

# Ruma Digital System -sovellus

## Ohjeet Ruma-markkerikapselin ottamiseen sovellusta käyttäen

Otat vastuun omasta virtsanäytteestäsi – tämä on tärkeä osa hoitoprosessiasi.

### Tietoa

- Varmistathan, että käytössäsi on toimiva internetyhteys koko prosessin ajan. Lisäksi älypuhelimessasi on oltava vähintään 25 % akkua jäljellä.
- Varmistathan, että muistitilaa on riittävästi (n. 100 MB), jotta videon väliaikainen tallennus ja myöhemmin tehtävä salaus onnistuu.
- Seuraavilla sivuilla käydään läpi ohjeet markkerikapselin ottamiseen sovellusta käyttäen. Markkerikapseli on otettava täsmälleen ohjeissa määrättyllä tavalla.
- **Videon kuvaamisen aikana saapuvat puhelut voivat keskeyttää tallennuksen joissakin käyttöjärjestelmissä ja älypuhelimissa. Saapuviin puheluihin vastaaminen keskeyttää aina videon tallennuksen. Ethän siis vastaa puheluihin.**
- **Sovellusta ei saa sulkea tai älypuheliminta sammuttaa videon kuvaamisen aikana, koska tällöin tallennus keskeytyy. Videon tallennuksen keskeytyminen tulkitaan epäonnistuneeksi yritykseksi.**
- Kutakin markkeria voi käyttää vain kerran.

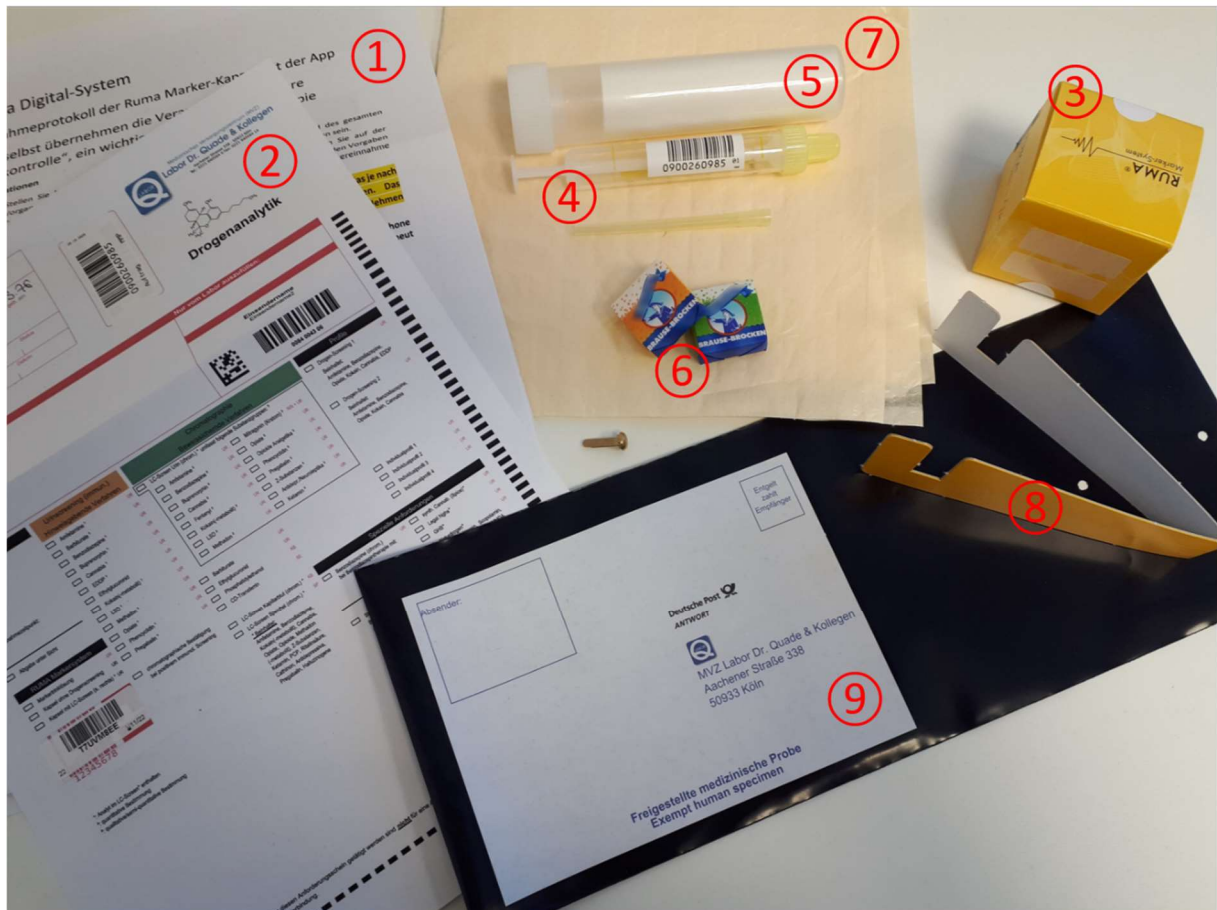
### Markkeripakkaus

Saat lääkärin vastaanotolta/klinikalta esipakattuja markkeripakkauksia markkerin käyttöä varten. Tarvitset yhden pakkauksen jokaista käyttökertaa varten.

