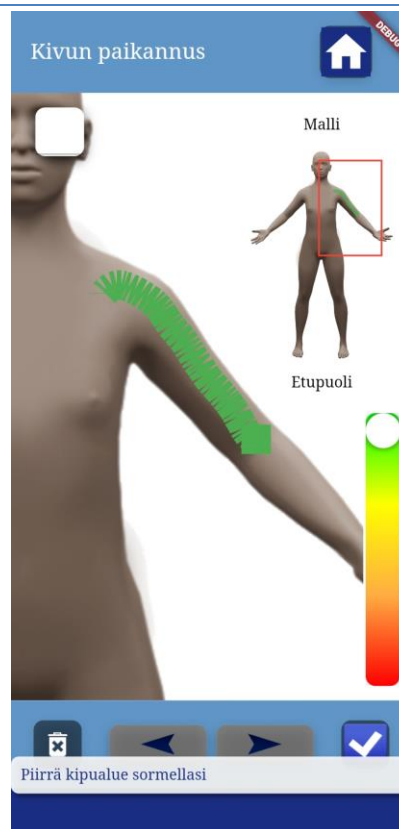
Kivun paikannuksen mallinukke kuvaa potilasta sovelluksessa. Kivun paikannus tehdään maalaamalla kipualue malliin.

Punainen neliö yläkulman pienoiskuvassa näyttää mitä kohtaa mallista kuvassa näytetään.

#### 3.3.2 Mallin pyörittäminen

Mallia voidaan pyörittää alareunan nuolipainikkeilla.

Mallia voidaan tarkastella 4 eri suunnasta (Etu-, vasen-, taka- ja oikea puoli).



### 3.3.3 Kipualueen luominen

Aloita kipualueen luominen paikantamalla kipualue ja tarvittaessa suurentamalla kuvaa.

Mallin liikutus tapahtuu yhdellä sormella näyttöä liu'uttamalla, suurenus/pienennys tapahtuu kahden sormen levityksellä/nipistyksellä.

Voit aloittaa kipualueen paikannuksen painamalla **Luo kipualue** -painiketta

Maalaa kipualue malliin sormellasi.

Määritä juuri piirtämäsi kipualueen kipuaste oikean reunan kipuasteikkoon (VAS) tai numeerinen kipuarvio (NRS välillä 1-10) vasemman yläkulman ikkunaan. Kivun asteen muuttaminen muuttaa myös kipualueen väriä.

Hyväksy piirtämäsi kipualue painamalla **Hyväksy** -painiketta.

Jos haluat muuttaa tai hylätä piirtämäsi alueen, paina **Hylkää** -painiketta, joka poistaa piirretyn alueen ja voit aloittaa piirtämisen alusta.

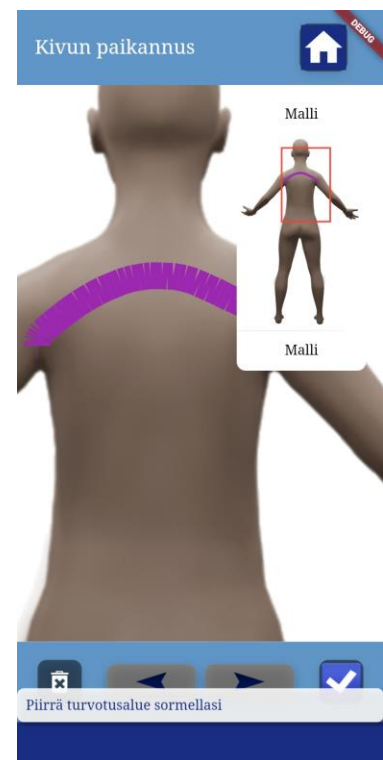
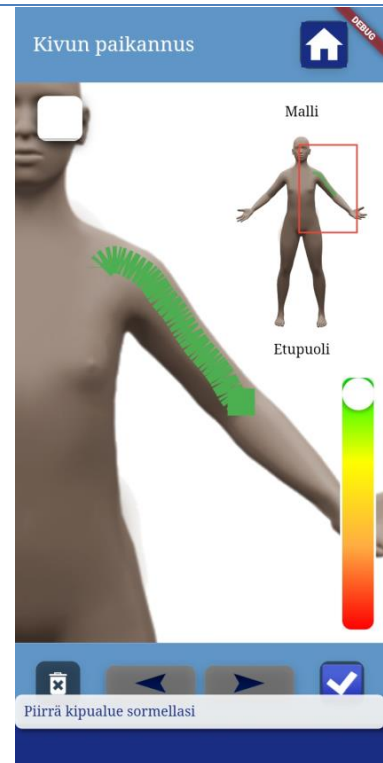
### 3.3.4 Turvotusalueen luominen

