



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Allgemeines Benutzerhandbuch für Patienten

www.coroprevention.eu

COR001-02348-USM Allgemeines Benutzerhandbuch für Patienten

Version 6.0 - 05.06.2025

Für CoroPrevention Tool Suite Medizinprodukt zu Untersuchungszwecken Version 3.3



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:



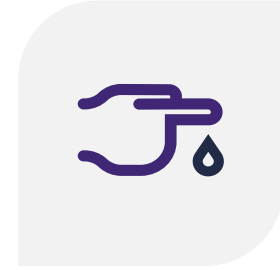
Senkung des
Blutdrucks



Gesundes
Gewicht



Senkung des
Cholesterinspiegels

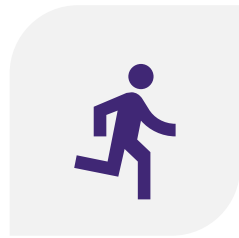


Umgang mit
Diabetes

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



Regelmäßige
Einnahme von
Medikamenten



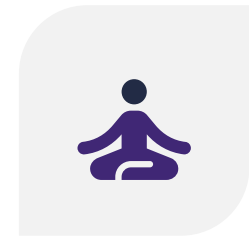
Kommen Sie in
Bewegung



Gesunde
Ernährung



Rauchfreies
Leben

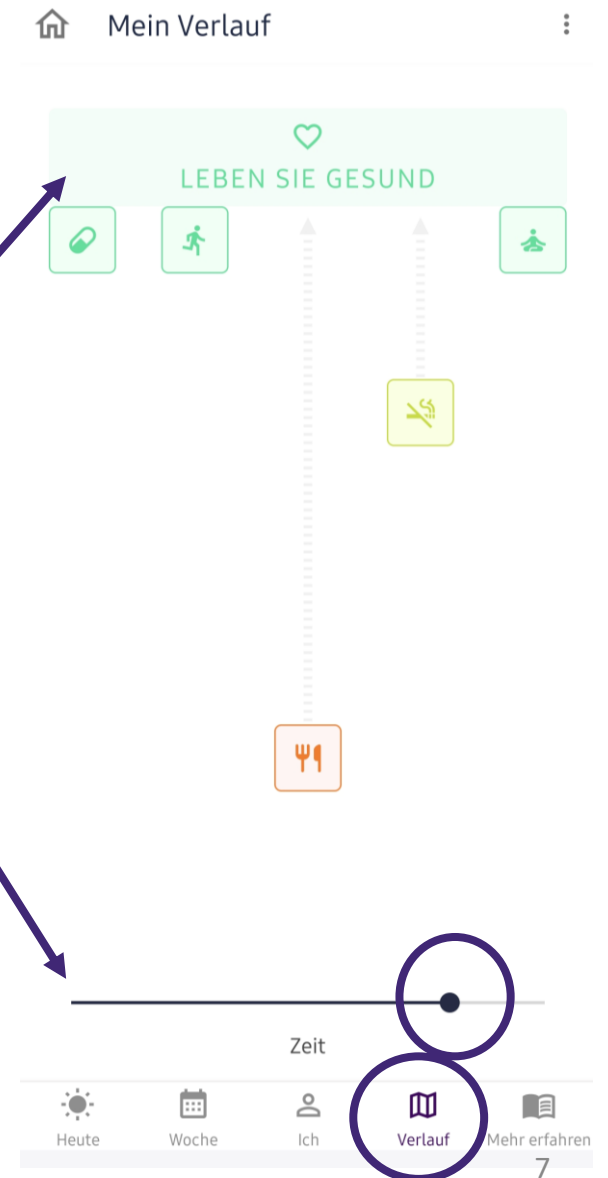


Stressabbau

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.

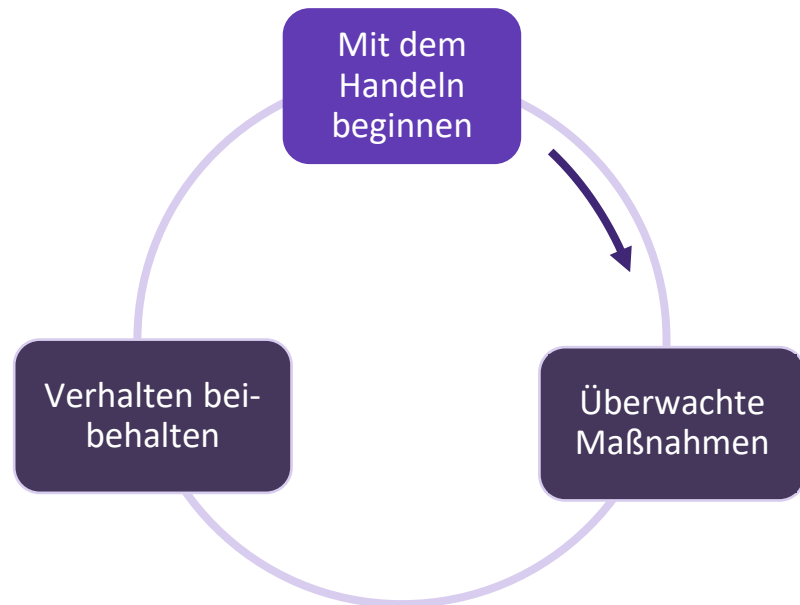


Arbeiten an einem gesunden Lebensstil

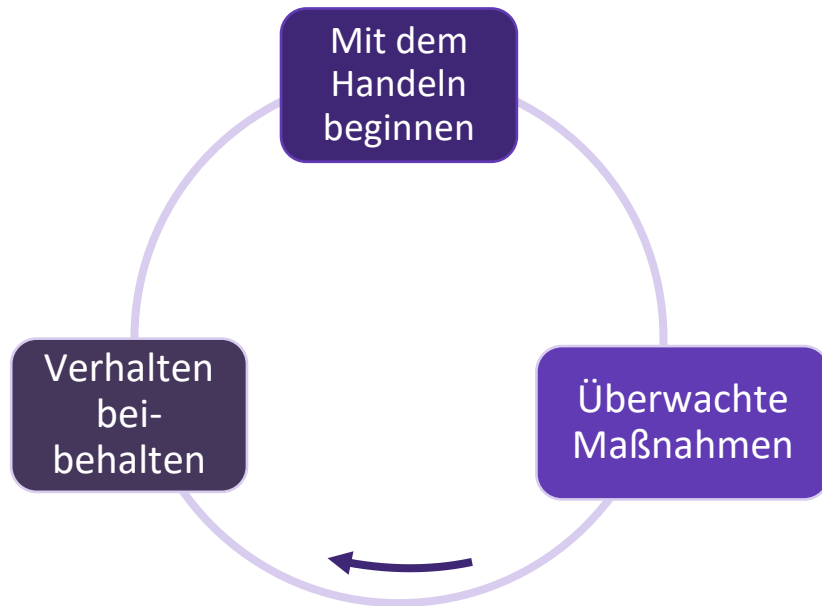
Wir wissen, dass eine Änderung des Lebensstils nicht einfach ist. Daher unterstützt Sie das PPP bei der schrittweisen Änderung Ihres Gesundheitsverhaltens in Form von Beratungsebenen.



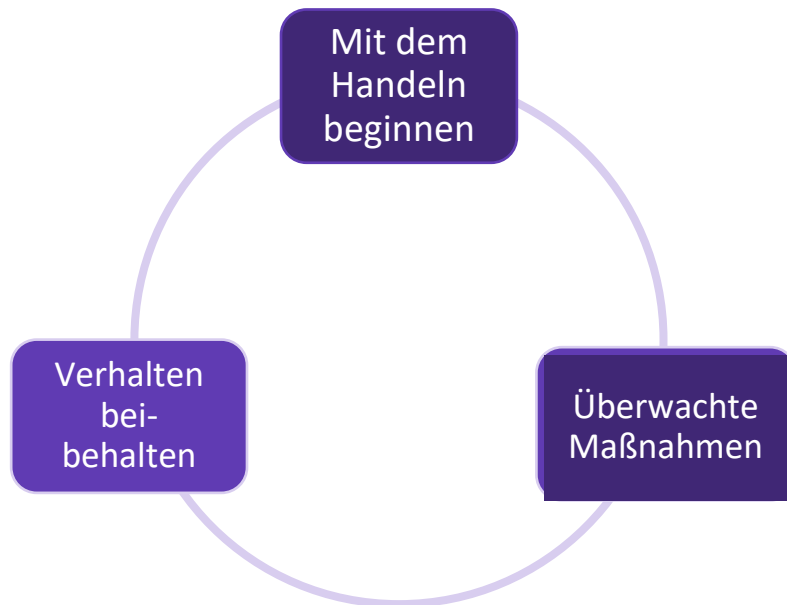
Sie beginnen Ihren Weg, indem Sie sich darauf vorbereiten, Ihr Verhalten zu ändern (d. h. **Mit dem Handeln beginnen**). Die Anwendung unterstützt Sie beim Erlernen des Verhaltensziels, beim Einüben des gewünschten Verhaltens über bereitgestellte Hilfsmittel und beim Erledigen der Reflexionsaufgaben.



