



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

# Allgemeines Benutzerhandbuch für Patienten

[www.coroprevention.eu](http://www.coroprevention.eu)

COR001-02348-USM Allgemeines Benutzerhandbuch für Patienten

Version 5.0 - 16. Okt. 2024

Für CoroPrevention Tool Suite Medizinprodukt zu Untersuchungszwecken Version 3.2



*This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848056*

# Über die CoroPrevention-Smartphone-App

## **Zielgruppe**

Patienten in der Gruppe des personalisierten Vorbeugungsprogramms in der klinischen CoroPrevention-Studie

## **Vorsichtsmaßnahmen**

Die CoroPrevention-Smartphone-App darf nicht als unabhängige Anwendung benutzt werden. Bei der App handelt es sich um ein digitales Hilfsmittel, das als Teil eines personalisierten Vorbeugungsprogramms (PVP) unter Anleitung eines Gesundheitsexperten genutzt werden soll.

## **Mögliche Nutzen**

Die Befolgung des personalisierten Vorbeugungsprogramms und die Nutzung der CoroPrevention-Smartphone-App können Ihre kardiovaskuläre Gesundheit verbessern. Es kann aber auch vorkommen, dass Sie durch Teilnahme an dieser Studie keine direkten Vorteile bemerken.

# Verwendung des Benutzerhandbuchs

- Wir empfehlen Ihnen, das Benutzerhandbuch auf einem Tablet, Laptop oder PC anzusehen. Wenn Sie das Benutzerhandbuch jedoch lieber auf Ihrem Smartphone anzeigen lassen möchten, ist dies möglich, es erfordert jedoch Zoomen und Scrollen.
- Sie können auf den unterstrichenen Text klicken, um die entsprechende Seite aufzurufen.
- Weitere Informationen zum Gebrauch der App befinden sich im Dokument ‚Häufig gestellte Fragen‘ auf unserer Studien-Website (hier klicken)

# Schnellstart-Anleitung



**CoroPrevention**

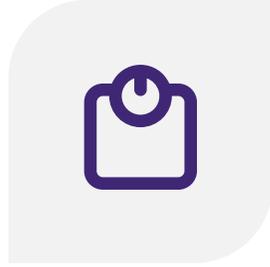
PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

**Hier klicken für die vollständige  
Anleitung**

# Wichtige von Ihnen kontrollierbare Ziele für ein gesundes Herz:



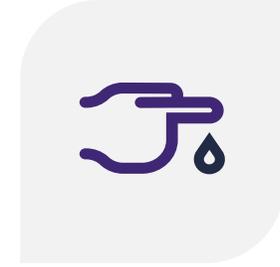
Senkung des  
Blutdrucks



Gesundes  
Gewicht



Senkung des  
Cholesterinspiegels

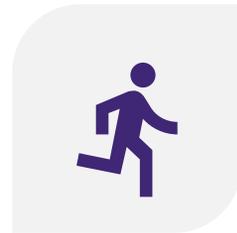


Umgang mit  
Diabetes

# Das personalisierte Präventionsprogramm (PPP) begleitet Sie dabei, an einem gesunden Lebensstil zu arbeiten.



Regelmäßige  
Einnahme von  
Medikamenten



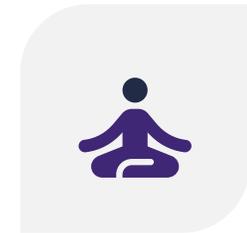
Kommen Sie in  
Bewegung



Gesunde  
Ernährung



Rauchfreies  
Leben

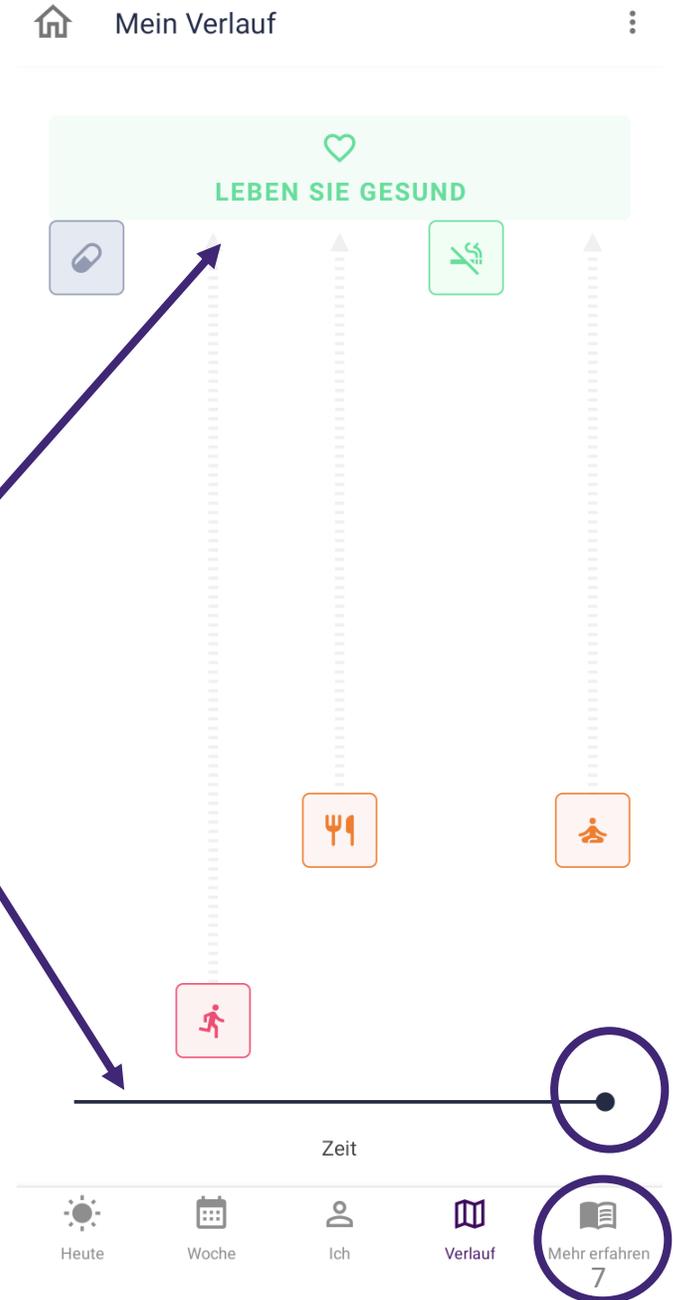


Stressabbau

In der mobilen App können Sie Ihren Weg zu einem gesunden Lebensstil verfolgen.

Erkunden Sie Ihre Fortschritte auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil, indem Sie den Zeitschieber bewegen.

Versuchen Sie, bei jedem Verhalten so nah wie möglich an „Gesund sein“ heranzukommen.

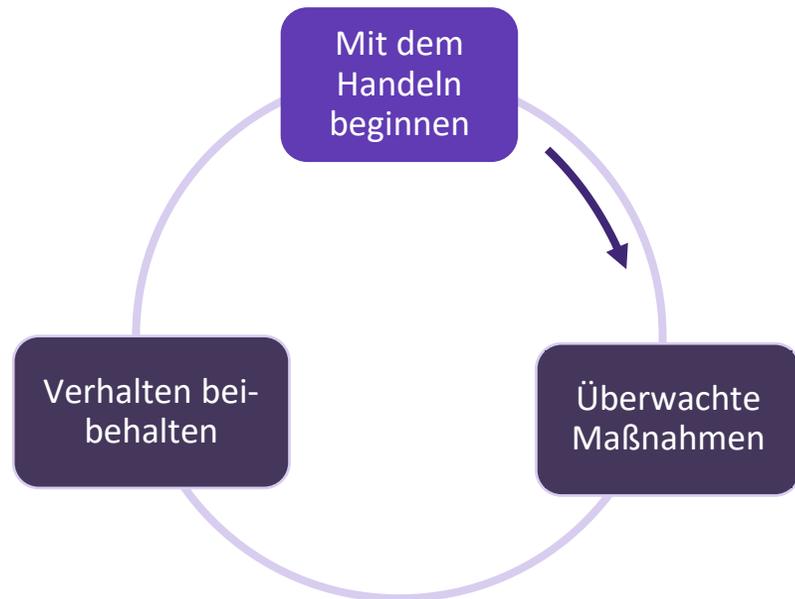


# Arbeiten an einem gesunden Lebensstil

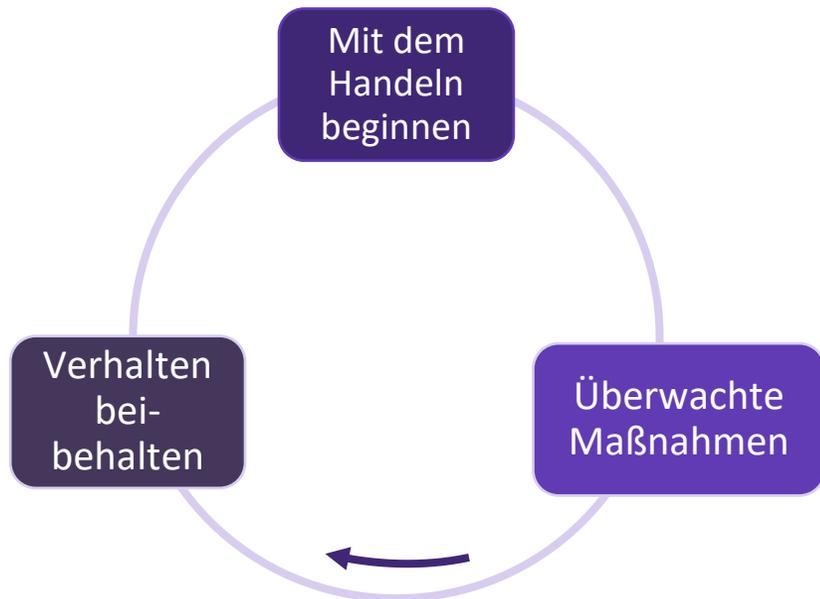
Wir wissen, dass eine Änderung des Lebensstils nicht einfach ist. Daher unterstützt Sie das PPP bei der schrittweisen Änderung Ihres Gesundheitsverhaltens in Form von Beratungsebenen.



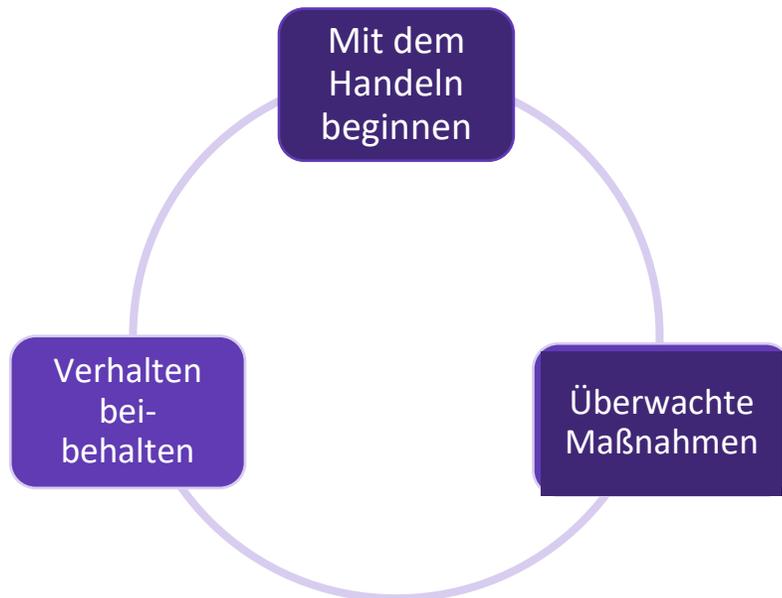
Sie beginnen Ihren Weg, indem Sie sich darauf vorbereiten, Ihr Verhalten zu ändern (d. h. „Mit dem Handeln beginnen“). Die Anwendung unterstützt Sie beim Erlernen des Verhaltensziels, beim Einüben des gewünschten Verhaltens über bereitgestellte Hilfsmittel und beim Erledigen der Reflexionsaufgaben.



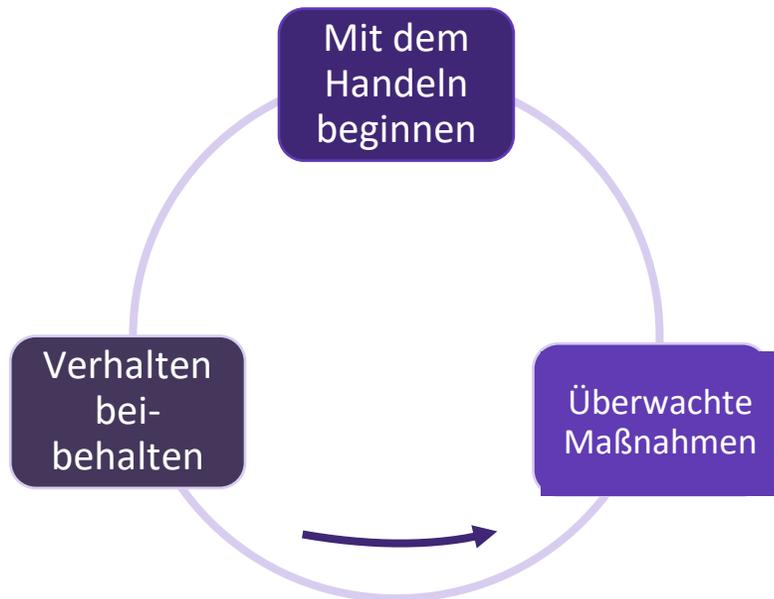
Wenn Sie bereit sind, aktiv an Ihrem Verhalten zu arbeiten, können Sie mit der Überwachung Ihres Verhaltens beginnen (d. h. „Überwachte Maßnahmen“). Die App unterstützt Sie dabei, Ihr Verhalten mit Zielüberwachung, Tools, Tipps und Tricks zu ändern.



Wenn Sie Ihr Verhalten erfolgreich geändert haben, besteht der letzte Schritt darin, Ihren gesunden Lebensstil beizubehalten (d. h. „Verhalten beibehalten“). Die Anwendung unterstützt Sie weiterhin mit Lerninhalten und Reflexionsaufgaben.



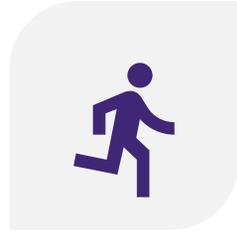
Zuweilen fallen Sie womöglich in alte, ungesunde Gewohnheiten zurück. In diesem Fall stehen Ihnen jedoch die mobile Anwendung und die Pflegekraft zur Verfügung und helfen Ihnen, wieder auf Kurs zu kommen.



# Ein personalisierter Weg für jedes Gesundheitsverhalten



Regelmäßige  
Einnahme von  
Medikamenten



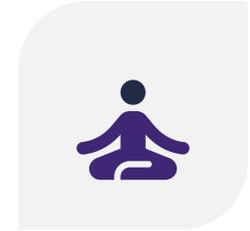
Kommen Sie in  
Bewegung



Gesunde  
Ernährung



Rauchfreies  
Leben

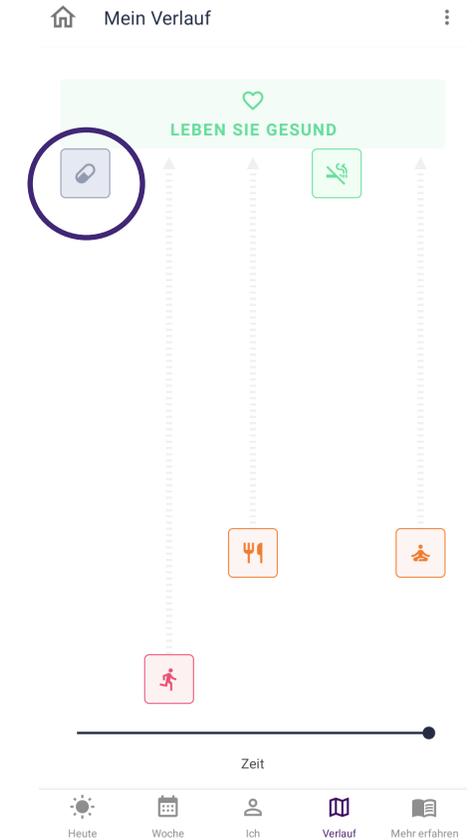
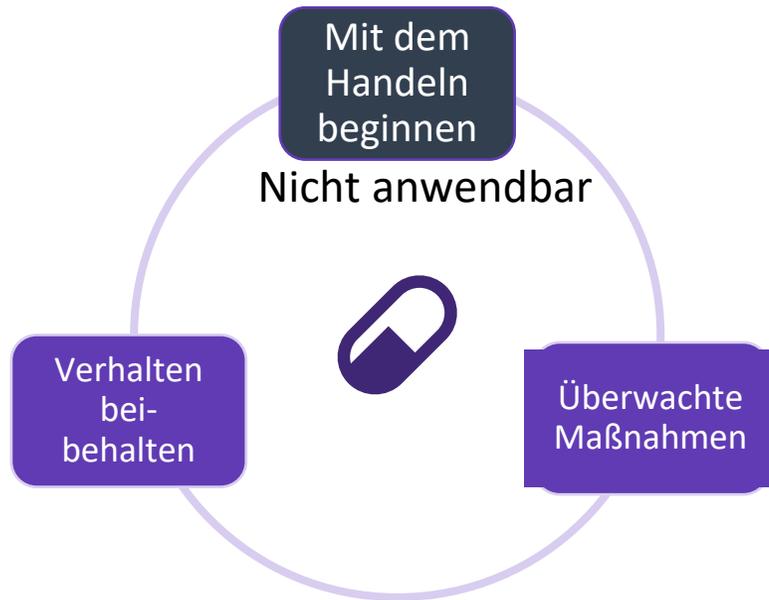


Stressabbau

Jede Verhaltensänderung hat bestimmte einzigartige Merkmale. Daher unterstützt Sie die Anwendung bei jeder Verhaltensänderung auf personalisierte Weise, indem sie verschiedene Beratungsebenen bietet. Klicken Sie auf das Verhaltensziel, um die verfügbare Unterstützung zu erkunden.