Kipualueen luomisen jälkeen ilmestyy ponnahdusikkuna, joka kysyy, onko

kipualueen lähettyvillä turvotusta.

Jos vaihtoehto Ei Valitaan, sovellus jatkaa seuraavaan vaiheeseen (3.3.5 Tunnottomuusalueen luominen).

Jos vaihtoehto Kyllä valitaan, turvotusalue voidaan maalata malliin samaan tapaan kuin kipualuetta määritettäessä (3.3.3).



### 3.3.5 Tunnottomuusalueen luominen

Seuraavaksi sovellus kysyy ponnahdusikkunassa, esiintyykö käyttäjällä tunnottomuutta.

Jos vaihtoehto Ei Valitaan, sovellus jatkaa seuraavaan vaiheeseen (3.3.6 Kipualueen viimeistely).

Jos vaihtoehto Kyllä valitaan, tunnottomuusalue voidaan maalata malliin samaan tapaan kuin kipualuetta määritettäessä (3.3.3).

### 3.3.6 Kipualueen tallennus

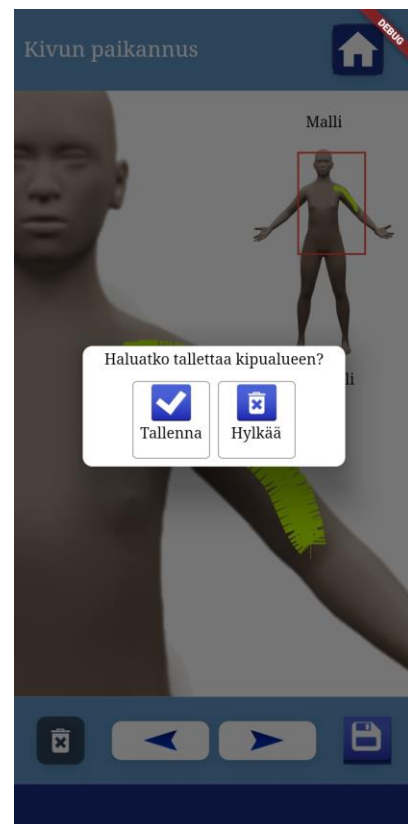
Tallenna -painikkeen painamisen jälkeen ponnahdusikkuna kysyy varmuuden kipualueen hyväksymisestä.

Painamalla Kyllä, sovellus tallentaa luodun kiputapahtuman aikaleimalla.

Tallennuksen jälkeen ponnahdusikkuna kysyy, haluatko jatkaa kivun määrittelyyn ja syöttää tarkennettuja tietoja luodusta kipualueesta.

### 3.3.7 Luotu kipualue

Jos käyttäjä ei halua jatkaa heti kivun määrittelyyn, sovellus palaa kipualueen luomisen alkunäkymään. Käyttäjä voi halutessaan kirjata uuden kipualueen. Aiemmin piirretty alue näkyy minimallissa oikeassa yläkulmassa.



### 3.4 Kivun määrittäminen

Kivun määrittämisessä käyttäjä voi lisätä tarkentavia tietoja aiemmin luomastaan kipualueesta. Kaikki luodut kipualueet löytyvät yläreunan vetolaatikosta.