Markkeripakkauksen tulee sisältää seuraavat osat:

- ① Ohjeet markkerikapselin ottamista varten
- ② Valmis laboratoriolomake
- ③ Yksi markkeripaketti
- ④ Näyteputki vastaavalla laboratorioviivakoodilla sekä näyteputken kärki
- ⑤ Yksi kuljetuspurkki näyteputkelle
- ⑥ Kaksi porejauhetta sisältävää makeista
- ⑦ Yksi ruokalappu
- ⑧ Yksi älypuhelimien pidike
- ⑨ Yksi palautuskuori

Ota yhteyttä lääkäriisi, mikäli markkeripakkauksesta puuttuu jotain.



### Ennen markkerin ottamista ja videon kuvaamista:

- Ennen videon kuvaamista etsi tyhjä paikka, kuten pöytä, työpöytä, taso tms., jolle voit asettaa puhelimesi.
- Varmista riittävän hyvä valaistus, jotta sinä ja liikkeesi erottuvat selvästi videolla.
- Kyynärvarsiesi on oltava paljaat kuvaamisen aikana. Kääri tarvittaessa hihat ylös.
- Aseta lähetettyville vettä läpinäkyvään lasiin (tilavuus n. 200–300 ml). Avaa sitten (keltainen) markkeripaketti ja aseta sen sisällä oleva markkeri sekä porejauhetta sisältävät makeiset kääreet avattuina eteesi pöydälle.
- Siirrä mahdolliset muut esineet pois kuvausalueelta, jotta ne eivät häiritse liikkeitäsi tai peitä niitä näkyvistä.
- Kiinnitä neutraalin värinen ruokalappu paikoilleen.
- Avaa sovellus, valitse "Start intake" ("Aloita markkerin ottaminen") ja noudata alla olevia ohjeita.

Nro	Ohjeet markkerin ottamisen kuvaamiseen vaihe vaiheelta
1	<p><b>Skannaa ulomman pakkauksen QR-koodi</b> Skannaa ulomman pakkauksen (keltaisen paketin) QR-koodi näyttämällä koodia takakameralle, kunnes näytölle ilmestyy vihreä valintamerkki vahvistuksen merkiksi. Voit nyt asettaa ulomman pakkauksen sivuun; sitä ei enää tarvita.</p>
2	<p><b>Skannaa markkeripaketin QR-koodi</b> Skannaa markkeripaketin QR-koodi näyttämällä koodia takakameralle, kunnes näytölle ilmestyy vihreä valintamerkki vahvistuksen merkiksi.</p>
3	<p><b>Suuntaa kamera oikein</b> Aseta puhelin pystyyn pakkauksen mukana tulleeseen pidikkeeseen siten, että näyttö on suunnattu kohti istumapaikkaasi. Kiinnitä ruokalappu paikoilleen. Tarkista näytöllä olevasta livekuvasta, että puhelimesi ja istuma-asentosi on suunnattu oikein. Videolla pitäisi näkyä tyhjä pöytätaaso, paljaat kyynärvartesi ja kätesi (kääri tarvittaessa hihat ylös) sekä ylävartalosi ja kasvosasi. Myös pöydällä olevan valkoisen markkeripaketin, vesilasin ja kääreistään avattujen makeisten pitäisi erottua selvästi videolla.</p>
4	<p><b>Aloita videon kuvaaminen</b> Paina "Start recording" ("Aloita kuvaaminen") näytöllä. Näytön alareunaan ilmestyy ajastin, joka laskee jäljellä olevaa kuvausaikaa. Sinulla on 120 sekuntia aikaa ottaa markkerikapseli. Voit pysäyttää videon tallennuksen aikaisintaan 60 sekunnin kuluttua.</p>
5	<p><b>Ota kapseli esiin</b> Näytä kameralle kaikki markkeripaketin ehjät tarrat. Revi sitten harmaa suojatarra irti. Avaa sen jälkeen paketti kameran edessä. Kun paketti on auki, aseta yhden käden kämmen avatun paketin päälle. Käännä sitten kätesi ympäri, jotta kapseli putoaa kämmenellesi. Aseta paketti syrjään ja näytä kameralle kättä, jolla on kapseli.</p>
6	<p><b>Näytä kapselia ja aseta se kielellesi</b> Ota kapseli toisen käden peukalon ja etusormen väliin ja näytä kapselia kameralle. Työnnä kieli ulos suusta ja aseta kapseli kielen päälle. Varmista, että siirrät käsivarttasi hieman sivulle, jotta se ei estä kapselia näkymästä. Näytä kielelläsi olevaa kapselia kameralle ja vedä kieli takaisin suuhusi.</p>
7	<p><b>Nielaise kapseli</b> Juo vettä ja nielaise kapseli. Kun olet nielaissut kapselin, aseta vesilasi takaisin pöydälle kameran eteen. Avaa sitten suusi kokonaan ja työnnä kieli ulos suusta.</p>
8	<p><b>Pureskele makeiset</b> Pureskele makeisia vähintään 30 sekunnin ajan yksi kerrallaan suu auki, kunnes pystyt nielaisemaan ne. Työnnä sitten kieli ulos suusta ja avaa suusi kokonaan auki. Kielesi ei saisi olla sininen.</p>
9	<p><b>Lopeta kuvaaminen</b> Lopeta kuvaaminen painamalla pysäytysnappia puhelimen näytöllä (näytön vasemmassa alareunassa oleva symboli). Muussa tapauksessa tallennus pysähtyy automaattisesti, kun 120 sekuntia on kulunut.</p>
	<p><b>Huom. Markkerikapseli sulaa suussa, jos sitä ei nielaista. Jos kapselia ei nielaista, se värjää suun sisäosat. Kieli muuttuu siniseksi, kun kapselissa oleva elintarvikeväri leviää suuhun.</b></p>