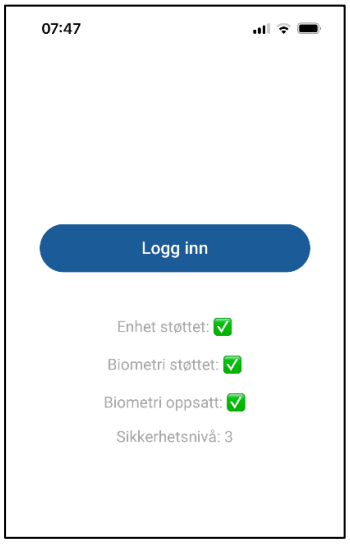
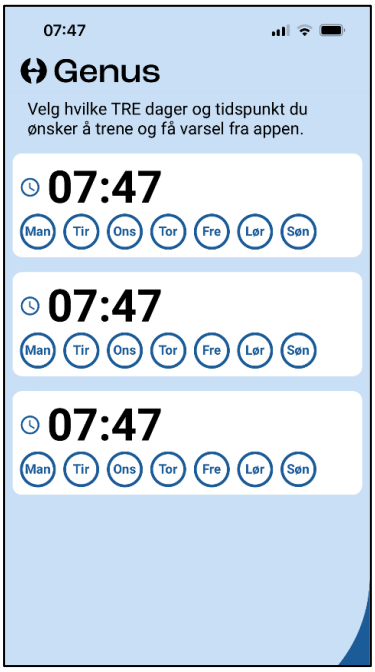
# Brukerguide – Genus app

## Kom i gang med appen

1. Første steg er å installere appen «Genus».
   **For Android-brukere:** Søk på "Genus" i Google Play. Det skal da komme fram en app som heter "Genus (betaversjon)" og Youwell. Last ned denne.
   **For Iphone-brukere:** Søk på «Genus» i Apple Store og følg instruksene for vanlig nedlastning.




2. Etter at du har lastet ned appen, logger du deg inn første gang med BankID. Deretter kan du logge deg inn med biometri (ansiktsgjenkjennelse eller fingeravtrykk)




3. Etter første innlogging, skal du velge tre dager og tidspunkt som du ønsker å trene. Disse kan endres om du skulle ønske andre dager eller tidspunkt senere.

4. Etter registering av treningsdager, trykker du «Fortsett». Du vil nå få muligheten til å tillate varsler (påminnelse om trening, nye videoer og spørreskjemaer). Disse kan skrus av senere, om du ikke lenger ønsker å tillate det.

**Guide til appens funksjoner:**

Fra hjemmesiden i appen har du tilgang til informasjonsfilmer, treningsøvelser, ukens quiz og spørreskjema.

Hver uke vil du se røde varsler som varsler om hvor mange informasjonsfilmer du kan se og hvor mange treningsøvelser du anbefales å gjennomføre.

Når du ser en informasjonsvideo, eller gjennomfører en treningsøvelse, vil dette være synlig under «Progresjon». Der vil du alltid være oppdatert på ukens fullføringsgrad.

Progresjon

Hjemmesiden

**Hjemmesiden vil gi deg tilgang til:**

**Informasjonsfilmer:** Under «Informasjonsfilmer» vil du hver uke få tilgang til nye filmer, som gir deg informasjon om artrose. Det er blant annet risikofaktorer, kneets oppbygning og behandlingsanbefalinger.

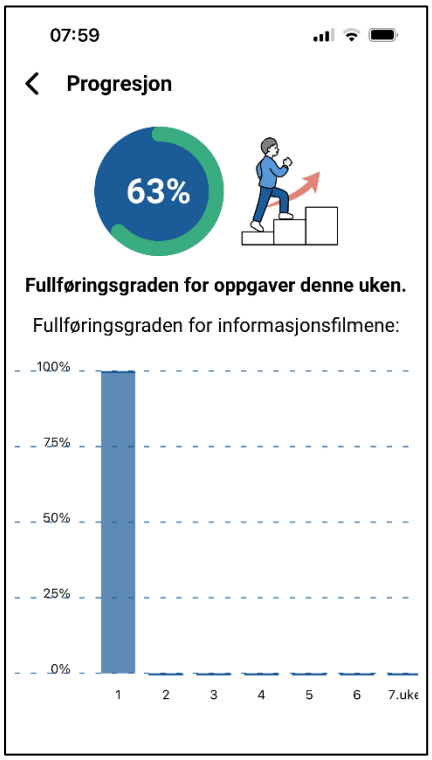
Hver uke vil du får varsler om at nye videoer er tilgjengelig. Etter at du har sett en video, vil den markeres med en blå hake (se bilde til høyre under). Antall videoer du har sett vil også være synlig under «Progresjon».