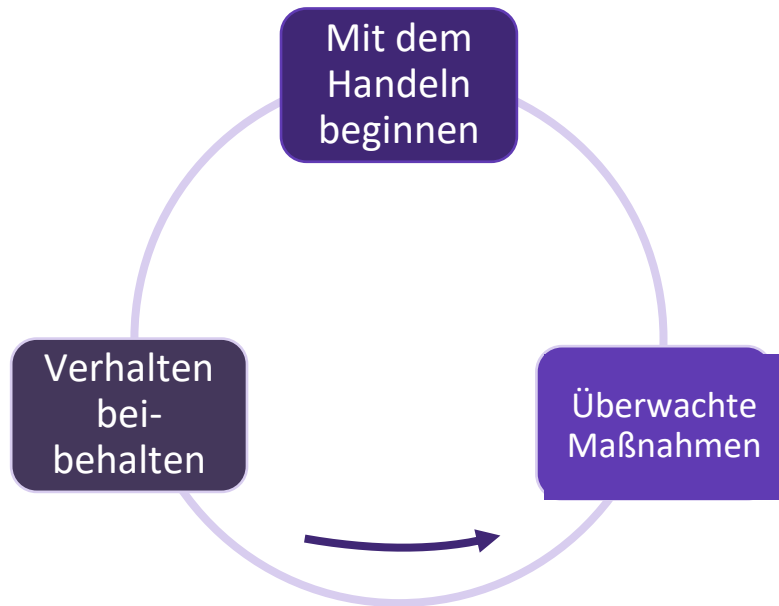
Wenn Sie bereit sind, aktiv an Ihrem Verhalten zu arbeiten, können Sie mit der Überwachung Ihres Verhaltens beginnen (d. h. **Überwachte Maßnahmen**). Die App unterstützt Sie dabei, Ihr Verhalten mit Zielüberwachung, Tools, Tipps und Tricks zu ändern.



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.



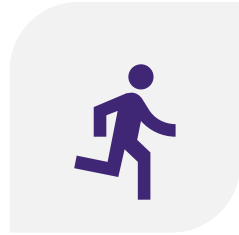
Zuweilen fallen Sie womöglich in alte, ungesunde Gewohnheiten zurück. In diesem Fall stehen Ihnen jedoch die mobile Anwendung und die Pflegekraft zur Verfügung und helfen Ihnen, wieder auf Kurs zu kommen.



Ein personalisierter Weg für jedes Gesundheitsverhalten



Regelmäßige
Einnahme von
Medikamenten



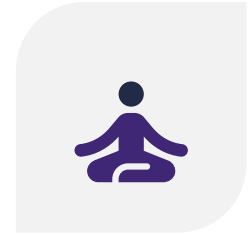
Kommen Sie in
Bewegung



Gesunde
Ernährung



Rauchfreies
Leben

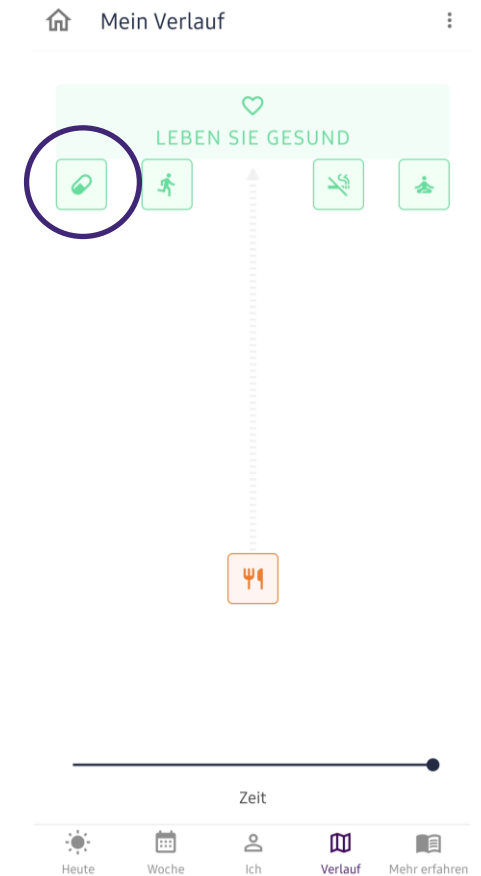
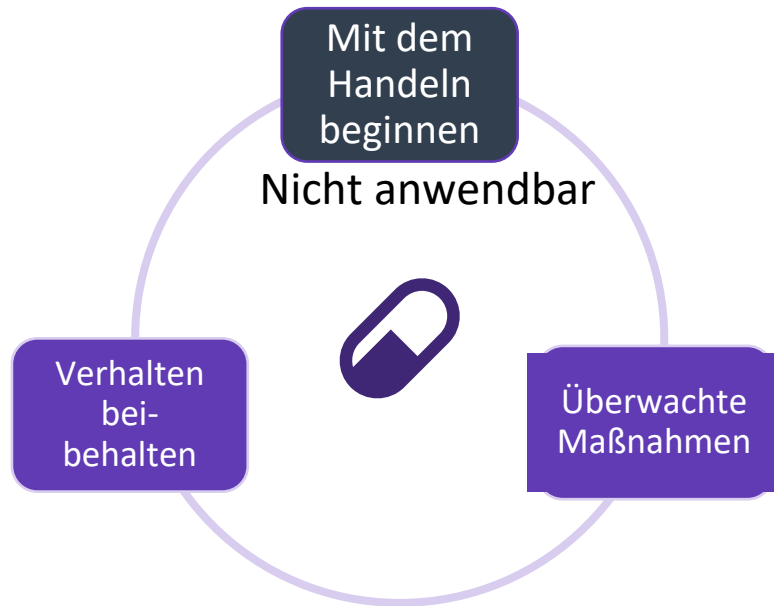


Stressabbau

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.



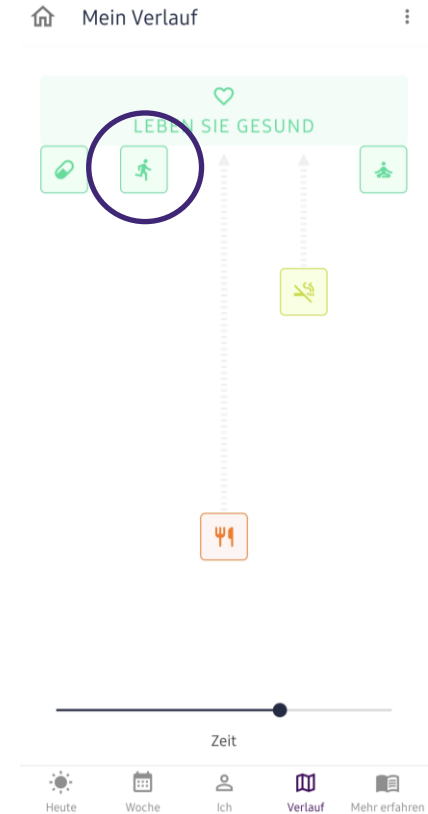
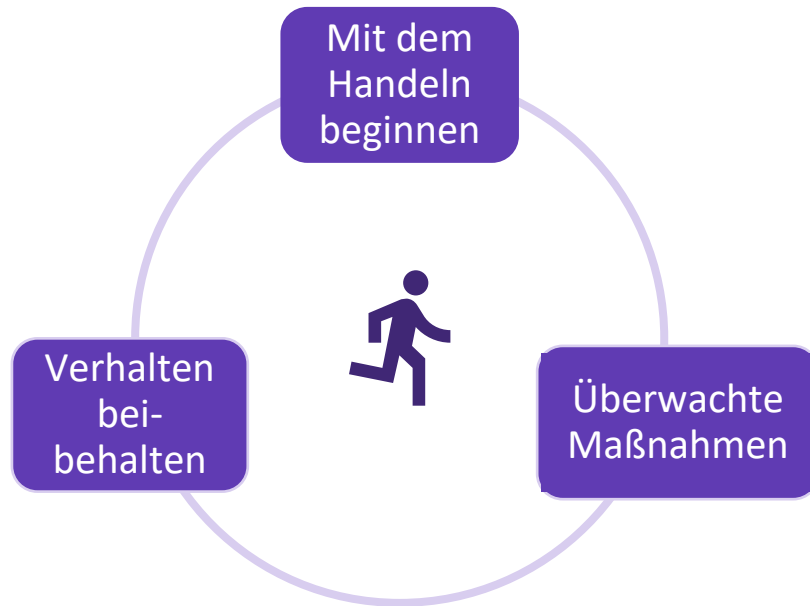
Regelmäßige Einnahme von Medikamenten



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.