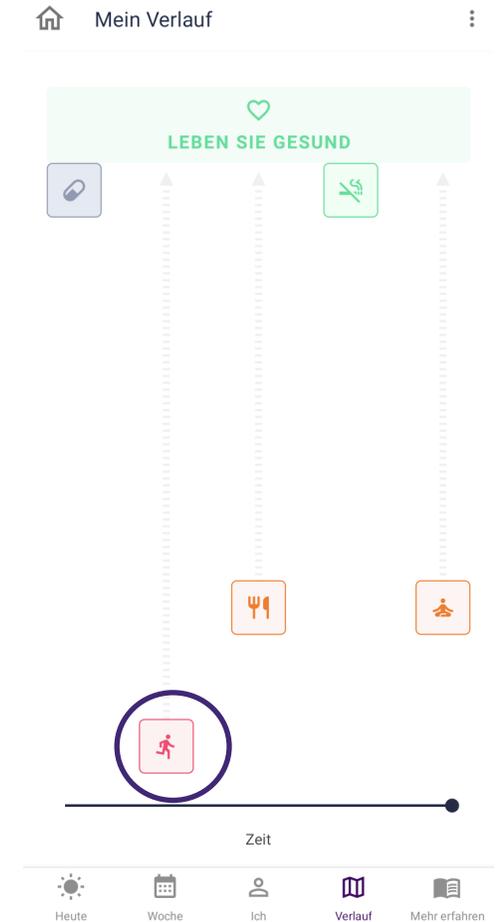
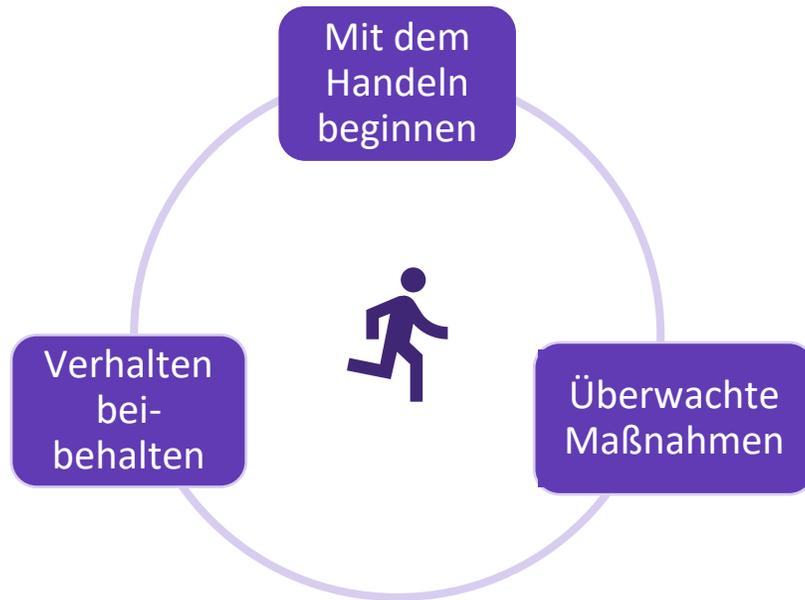
# Regelmäßige Einnahme von Medikamenten



Die regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente ist der Schlüssel zur Vermeidung von wiederkehrenden kardiovaskulären Ereignissen. Die Anwendung unterstützt Sie daher bei der Überwachung der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente. Sie hilft Ihnen auch dabei, Ihre Medikamente langfristig korrekt einzunehmen.



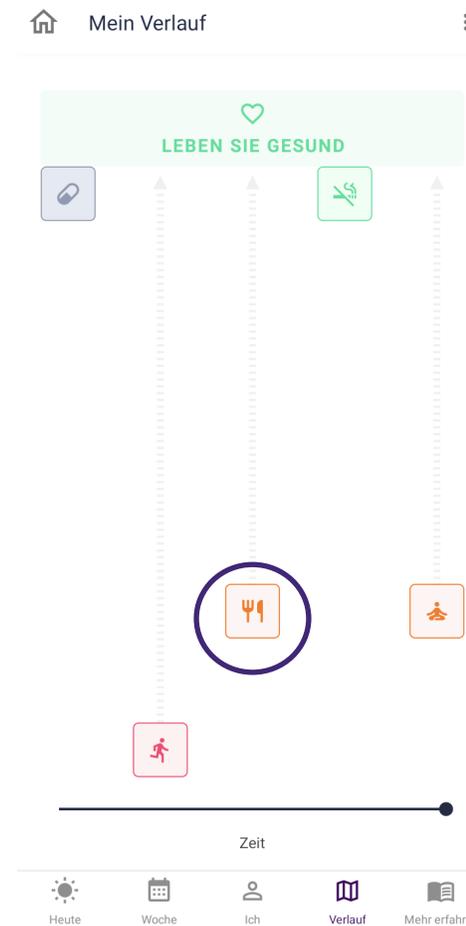
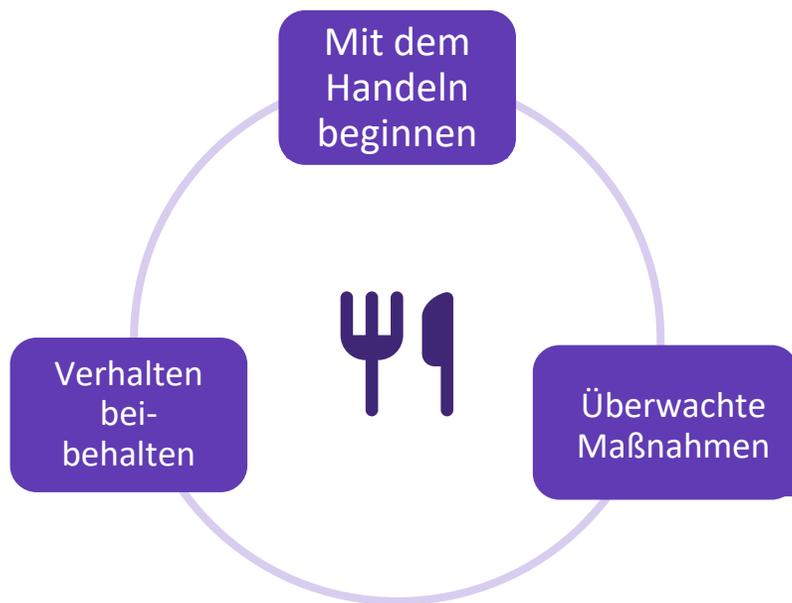
# Kommen Sie in Bewegung



Übermäßiges Sitzen ist ein Risikofaktor für wiederkehrende kardiovaskuläre Ereignisse. Die Anwendung regt Sie dazu an, Ihr Aktivitätsniveau zu erhöhen und sich zu bewegen, indem Sie ein bestimmtes Maß an körperlicher Betätigung anstreben, das als Ziel festgelegt wurde. Sie können auch Ihre Aktivitäten im Auge behalten.



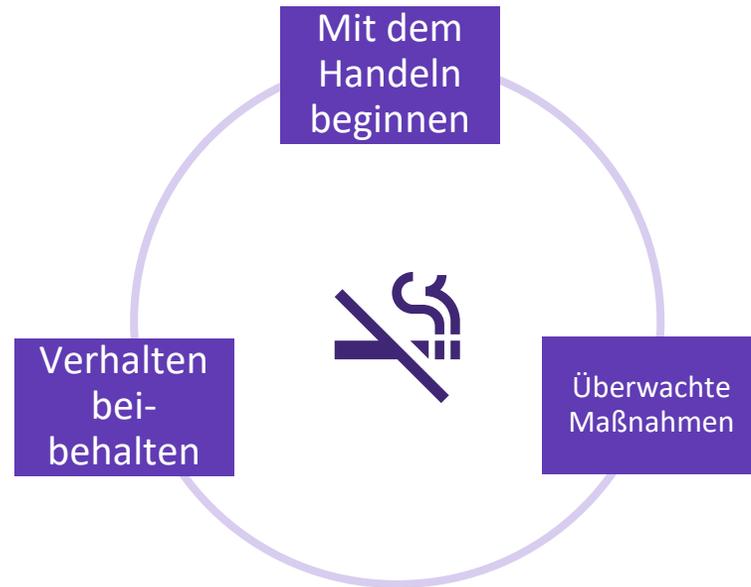
# Gesunde Ernährung



Gesunde Ernährung ist ein Schlüsselfaktor bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Anwendung unterstützt Sie dabei, sich über herzgesunde Ernährung zu informieren, gibt praktische Tipps für die Umsetzung und hilft Ihnen, diese langfristig beizubehalten.



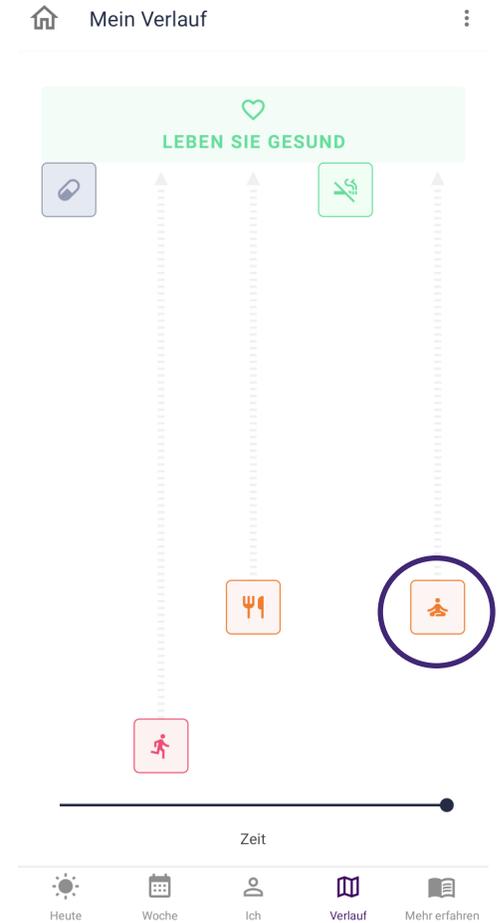
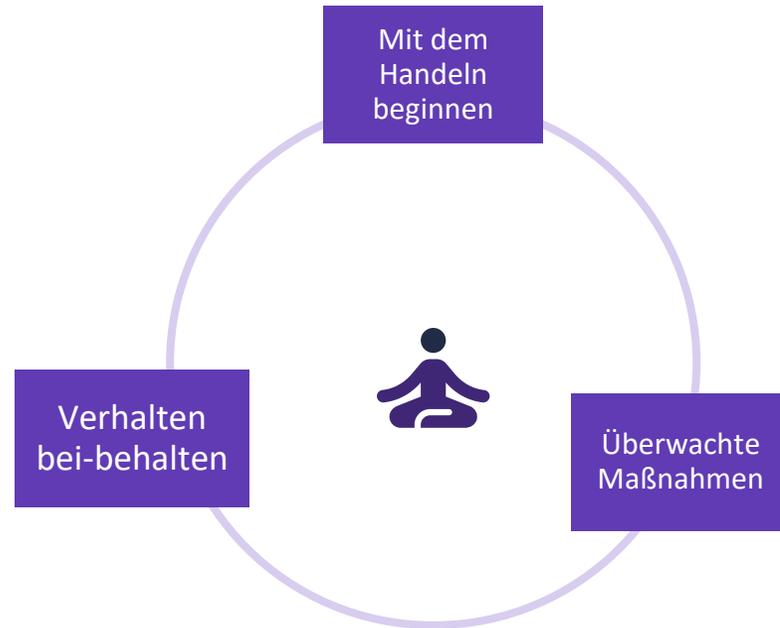
# Rauchfreies Leben



Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die mobile App unterstützt Sie im rauchfreien Leben, indem sie Ihnen einen Einblick in die Vorteile davon gibt. Sie können einen Plan zum Aufgeben einrichten und die App sendet Ihnen maßgeschneiderte Mitteilungen, damit Sie motiviert bleiben.

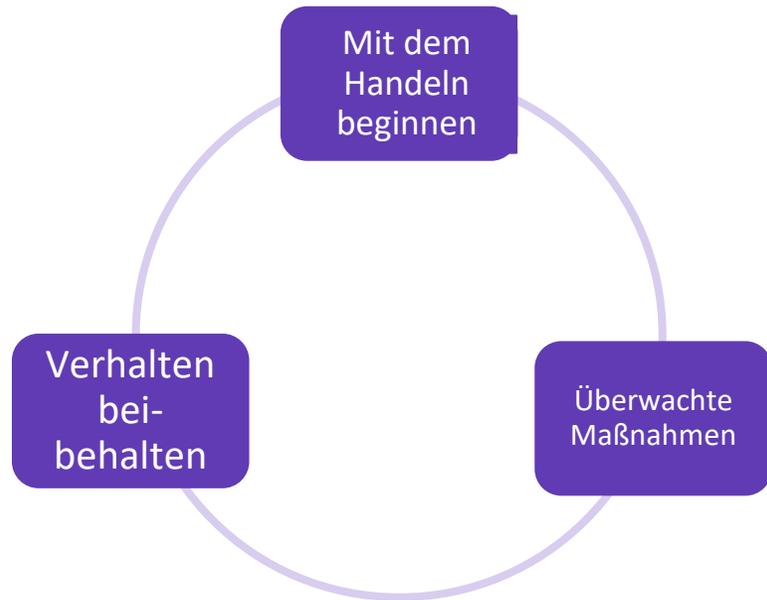


# Stressabbau



Auch das Stressniveau und das psychische Wohlbefinden beeinflussen die kardiovaskuläre Gesundheit. In der App können Sie mehr über Stress und psychische Gesundheit erfahren. Darüber hinaus kann die App Ihnen Techniken zur Bewältigung von Stress beibringen und Ihnen Anleitung zum psychischen Wohlbefinden geben.

# Änderung der Beratungsebene



Die Anwendung hilft Ihnen bei der Auswahl der für Sie zutreffenden Beratungsebene.

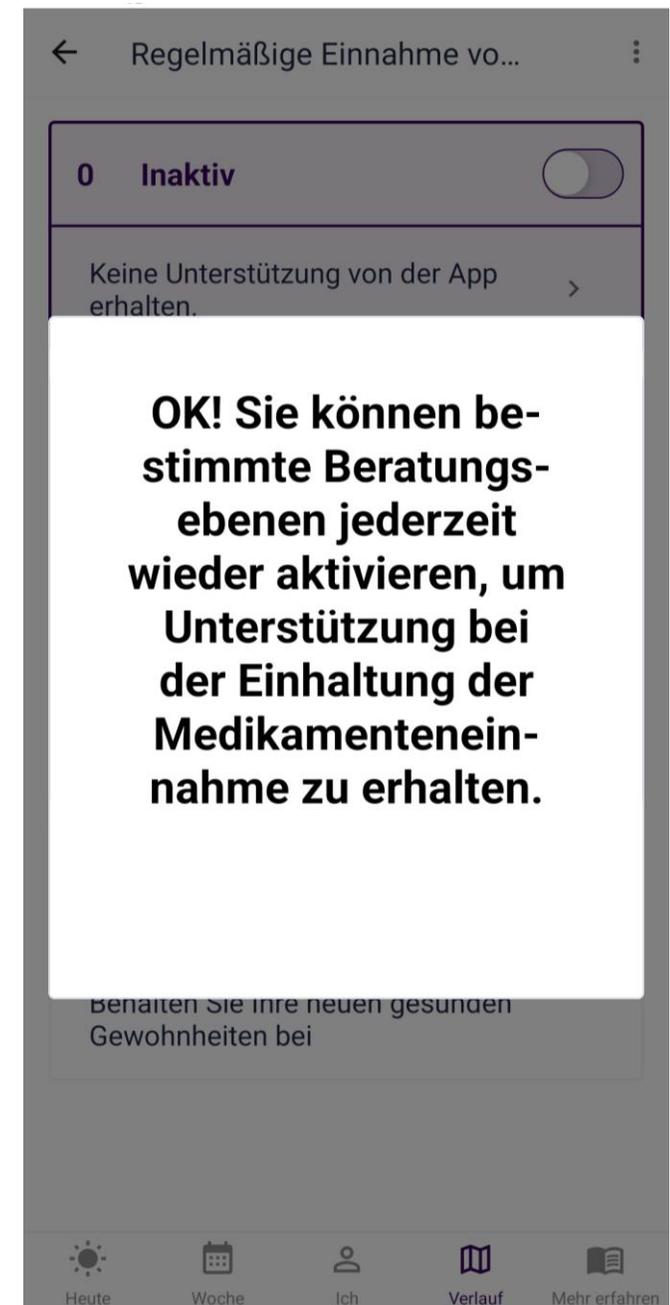
Sie können jedoch jederzeit selbst entscheiden, ob Sie die Beratungsebene ändern möchten

# Änderung der Beratungsebene

Basierend auf Ihrem Verhalten erhalten Sie personalisierte Empfehlungen.

Beispiel: Wenn Sie sich bei „Kommen Sie in Bewegung“ in „Mit dem Handeln beginnen“ befinden und Ihre Schrittzahl deutlich ansteigt, empfiehlt Ihnen die Anwendung, zu „Geplante Maßnahmen“ überzugehen.

Sie können auch zur nächsten Beratungsebene übergehen, nachdem Sie die Lerninhalte durchgelesen und ein Quiz zum Nachdenken absolviert haben.



