

Instruktioner för hur du använder appen MyCap för att besvara hälsofrågor i projektet HEATWISE Sweden

Denna instruktion gäller dig som är studiedeltagare i HEATWISE Sweden och ska besvara frågor om din sömn och hälsa under tre slumpvis utvalda veckor mellan 1 juni och 31 augusti 2024. Vi kommer att meddela dig vilka veckor du ombeds att svara på frågorna samt skicka en påminnelse. Vi önskar att du svarar på frågorna via mobilappen MyCap varje morgon/förmiddag (helst mellan 04.00 och 12.00) och kväll (helst mellan 19.00 och 24.00). Om du planerar att vara bortrest under någon av de tre veckorna du ska svara på frågor i appen, ber vi dig att kontakta oss på heatwise-imm@ki.se för att byta tidpunkten för din hälsorapportering. Förutom att svara på frågorna i MyCap under "dina veckor", kan du dessutom rapportera under andra valfria dagar mellan 1 juni och 31 augusti. Notera att du inte rapporterar när du är bortrest och inte bor i din bostad.

Så installerar du MyCap och får tillgång till frågorna

Börja med att öppna mejlet med rubriken "Heatwise Sweden: Instruktioner för temperaturmätaren och appen MyCap". Ha din mobiltelefon redo. Du kan öppna mejlet i din mobil för att komma till nedladdning av MyCap (lila bakgrund) alternativt ladda ner direkt från iOS: App Store, Android: Play Store.

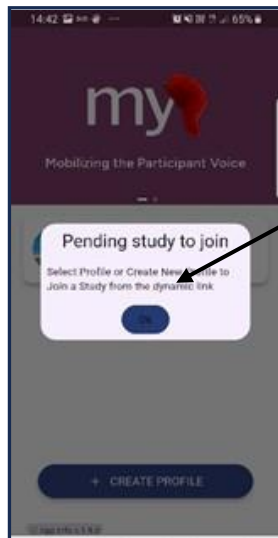
Om du öppnar mejlet "Heatwise Sweden: Instruktioner för temperaturmätaren och appen MyCap" i din mobiltelefon



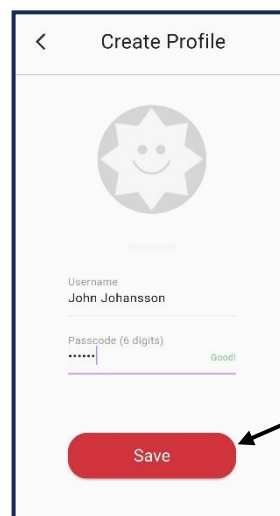
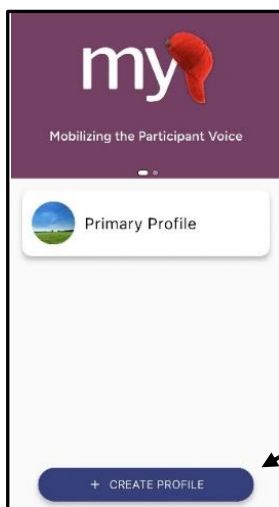
1. Klicka på länken i mejlet där det står "Click this MyCap link". Du kommer då ombedjas att installera MyCap om appen inte redan är installerad (iOS: App Store, Android: Play Store).

2. Om din mobil frågar om MyCap-appen får skicka notiser kan du tillåta det ifall du vill ha en påminnelse varje dag fr.om. när du har installerat appen och anslutit till studien t.om. den 31 augusti. Om du inte vill ha notiser varje dag ska du inte tillåta notiser.

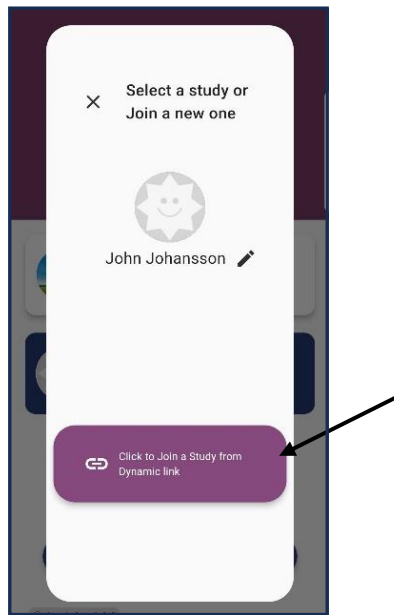
3.Klicka på OK i rutan "Pending study to join".