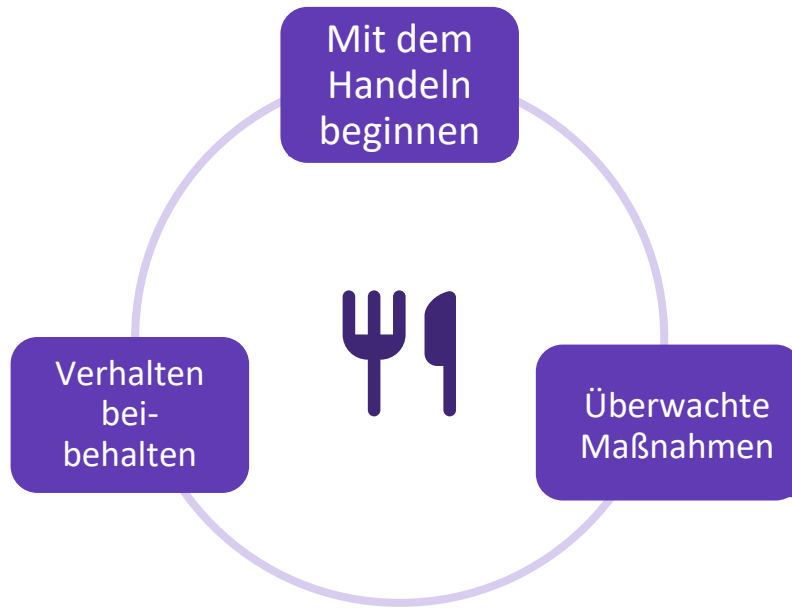
Kommen Sie in Bewegung



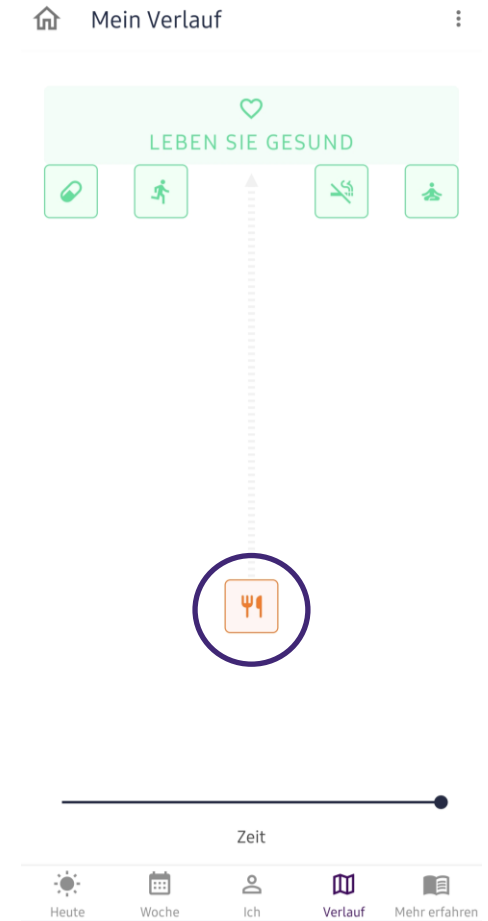
Übermäßiges Sitzen ist ein Risikofaktor für wiederkehrende kardiovaskuläre Ereignisse. Die Anwendung regt Sie dazu an, Ihr Aktivitätsniveau zu erhöhen und sich zu bewegen, indem Sie ein bestimmtes Maß an körperlicher Betätigung anstreben, das als Ziel festgelegt wurde. Sie können auch Ihre Aktivitäten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



Gesunde Ernährung

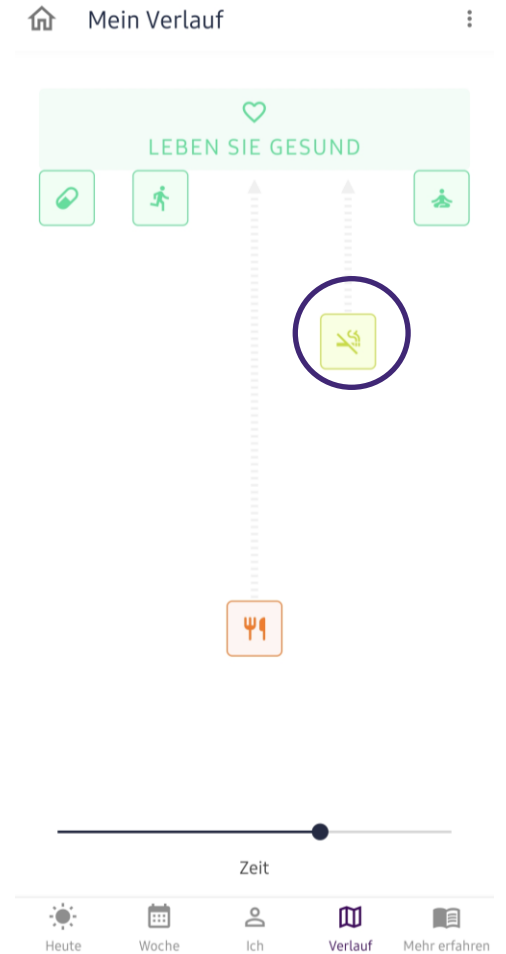
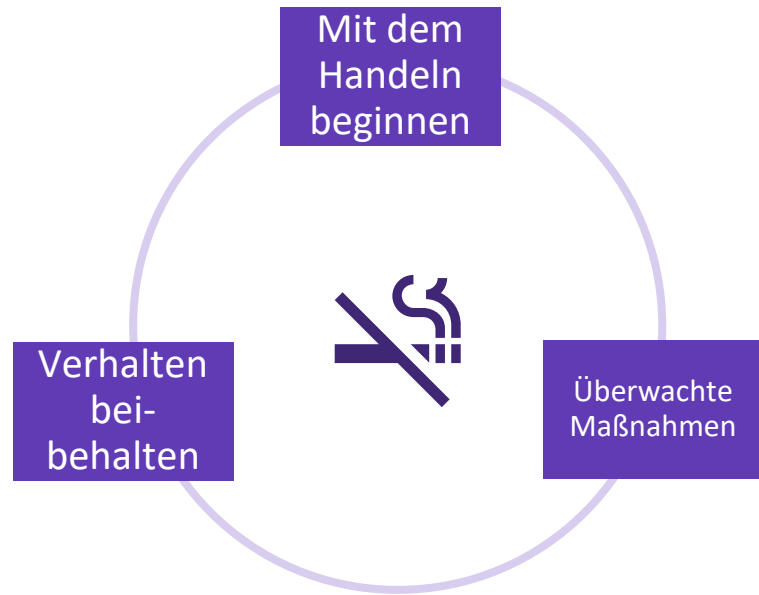


Gesunde Ernährung ist ein Schlüsselfaktor bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Anwendung unterstützt Sie dabei, sich über herzgesunde Ernährung zu informieren, gibt praktische Tipps für die Umsetzung und hilft Ihnen, diese langfristig beizubehalten.





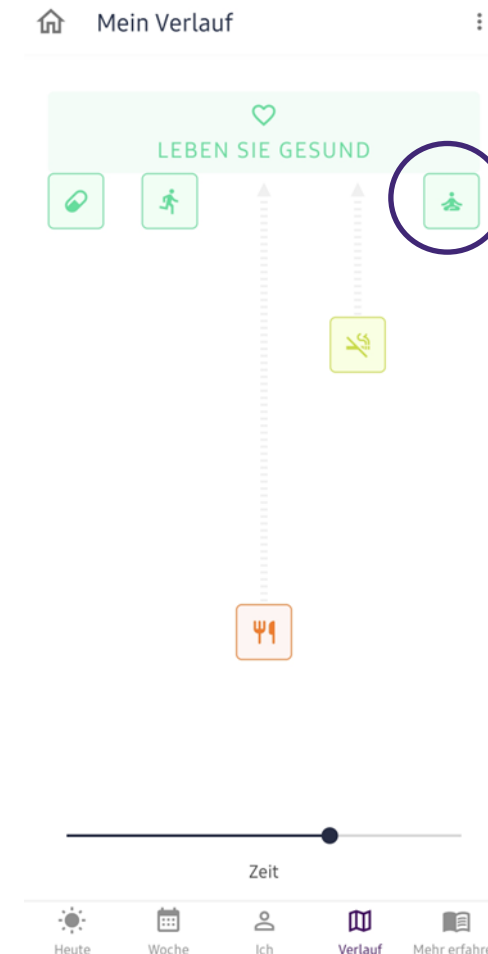
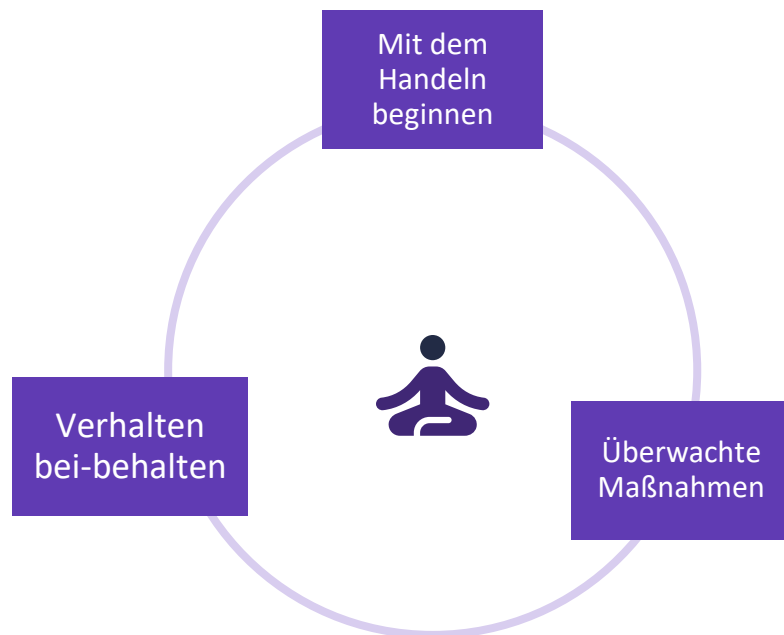
Rauchfreies Leben



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.

