

## Om iMål:

iMål är ett verktyg för att i realtid skriva ner viktiga händelser kopplade till ätstörningsproblem. Mycket av det du skriver kommer handla om mat och ätande men även om annat som känns viktigt för just dig. Man kan säga att iMål är en digital behandlingsdagbok. Appen används för planering och uppföljning i behandlingen och kan användas både av den som är drabbad och av andra som är delaktiga i behandlingen.

iMål är utvecklad av behandlare på Ätstörningscentrum barn och unga vuxna, Sahlgrenska Universitetssjukhuset och har finansierats av Innovationsfonden VGR.

Vid frågor om appen kontakta din behandlare eller din mottagning.

## Viktigt att veta:

Lagring av data. Det du skriver eller lägger upp i appen sparas på en lokal server inom Västra Götalandsregionen. Det lagras inte i ett moln eller i din mobiltelefon. Endast behörig personal har tillgång till din data. Data delas inte med tredje part.  
Kontakt med behandlare.  
Information från iMål delas med din behandlare och tillsammans kan ni på det viset följa behandlingen framåt.

## Ladda ner Appen. Logga in med BankID.

Hämta appen i AppStore (iOs)



Hämta appen i Google Playstore (Android)



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

# iMål

Ett verktyg för dig i din behandling





## Välj en matplan

**Ladda ner appen iMål.** Det gör du gratis via App Store eller Google Play.

**Logga in** med hjälp av BankID.

**Välj en matplan.** För att kunna använda iMål ska du varje dag skapa en matplan. Det här måste du göra för att sedan kunna skriva in annan information i appen.

Du kan välja en färdig mall eller skapa egna mallar utifrån dina behov.

Om det inte är aktuellt att använda matplaner i din behandling kan du välja alternativet Standardmall (tom).



## Checka in

**Checka in.** Det gör du efter varje måltid, men också om du hetsätit, kompenserat eller ägnat dig åt andra ätstörningsbeteenden.

En incheckning kan innehålla information om till exempel vad du ätit, var du befann dig eller om du tappat kontrollen över ätandet.

**Välj alternativet Flagga för uppföljning** om du lätt vill kunna hitta tillbaka till en viss incheckning.

**Under Tankar, känslor och övriga kommentarer** skriver du ner de tankar, känslor och beteenden som du hade i situationen.



## Följ upp och Inspiration

**Följ upp.** När du vill titta på tidigare incheckningar går du till Start. Där kan du också välja **Till veckovy** för att se den senaste veckans incheckningar.

**Inspiration.** Om du vill lägga till bilder eller annan information som hjälper dig i behandlingen klickar du på Inspiration.