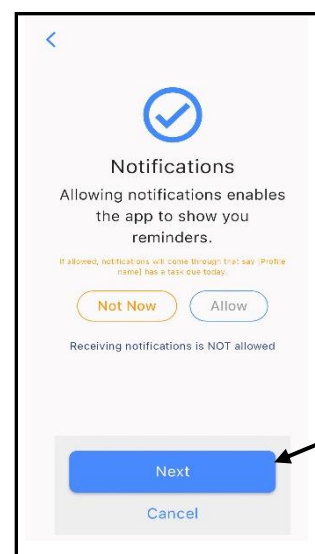
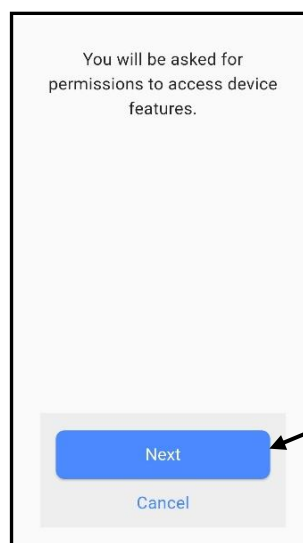
4. Skapa en profil genom att klicka på "Create Profile" med ditt namn och ange koden: **123456** som lösenord.



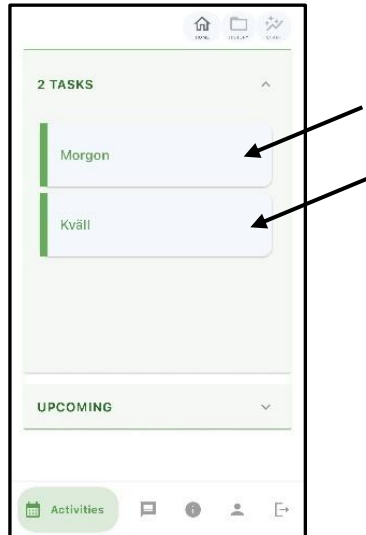
5. Klicka på den **lila knappen** "Click to Join a Study from Dynamic link".



6. Nu har du kommit till HEATWISE Sweden. Klicka på "Next" tills du kommer till sidan om "Notifications". Tillåt endast "Notifications" ifall du vill få notifikationer om vill du få det varje dag fr.om. när du installerat appen och anslutit till studien t.om. 31 augusti. Klicka på "Allow" eller "Not Now" och sedan "Next".



7. Hälsorapporteringen sker via frågeformulär som du hittar under "Tasks". När du ska svara på frågorna på morgonen/förmiddagen, klicka på knappen "Morgon". För att få tillgång till kvällsfrågor klicka på knappen "Kväll".



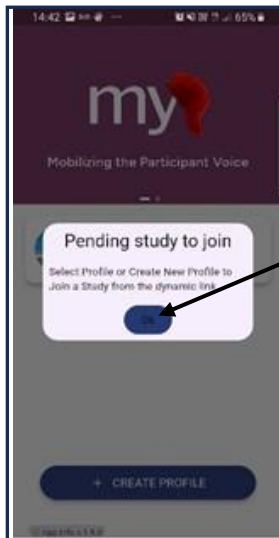
Om du öppnar mejlet "Heatwise Sweden: Instruktioner för temperaturmätaren och appen MyCap" i en webbläsare på datorn:

1. Sök efter appen MyCap (lila bakgrund) i din mobil (App Store för iOS eller i Play Store för Android). Installera MyCap (lila bakgrund) på din mobiltelefon.

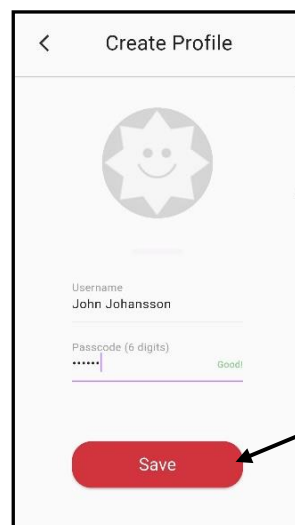
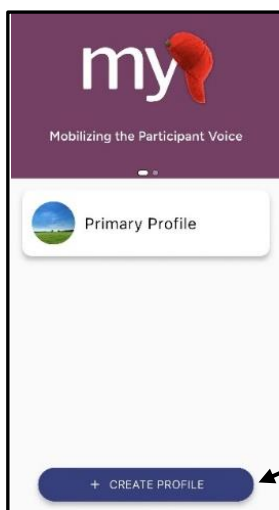


2. Om din mobil frågar om MyCap-appen får skicka notiser kan du tillåta det ifall du vill ha en påminnelse varje dag fr.om. när du har installerat appen och anslutit till studien t.om. den 31 augusti. Om du inte vill ha notiser varje dag ska du inte tillåta notiser.