Käyttäjä voi tehdä muutoksia kivun määrittelyyn, sekä tallentaa tai hylätä tehdyt muutokset.

**Kivun tila:** Onko kyseessä akuutti vai krooninen kipu?

**Kivun tyyppi:** Kuvaile kivun tuntemuksen tyyppiä valitsemalla kipuasi kuvaavin/kuvaavimmat ikonit.

Loput kipua tarkemmin kuvaavat tiedot voidaan syöttää kirjoittamalla kuvauksia tekstikenttiin.

**Muutos olotilassa** – Kuvaile miten kipuaistimukset ovat muuttuneet viime lääkärikäynnin jälkeen.

**Kivun oireet** – Kuvaile tarkemmin kivun oireita.

**Kivun lievitys** – Kuvaile mikä/mitkä tekijät lievittivät kipua.

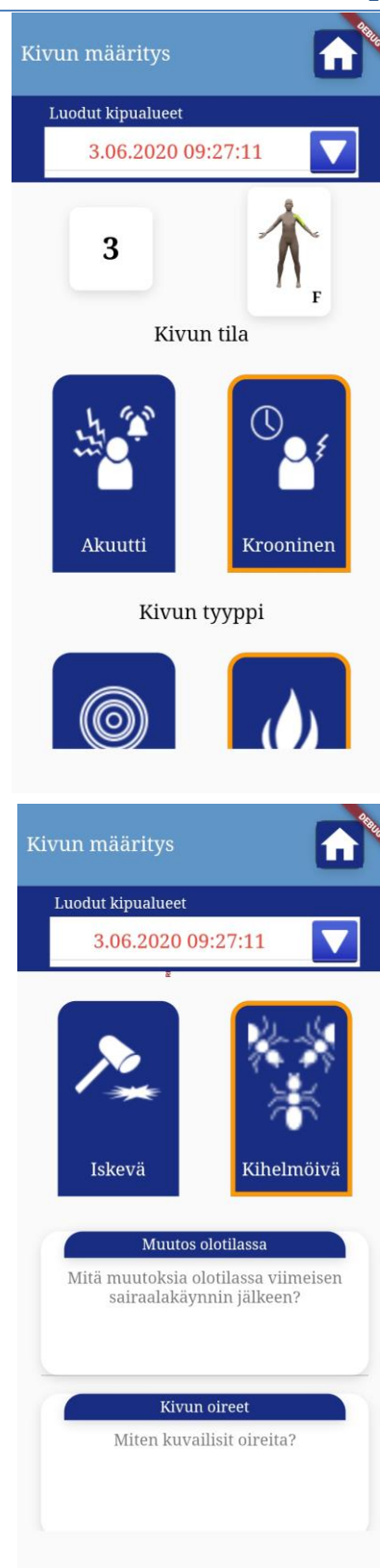
**Kivun laukaisija** – Kuvaile mikä/mitkä tekijät laukaisivat tai pahensivat kipuasi.

#### 3.4.1 Määriteltävän kipualueen vaihtaminen

Voit vaihtaa määriteltävän kipualueen yläreunan vetolaatikosta. Vetolaatikosta löytyvät kaikki aiemmin luodut kipualueet.

Kipualueen valinnan jälkeen ponnahdusikkuna kysyy, haluatko jatkaa valitun kipualueen kivun määrittämiseen.

Valinnan jälkeen toinen ponnahdusikkuna kysyy, tallennetaanko aiempaan kipualueeseen tehdyt muutokset ennen kipualueen vaihtamista.



Kivun määrittäminen

Luodut kipualueet

3.06.2020 09:27:11

3

F

Kivun tila

Akuutti Krooninen

Kivun tyyppi

Iskevä Kihelmöivä

Muutos olotilassa

Mitä muutoksia olotilassa viimeisen sairaalakäynnin jälkeen?

