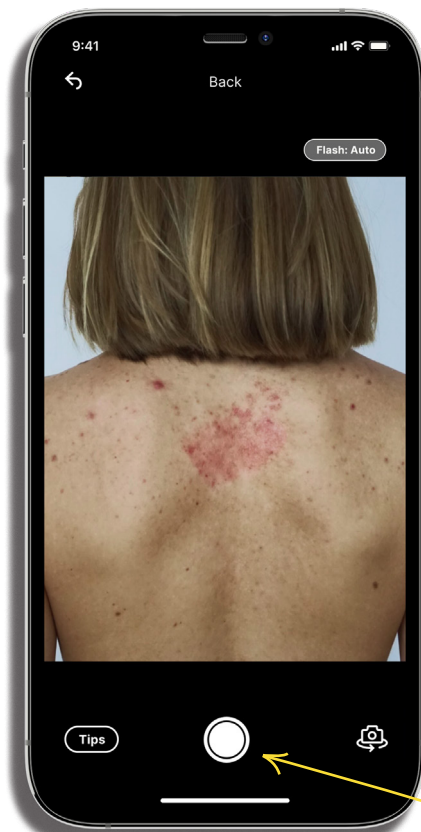
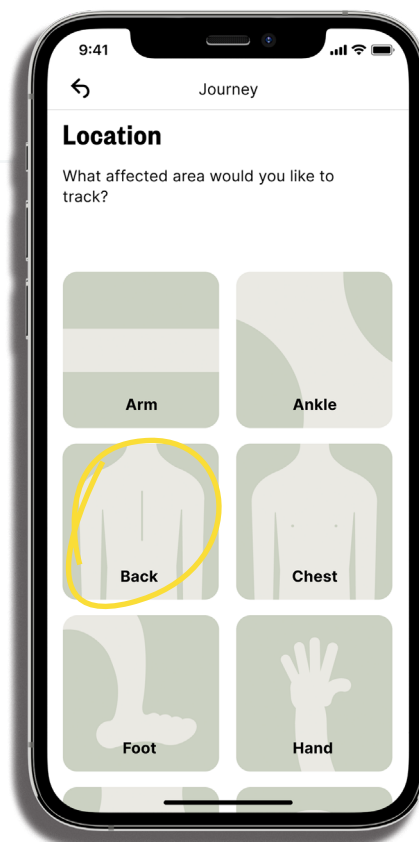


# LÄR KÄNNA DIN HUD MED TIMELAPSE

## VÄLJ DEL AV KROPPEN

Välj den del av kroppen du vill dokumentera, exempelvis ryggen. Tanken är att du och din läkare ska kunna få en tydlig bild av utslagen och dess utveckling. Bildserierna kommer sedan ligga under "Mina framsteg" döpta efter exempelvis "Rygg" så du lätt kan hitta bland dina dokumentationer.



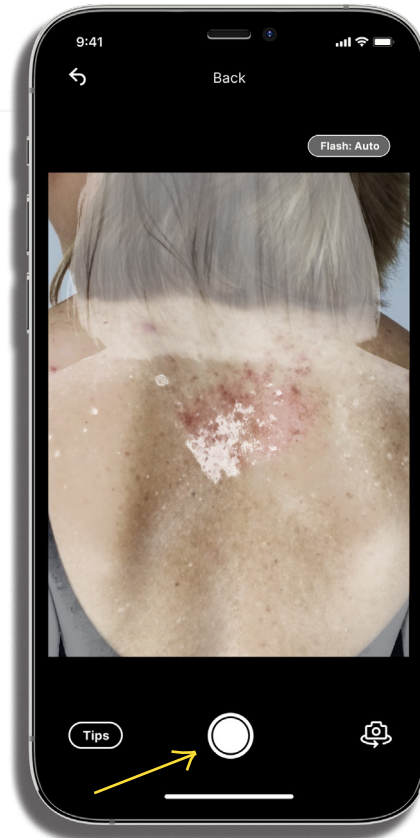
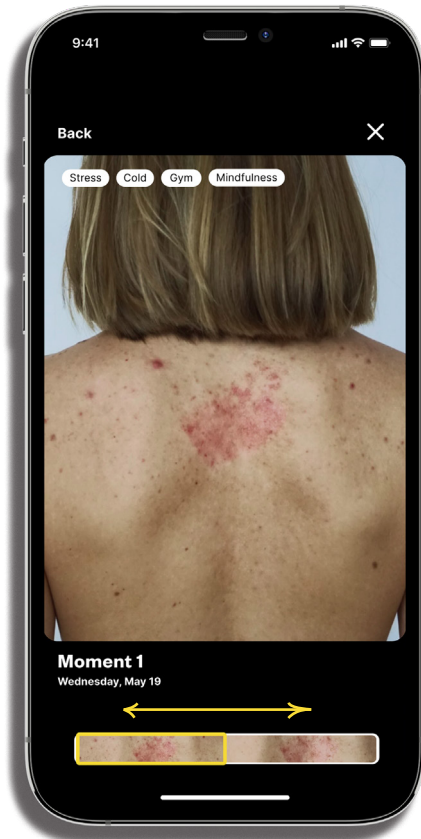
## BÖRJA DOKUMENTERA

**Ta ditt första foto.** Vi rekommenderar att fota nära huden men se till att du har fokus, dagsljus och en neutral bakgrund. Det är bra att fotografera hud både med och utan utslag för att enkelt kunna jämföra ditt tillstånd.

**Ställ in vilken tid du tog bilden.** Du kan välja att bli påmind så du kommer ihåg att ta en bild varje dag!

## DAGS FÖR NÄSTA BILD

**Ta en ny bild.** När du ska ta din nästa bild, välj "Lägg till ny bild". När din första bild är tagen kommer appen skapa en mall för att skapa din bildserie. Vi rekommenderar att ta en bild konteunerligt för att få en så tydlig inblick som möjligt i vad som fungerar bäst för dig.



## FÖLJ DINA FRAMSTEG

Bildserien redigeras automatiskt ihop till en kort timelapse. På varje bild kan du se vilka aktiviteter, triggers och behandlingar som är loggade den dagen. Det här gör att du i lugn och ro kan analysera och få en tydlig uppfattning om hur din hud reagerar under olika förhållanden.

Du kan skapa hur många Timelapse-videos som helst för olika delar av kroppen. Så nästa gång du frågar dig hur en viss produkt eller diet påverkar din hud kommer Timelapse vara en fantastisk tillgång som förbättrar din egenvård.

**GLÖM INTE ATT DELA DIN  
#ITCHYJOURNEY**

## VARFÖR TIMELAPSE?

När du testar sig fram bland behandlingar och metoder krävs det att du lägger ner ganska mycket tid. Därför kan det vara svårt att hålla reda på exakt vad som påverkade din hud vid ett visst tillfälle. Timelapse gör att du kan hålla koll och lära dig vilka faktorer som får din hud att reagera eller se ut på ett visst sätt.