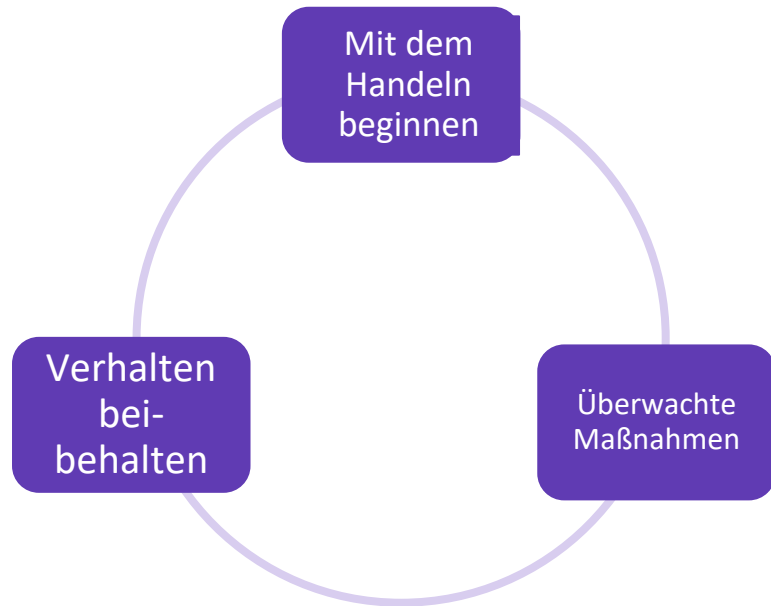


Stressabbau



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.

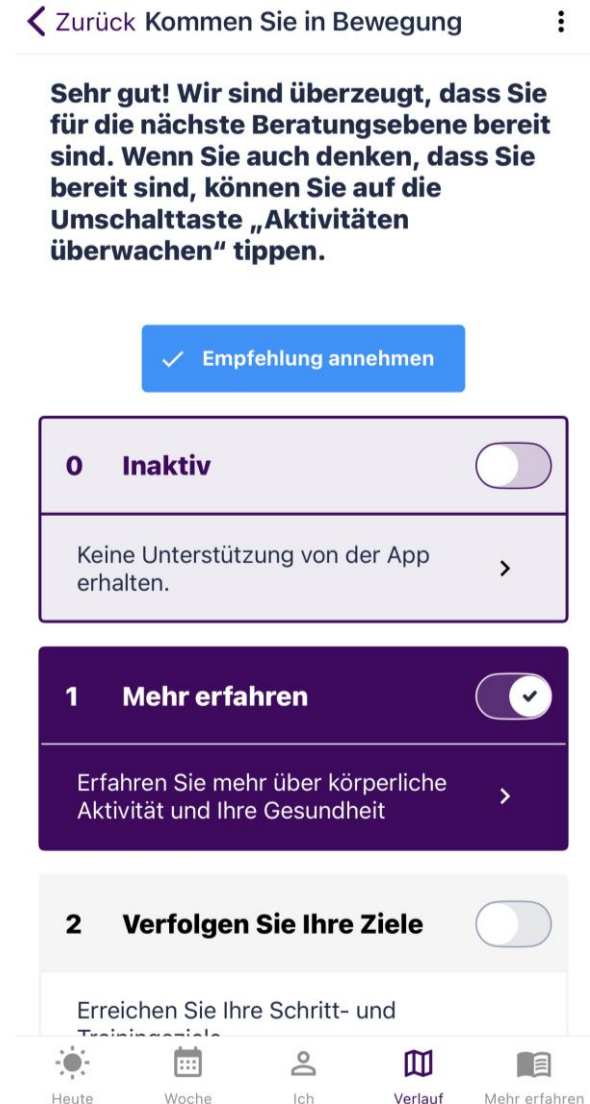
Sie können jedoch jederzeit selbst entscheiden, ob Sie die Beratungsebene ändern möchten

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.

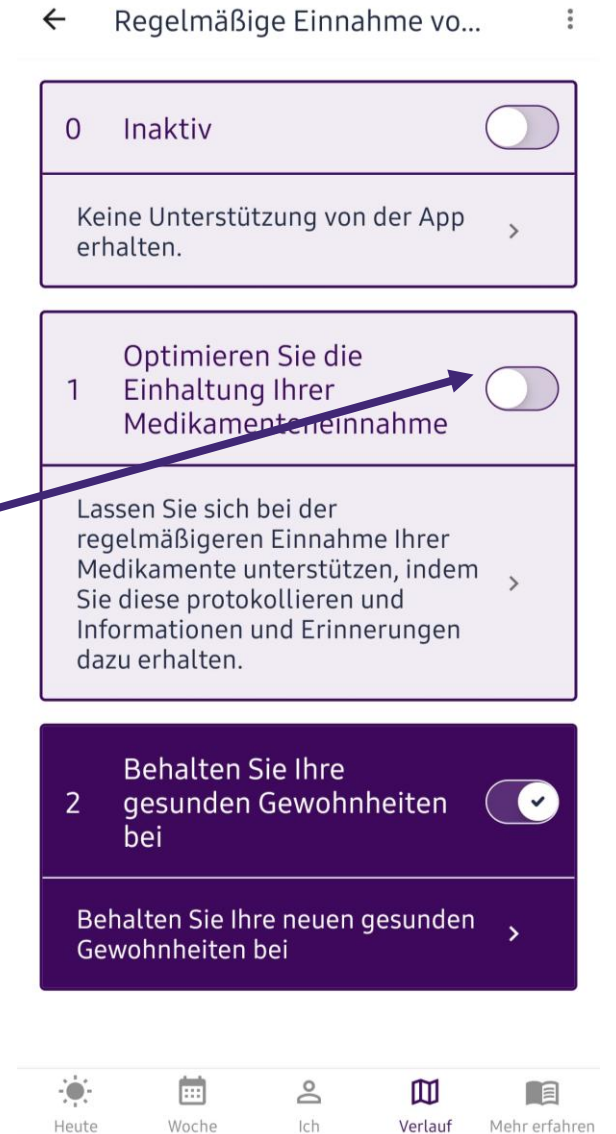
Sie können auch zur nächsten Beratungsebene übergehen, nachdem Sie die Lerninhalte durchgelesen und ein Quiz zum Nachdenken absolviert haben.