# Änderung der Beratungsebene

Sie können die Beratungsebene jederzeit während Ihres Wegs ändern.

Beispiel: Um die erste Beratungsebene für „Einhaltung der Medikamenteneinnahme“ zu aktivieren, tippen Sie auf die Umschalttaste für die Beratungsebene 1 „Optimieren Sie die Einhaltung Ihrer Medikamente“.

0 **Inaktiv**

Keine Unterstützung von der App erhalten. >

1 **Optimieren Sie die Einhaltung Ihrer Medikamenteneinnahme**

Lassen Sie sich bei der regelmäßigeren Einnahme Ihrer Medikamente unterstützen, indem Sie diese protokollieren und Informationen und Erinnerungen dazu erhalten. >

2 **Behalten Sie Ihre gesunden Gewohnheiten bei**

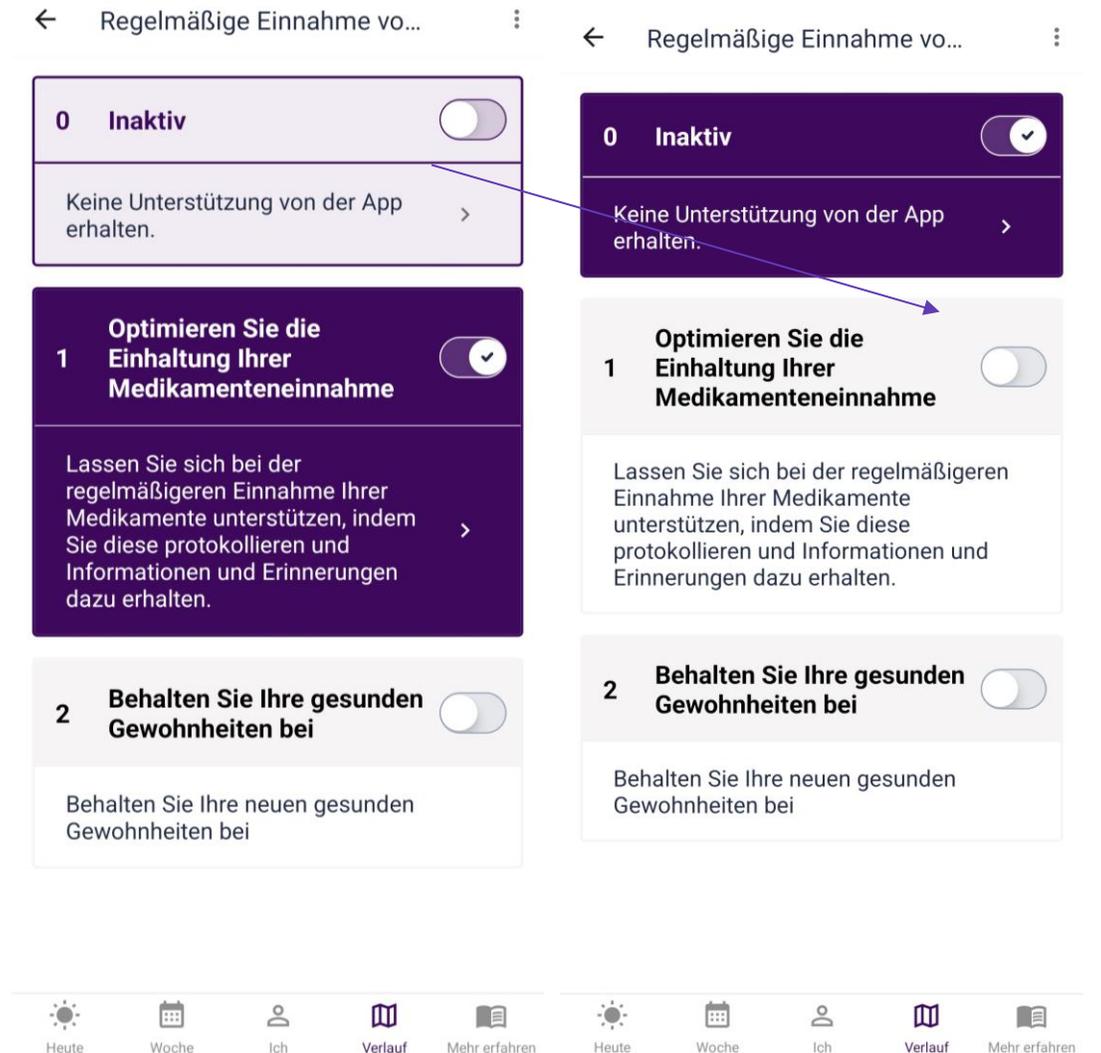
Behalten Sie Ihre neuen gesunden Gewohnheiten bei

# Änderung der Beratungsebene

Wenn Sie nicht an einem Verhaltensziel arbeiten möchten, können Sie in den inaktiven Modus wechseln, indem Sie auf die Umschalttaste tippen und so Beratungsebene 0 aktivieren.

Hinweis 1: Sie können sich pro Verhaltensziel auf nur einer Beratungsebene befinden.

Hinweis 2: Die Beratungsebene kann sich für jedes Verhaltensziel unterscheiden.



Sie sind jetzt bereit, die CoroPrevention-App zu benutzen! Wenn Sie jedoch mehr über die Funktionen der CoroPrevention-App erfahren möchten, können Sie auf den nächsten Seiten fortfahren.

Viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil!



Die in der CoroPrevention-App eingegebenen Daten werden nicht in Echtzeit von einer medizinischen Fachkraft überwacht. Bei medizinischen Notfällen sollten Sie immer die regulären Notrufnummern kontaktieren.



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

# Vollständige Anleitung



**CoroPrevention**

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE

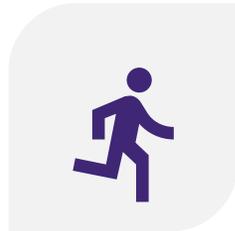
# Inhaltsverzeichnis

1	<u>Einsatz der Hilfsmittel</u>
2	<u>Erste Schritte</u>
3	<u>Erinnerungen</u>
4	<u>Hilfe</u>
5	<u>Fehlersuche</u>

# Einsatz der Hilfsmittel



Regelmäßige  
Einnahme von  
Medikamenten



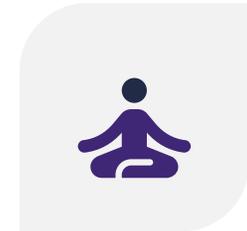
Kommen Sie in  
Bewegung



Gesunde  
Ernährung



Rauchfreies  
Leben



Stressabbau



Allgemeine  
Funktionen und  
Unterstützung



# Allgemeine Funktionen und Unterstützung

Die Anwendung unterstützt Ihre Verhaltensänderungen mit allgemeinen Funktionen und Hilfe wie z. B:



Empfangen von  
maßgeschneiderten  
Tipps



Empfangen von  
motivierenden  
Mitteilungen



# Empfangen von maßgeschneiderten Tipps

Sie erhalten Tipps für die verschiedenen Gesundheitsverhaltensweisen, während Sie die unterschiedlichen Beratungsebenen durchlaufen.



# Empfangen von motivierenden Mitteilungen

Die Anwendung versucht, Sie mit personalisierten Mitteilungen zu ermutigen, an Ihren Verhaltenszielen zu arbeiten und das Ziel „Gesund sein“ zu erreichen.



Wenn die motivierenden Mitteilungen Stress oder Unbehagen auslösen, besprechen Sie dies bitte mit Ihrer Pflegekraft oder Ihrem Arzt.



# Allgemeine Funktionen

Jeder Schritt unterstützt Ihre Verhaltensänderung mit verschiedenen lernbezogenen Funktionen, indem er Ihr Wissen über das Verhalten erweitert und Ihnen hilft, mehr über Ihr eigenes Verhalten zu erfahren.



Anzeigen von  
Bildungsinhalten



Absolvierung von  
Reflexionsaufgaben

**Zeit für  
ein QUIZ**

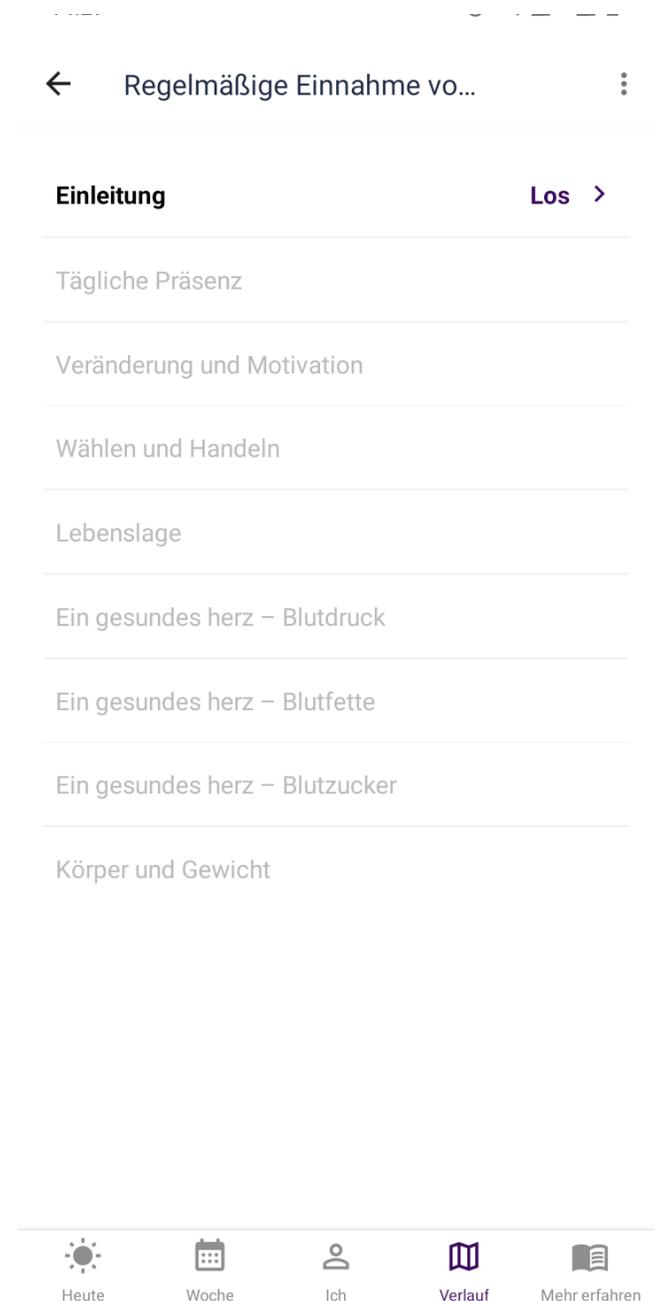
Absolvierung von  
Quizen zum  
Nachdenken



# Anzeigen von Bildungsinhalten

Verfügbare Inhalte sind hervorgehoben und können durch Antippen der Überschrift aufgerufen werden.

Die Inhalte der Unterkategorien sind ausgegraut und können nicht aufgerufen werden. Sie werden nach und nach verfügbar, sobald Sie die Quizze zum Nachdenken absolviert haben.





# Anzeigen von Bildungsinhalten

The screenshot shows a mobile application interface. On the left, a list of educational content is displayed under the heading 'Regelmäßige Einnahme vo...'. The items include 'Einleitung', 'Tägliche Präsenz', 'Veränderung und Motivation', 'Wählen und Handeln', 'Lebenslage', 'Ein gesundes herz – Blutdruck', 'Ein gesundes herz – Blutfette', 'Ein gesundes herz – Blutzucker', and 'Körper und Gewicht'. A blue arrow points from the 'Wählen und Handeln' item to the right-hand panel.

The right-hand panel shows a detailed view of the article 'Lebensstil und Behandlung', which has a yellow star icon indicating it is a favorite. Below the title, it states '20 personen haben dies als favorit markiert.' and provides text about the treatment of coronary heart disease. Below the text is a photograph of hands holding a red apple with a heart-shaped cutout. At the bottom of the panel, there is more text about treatment and self-control. A blue arrow points from the star icon to the explanatory text on the right.

At the bottom of the app, there is a navigation bar with icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', and 'Mehr erfahren'.

Tippen Sie auf das Sternsymbol, um den Inhalt als Favorit zu markieren. Daraufhin wird die Anzahl der Personen angezeigt, die den Inhalt ebenfalls als Favorit markiert haben.

Sie können auf dem Bildschirm nach oben und unten scrollen.



# Absolvierung von Reflexionsaufgaben

Sie erhalten Aufgaben, die es Ihnen ermöglichen, über Bildungsinhalte nachzudenken.

← Aufgaben

**Die heutige Aufgabe**

Was macht regelmäßige körperliche Aktivität für Sie einfacher?  
Wählen Sie die zutreffendste Option aus:

- Schrittweise zu beginnen
- Sich darauf freuen, es auszuprobieren
- Die bevorzugte Trainingsart zu finden
- Unterstützung von anderen zu erhalten
- Angehörige einzubinden
- Etwas anderes – was?

**SPEICHERN & WEITER**

Heute    Woche    Ich    Verlauf    Mehr erfahren

Zeit für  
ein QUIZ

# Absolvierung von Quizzes zum Nachdenken

Nachdem Sie die Lerninhalte in einer Unterkategorie gelesen haben, können Sie ein Quiz zum Nachdenken absolvieren. Je nach Ergebnis können Sie zur nächsten Beratungsebene übergehen oder sich weiter mit dem Verhaltensziel beschäftigen.

← Frage 1

Wenn Sie sich depressiv oder ängstlich fühlen, sollten Sie darüber mit folgenden Personen sprechen:

MIT NIEMANDEM

AUSSCHLIESSLICH MIT MEDIZINISCHEM FACHPERSONAL

MIT EINER MEDIZINISCHEN FACHPERSON UND EINEM ANGEHÖRIGEN (PARTNER, FREUND, FAMILIE)

SPEICHERN

1/14

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren



# Regelmäßige Einnahme von Medikamenten

**Überwachte Maßnahmen:** Optimieren Sie die regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente

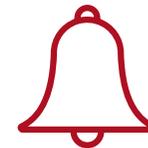
Sie erhalten auf folgende Weise Unterstützung bei der Verbesserung der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente:



Nachverfolgung  
Ihrer Rezepte



Aufzeichnung Ihrer  
Medikamenteneinnahme  
und Überwachung der  
regelmäßigen Einnahme  
Ihrer Medikamente



Persönliche  
Erinnerungen an die  
Einnahme von  
Medikamenten



Nachverfolgung des  
Fortschritts in Bezug  
auf Medikamente



# Nachverfolgung Ihrer Rezepte

Laden Sie die PDF-Datei herunter, um Ihr Rezept auszudrucken.

Überprüfen Sie Ihre Rezepte regelmäßig und sorgfältig unter der Registerkarte „Woche“.

Zeigen Sie Ihrem Hausarzt die Empfehlungen aus der CoroPrevention-Studie.

Der Rezeptbereich ist in zwei Gruppen aufgeteilt:

-  Herzmedikamente
-  Sonstige Medikamente



# Nachverfolgung Ihrer Rezepte

Sie können Medikamente zu Ihrem Rezept hinzufügen, bearbeiten oder löschen.

Stellen Sie sicher, dass Sie alle benötigten Informationen zum Medikament angeben (d. h. Informationen zum Medikament, Zeitplan, Häufigkeit). Sie können die Symbole für die ‚Art‘ und ‚Darreichungsform‘ antippen, um die richtigen Informationen auszuwählen. Im Zeitplan tippen Sie für Android-/iOS-Erinnerungen auf das Symbol der Glocke, um Erinnerungen zu aktivieren/deaktivieren.



Die Verschreibung Ihrer Medikamente basiert auf dem Gespräch mit Ihrem Pflegepersonal. Im Zweifelsfall oder bei einem Fehler können Sie sich an die zuständige Pflegekraft wenden. Die zuständige Pflegekraft kann Ihnen helfen, das Originalrezept für Ihr Medikament zu finden.

The image displays two screenshots of a mobile application interface for adding medication. The left screenshot shows the 'Medikament hinzufügen' screen with the following sections:

- Informationen zu Medikamenten:** Fields for 'Art' (with heart and leaf icons), 'Name', 'Verwaltung' (with syringe and pill icons), and 'Dosis' (with a dropdown menu showing 'mg').
- Zeitplan:** A button labeled 'Einnahmezeitpunkt hinzufügen'.
- Einnahmehäufigkeit:** A note stating 'Wird wiederholt für jeden/jede/alle'.