Kivun oireet

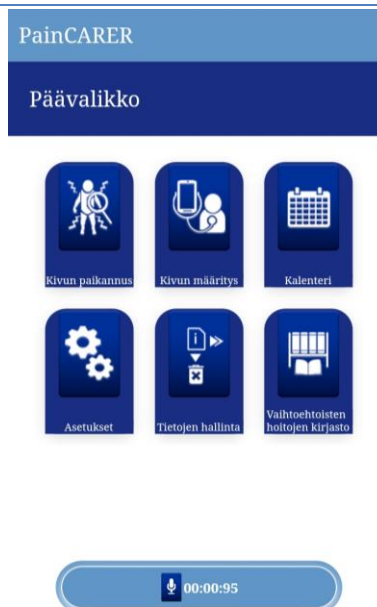
Miten kuvailisit oireita?

### 3.5 Äänikirjaus

Voit tehdä kipukirjauksen myös äänitallenteena. Äänitallenteen pohjalta voit luoda tarkennetun kipukirjauksen kivun paikannus- ja määrittelytyökalujen avulla.

Aloita äänikirjauksen teko painamalla päävalikon Äänikirjaus-painiketta.

Nauhoitus kestää, kunnes painat painiketta uudelleen. Uudelleenpainamisen jälkeen nauhoitus tallentuu ja on kuunneltavissa Kalenterin Viikkonäkymässä.



### 3.6 Kalenteri

Kaikki kipukirjaukset tallentuvat nähtäväksi kalenterinäkömään.

Kalenterinäkymässä valittu päivä näkyy tummennettuna.

Kipukirjauksia sisältävät päivät värjäytyvät kalenterissa sen mukaan kuinka voimakasta kipua on kovimmillaan ollut:

- Mieto kipu = vihreä
- Keskikova kipu = Keltainen
- Kova kipu = Punainen

Päivittäisten kipukirjausten määrät näkyvät pienenä numerona päivän alakulmassa.

Kalenterinäkymän alareunassa näkyvät valitun päivän kipukirjausten maksimi, minimi ja keskiarvot.



### 3.6.1 Viikkonäkymä

Viikkonäkymä on valittavissa alareunan painikkeesta.

Viikkonäkymä näyttää pylväsdiagrammina päivittäiset kipukirjausten minimi- (vihreä) ja maksimiarvot (punainen) viikon ajalta.

Viikkonäkymän alareunan Äänikirjaus painikkeesta voit tarkastella ja kuunnella näkyvän ajanjakson äänikirjauksia.



### 3.7 Tietojen hallinta

Käyttäjä valitsee ajanjakson, jolta kirjattuja kipukirjauksia hän haluaa tarkastella. Sovellus näyttää listanäkymänä kaikki ajanjakson kirjaukset aikajärjestyksessä.

Jokaisen kirjaustapahtuman vasemmalla puolella on valintaikkuna ja oikealla puolella silmäikoni.

Tässä näkymässä käyttäjä voi poistaa kirjauksia tai koostaa niistä raportin lähetettäväksi terveydenhuollon ammattilaiselle.

#### 3.7.1 Silmäikoni

Käyttäjä voi tarkastella kirjausten laajennettuja tietoja tekstimuodossa.

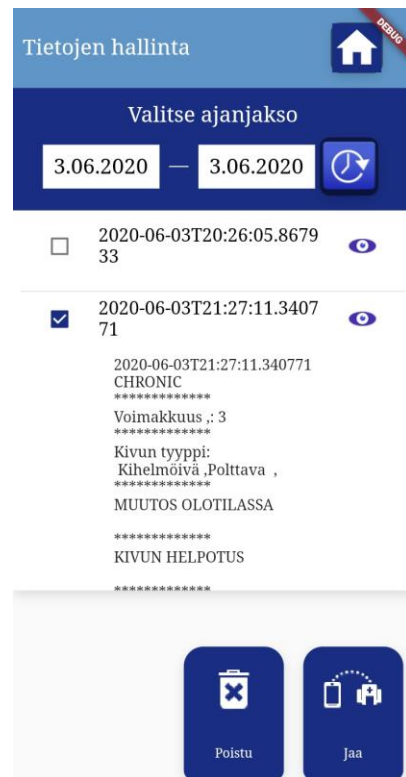
#### 3.7.2 Poista valitut tiedot

Valitse poistettavat tiedot listalta painamalla vasemman reunan valintalaatikkoon merkki.