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.**

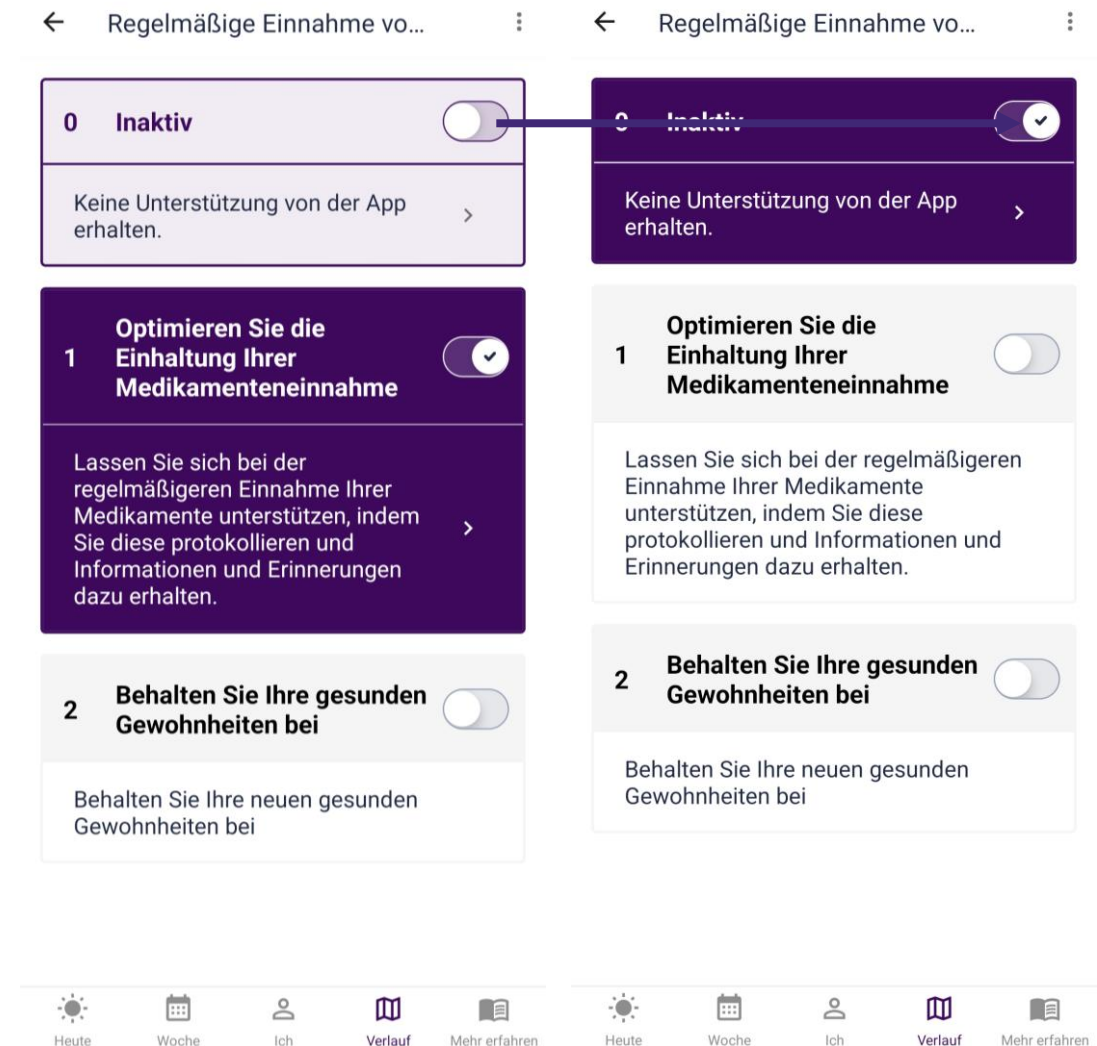


Änderung der Beratungsebene

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

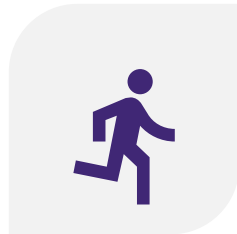
Inhaltsverzeichnis

- 1) Einsatz der Hilfsmittel
- 2) Allgemeine Funktionen und Unterstützung
- 3) Empfangen von maßgeschneiderten Tipps
- 4) Empfangen von motivierenden Mitteilungen
- 5) Allgemeine Funktionen
- 6) Anzeigen von Bildungsinhalten
- 7) Absolvierung von Reflexionsaufgaben
- 8) Lerneinheit: Einhaltung der Medikamenteneinnahme
- 9) Lerneinheit: Mit Bewegung anfangen
- 10) Lerneinheit: Gesunde Ernährung
- 11) Lerneinheit: Rauchfreies Leben
- 12) Lerneinheit: Stressabbau
- 13) Erste Schritte
- 14) Erinnerungen erhalten
- 15) Hilfe erhalten
- 16) Fehlerbehebung

Einsatz der Hilfsmittel



Regelmäßige
Einnahme von
Medikamenten



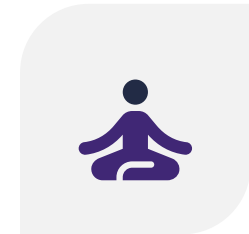
Kommen Sie in
Bewegung



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:



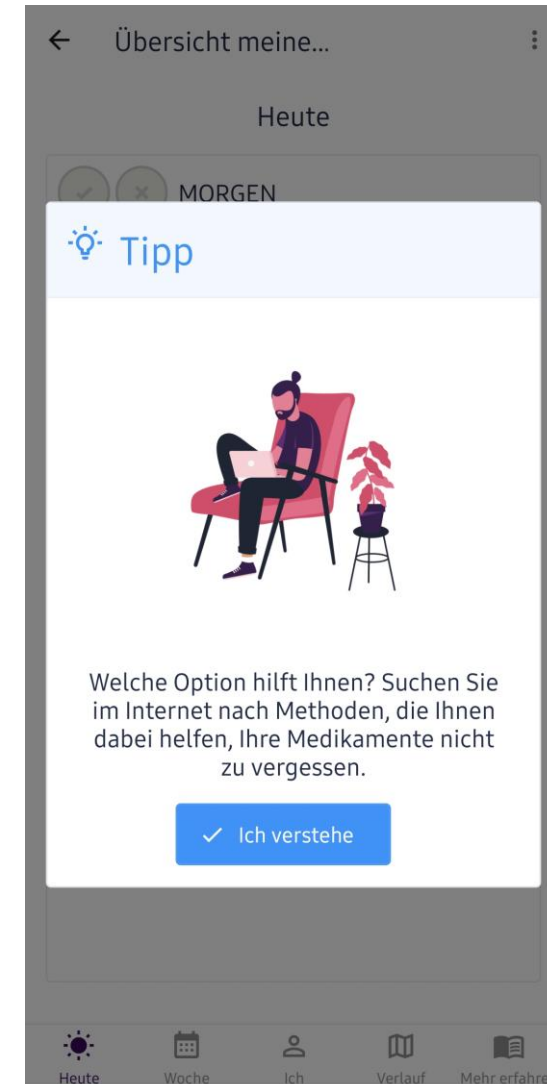
Empfangen von
maßgeschneiderten
Tipps



Empfangen von
motivierenden
Mitteilungen

Empfangen von maßgeschneiderten Tipps

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



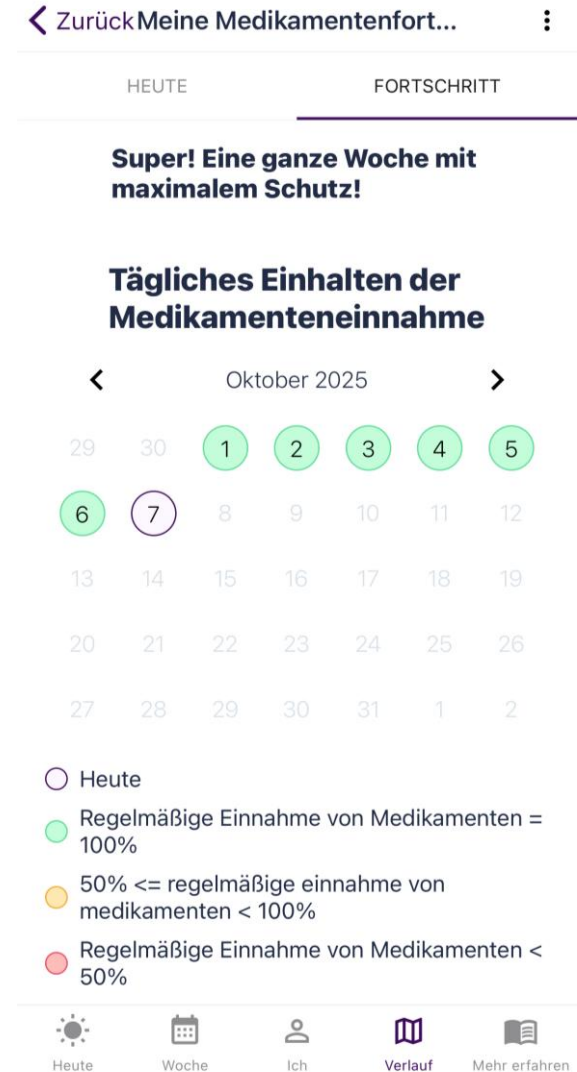


Empfangen von motivierenden Mitteilungen

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



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.

[←](#) [Regelmäßige Einnahme vo...](#) [⋮](#)

Einleitung [Los >](#)

Tägliche Präsenz

Veränderung und Motivation

Wählen und Handeln

Lebenslage

Ein gesundes herz – Blutdruck

Ein gesundes herz – Blutfette

Ein gesundes herz – Blutzucker

Körper und Gewicht

Heute

Woche

Ich

Verlauf

Mehr erfahren



Anzeigen von Bildungsinhalten

← Regelmäßige Einnahme vo...

Einleitung

Los >

Tägliche Präsenz

Veränderung und Motivation

Wählen und Handeln

Lebenslage

Ein gesundes herz – Blutdruck

Ein gesundes herz – Blutfette

Ein gesundes herz – Blutzucker

Körper und Gewicht

Heute

Woche

Ich

Verlauf

Mehr erfahren

← Mehr erfahren

Tägliches Essen

18 personen haben dies als favorit markiert.

Essen Sie täglich mehrere Mahlzeiten, um mehr Wohlbefinden zu erreichen sowie besser und munterer durch den Tag zu kommen. Beginnen Sie damit, die Mahlzeiten für den Tag festzulegen.

Das Vermeiden von zu langen Essensintervallen hilft Ihnen dabei, die Nahrungsaufnahme zu kontrollieren und besser durch den Tag zu kommen. Hunger- und Sättigungsgefühle spielen eine wichtige Rolle. Ein angemessener Essensrhythmus ist je nach Person unterschiedlich. Führen Sie ein Mahlzeitentagebuch, um den passenden Rhythmus für sich zu finden. Versuchen Sie zum Beispiel, drei bis sechs Mahlzeiten pro Tag einzunehmen. Teilen Sie Ihre tägliche Nahrungsaufnahme in Hauptmahlzeiten ein und nehmen Sie bei Bedarf ein paar gesunde Zwischenmahlzeiten zu sich. Gelegentliche Leckereien bringen Freude – aber versuchen Sie, ständiges Naschen zu vermeiden.