The right screenshot shows the 'Medikament hinzufügen' screen with the following sections:

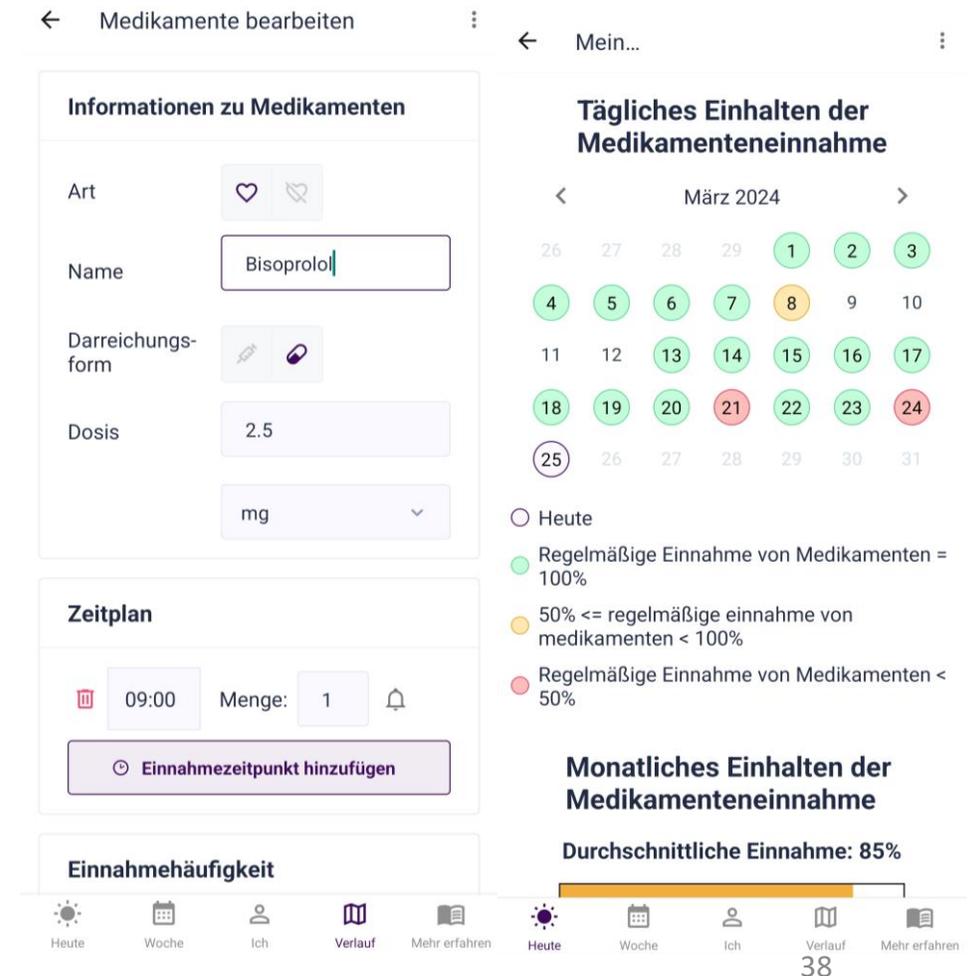
- Abbildung:** A photo of a 'Totalip 10 mg' box with a delete icon.
- Anmerkungen:** A text area with the placeholder 'Keine Anmerkungen hinzugefügt'.
- Speichern:** A large purple button labeled 'Speichern'.

Both screenshots feature a bottom navigation bar with icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', and 'Mehr erfahren'.



# Aufzeichnung Ihrer Medikamenteneinnahme und Überwachung der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente

- Um Ihre Medikamententreue zu unterstützen, können Sie Ihre Medikamenteneinnahme überwachen.
- Sie können eingeben, ob Sie Ihre Medikamente genommen haben oder nicht.
- Sie können die regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente verfolgen
- Sie können wählen, wann und wie oft Sie Ihre Medikamenteneinnahme aufzeichnen möchten. Sie können dies für jeden Teil des Tages oder auf Tagesbasis tun.





# Persönliche Erinnerungen an die Einnahme von Medikamenten

- Die Anwendung unterstützt Sie, indem sie Sie mit einer App-Erinnerung auf dem Bildschirm „Mein Tag“ an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnert.
- Sie können auswählen, für welche Medikamente Sie Android-/iOS-Erinnerungen erhalten möchten.
- Sie erhalten Android-/iOS-Erinnerungen, die Sie an die Einnahme Ihrer Medikamente und an das Aufzeichnen erinnern.



Die Erinnerungen sind manuell konfigurierbar und müssen auf der Verordnung Ihres Pflegepersonals basieren. Im Zweifelsfall sollten Sie den Rat Ihrer Pflegekraft oder Ihres Arztes einholen.

Meine Medikamentenübersicht

Heute

MORGEN	MITTAG
x 1 x 0	x 0 x 0
x 4 x 0	x 0 x 0
ABEND/NACHT	NACHMITTAG

Medikamente bearbeiten

Informationen zu Medikamenten

Art

Einnahmezeitpunkt hinzufügen

Zeit 09:00

Menge 1

Android-/iOS-Erinnerungen

Abbrechen Hinzufügen

Einnahmezeitpunkt hinzufügen

Einnahmehäufigkeit

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren



# Nachverfolgung der Fortschritte in Bezug auf Medikamente

- Sie können den Monat auswählen, für den Sie die Fortschritte in Bezug auf Ihre Medikamente anzeigen möchten.
- Sie können Ihre tägliche Medikamenteneinnahme einsehen. Die Farben der Tage zeigen Ihre tägliche Medikamenteneinnahme an.
- Sie können Ihre durchschnittliche Medikamententreue für den ausgewählten Monat einsehen. Die Farbe des Balkens zeigt an, wie gut Ihre monatliche Medikamententreue war.





# Regelmäßige Einnahme von Medikamenten

**Beibehaltenes Verhalten:** Behalten Sie Ihre gesunden Gewohnheiten bei

Sie erhalten auf folgende Weise Unterstützung bei der Beibehaltung der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente:



Allgemeine  
Funktionen



# Kommen Sie in Bewegung

**Mit dem Handeln beginnen:** Mehr erfahren

Die Anwendung ermutigt Sie durch verschiedene Funktionen, körperlich aktiv zu werden:



Allgemeine Funktionen

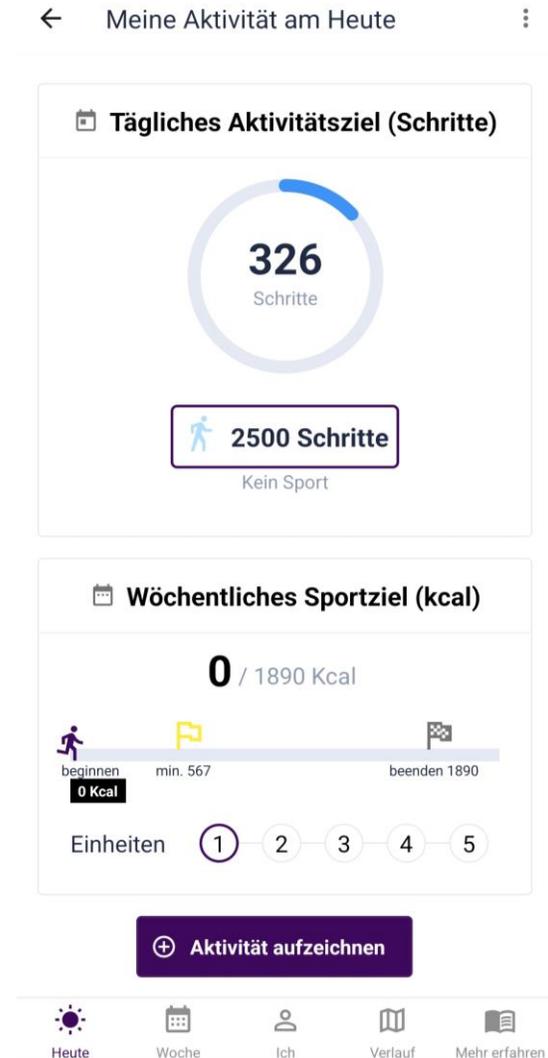


Verwendung des  
Schrittzählers



# Verwendung des Schrittzählers

Der Schrittzähler kann Ihnen helfen, Ihre tägliche Schrittzahl im Auge zu behalten.





# Kommen Sie in Bewegung

## Überwachte Maßnahmen: Verfolgen Sie Ihre Ziele

Sie erhalten Unterstützung bei der Überwachung Ihrer körperlichen Aktivität durch:



Zielsetzung für  
körperliche  
Aktivität



Sportliche  
Aktivitäten  
melden



Überwachung  
Ihr tägliches  
Aktivitätsziel



Achten Sie bei körperlichen Übungen und beim Umgang mit Ihrem Smartphone ausreichend auf die Umgebung.



# Zielsetzung für körperliche Aktivität

- Während Ihres Gesprächs mit der Case Nurse legen Sie gemeinsam Ihr tägliches Aktivitätsziel und Ihr wöchentliches Sportziel.
- Die Flaggen kennzeichnen das minimale und das optimale Ziel für das wöchentliche Sportziel. Bemühen Sie sich, mindestens die gelbe Flagge zu erreichen, aber streben Sie die Zielflagge an.
- Gegebenenfalls kann ein Krafttraining in Ihr wöchentliches Sportziel aufgenommen werden.



Wenn die sportlichen Aktivitäten oder Kraftübungen Schmerzen oder Beschwerden verursachen, verringern Sie bitte die Intensität oder Häufigkeit und wenden Sie sich an Ihre Krankenschwester oder Ihren Arzt.

🏠 Wöchentliches Sportziel

MEDIKAMENTE    TRAININ    ERNÄHRUNGSWEISE

😊 Intensität	Mittelmäßig
📅 Anzahl an Einheiten pro Woche	3-5
🕒 Dauer	45-60 Min..
🏋️ Krafttraining	Ja

☀️ Heute    📅 Woche    👤 Ich    📖 Verlauf    🗨️ Mehr erfahren



# Sportliche Aktivitäten melden

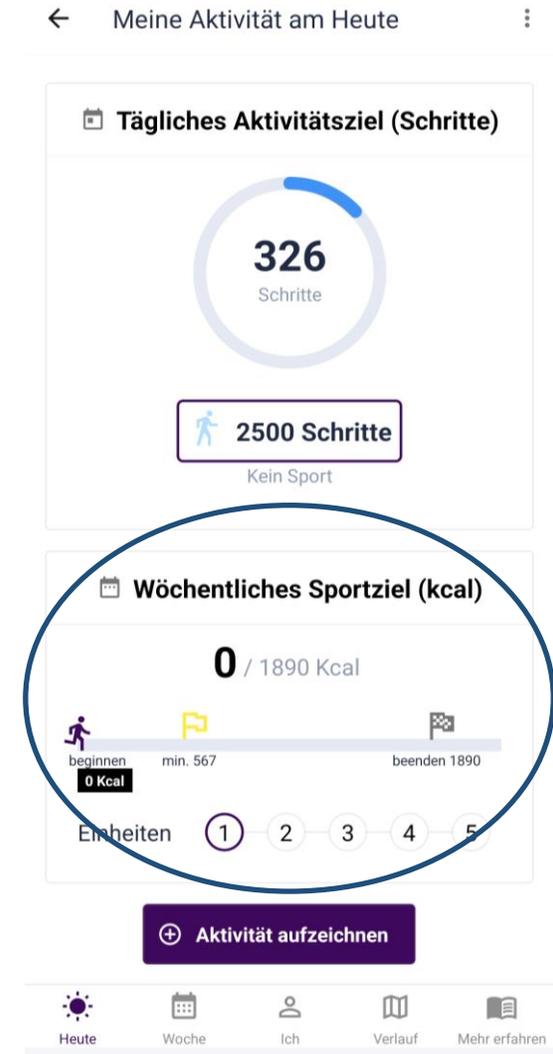
- Sie können eine sportliche Aktivität eingeben, sobald Sie durchgeführt haben.
- Ihr Fortschritt für das wöchentliche Sportziel wird aktualisiert, wenn Sie eine sportliche Aktivität eingegeben haben, was durch das laufende Männchen in der Leiste angezeigt wird.



Bei langen Aktivitäten oder zwischen mehreren Aktivitäten sollten Sie auch eine Pause einplanen.



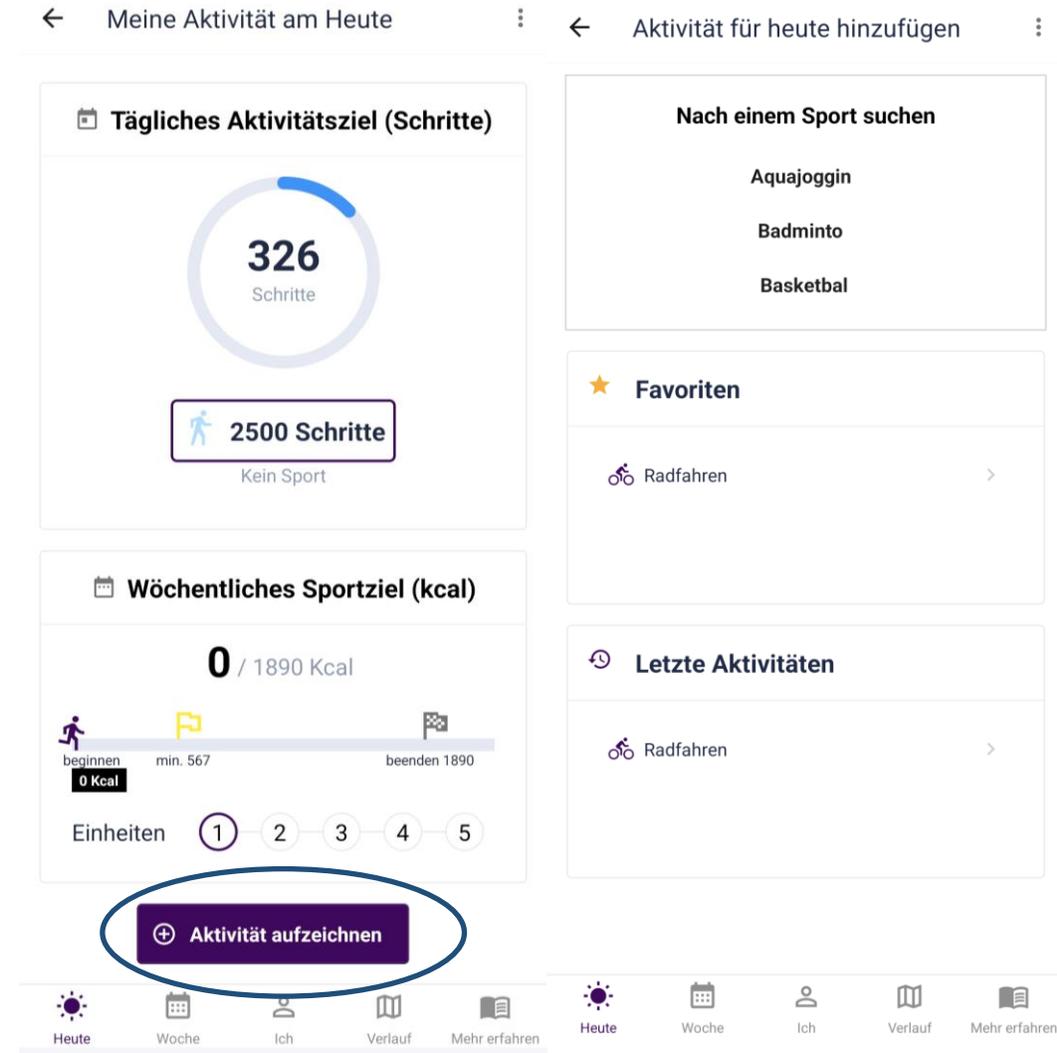
Treiben Sie Sport, der für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenschwester





# Überwachung Ihres täglichen Aktivitätsziels

- Tagsüber können Sie Ihr tägliches Aktivitätsziel überwachen. Dieses Ziel wird in Schritten ausgedrückt.
- Vergessen Sie nicht, Ihr Smartphone bei sich zu tragen, da es Ihre Schritte aufzeichnet.
- Beachten Sie bitte, dass die in der CoroPrevention-App angegebene Schrittzählung nicht mit der in Health Connect/Apple Health übereinstimmt. Die CoroPrevention-App zeigt nur die Schritte an, die Sie während täglicher Aktivitäten getätigt haben. Health Connect / Apple Health zeigt alle Ihre Schritte an (inklusive solcher bei sportlichen Aktivitäten).





# Kommen Sie in Bewegung

**Verhalten beibehalten:** Behalten Sie Ihre gesunde Gewohnheit bei

Die Anwendung ermutigt Sie zu körperlichen Aktivitäten durch verschiedene Funktionen:



Allgemeine  
Funktionen



Verwendung  
des  
Schrittzählers



# Gesunde Ernährung

**Mit dem Handeln beginnen:** Mehr erfahren

Die Anwendung ermutigt Sie durch verschiedene Funktionen, gesund zu essen:



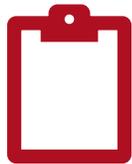
Allgemeine  
Funktionen



# Gesunde Ernährung

**Überwachte Maßnahmen:** Verfolgen Sie Ihre Ziele

**Sie erhalten auf folgende Weise Unterstützung bei der Verbesserung Ihrer gesunden Ernährung:**



Aufzeichnung der  
Ernährungspunktzahl



Feedback zur  
Ernährungspunktzahl

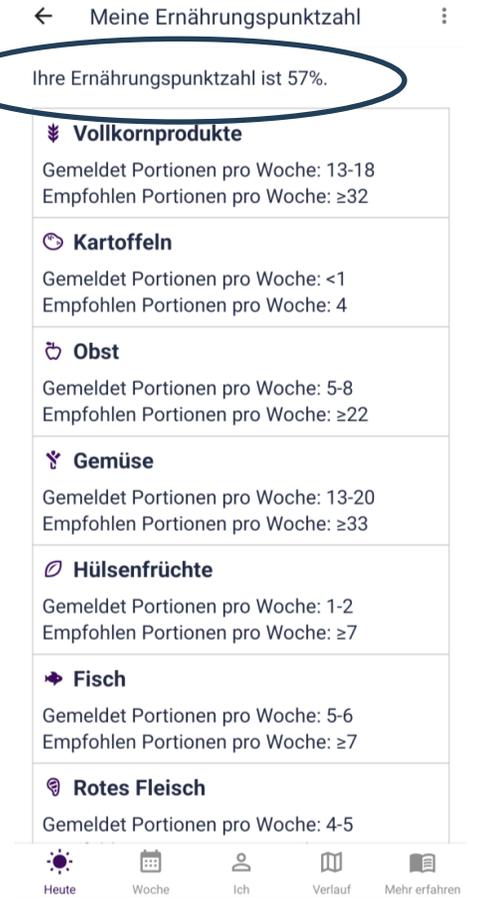
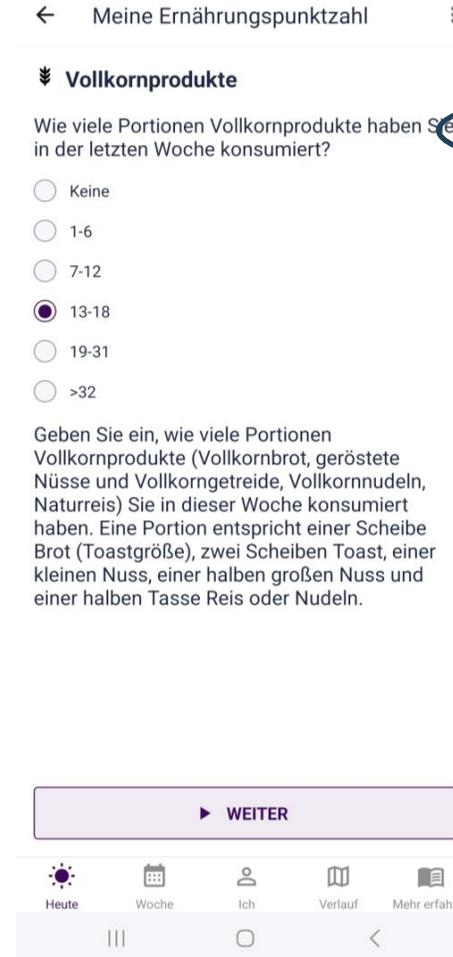


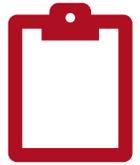
Zielsetzung für  
eine gesunde  
Ernährung



# Aufzeichnung der Ernährungspunktzahl

- Die Ernährungspunktzahl gibt an, wie herzgesund Sie sich ernähren. Sie wird als Prozentsatz ausgedrückt.
- Eine Ernährungspunktzahl von 100% ist der höchste Wert. Diesen Wert kann aber nicht jeder erreichen. Das Ziel ist es, so nah wie möglich an 100% zu gelangen.
- Die Ernährungspunktzahl basiert auf den Mengen bestimmter Lebensmittelgruppen, die Sie verzehren, wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Alkohol und Zucker.
- Bitte beachten Sie, dass Sie beim Termin mit der Pflegekraft einen ähnlichen Fragebogen auf dem Tablet ausgefüllt haben. In der mobilen App wurde der Wortlaut aber angepasst, damit Sie die Fragen besser beantworten können.