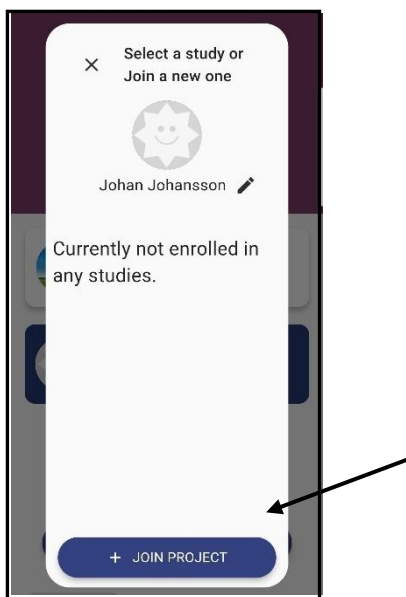
3. Klicka på OK i rutan "Pending study to join" när appen frågar om du vill vara med i studien.



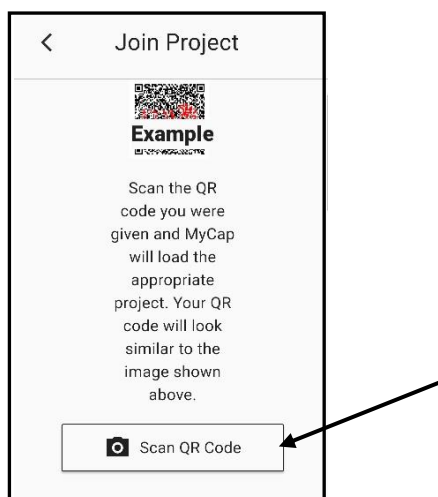
4. Skapa en profil genom att klicka på "Create Profile" med ditt namn och ange koden: **123456** som lösenord.



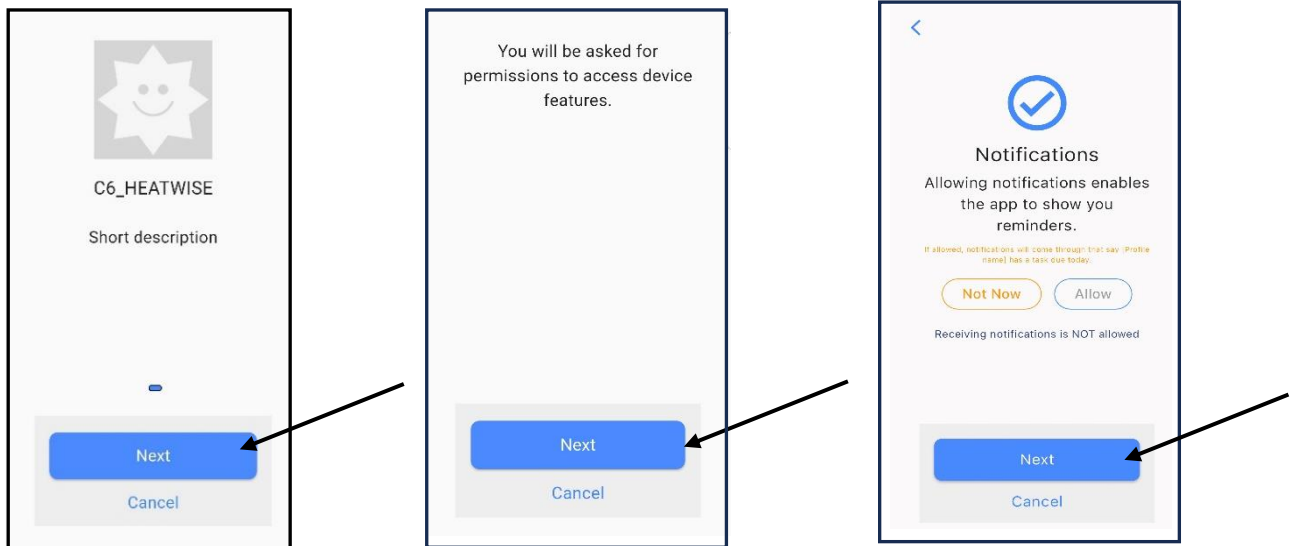
5. När du skapat din profil, gå med i HEATWISE Sweden genom att klicka på "Join project"



6. Skanna QR-koden som du fått i mejlet.



7. Nu har du kommit till HEATWISE Sweden. Klicka på "Next" tills du kommer till sidan om "Notifications". Tillåt endast "Notifications" ifall du vill få notifikationer om vill du få det varje dag fr.om. när du installerat appen och anslutit till studien t.om. 31 augusti. Klicka på "Allow" eller "Not Now" och sedan "Next".



8. Hälsorapporteringen sker via frågeformulär som du hittar under "Tasks". När du ska svara på frågorna på morgonen/förmiddagen, klicka på knappen "Morgon". För att få tillgång till kvällsfrågor klicka på knappen "Kväll".

