

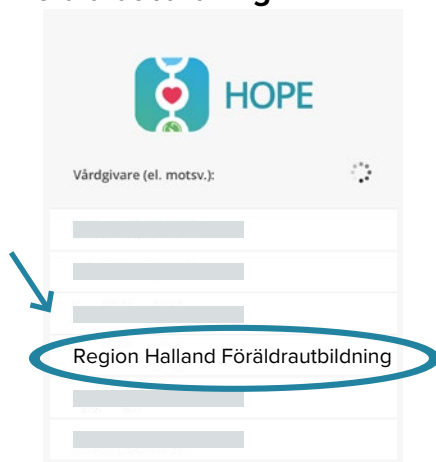


Logga in i appen HOPE i din telefon

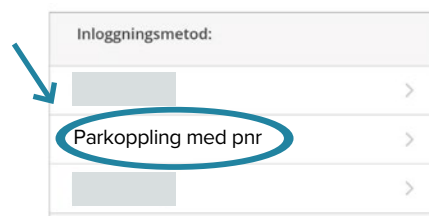
1. Ladda ner och öppna appen HOPE.
Den finns där du laddar ner appar.



2. Välj "Region Halland Föräldrautbildning"



3. Välj "Parkoppling med personnummer"



4. Ange ditt personnummer och din parkopplingskod och anslut



5. Läs villkoren och spara ditt samtycke



Parkopplingskoder från din Vårdgivare: (du måste logga in i appen inom 14 dagar)

1

2

3

- Tänk på att du behöver ha en egen kod för varje ny enhet du vill ansluta (mobil, surfplatta eller dator).
- Din partner/närstående behöver en egen kod.
- Appen HOPE kan även användas i en webbläsare via <https://hope.regionhalland.se/patient>
- I appen kan du lägga in en egen PIN-kod (säkerhetskod) som består av fyra siffror vald av dig.

Föräldrautbildning

Kvinnohälsovården erbjuder dig en digital föräldrautbildning i en app.

Appen innehåller text, bilder, filmer och övningar anpassade för den tid du befinner dig i graviditeten. I flera av filmerna får du följa blivande och nyblivna föräldrar i Halland.

Barnmorskebesöken under graviditeten kommer att utgå utifrån informationen i appen. Det är därför bra om du förbereder dig inför besöken genom att läsa aktuellt kapitel.

Du har tillgång till appen under hela graviditeten och 3 månader efter förlossningen.



Så använder du appen

Under **Kalender** hittar du de avsnitt i utbildningen som är aktuella för dig just nu, baserat på den vecka du är i graviditeten. De färgade cirkelarna visar att det finns avsnitt i utbildningen som passar den vecka du är i graviditeten.

Under **Aktiviteter** kan du se alla avsnitt i utbildningen. Både de som är aktuella just nu de som kommer längre fram. Du kan klicka på stjärnan för att favoritmarkera ett avsnitt. Det hamnar då under **Mina favoriter** under kalendern.

När en barnmorska finns tillgänglig i **Chatten** kan du ställa en fråga om utbildningen.

Under **Mer** har vi samlat information om utbildningen, länkar och delar av utbildningsmaterialet som vi tänker kan vara bra att komma åt snabbt.

Längst upp i högra hörnet ser du ditt namn. Där kommer du till **Min profil**.

Under Min Profil kan du:

- lägga till en PIN-kod till appen
- ändra ditt beräknade förlossningsdatum
- avbryta utbildningen
- logga ut

Kom ihåg att godkänna notiser

Appen skickar notiser när det är dags att ta del av nytt material. Det kan även komma andra notiser med information från kvinnohälsovården som är viktig för dig.