# Aufzeichnung der Ernährungspunktzahl

- Sie zeichnen jede Woche Ihre Ernährungspunktzahl auf (d. h. was Sie in der vorherigen Woche verzehrt haben). Diese Informationen dienen Ihnen als Feedback zu Ihren Essgewohnheiten.
  - Zur Beantwortung der Fragen betrachten Sie bitte die letzte Woche von Montag bis Sonntag.
  - Es stehen zusätzliche Informationen zum Beantworten der Fragen bereit.





# Feedback zur Ernährungspunktzahl

- Ihre Ernährungspunktzahl wird als Prozentsatz ausgedrückt, wobei 100% am besten ist. Je näher Sie also an 100% kommen, desto besser.
- Bei jeder Lebensmittelgruppe können Sie Ihren aufgezeichneten Wert mit dem empfohlenen Wert vergleichen.
- Versuchen Sie, die empfohlenen Bereiche für alle Lebensmittelgruppen zu erreichen.
- Lebensmittelgruppen, bei denen Sie den empfohlenen Wert noch nicht erreicht haben, sind gute Ziele für die kommende Woche.

← Meine Ernährungspunktzahl

🌾 **Vollkornprodukte**

Wie viele Portionen Vollkornprodukte haben Sie in der letzten Woche konsumiert?

Keine

1-6

7-12

13-18

19-31

>32

Geben Sie ein, wie viele Portionen Vollkornprodukte (Vollkornbrot, geröstete Nüsse und Vollkorngetreide, Vollkornnudeln, Naturreis) Sie in dieser Woche konsumiert haben. Eine Portion entspricht einer Scheibe Brot (Toastgröße), zwei Scheiben Toast, einer kleinen Nuss, einer halben großen Nuss und einer halben Tasse Reis oder Nudeln.

▶ WEITER

☀️ Heute   📅 Woche   👤 Ich   📖 Verlauf   📖 Mehr erfahren

|||   ○   <



# Zielsetzung für eine gesunde Ernährung

- Jeden Montagmorgen erhalten Sie eine Erinnerung, die vorige Woche Revue passieren zu lassen und Ziele für die kommende Woche zu setzen.
- Jede Woche können Sie ein oder mehrere Ziele für eine gesunde Ernährung setzen, indem Sie aus der Liste der vordefinierten Ziele auswählen.
- Jedes Ziel bezieht sich auf eine Lebensmittelgruppe der Ernährungspunktzahl.
- Sie können so viele Ziele für eine gesunde Ernährung setzen, wie Sie möchten, es muss aber mindestens eins sein.
- Jede Woche beginnen Sie mit den Zielen der vorigen Woche.

The screenshot shows a mobile application interface for setting nutrition goals. At the top, there is a back arrow and the title "Meine Ziele für gesund...". Below the title, a message reads: "Sie sollten sich nicht zu viele Ziele gleichzeitig setzen." Underneath, the section "Meine Ziele für gesunde Ernährung" contains three goal cards: "Essen Sie mehr Hülsenfrüchte Mindestens 7 Portionen wöchentlich", "Essen Sie schmackhafte Lebensmittel ohne Salzzusatz Höchstens 5 Gramm täglich", and "Essen Sie Vollkornprodukte Mindestens 5 Portionen täglich". Each card has a right-pointing arrow. Below the cards is a purple button labeled "+ ZIEL HINZUFÜGEN". At the bottom of the screen is a purple button labeled "✓ BEENDEN". The bottom navigation bar includes icons for "Heute", "Woche", "Ich", "Verlauf", and "Mehr erfahren".



# Zielsetzung für eine gesunde Ernährung

- Sie können Ziele nach Belieben hinzufügen, bearbeiten oder löschen.



Essen Sie Lebensmittelgruppen, die für Sie geeignet sind. Falls Sie Zweifel haben, was Ernährungstipps oder Lebensmittelmengen angeht, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, Ihrer Pflegekraft oder einem anderen Gesundheitsexperten.

← Informationen zum Ziel fü... ⋮

Kochsalz und sind daher genauso schlecht für Ihr Herz.

- Verstecktes Salz. Viele Lebensmittel schmecken zwar nicht salzig, enthalten aber dennoch viel Salz. Dazu können auch süße Lebensmittel wie Kuchen und Müsli gehören. Beispiele sind Bratensoßen, Soßen, verarbeitete rote Fleischerzeugnisse (Wurst, geräucherte Fleischprodukte), Konserven und einige
- Einfache Änderungen, um den Salzkonsum zu reduzieren. Versuchen Sie folgende Umstellungen: Ungesalzene Eier ohne Speck anstelle von Eiern mit Speck. Ein Hähnchen-Sandwich mit Obst anstelle von einem Schinken-Käse-Sandwich. Selbstgemachte Gemüsespaghetti aus Vollkornnudeln anstelle von Nudeln zum Mitnehmen.

**Jeder kleine Schritt bringt Sie näher zu einer großen Veränderung.**

Ein täglich Ziel setzen

Empfohlen Gramm: Höchstens 5

Ziel Gramm: Höchstens 5

 Löschen

 Bearbeiten



Heute



Woche



Ich



Verlauf



Mehr erfahren



# Gesunde Ernährung

**Verhalten beibehalten:** Behalten Sie Ihre gesunden Gewohnheiten bei

Sie erhalten auf folgende Weise Unterstützung bei der Beibehaltung Ihrer gesunden Ernährung:



Allgemeine Funktionen



Aufzeichnung der Ernährungspunktzahl



# Rauchfreies Leben

**Mit dem Handeln beginnen:** Mehr erfahren

Die App ermutigt Sie, durch folgende Funktionen mit dem Rauchen aufzuhören:



Allgemeine  
Funktionen



# Rauchfreies Leben

**Überwachte Maßnahmen:** Mit dem Rauchen aufhören

Sie erhalten wie folgt Unterstützung, mit dem Rauchen aufhören:



Zielsetzung für  
rauchfreies  
Leben



Verlaufskontrolle  
des Fortschritts



# Zielsetzung für rauchfreies Leben

- Wenn Sie auf „Überwachte Maßnahmen“ klicken, erhalten Sie eine Erinnerung an die Einrichtung eines Plans zum Aufgeben des Rauchens.
- Beginnen Sie mit dem Setzen eines Datums und einer Uhrzeit, zu der Sie das Rauchen aufgeben wollen.
- Als Nächstes können Sie Ihren Plan zum Aufgeben des Rauchens einsehen, einschließlich Informationsmaterial über Möglichkeiten zum Aufgeben. Tippen Sie auf ein Thema, um mehr darüber zu erfahren.

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot is titled "Ein Datum festlegen" (Set a date) and contains the following text: "Suchen Sie sich ein Datum aus, das Ihnen gut erscheint, das kann jetzt sein, aber auch später nach der Vorbereitung. Achten Sie darauf, dass der Termin nicht zu weit weg ist, am besten innerhalb von zwei Wochen. Legen Sie auch fest, zu welcher Tageszeit Sie aufhören wollen. Wählen Sie einen Zeitpunkt, der für Sie am einfachsten ist." Below this text is a date and time selector showing "31/10/2024" and "13:00". At the bottom of the screen is a purple button labeled "▶ WEITER". The right screenshot is titled "Vorbereiten auf den Ausstieg" (Prepare for the process) and contains the text: "Es gibt viele Dinge, die den Ausstiegsprozess erleichtern können. Im Folgenden können Sie mehr darüber lesen." Below this text is a list of topics with right-pointing chevrons: "Andere einbeziehen", "Bühne frei machen", "Herausforderungen", "Vorteile und Belohnungen", "Bewältigungspläne", and "Ein Tagebuch führen". At the bottom of the screen is a purple button labeled "✓ BEENDEN". Both screenshots have a bottom navigation bar with icons for "Heute", "Woche", "Ich", "Verlauf", and "Mehr erfahren".



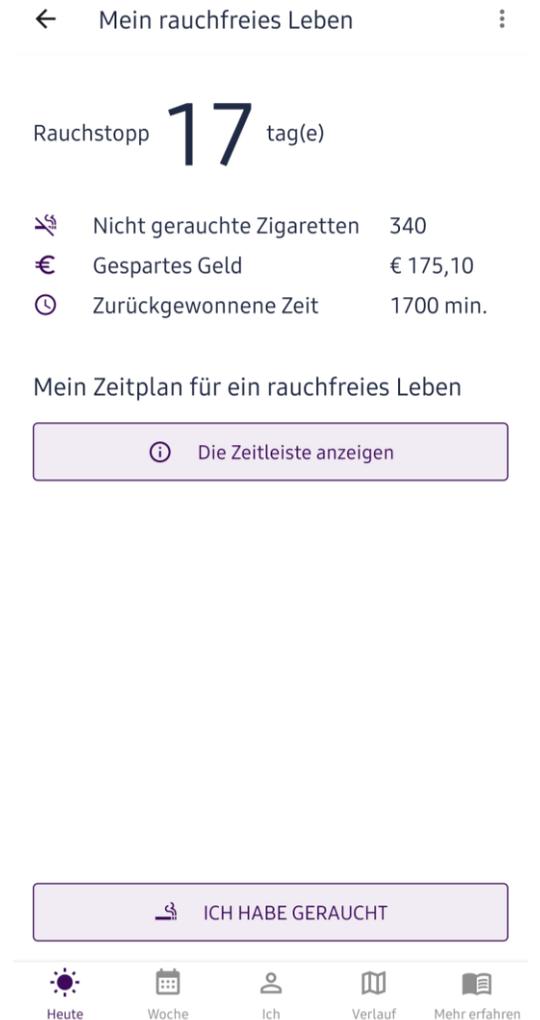
# Zielsetzung für rauchfreies Leben

- Am Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, erhalten Sie am Morgen eine Erinnerung daran.
- Sie können angeben, dass Sie mit dem Rauchen aufhören, indem Sie auf die Schaltfläche „Jetzt aufhören“ tippen.



# Verlaufskontrolle des Fortschritts bezüglich rauchfreies Leben

- Sie erhalten täglich Erinnerungen mit einer Verlaufskontrolle des Fortschritts, wie lange Sie schon rauchfrei sind.
- Die zur Verfügung gestellten Informationen, die Sie im rauchfreien Leben unterstützen, enthalten Statistiken über Ihre rauchfreie Zeit und die rauchfreie Zeitachse.
- Wenn Sie geraucht haben, können Sie dies durch Antippen der Schaltfläche am unteren Rand anzeigen. Die App wird Sie bei der Aktualisierung Ihres Plans zum Aufgeben des Rauchens entsprechend führen.





# Rauchfreies Leben

**Beibehaltenes Verhalten:** Behalten Sie Ihre gesunden Gewohnheiten bei

Sie erhalten wie folgt Unterstützung dabei, Ihr rauchfreies Leben aufrechtzuerhalten:



Allgemeine  
Funktionen



# Stressabbau

**Mit dem Handeln beginnen: Mehr erfahren**

Die App ermutigt Sie, Ihren Stress durch die folgenden Funktionen zu verwalten:



Allgemeine  
Funktionen



# Stressabbau

## Überwachte Maßnahmen: Trainieren Sie Ihre Fähigkeiten

Sie erhalten wie folgt Unterstützung zur Verbesserung Ihres Stressabbaus und Ihres geistigen Wohlergehens:



Zielsetzung für  
den  
Stressabbau



Durchführung  
von Übungen  
zum  
Stressabbau



# Zielsetzung für den Stressabbau

- Jeden Monat überprüfen Sie und setzen Ihre Ziele für den Stressabbau. Sie können von zwei Zielen auswählen:
  - Stress reduzieren
  - Seelisches Wohlergehen verbessern
- Für jedes dieser Ziele werden separate Übungen zum Stressabbau angeboten.

← Meine Ziele beim Stressabbau ⋮

Was wollen Sie mit dem Stressabbaumodul erreichen?

- Stress reduzieren  
Lernen Sie, Ihr Stressniveau mit Hilfe von Atemübungen oder Muskelentspannungsübungen zu reduzieren.
- Seelisches Wohlbefinden verbessern  
Lernen Sie, Ihr geistiges Wohlbefinden zu verbessern, indem Sie ein Dankbarkeitstagebuch führen oder mentale Übungen machen.

Die Übungen, die wir in der App anbieten, können Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen und Ihre Stimmung zu verbessern. Diese Übungen können jedoch keine professionelle Hilfe ersetzen. Wenn Sie sich Sorgen um Ihre psychische Gesundheit machen, wenden Sie sich an die Case Nurse oder suchen Sie professionelle Hilfe.

✓ Beenden



Heute



Woche



Ich



Verlauf



Mehr erfahren

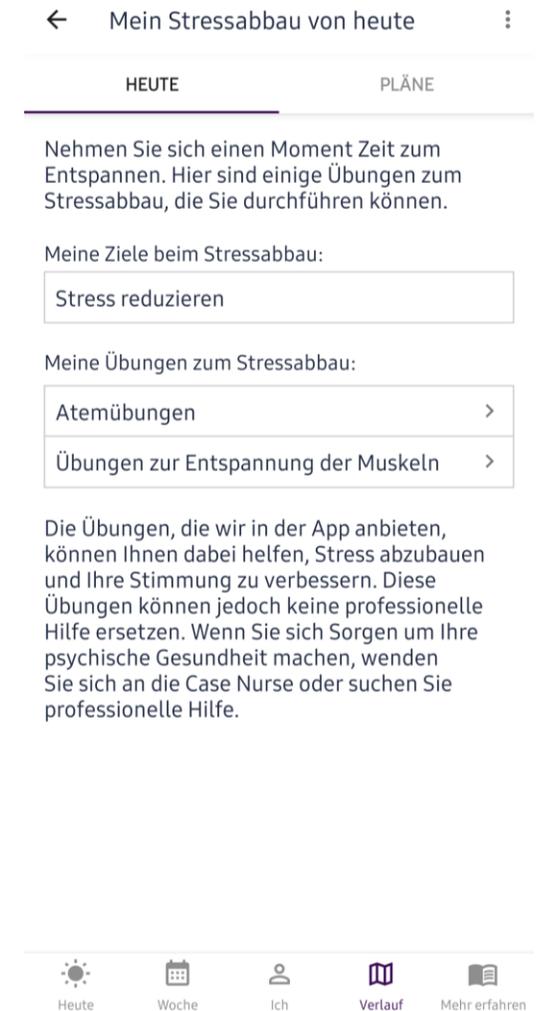


# Durchführung von Übungen zum Stressabbau

- Jeden Tag erhalten Sie eine Erinnerung daran, Ihre Übungen zum Stressabbau durchzuführen.
- Sie können Ihre Ziele und die empfohlenen Übungen zum Stressabbau einsehen.
- Für jede der Übungen zum Stressabbau können Sie Informationen darüber lesen, wie Sie die Übung durchführen.



Die Übungen, die wir in der App anbieten, können Ihnen dabei helfen, Stress abzubauen und Ihre Stimmung zu verbessern. Diese Übungen können jedoch keine professionelle Hilfe ersetzen. Wenn Sie sich Sorgen um Ihre psychische Gesundheit machen, wenden Sie sich an die Case Nurse oder suchen Sie professionelle Hilfe.