Heute

Woche

Ich

Verlauf

Mehr erfahren

← Mehr erfahren

Tägliches Essen

18 personen haben dies als favorit markiert.

Essen Sie täglich mehrere Mahlzeiten, um mehr Wohlbefinden zu erreichen sowie besser und munterer durch den Tag zu kommen. Beginnen Sie damit, die Mahlzeiten für den Tag festzulegen.

Das Vermeiden von zu langen Essensintervallen hilft Ihnen dabei, die Nahrungsaufnahme zu kontrollieren und besser durch den Tag zu kommen. Hunger- und Sättigungsgefühle spielen eine wichtige Rolle. Ein angemessener Essensrhythmus ist je nach Person unterschiedlich. Führen Sie ein Mahlzeitentagebuch, um den passenden Rhythmus für sich zu finden. Versuchen Sie zum Beispiel, drei bis sechs Mahlzeiten pro Tag einzunehmen. Teilen Sie Ihre tägliche Nahrungsaufnahme in Hauptmahlzeiten ein und nehmen Sie bei Bedarf ein paar gesunde Zwischenmahlzeiten zu sich. Gelegentliche

Heute

Woche

Ich

Verlauf

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

⋮

← Rauchen als Gewohnheit

⋮

📌 Die heutige Aufgabe

Welche alltäglichen Gewohnheiten veranlassen Sie zu rauchen?
Wählen Sie alle entscheidenden Optionen aus:

☐ Autofahren

☐ Pausen bei der Arbeit

☐ Mahlzeiten

☐ Alkoholkonsum

☐ Aufwachen

☐ Andere Rauchende

☐ Stress

☐ Etwas anderes – was?

📌 SPEICHERN & WEITER

Beantwortet am 10/06/2025

Sie haben alle Aufgaben erledigt. Tippen Sie auf die Schaltfläche unten, um Ihre Antworten zu speichern.

✓ Beenden

☀ Heute

📅 Woche

👤 Ich

📖 Verlauf

📖 Mehr erfahren

☀ 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.

← Quiz zum Nachdenken

Quiz

1 Kann unzureichender Schlaf Ihre Essgewohnheiten beeinflussen?

JA ✓

NEIN

NÄCHSTE FRAGE

1/5

← Quiz zum Nachdenken

Ihre Punktzahl ist 5/5

Ausgezeichnet!

Wählen Sie die nächste der vorgeschlagenen Unterkategorien aus, um mehr zu erfahren. Sie können auch mit der **Ernährungsüberwachung** fortfahren, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Wählen Sie eine aus:

- ☒ Ein gesundes Herz
- ☐ Tägliche Präsenz
- ☐ Veränderung und Motivation

Mehr erfahren

Alternativ stehen Ihnen die folgenden Möglichkeiten zur

Heute Woche Ich Verlauf Me...



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:



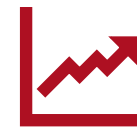
Nachverfolgung
Ihrer Rezepte



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

Meine Verordnung

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

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

PDF Meine Verordnung - PDF

PDF Coro-Verordnung - PDF für Hausarzt

♥ Herzmedikamente + Hinzufügen

Bisoprolol
5 mg

Enalapril
2.5 mg

Simvastatin
20 mg

🩹 Sonstige Medikamente + Hinzufügen

Pantomed
20 mg

Heute **Woche** Ich Verlauf Me...

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.

← Medikament hinzufügen

Informationen zu Medikamenten



Art  


Name

Darreichungsform  

Dosis

Zeitplan


 09:00 Menge: 1 

 Einnahmezeitpunkt hinzufügen

Einnahmehäufigkeit

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

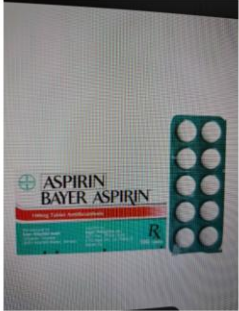
← Informationen z...

09:00 Menge: 1 

Einnahmehäufigkeit

Täglich

Abbildung



Anmerkungen

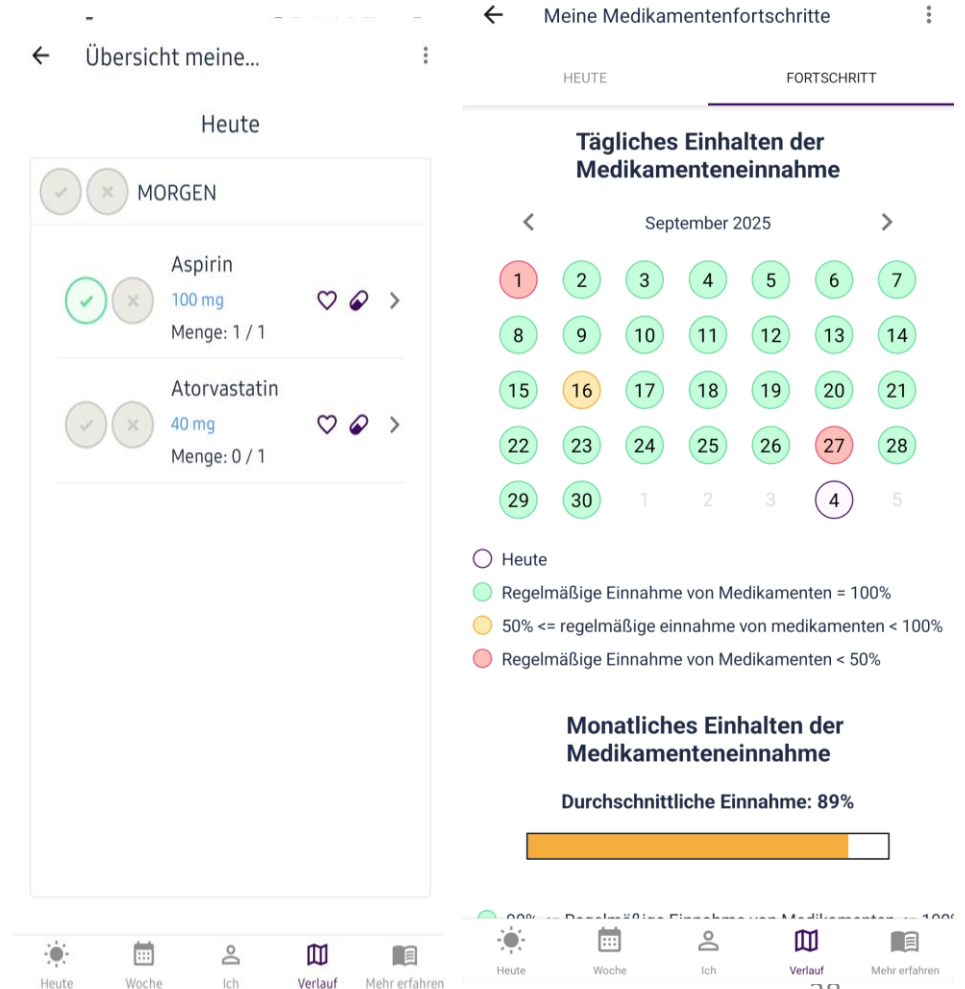
Keine Anmerkungen hinzugefügt

Heute Woche Ich Verlauf 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.

Mein Tag

Kommen Sie in Bewegung Hier tippen

251
Schritte

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten Hier tippen

Nachmittag medikamente

1x Simvastatin

Haben Sie Ihr Nach-
mittag-Medikament
eingenommen? ✓ ✗

← Mein...

Legen Sie fest, wann Sie Android-/iOS-Erinnerungen erhalten möchten.

09:00	♥ Bisoprolol ♥ Simvastatin	🔔
Täglich		
11:00	♥ Enalapril	🔔
Täglich		

✓ BEENDEN

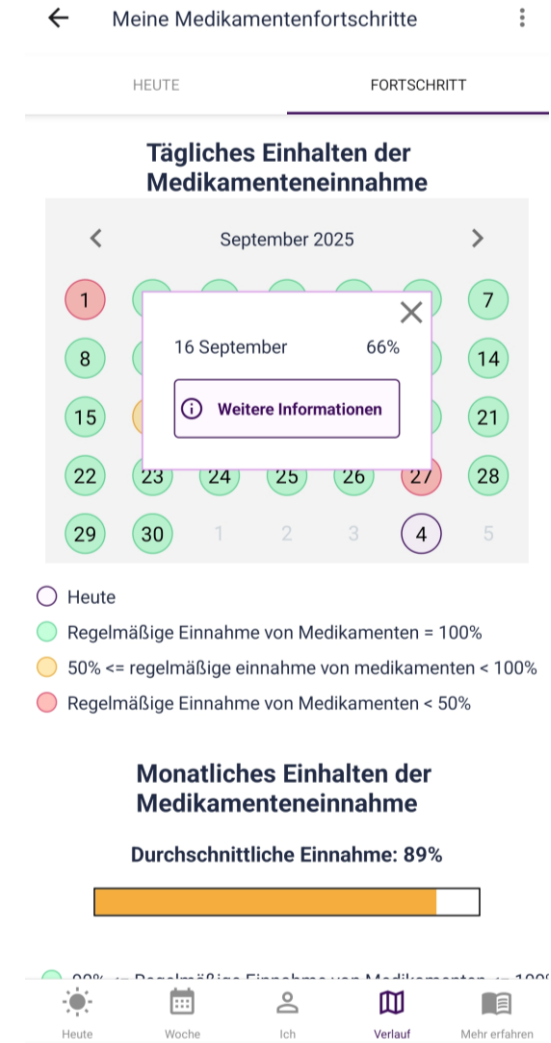
Heute Woche Ich Verlauf Me...

