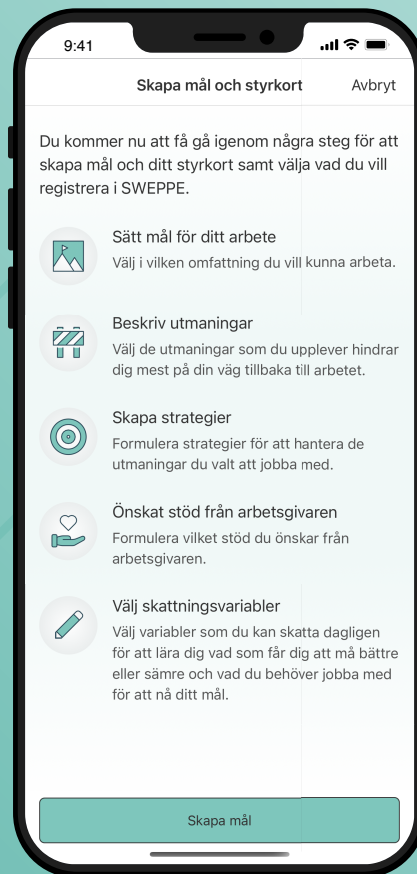




# SWEPPE

Ett digitalt stöd för dig med långvarig smärta som är på väg tillbaka till arbetet och för din arbetsgivare.

## Skapa mål för ditt arbete



Lär dig vad som får dig att må bättre eller sämre

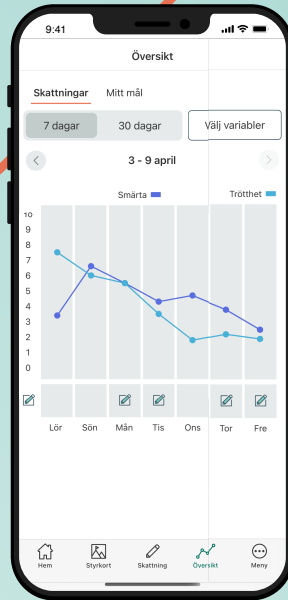
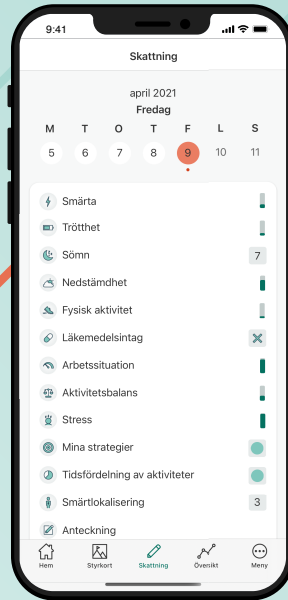
*”En app där jag fyller i saker som påverkar mina svårigheter, med hur mycket smärta och trötthet jag har, och att jag där också kan få en sammanställning över det hela.*

*Jag kan följa upp mig själv vad jag gör för att må bra eller tvärtom, ha koll på mig själv.”*

/ SWEPPE-användare

## Skatta ditt mående

Välj vilka variabler du vill följa

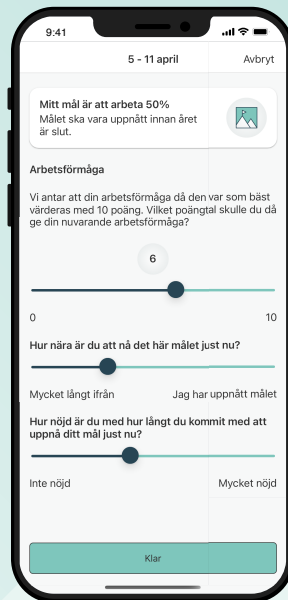


## Historik och trender

Lär dig mer om vad som får dig att må bättre eller sämre

## Uppdatera ditt målvärd

Följ din utveckling i översikten



## Involvera din arbetsgivare

Välj om och vilken information du vill dela med din arbetsgivare

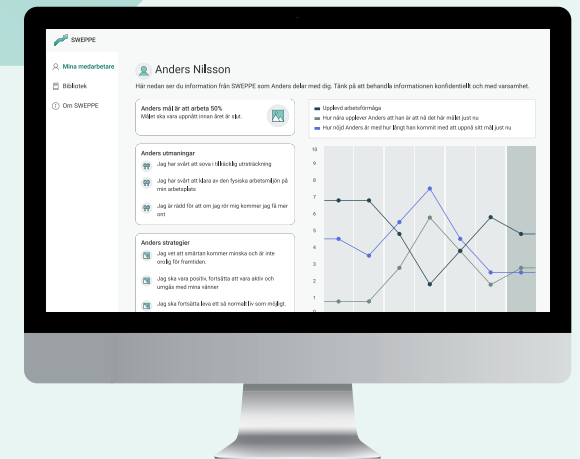
## Så här säger SWEPE-användare

*"Att få lite motivation till att göra det bästa själv för att man mår så bra som möjligt... lära känna mig själv och min kropp och min smärta"*

*"Ett hjälpverktyg när man tappat det man lärt sig"*

*"Man får något litet tips, som nåt litet man kan göra varje dag...det känns som det finns nästan nån där som bryr sig"*

## Lägg till Arbetsgivare



I SWEPE kan du lägga till din arbetsgivare och dela information om till exempel ditt mål, hinder du identifierat, dina strategier eller vilket stöd du behöver när du börjar arbeta. Du som är arbetsgivare får tillgång till det faktabaserade biblioteket och den information som medarbetaren väljer att dela med dig.