# Stressabbau

**Beibehaltenes Verhalten:** Behalten Sie Ihre gesunden Gewohnheiten bei

Sie erhalten wie folgt Unterstützung dabei, Ihr niedriges Stressniveau aufrechtzuerhalten:



Allgemeine  
Funktionen

# Erste Schritte

Bei den Registerkarten in der unteren Navigationsleiste handelt es sich um Folgende:



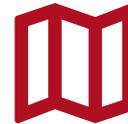
Heute



Woche



Ich



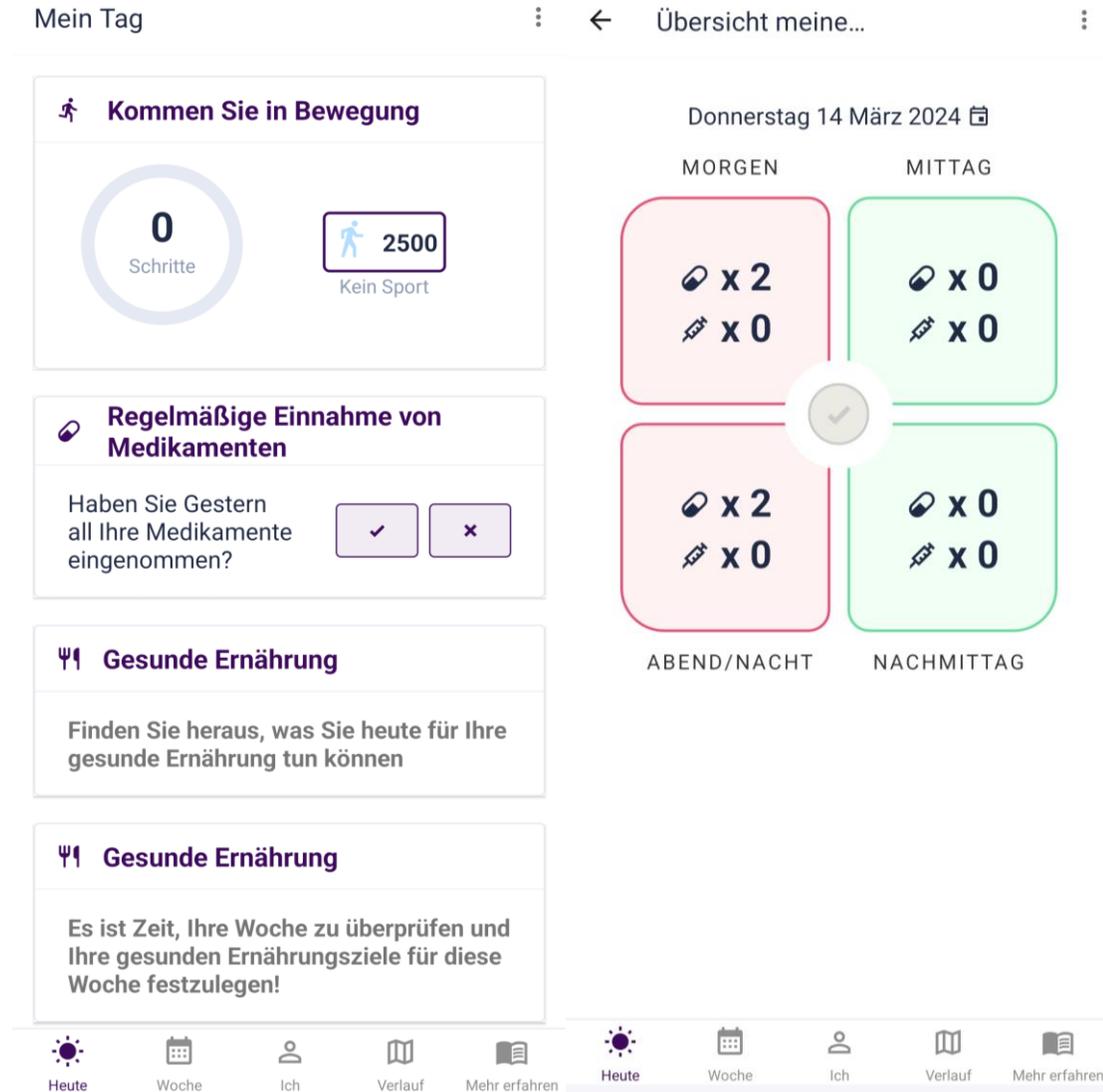
Verlauf



Mehr  
erfahren

# Heute

- In der Registerkarte „Heute“ werden verschiedene App-Erinnerungen angezeigt, die Sie dazu ermutigen, Maßnahmen für die verschiedenen Verhaltensziele zu ergreifen (z. B. „Regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente“ und „Kommen Sie in Bewegung“).
- Tippen Sie auf eine App-Erinnerung, um sie zu öffnen und Maßnahmen zu ergreifen.
- Sie können die App-Erinnerungen in jeglicher Reihenfolge abarbeiten.



The screenshot displays a mobile application interface for health management. The top navigation bar includes 'Mein Tag' and 'Übersicht meine...'. The main content area is divided into several sections:

- Kommen Sie in Bewegung:** A circular progress indicator shows 0 Schritte. A secondary goal is set at 2500 with the note 'Kein Sport'.
- Regelmäßige Einnahme von Medikamenten:** A reminder asks 'Haben Sie Gestern all Ihre Medikamente eingenommen?' with a checkmark icon and a close button.
- Gesunde Ernährung:** A reminder to 'Finden Sie heraus, was Sie heute für Ihre gesunde Ernährung tun können'.
- Gesunde Ernährung:** A reminder to 'Es ist Zeit, Ihre Woche zu überprüfen und Ihre gesunden Ernährungsziele für diese Woche festzulegen!'.

On the right side, a calendar view for 'Donnerstag 14 März 2024' shows a 2x2 grid of medication reminders for the day. The top-left cell (MORGEN) and bottom-left cell (ABEND/NACHT) are highlighted in red and show 2 pills and 0 injections. The top-right cell (MITTAG) and bottom-right cell (NACHMITTAG) are highlighted in green and show 0 pills and 0 injections. A central checkmark icon is overlaid on the grid.

The bottom navigation bar contains icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', 'Mehr erfahren', and a secondary set of icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', 'Mehr erfahren'.



# Woche

- Die Anzahl der Navigationsregisterkarten am oberen Rand der Registerkarte „Woche“ hängt von der Anzahl der Verhaltensweisen ab, die sich derzeit in der Beratungsebene „Überwachte Maßnahmen“ befinden.
- In der Registerkarte „Medikamente“ befindet sich Ihr aktuelles Rezept. Hier können Sie Ihr Rezept einsehen und bearbeiten.
- In der Registerkarte „Sport“ befindet sich Ihr wöchentlicher Trainingsplan.
- In der Registerkarte „Ernährung“ befinden sich Ihre Ziele für eine gesunde Ernährung für diese Woche.
- In der Registerkarte „Rauchen“ können Sie Ihren Plan zum Aufgeben des Rauchens finden.
- In der Registerkarte „Stress“ finden Sie Ihre Ziele zum Stressabbau für diesen Monat.

Meine Verordnung

MEDIKAMENTE TRAININ ERNÄHRUNGSWEISE

PDF Meine Verordnung - PDF

PDF Coro-Verordnung - PDF für Hausarzt

Herzmedikamente + Hinzufügen

Clopidogrel 75 mg >

Totalip 10 mg >

Sonstige Medikamente + Hinzufügen

Pantomed 20 mg >

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren



- In der Registerkarte „Ich“ erhalten Sie einen Überblick über Ihre vier Hauptparameter:

- Blutdruck
- Gewicht
- HbA1c - (Blutzucker)
- Cholesterin

- Für jeden Parameter können Sie:

- den Parameter im Detail anzeigen, indem Sie auf das entsprechende Diagramm tippen
- den Parameterwert aufzeichnen
- Ihren Fortschritt in einem Diagramm anzeigen
- App-Erinnerungen aktivieren und Empfehlungen zur Erhöhung/Verringerung der Messhäufigkeit erhalten

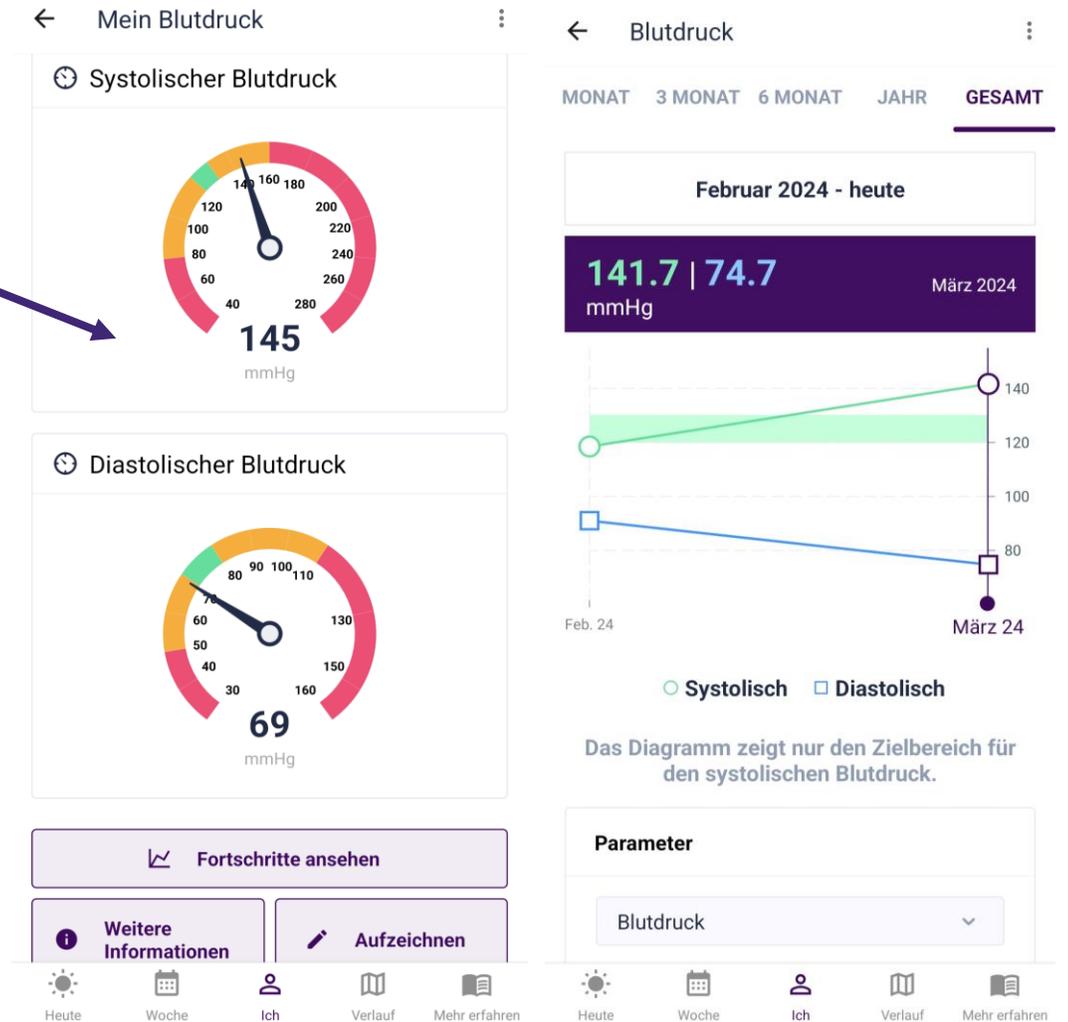
Meine Parameter

Ihr Blutzuckerspiegel ist nicht ganz ideal. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob Ihre Behandlung optimiert werden kann.



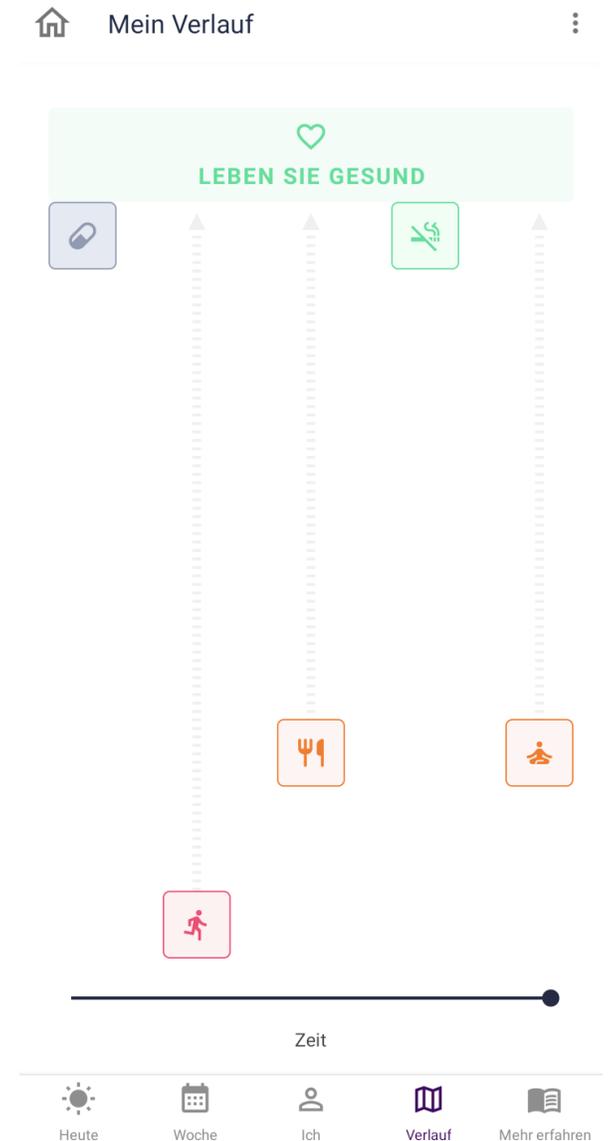
# Ich

- Die Farbe des Parameterdiagramms zeigt an, wie gut Sie abschneiden. Grün ist der optimale Bereich für den Parameter.
- Die Anwendung verfolgt den Fortschritt bezüglich Ihrer Parameter.
- Basierend auf Ihren Zielen und der Entwicklung Ihrer Parameterwerte erhalten Sie Erinnerungen zur Änderung der Messhäufigkeit Ihrer Parameter.



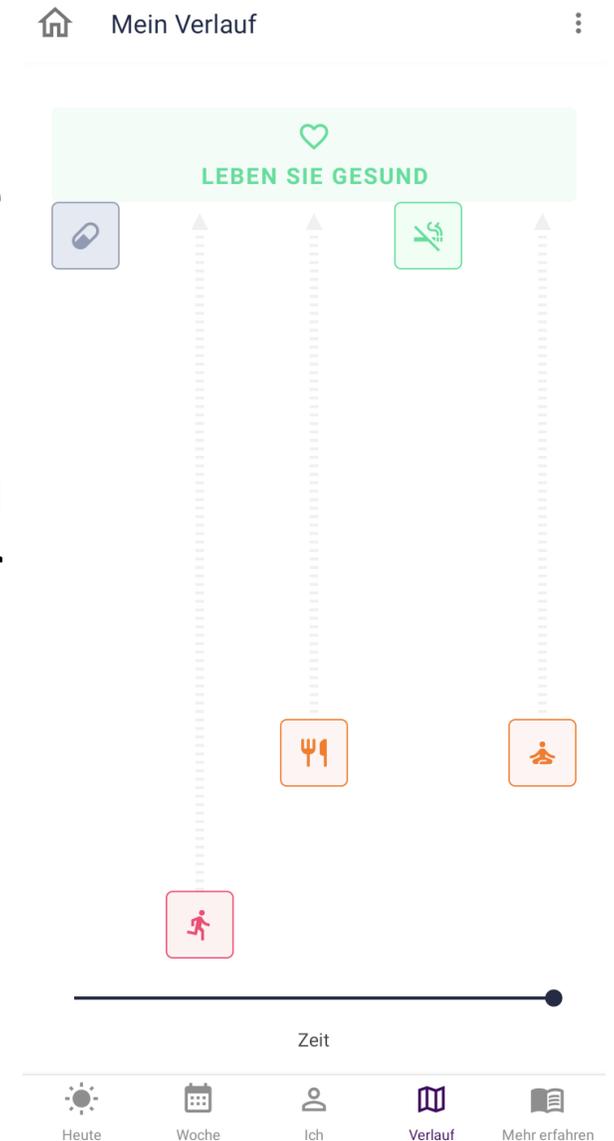
# Verlauf

- In der Registerkarte „Verlauf“ können Sie Ihre Fortschritte bei den Verhaltenszielen auf dem Weg zum großen Ziel „Gesund sein“ einsehen. Die Verhaltensziele lauten von links nach rechts wie folgt:
  - Regelmäßige Einnahme von Medikamenten 
  - Kommen Sie in Bewegung 
  - Gesunde Ernährung 
  - Rauchfreies Leben 
  - Stressabbau 



# Verlauf

- Die Visualisierung des Wegs wird einmal pro Woche aktualisiert.
- Die Farbe und der Abstand zu „Gesund sein“ hängen von Ihrem aktuellen Status bezüglich der Verhaltensziele ab.





# Mehr erfahren

- Sie können Ihr Wissen erweitern, indem Sie sich die Lerninhalte ansehen und die Wissensherausforderung absolvieren.
- Sie erhalten App-Erinnerungen zu empfohlenen Bildungsinhalten.
- Es gibt eine CoroPrevention-Seifenoper (mit dem Titel „Ein neuer Anfang“) mit Videos über das Leben nach einem Herzinfarkt. Zu Beginn der Studie ist jede Woche eine neue Folge verfügbar.