Heute Woche Ich Verlauf Me...



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

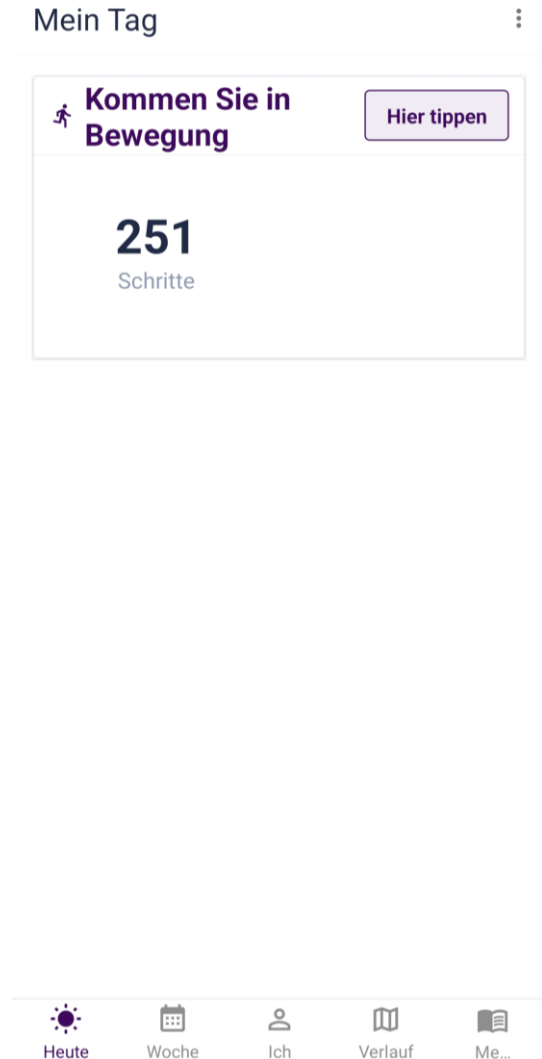


Verwendung des
Schrittzählers



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



Übungsfort
schritt



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	TRAINING	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

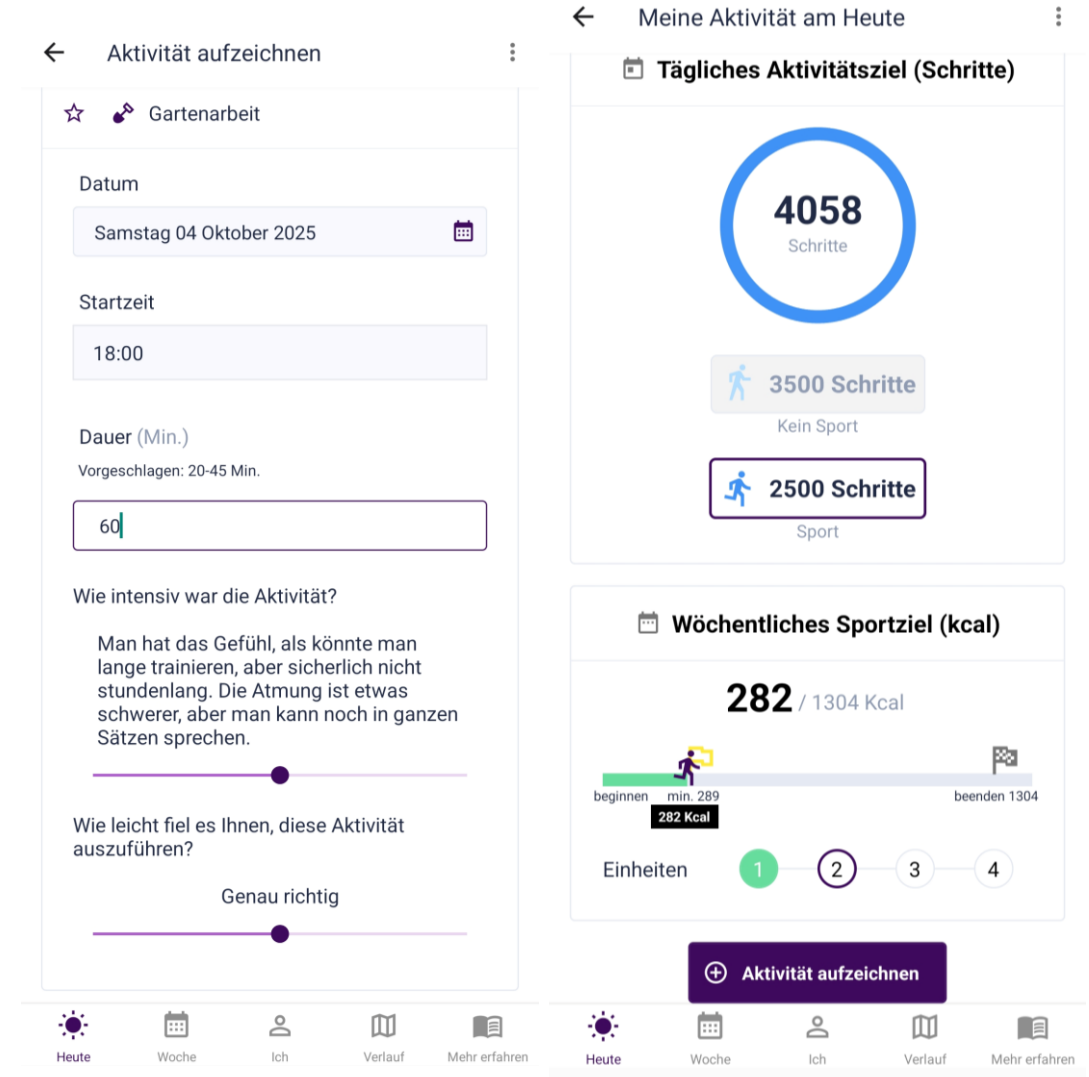
- Sie können eine sportliche Aktivität eingeben, sobald Sie durchgeführt haben.
- Ihr Fortschritt für das wöchentliche Sportziel wird aktualisiert, wenn Sie eine sportliche Aktivität eingegeben haben, was durch das laufende Männchen in der Leiste angezeigt wird.



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



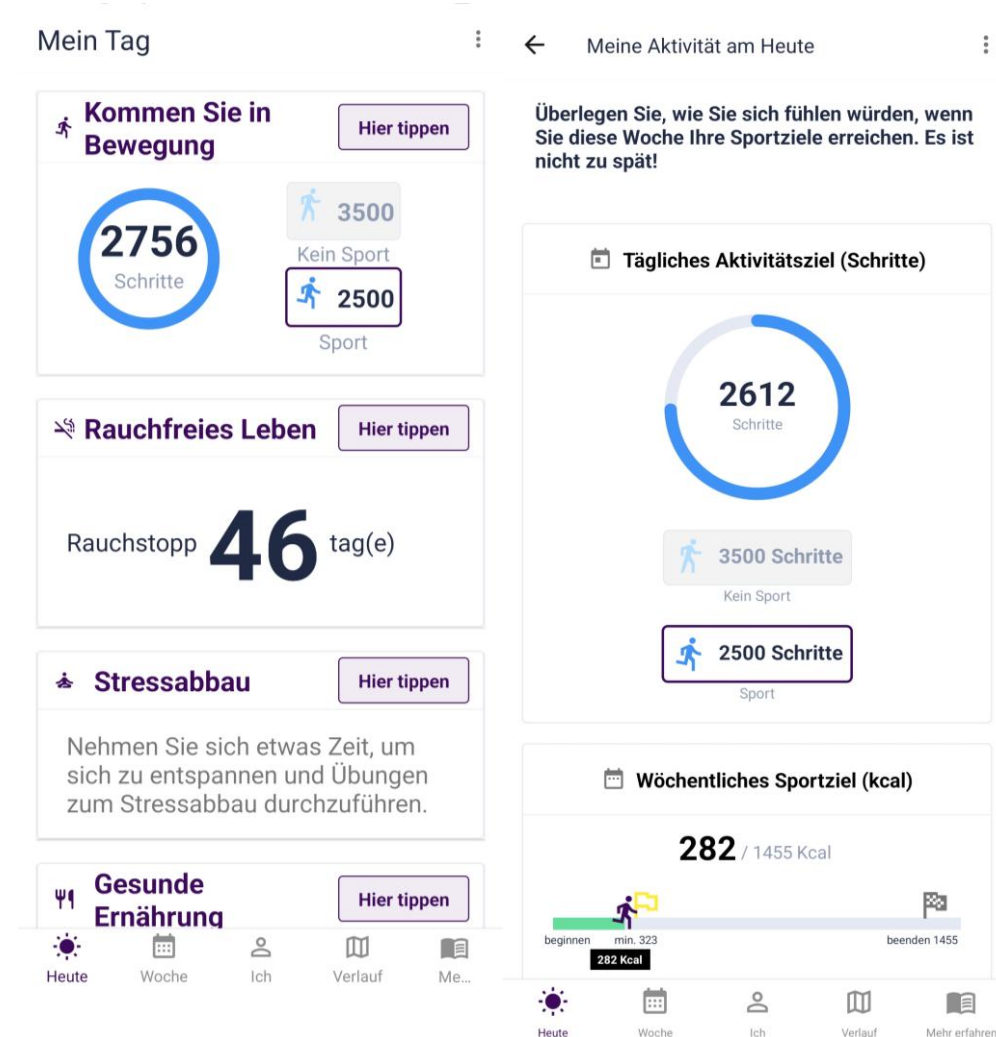
Treiben Sie Sport, der für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenschwester