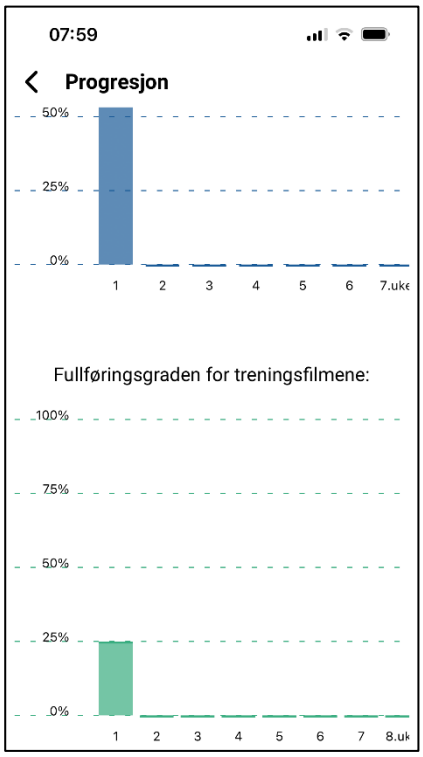
- **Treningsøvelser:** Under «Treningsøvelser» finner du forskjellige øvelser som er tilpasset deg med kneartrose. Du vil få varslinger om å gjøre øvelsene på de dagene du selv har valgt.
- For best effekt bør du gjøre minst fire øvelser i hver økt og trene tre økter i uka. Du velger selv hvilke øvelser du gjør.
- Nivå 1 er det enkleste nivået. Du kan selv variere hvilket nivå du trener på, basert på symptomene og dagsformen din.
- Ved å trykke på de ulike treningsøvelsene vil du få se en video som illustrerer hvordan øvelsen skal gjennomføres.

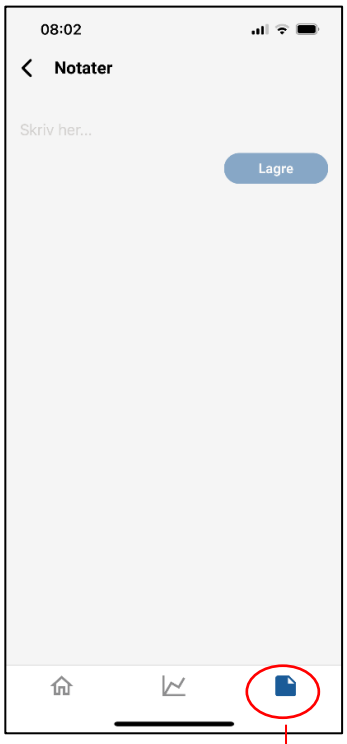
- **Ukens quiz:** Under «Ukens quiz» vil du få ukentlige quizer om artrose. Disse kan du prøve så mange ganger du vil. Quizene er ment som en hjelp til læring

- **Spørreskjema**: Under «Spørreskjema» vil det være spørreskjemaer. Disse er viktige å svare på ved oppstart, halvveis i forløpet og ved avslutning.
- Du vil få varsel når det er nye spørreskjemaer tilgjengelig. Spørreskjemaene inneholder blant annet spørsmål om din artrose, hvordan du opplever kneet ditt og fysisk aktivitet.
- Her er det fint om du svarer så godt du kan. Husk å klikke «Send» for å levere spørreskjemaet.

- **Progresjon:** Her vises din fullføringsgrad for informasjonsvideoer og treningsøvelser per uke. Her har du full oversikt over hver uke. Du vil se ett diagram for informasjonsvideoer, og ett diagram for treningsøvelser, slik at du enkelt kan se ukens progresjon.

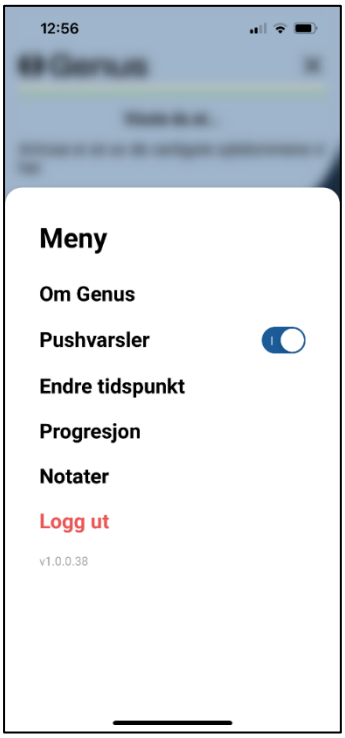



Du har mulighet til å ta notater i appen. Her kan du notere ned eventuelle spørsmål du måtte ha før konsultasjonen din på sykehuset, egne påminnelser eller andre notater.

Notater




I menyen (de tre strekene øverst til høyre) kan du skru av og endre påminnelser om trening. Det er også en snarvei til progresjon og notater.