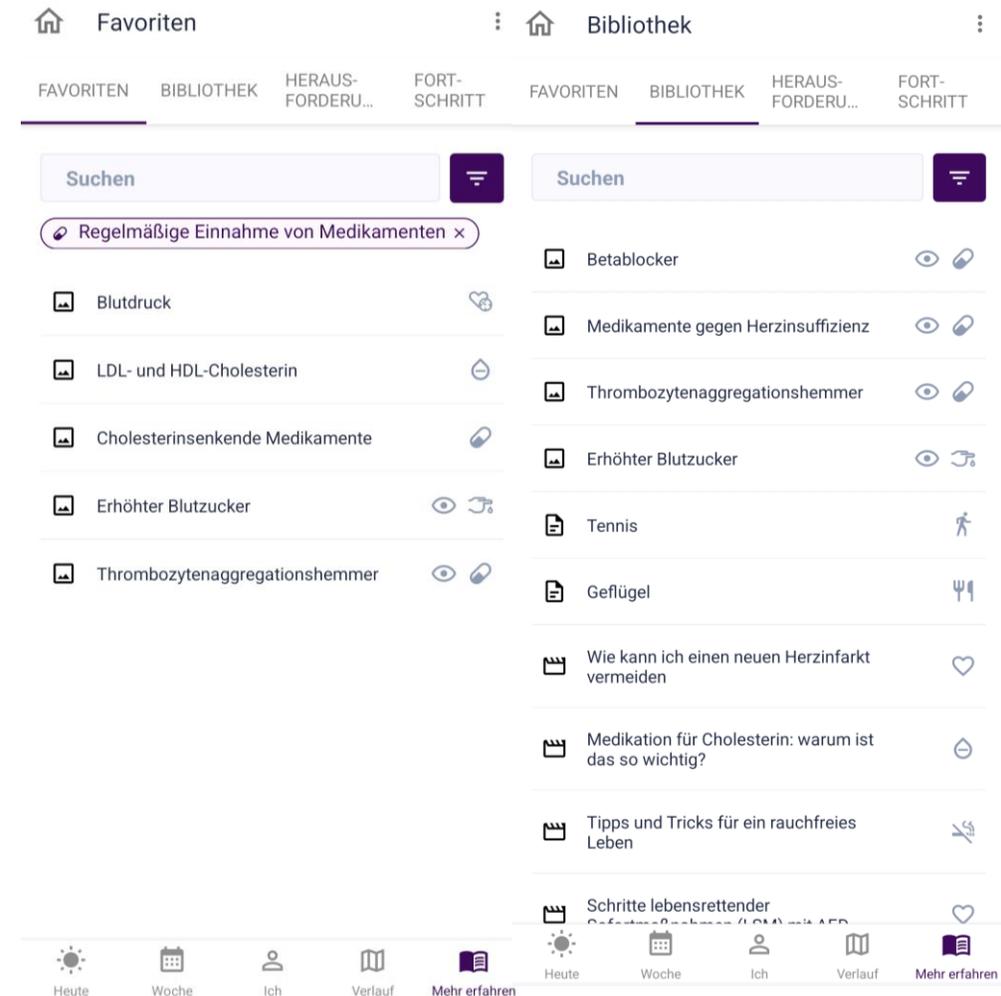
Unter „Mehr erfahren“ befinden sich oben vier Registerkarten.





# Favoriten und Bibliothek

- Sie können Inhalte, die Sie interessant finden und später noch einmal ansehen möchten, zu „Favoriten“ hinzufügen. Alle diese Inhalte befinden sich unter „Favoriten“.
- Alle in der Anwendung verfügbaren Bildungsinhalte befinden sich unter „Bibliothek“.
- In den Bildungsinhalten können Sie:
  - Videos ansehen 
  - Text lesen 
  - Bilder ansehen 
- Sie können in den Bildungsinhalten stöbern, sie durchsuchen und filtern.





# Herausforderung

- Bei der Wissensherausforderung handelt es sich um ein kurzes Multiple-Choice-Quiz, das Ihr Wissen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen prüft und Ihnen Empfehlungen für die Verbesserung Ihres Wissens und das Ergreifen von Maßnahmen bietet.
- Ihre Punktzahl bei der Wissensherausforderung wird anhand der Anzahl an richtig beantworteten Fragen berechnet.
- Die Sterne zeigen an, wie gut Sie bei der Wissensherausforderung abgeschnitten haben. Wenn Sie drei Sterne erzielen, gehen Sie in der Wissensherausforderung auf die nächste Stufe.

Wissensherausforderung

FAVORITEN BIBLIOTHEK HERAUSFORDERU... FORTSCHRITT

Starten Sie mit dem nächsten Level!

MIT NIEMANDEM

AUSSCHLIESSLICH MIT MEDIZINISCHEM FACHPERSONAL

MIT EINER MEDIZINISCHEN FACHPERSON UND EINEM ANGEHÖRIGEN (PARTNER, FREUND, FAMILIE)

Erfahren Sie mehr über die Herz-Kreislauf-Gesundheit, indem Sie den Test machen und Ihre Punktzahl verbessern!

TEST BEGINNEN

SPEICHERN

1/14

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren



# Fortschritte

Unter „Fortschritte“ können Sie Folgendes einsehen:

- Ihre Leistung in der letzten Wissensherausforderung
- Ihren aktuellen Wissensstand in den verschiedenen Kategorien
- Ihre Fortschritte bei Wissensherausforderungen im Laufe der Zeit.



# Erinnerungen

Erinnerungen sind wichtig, weil sie Sie über ausstehende Maßnahmen informieren, die Ihnen helfen, Ihre Verhaltensziele zu erreichen. Die Anwendung verwendet **App-Erinnerungen** und **Android-/iOS-Erinnerungen**, um Ihnen mitzuteilen, dass Sie etwas unternehmen sollten.



Arten von  
Erinnerungen



Einrichten  
von  
Erinnerungen

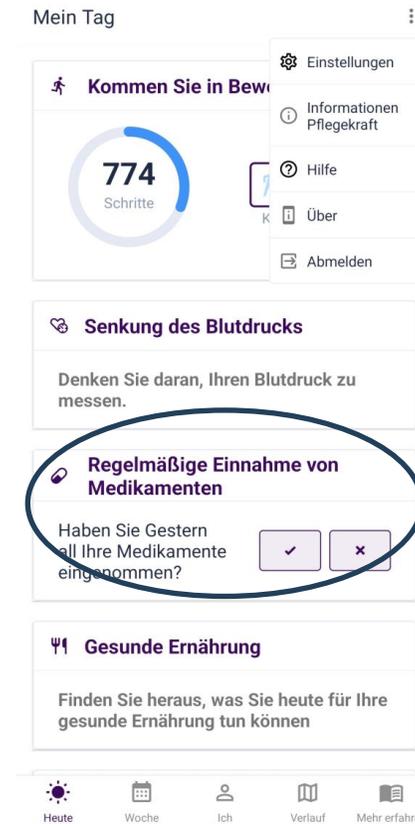


Warnung  
bezüglich  
Erinnerungen

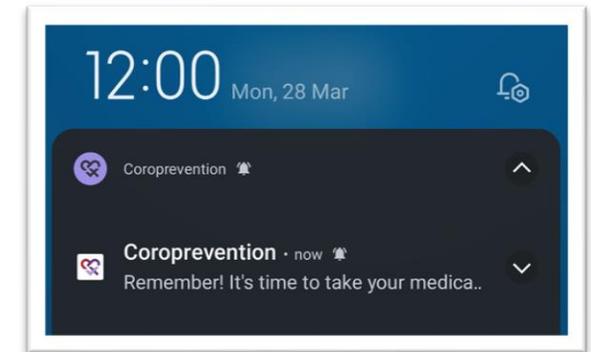


# Arten von Erinnerungen

- Sie erhalten **App-Erinnerungen** in der Registerkarte „Heute“ im unteren Menü.
- Sie erhalten **Android-/iOS-Erinnerungen** als Push-Benachrichtigung auf Ihr Smartphone.
- Sie erhalten verschiedene Arten von App-Erinnerungen, die sich nach Ihrer aktuellen Beratungsebene und den ausgewählten Verhaltenszielen richten.



App-Erinnerung



Android-/iOS-Erinnerung



# Einrichten von Erinnerungen

Sie können die Erinnerungen im Bildschirm „Einstellungen“ konfigurieren.

Tippen Sie auf die „drei Punkte“.

Tippen Sie auf „Einstellungen“, um auf die Einstellungen zuzugreifen.

The screenshot displays the 'Mein Tag' (My Day) screen of a mobile health application. The main content area shows a step counter with '774 Schritte' and several health-related cards: 'Senkung des Blutdrucks' (Lower Blood Pressure), 'Regelmäßige Einnahme von Medikamenten' (Regular Medication Intake), and 'Gesunde Ernährung' (Healthy Nutrition). A settings menu is overlaid on the right side, with a purple circle highlighting the three-dot menu icon at the top. An arrow points from this icon to the 'Einstellungen' (Settings) option in the menu. The settings menu includes options for 'Einstellungen', 'Informationen Pflegekraft', 'Hilfe', 'Über', and 'Abmelden'. Below the settings menu, the 'Einstellungen' screen is visible, showing a list of settings categories: 'Allgemeines', 'Meine Gesundheitsparameter', 'Verbessern Sie Ihr Wissen', 'Regelmäßige Einnahme von Medikamenten', 'Kommen Sie in Bewegung', 'Gesunde Ernährung', 'Rauchfreies Leben', and 'Stressabbau'. The bottom navigation bar contains icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', and 'Mehr erfahren'.



# Einrichten von Erinnerungen

- Sie können die Zeit einstellen, zu der Sie die App- und Android-/iOS-Erinnerungen erhalten möchten.
- Sie können bestimmte App- und Android-/iOS-Erinnerungen deaktivieren. Außerdem können Sie die Funktion „Nicht stören“ von Android/iOS nutzen, um die gesamte Anwendung für eine bestimmte Zeit außer Kraft zu setzen.

← Einstellungen: Einhaltung de...

**Medikamenteneinnahme aufzeichnen**

Einnahmehäufigkeit

Täglich

Zeit

17:00

← Allgemeine Einstellungen

**Allgemeines**

Alle Android-/iOS-Erinnerungen der CoroPrevention-App

Geben Sie an, was Sie erachten als:  
(die vier Zeiten sollten 24 Stunden abdecken)

**Morgen**

Von

09:00

Bis

11:00

**Mittag**

Von

11:00

Bis

14:00

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erf... Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

Tippen Sie auf die Umschalttaste, um alle Android/iOS-Erinnerungen zu deaktivieren.



# Einrichten von Erinnerungen

Wenn Sie möchten, können Sie sich von der Anwendung abmelden (unter den „drei Punkten“). Auf diese Weise erhalten Sie keine Android-/iOS-Erinnerungen mehr.

The screenshot shows the 'Mein Tag' (My Day) screen of a mobile application. At the top right, there is a three-dot menu icon. A settings menu is open, listing options: 'Einstellungen' (Settings), 'Informationen Pflegekraft' (Caregiver Information), 'Hilfe' (Help), 'Über' (About), and 'Abmelden' (Log Out). The 'Abmelden' option is circled in red. Below the menu, there is a progress indicator showing '0 Schritte' (0 Steps). Further down, there are sections for 'Regelmäßige Einnahme von Medikamenten' (Regular Medication Intake) with a confirmation question and buttons for '✓' and '✗', and two 'Gesunde Ernährung' (Healthy Nutrition) sections with motivational text. At the bottom, there is a navigation bar with icons for 'Heute' (Today), 'Woche' (Week), 'Ich' (Me), 'Verlauf' (History), and 'Mehr erfahren' (Learn More).



# Warnung bezüglich Erinnerungen

- Zu Beginn der Studie richten Sie zusammen mit der Pflegekraft die Erinnerungen an Ihre Medikamente ein. Gemeinsam überprüfen Sie die Korrektheit der Erinnerungen an Ihre Medikamente und des Rezepts.
- Konfigurieren Sie die Erinnerungen auf eine realistische und hilfreiche Weise. Wenn Sie feststellen, dass die Erinnerungsfunktion Stress auslöst oder eine Unannehmlichkeit darstellt, sollten Sie sie neu konfigurieren oder mit Ihrer Pflegekraft besprechen, wie Sie sie besser einrichten können.
- Die Erinnerungen sollen Ihre täglichen Aktivitäten unterstützen und müssen auf den tatsächlichen Verordnungen Ihrer Pflegekraft oder Ihres Arztes beruhen. Bei Zweifeln bezüglich der Korrektheit einer Erinnerung konsultieren Sie bitte immer Ihre Pflegekraft, Ihren Arzt oder prüfen Sie, falls vorhanden, das Originalrezept.

# Hilfe

Für den Fall, dass Sie weitere Hilfe benötigen, stehen Ihnen zusätzliche Ressourcen zur Verfügung.



Hilfe innerhalb  
der App



Kontaktaufnahme  
mit der Pflegekraft  
oder dem Hersteller



Häufig gestellte  
Fragen



# Hilfe innerhalb der App

Tippen Sie auf die „drei Punkte“, um Hilfe zum aktuellen Bildschirm anzuzeigen.

Die Anleitung erklärt Ihnen Schritt für Schritt, was Sie auf dem Bildschirm tun können. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Weiter“, um mit der nächsten Mitteilung fortzufahren. Sie können nicht mit dem Bildschirm interagieren, während Sie die Informationen lesen.

The image shows two screenshots of a mobile application. The left screenshot, titled 'Mein Tag', displays a progress indicator for '774 Schritte' and a menu with options: 'Einstellungen', 'Informationen Pflegekraft', 'Hilfe', 'Über', and 'Abmelden'. A purple circle highlights the three-dot menu icon, and a purple arrow points from the 'Hilfe' option to the right screenshot. The right screenshot shows a 'My day' screen with three sections: 'Medication adherence' (with a checkmark), 'Lowering blood pressure' (with a reminder), and 'Healthy weight' (with a reminder). A 'SCHLIESSEN' button is visible in the top right corner of the right screenshot. At the bottom of both screenshots is a navigation bar with icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', and 'Mehr erfahren'.

Bei den Daten auf dem Bild handelt es sich nicht um Ihre persönlichen Daten.

Sie können sich die verschiedenen App-Erinnerungen ansehen, die Sie ermutigen, etwas zum Erreichen Ihrer Ziele zu tun.



# Kontaktaufnahme mit der Pflegekraft oder dem Hersteller

Sie erreichen die Pflegekraft unter der Nummer, die auf dem Bildschirm „Pflegekraft-Info“ angezeigt wird. Auf der Webseite <https://coroprevention.eu/research/trial> können Sie sich an das Forschungszentrum wenden.

Legal Hersteller:

Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

FIN-33520 TAMPERE

FINLAND

The image shows two screenshots from the CoroPrevention app. The left screenshot, titled 'Mein Tag', displays a progress bar for '774 Schritte' and a menu with options: 'Einstellungen', 'Informationen Pflegekraft', 'Hilfe', 'Über', and 'Abmelden'. A red circle highlights the three-dot menu icon, and a red arrow points to the 'Informationen Pflegekraft' option. The right screenshot, titled 'Informationen Pflegekraft', shows a message: 'Sie können die Pflegekraft unter der folgenden Nummer erreichen.' followed by the phone number '+358401780377'. Below the number is a disclaimer: 'Der/die Patient/in erklärt, dass er/sie sich bewusst ist, dass es sich bei der CoroPrevention-App um keine lebensrettende oder medizinische Behandlung handelt, sondern um ein Hilfsmittel zur Unterstützung der Behandlung. Die Telefonnummer kann nur während der normalen Arbeitszeiten angerufen werden. Bei medizinischen Notfällen sollte sich der Patient immer an die regulären Notrufnummern wenden.'

# Häufig gestellte Fragen

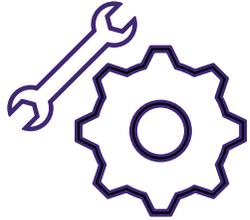
Tippen Sie den Link auf dem Bildschirm „Über“ an, um die FAQ auf der Webseite aufzurufen.

The image shows two screenshots of the CoroPrevention app. The left screenshot, titled 'Mein Tag', displays a step counter with '774 Schritte', a reminder to measure blood pressure, a medication intake confirmation screen, and a nutrition tip. A menu overlay is visible, with the 'Über' option circled in purple and an arrow pointing to the right screenshot. The right screenshot, titled 'Über', shows the CoroPrevention logo and three links: 'Projekt-Webseite', 'Datenschutzbestimmungen', and 'Häufig gestellte Fragen für Patienten/Patientinnen'. The bottom navigation bar is identical in both screenshots, with icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', and 'Mehr erfahren'.

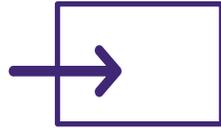
# Fehlersuche



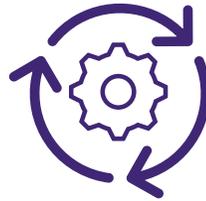
Technische  
Informationen



Einrichten der  
Anwendung



Anmeldung bei der  
Anwendung



Neuinstallation  
der Anwendung



Verbindung mit  
dem Internet



Bedienungshilfen



Erteilung von  
Genehmigungen



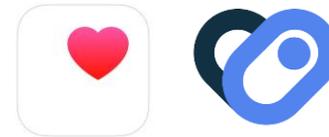
# Technische Informationen



Identifizierung Ihres Smartphones und Ermittlung der Mindestanforderungen



Ermittlung Ihres digitalen App-Stores



Ermittlung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung



# Identifizierung Ihres Smartphones und Ermittlung der Mindestanforderungen

- iOS-/Apple-Smartphone:

Sehen Sie sich die Rückseite Ihres Smartphones an, um herauszufinden, ob es sich um ein iOS-/Apple-Smartphone handelt. Wenn Sie das Wort „iPhone“ oder einen abgebissenen Apfel sehen, handelt es sich um ein iOS-Smartphone/iPhone.