Käyttäjä voi valita kaikki valitun ajanjakson tiedot painamalla Valitse kaikki painiketta. Painikkeen uudelleen painaminen poistaa valinnat.

Jokainen rivi, jolla valintalaatikko on merkattuna, poistetaan käyttäjän painaessa Poista valitut tiedot -painiketta.

Ponnahdusikkuna pyytää käyttäjältä varmistuksen tietojen poistamisesta.



### 3.7.3 Koosta raportti

Käyttäjä voi luoda .pdf muotoisen raportin ja jakaa sen terveydenhuollon ammattilaiselle valitsemallaan tavalla.

Valitse raportoitavat tiedot valitsemalla sopiva aikaväli ja merkkaamalla halutut kipukirjaukset raportoitavaksi.

Luo valituista kirjauksista raportti painamalla Luo raportti painiketta.

Sovellus avaa raportin PDF -esikatselun ja raportin voi tallentaa puhelimelleen haluamaansa kohteeseen.

Raportin voi toimittaa omalle terveydenhuollon ammattilaiselle esim. sähköpostilla. Suosittelemme suojatun sähköpostin käyttöä.

## 3.8 Asetukset

**Profiili** – Muokkaa potilaan nimi, ikä sukupuoli (Vaikuttavat kivun määrittämisessä esiintyvään malliin)

**Kipuwex laiteasetukset** – Kipuwex laitteen yhdistettävyyden- ja laiteasetukset.

**Huomautukset** – Käyttäjä voi asettaa muistutuksia lääkkeiden ottamisesta, terveellisistä aktiviteeteista ym.

**Kielet** – Vaihda sovelluksen kieliasetuksia.

**Muistio** – Käyttäjä voi kirjata huomioita päiväkirjamaisesti kivustaan ja palautumisprosessista.

**Järjestelmäasetusten palautus** – Palauta sovelluksen asetukset takaisin tehdasasetuksille.

**Poistu** – Poistu asetuksista



### 3.9 Vaihtoehtoisten hoitojen kirjasto

Vaihtoehtoisten lääkkeettömien kivunlievityshoitojen palvelut jakautuvat seitsemään kategoriaan:

1. Vuorovaikutus, kohtaaminen, potilasohjaus
2. Tunnesäätely ja rentoutuminen
3. Musiikki ja mielekkäät toiminnot
4. Fysikaaliset menetelmät ja asentohoito
5. Vertaistuki
6. Terveet elämäntavat
7. Sähköiset palvelut

Oletusnäkymässä palvelut ovat jaoteltuina kategorioittain. Halutessaan käyttäjä voi vaihtaa näkymäksi aakkosittain järjestetyn listan kaikista palveluista.

Palveluiden tarjoajat ovat rekisteröityjä palveluntarjoajia.

Kun avaat yhden palvelun, sovellus näyttää lyhyen kuvauksen hoidosta.

Vaihtoehtoisten  
hoitojen kirjasto



DEBUI



---

## 4 Poikkeustilanteet

**Jos sovellus “jäätyy” eli lopettaa reagoimasta komentoihin:**

1. Sulje ja avaa sovellus uudelleen.  
tai
2. Resetoi sovellus  
tai
3. Mene PainCARER:n kotisivuille ([www.paincarer.com](http://www.paincarer.com)) ja pyydä apua.

**Jos PainCARER sovellus ei käynnisty:**

1. Tyhjennä laitteesi välimuisti.
2. Yritä avata sovellus uudestaan.  
tai
3. Poista sovellus ja asenna se uudelleen  
tai
4. Jos sovellus ei silti käynnisty, mene PainCARER:n kotisivuille ([www.paincarer.com](http://www.paincarer.com)) ja pyydä apua.