



Uppskatta din dag

En app för att följa ditt mående över tid med stämningdagbok och sömndagbok

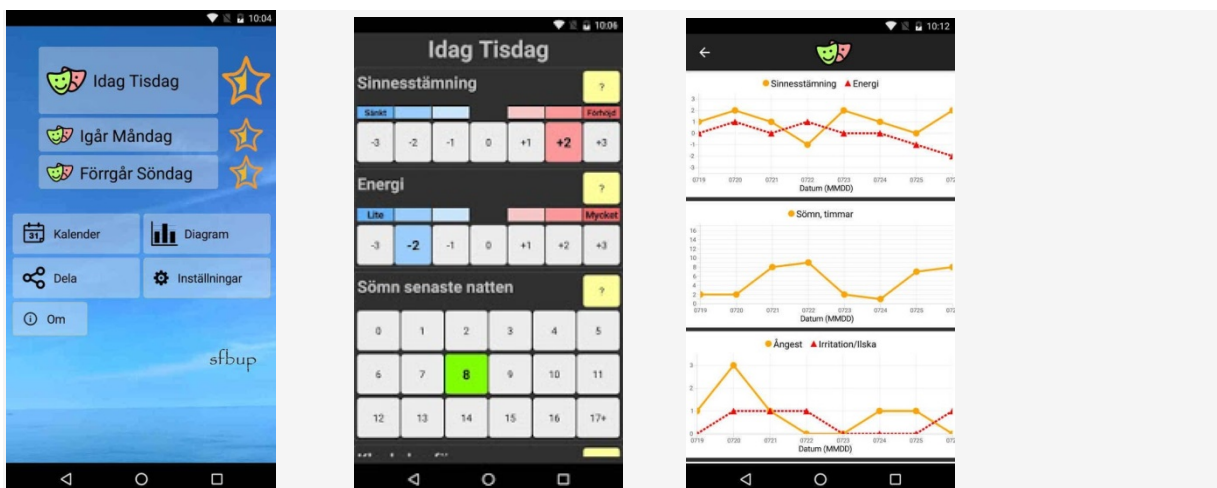
Detta är en app som är till för att du skall kunna följa ditt mående och dina vanor över tid. Appen innehåller både en så kallad stämningdagbok och en sömndagbok. Den är tänkt att vara ett stöd för dig och din behandlare i att kunna veta hur du mår och sover under en viss tid samt följa hur din behandling fungerar. Försök att uppskatta ditt mående varje dag för att få bästa nytta av appen. Appen finns för Iphone, Android och Windowstelefoner.

Appen är finansierad av sfbup - Svenska Föreningen för Barn och Ungdomspsykiatri, vilket är en ideell yrkesförening för personer som arbetar inom barn och ungdomspsykiatri. Den är gratis för alla som vill använda den och innehåller ingen reklam. När du har installerat den på din mobil kan appen användas "offline" det vill säga utan internetåtkomst. Innehållet du registrerar är ditt privata och lagras endast lokalt på din egen mobiltelefon. Innehållet kan delas med din behandlare om du väljer att göra det genom att aktivera "dela-funktionen".

I inställningar väljer du språk (svenska/engelska) samt registrerar kön och födelseår. Därefter kan du välja vad du vill ska skattas; sinnesstämning, energi, ångest, irritation/ilska, skola/arbete, sömn (timmar), viktiga händelser under dagen, medicin, psykosymtom/hallucinationer, alkohol, droger, träning och mens.

Om du vill dela med dig av det du registrerat trycker du på *dela* och får då en kod som din behandlare kan fylla i på sin dator på internet sidan UppskattaDinDag.com. Ni kan då titta på dina skattningar tillsammans och din behandlare får en bra bild av hur du mått sedan ni sågs sist. Från att du trycker på dela-knappen är koden giltig i 24 timmar.

Lycka till!



sfbup