- Android-Smartphone:

Da Android-Smartphones von einer Vielzahl von Firmen hergestellt werden, unterscheiden sich ihre Rückseiten voneinander.

Es muss nicht unbedingt Android auf dem Smartphone stehen, aber auf dem Bildschirm sieht man normalerweise „Google“, „Powered by Android“ oder das grüne Robotersymbol, wenn Sie das Gerät ein- oder ausschalten. 

Wenn es sich bei Ihrem Smartphone nicht um ein iPhone handelt, dann ist es höchstwahrscheinlich ein Android-Smartphone.





Google Play

# Ermittlung Ihres digitalen App-Stores

Der Apple Store und der Google Play Store sind digitale Plattformen, auf denen Sie digitale Software und Apps kaufen und herunterladen können.

- Wenn Sie ein iOS-/Apple-Smartphone besitzen, können Sie die CoroPrevention-App im Apple Store herunterladen. 
- Wenn Sie ein Android-Smartphone haben, können Sie die CoroPrevention-App im Google Play Store herunterladen. 

*Aktualisierungen der mobilen App werden auch über den Apple Store und den Google Play Store zur Verfügung gestellt.*



Um Zugang zu den neuesten Funktionen und Sicherheitskorrekturen zu haben, ist es wichtig, dass Ihre App immer auf dem neuesten Stand zu halten.

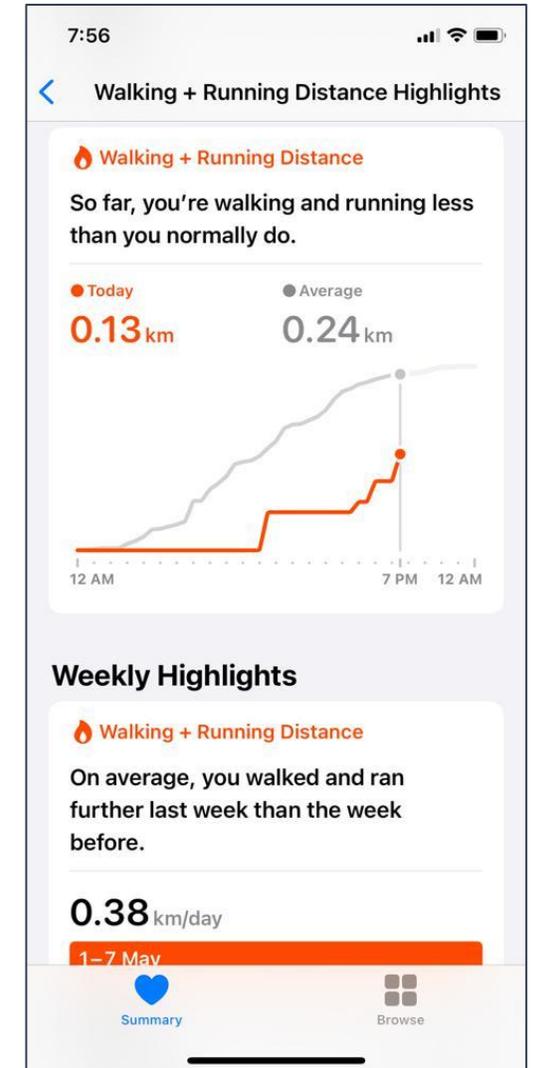


# Ermittlung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

## Apple Health



- Die Health-App ist standardmäßig auf jedem Apple-/iOS-Smartphone verfügbar. Daher müssen Sie sie nicht herunterladen und installieren.
- Die Health-App sammelt Gesundheitsdaten von Ihrem iPhone, Ihrer Apple Watch und von Programmen, die Sie bereits verwenden.





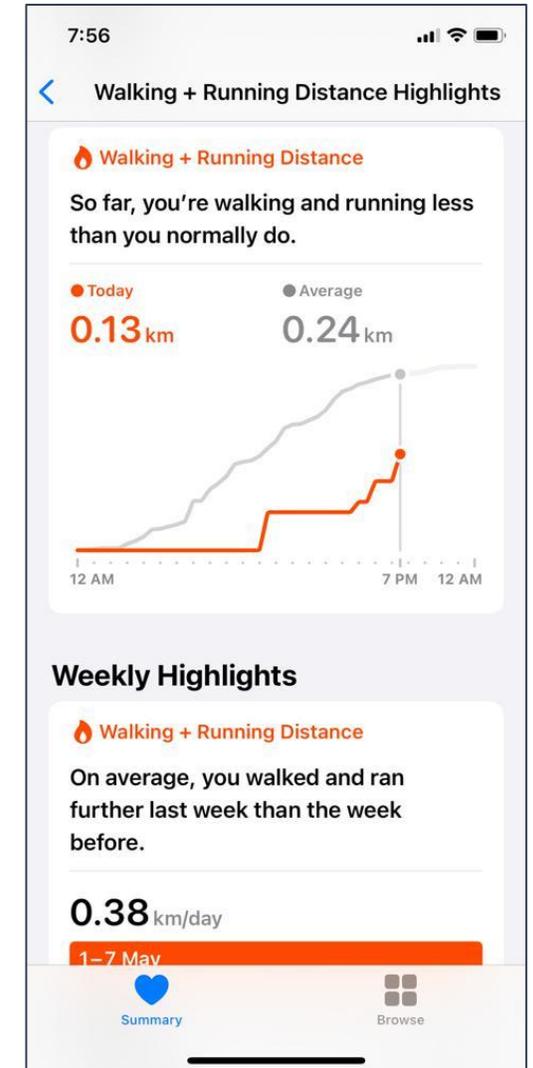
# Ermittlung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

## Apple Health



- Sie können die Health-App öffnen, indem Sie auf das App-Symbol tippen.
- Weitere Informationen über die Nutzung der Health-App finden Sie auf der Webseite:

<https://support.apple.com/en-us/HT203037>



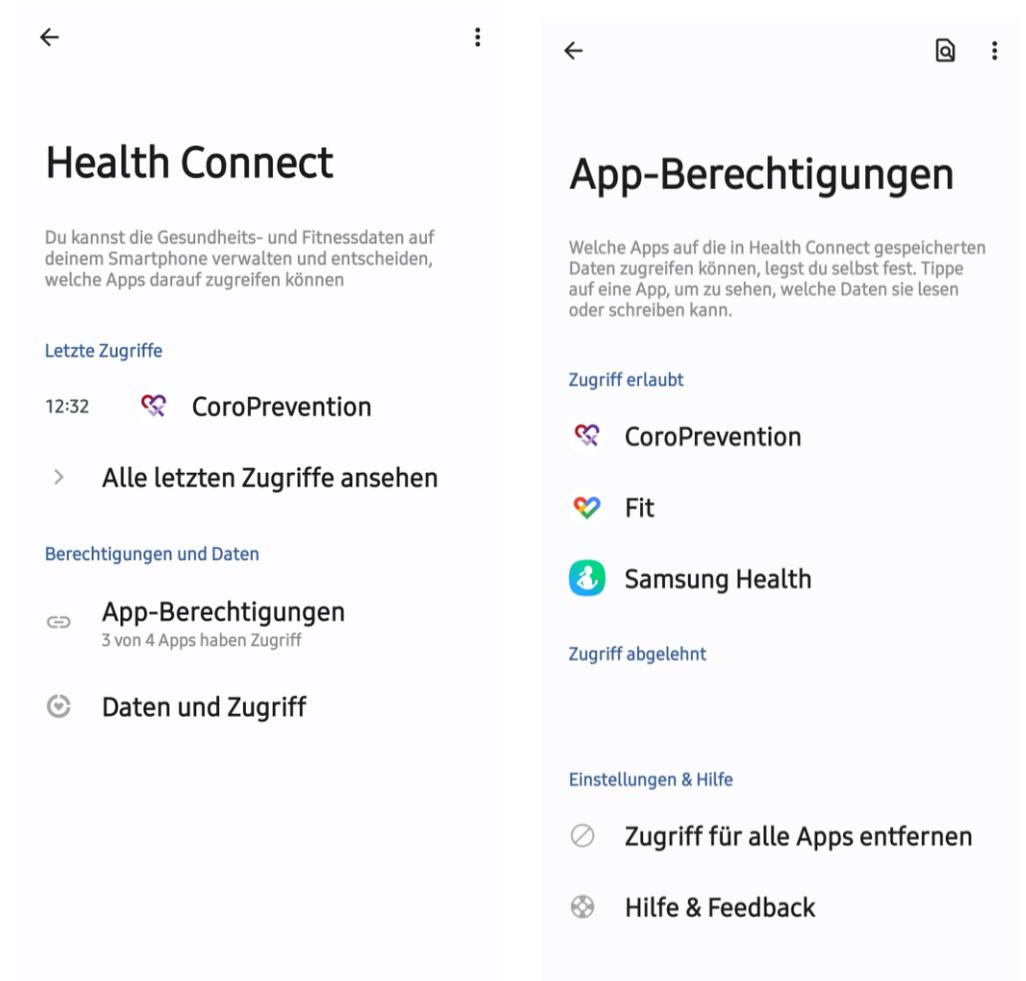


# Identifizierung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

## Health Connect



- Wenn die Health Connect-App nicht standardmäßig auf Ihrem Smartphone verfügbar ist, können Sie sie im Google Play Store Ihres Android-Smartphones herunterladen.
- Die App Health Connect erfasst Gesundheitsdaten von anderen Apps, die Sie bereits für die Erfassung Ihrer Gesundheitsdaten verwenden (z. B. Samsung Health oder Google Fit).

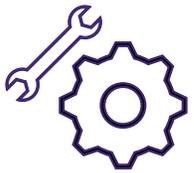




# Identifizierung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

## Health Connect

- Sie können auf die App Health Connect über eine der folgenden Methoden zugreifen:
  - Gehen Sie auf Ihrem Smartphone zu Einstellungen - Apps - Health Connect und tippen Sie auf „Öffnen“.
  - Wenn Sie in Ihren Schnelleinstellungen Health Connect zu Ihren Schnelleinstellungen hinzugefügt haben.
  - In Ihren Datenschutzeinstellungen, wenn Health Connect auf Ihrem Smartphone vorgeladen ist.
- Weitere Informationen über die Nutzung der App Health Connect finden Sie auf der Webseite:  
<https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=de>
- Um die CoroPrevention-App optimal nutzen zu können, sollten Sie die App Health Connect auf dem neuesten Stand halten.



# Einrichten der Anwendung

- Zu Beginn der Studie haben Sie die Installation der Anwendung und die Erinnerung „Willkommen“ zusammen mit der Pflegekraft im Forschungszentrum abgeschlossen.
- Während der Einrichtung haben Sie die folgenden Komponenten konfiguriert:
  1. Die Tagesabschnitte
  2. Die Standardmaßeinheiten für Ihre Parameter
  3. Die Messzeitpunkte für Ihre Parameter
  4. Android-/iOS-Erinnerungen für Ihre Medikamente

Mein Tag ← Meine Messeinheiten

**Herzlich willkommen**

Herzlich willkommen bei der CoroPrevention-App! Fangen wir an! Befolgen Sie die Schritte der Konfiguration hier, um Ihre Vorzüge anzugeben und mir der App zu beginnen.

Geben Sie die Standardmesseinheiten an, die Sie verwenden möchten.

**Messeinheiten**

Gewicht

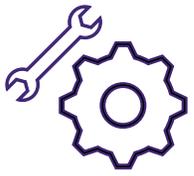
Blutdruck

HbA1c - (Blutzucker)

Cholesterin

**▶ WEITER**

☀ Heute📅 Woche👤 Ich📖 Verlauf📖 Mehr erfahren☀ Heute📅 Woche👤 Ich📖 Verlauf📖 Mehr erfahren



# Einrichten der Anwendung

Sie müssen die Einrichtung abschließen, bevor Sie die Anwendung verwenden können.

← Herzlich willkommen

Die CoroPrevention-App wurde von einer Gruppe Spezialisten auf dem Gebiet der kardiologischen Rehabilitation entwickelt und ist darauf ausgelegt, Ihnen auf Ihrem Weg zu einer gesunden Lebensweise zu helfen. Mit Hilfe evidenzbasierter Strategien und intelligenten Designs kann die App Ihr motivierender Begleiter beim Erreichen der Ziele sein, die Ihnen wichtig sind.

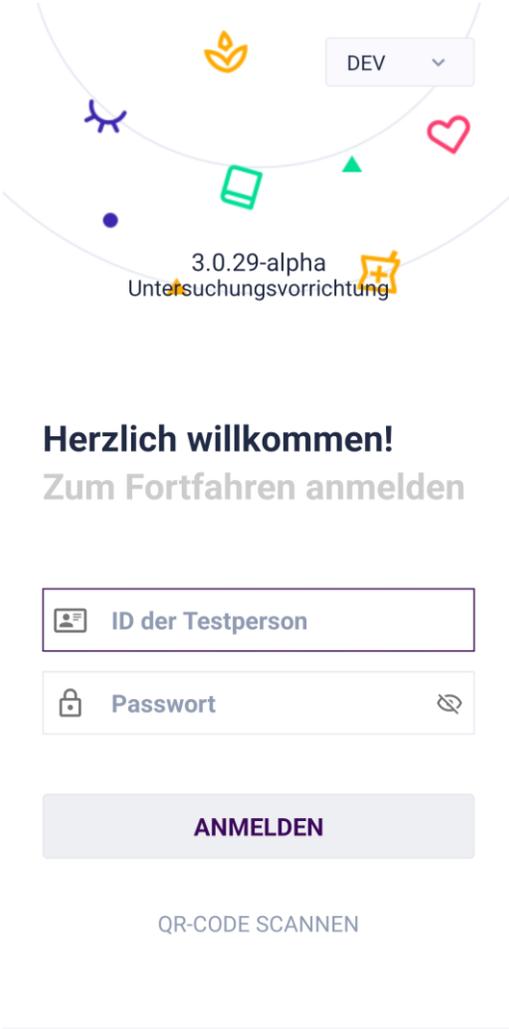
Wir erklären Ihnen jetzt, wie Sie die App Ihren Bedürfnissen entsprechend einstellen können.

▶ WEITER

Heute    Woche    Ich    Verlauf    Mehr erfahren

# → Anmeldung bei der Anwendung

- Ihr Konto wird automatisch vom System erstellt.
- Sie können sich bei der Anwendung anmelden, indem Sie Ihre Studiennummer eingeben und den QR-Code scannen, den Sie auf Papier von der Pflegekraft erhalten haben. Alternativ können Sie sich auch mit Ihrer Studiennummer und Ihrem Passwort anmelden.
- Bewahren Sie das Dokument mit dem QR-Code zur Anmeldung auf. Wenn Sie dieses Dokument verlieren, können Sie die Pflegekraft anrufen, um eine Kopie des QR-Codes per Mail oder Post zu erhalten.
- **Geben Sie Ihren QR-Code oder Ihre Passphrase nicht an Dritte weiter.**



DEV

3.0.29-alpha  
Untersuchungsvorrichtung

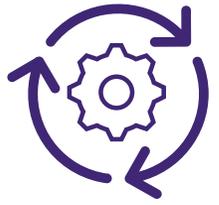
**Herzlich willkommen!**  
Zum Fortfahren anmelden

ID der Testperson

Passwort

**ANMELDEN**

QR-CODE SCANNEN



# Neuinstallation der Anwendung

- Wenn Sie die CoroPrevention-App neu installieren müssen, finden Sie weitere Informationen in den FAQ auf der CoroPrevention-Webseite.
- Wenn Sie Ihr Smartphone verlieren, sollten Sie sich an Ihre Pflegekraft wenden, damit sie dafür sorgen kann, dass Ihre Daten sicher sind und dass die Person, die Ihr Smartphone findet, Ihre persönlichen Daten nicht einsehen kann.





# Neuinstallation der Anwendung

- Wenn Sie die Anwendung neu installieren müssen, müssen Sie dies selbst tun. Rufen Sie den App-Store Ihres Smartphones auf und laden Sie die CoroPrevention-App herunter. Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Neuinstallation der Anwendung haben, können Sie sich an Ihre Pflegekraft wenden.
- Wenn Sie die CoroPrevention-App auf einem neuen Smartphone installieren müssen, sollten Sie auch die Health Connect- oder Apple Health-App installieren und dieselbe E-Mail zur Anmeldung bei diesen Apps wie auf Ihrem alten Smartphone verwenden.



# Verbindung mit dem Internet

- Für die optimale Nutzung der CoroPrevention-App ist eine Internetverbindung erforderlich. Sie können die Anwendung nicht ohne Internetverbindung nutzen.
- Selbst wenn Sie keine Internetverbindung haben, erhalten Sie trotzdem Android-/iOS-Erinnerungen zur Einnahme Ihrer Medikamente.



# Bedienungshilfen

- Die Bedienungshilfen helfen Ihnen, Ihr Smartphone an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.
- Zu den unterstützenden Funktionen, die für Sie nützlich sein könnten, gehören:
  - Änderung der Schriftgröße auf Ihrem Smartphone
  - Lautes Vorlesen des Textes
  - Sprachsteuerung statt Eintippen in Eingabefeldern
  - Für Farbenblinde geeignete Farben
- Diese Bedienungshilfen befinden sich in den Einstellungen Ihres Smartphones. 



# Erteilung von Genehmigungen

- Die CoroPrevention-App verwendet die Health Connect- oder Apple Health-App, um Ihre Schritte aufzuzeichnen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Health Connect- oder Apple Health je nach Smartphone-Art (Android/iOS) die Erlaubnis erteilen, Ihre Schritte aufzuzeichnen und zu verfolgen.
- Sie können diese Berechtigungen in den Einstellungen Ihres Smartphones erteilen.





# CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR  
CORONARY HEART DISEASE