Überwachung Ihres täglichen Aktivitätsziels

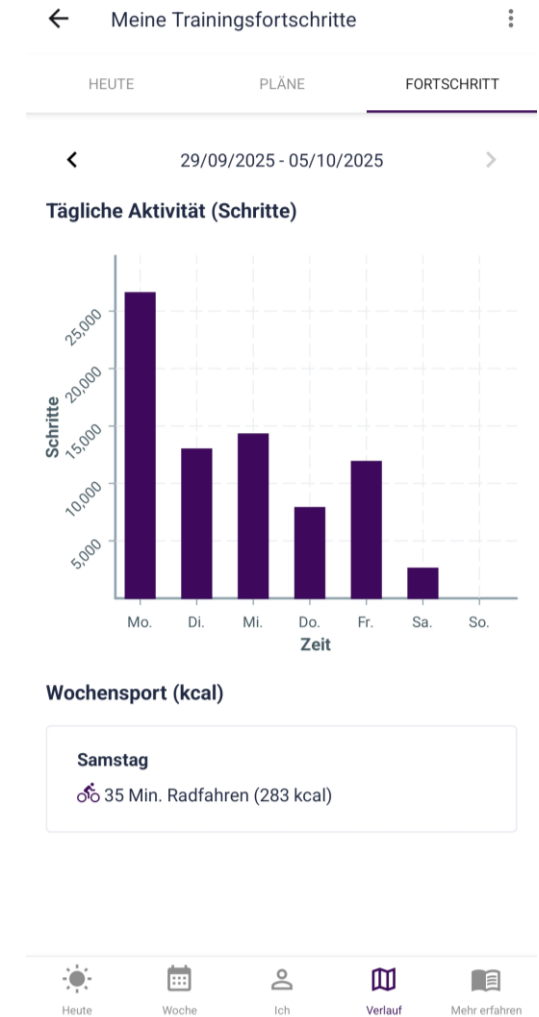
- Tagsüber können Sie Ihr tägliches Aktivitätsziel überwachen. Dieses Ziel wird in Schritten ausgedrückt.
- Vergessen Sie nicht, Ihr Smartphone bei sich zu tragen, da es Ihre Schritte aufzeichnet.
- Beachten Sie bitte, dass die in der CoroPrevention-App angegebene Schrittzählung nicht mit der in Health 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).





Ihren Übungsfortschritt anzeigen

- Sie können Ihre körperliche Aktivität für die aktuelle und die vergangenen Wochen anzeigen, indem Sie die Registerkarte *Fortschritt* auswählen.
- Die Übersicht zeigt Ihre täglichen Aktivitäten (in Schritten) in einem Diagramm und Ihre wöchentlichen sportlichen Aktivitäten (Kalorienverbrauch) als Liste am unteren Bildschirmrand an.
- Navigieren Sie zwischen den Wochen, indem Sie auf den Pfeil neben der Datumsanzeige klicken.





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.

← Meine Ernährungspunktzahl

Wir würden gern zuerst mit dem Ernährungsfragebogen überprüfen, wie herzgesund Ihre aktuelle Ernährung ist. Zur Beantwortung der nächsten Fragen betrachten Sie bitte die letzte Woche von Montag bis Sonntag.

▶ WEITER

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

← 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



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.

← Meine Ernährungspunktzahl

Wir würden gern zuerst mit dem Ernährungsfragebogen überprüfen, wie hergesund Ihre aktuelle Ernährung ist. Zur Beantwortung der nächsten Fragen betrachten Sie bitte die letzte Woche von Montag bis Sonntag.

▶ WEITER

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

← 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.

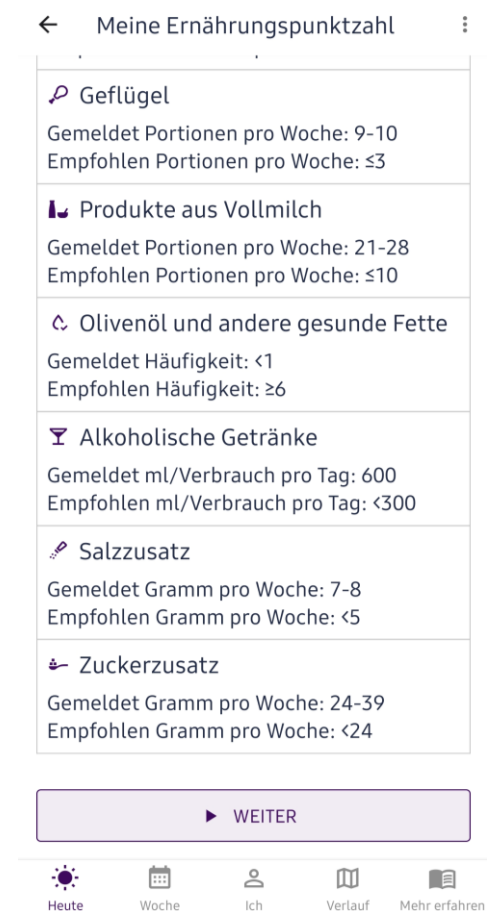
▶ WEITER

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren



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.





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.

← Setzen Sie ein Ziel fü...

⋮

← Meine Ziele für gesund...

⋮

Indem Sie sich kleine, erreichbare Ziele setzen, können Sie eine bessere Ernährungspunktzahl erreichen. Wählen Sie ein Ziel, das Sie Ihrer Meinung nach erreichen können.

🌾	Essen Sie Vollkornprodukte
🍟	Essen Sie eine gesunde Menge Kartoffeln
🍏	Essen Sie mehr Obst
🥕	Essen Sie mehr Gemüse
🌱	Essen Sie mehr Hülsenfrüchte
🐟	Essen Sie mehr Fisch und gesundes Eiweiß
🥩	Essen Sie weniger Fleisch und wechseln Sie zu herzgesundem Eiweiß
🍗	Essen Sie eine gesunde Menge an Geflügel
🥛	Essen Sie gesunde Milchprodukte
👉	Verwenden Sie gesunde Fette

Sie sollten sich nicht zu viele Ziele gleichzeitig setzen.

Meine Ziele für gesunde Ernährung

🍏 Essen Sie mehr Obst
Mindestens 3 Portionen täglich >

🐟 Essen Sie mehr Fisch und gesundes Eiweiß
Mindestens 4 Portionen wöchentlich >

+ ZIEL HINZUFÜGEN

✓ BEENDEN

🌞 Heute

📅 Woche

👤 Ich

📖 Verlauf

📖 Mehr erfahren

🌞 Heute

📅 Woche

👤 Ich

📖 Verlauf

📖 Mehr erfahren



Zielsetzung für eine gesunde Ernährung

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



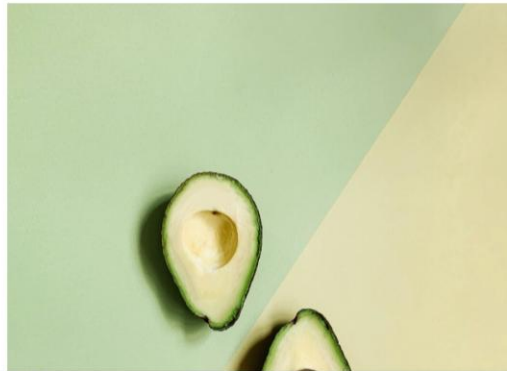
Essen Sie Lebensmittelgruppen, die für Sie geeignet sind. Falls Sie Zweifel haben, was Ernährungstipps oder Lebensmittelmengen angeht, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, Ihrer Pflegekraft oder einem anderen Gesundheitsexperten.

← Setzen Sie ein Ziel fü...

↻ Verwenden Sie gesunde Fette

Informationen

Bei der Auswahl dieses Ziels helfen wir Ihnen dabei, ungesundes Fett zu eliminieren. Bei ungesundem Fett handelt es sich in der Regel um tierisches Fett (Fett, das in Fleisch und Milchprodukten enthalten ist). Gesundes Fett ist in Olivenöl, fetthaltigem Fisch sowie in Nüssen und Samen enthalten. Rapsöl, Pflanzen- und Nussöl (außer Kokosnussöl) können ebenfalls verwendet werden. Versuchen Sie als ersten Schritt, beim Kochen Olivenöl anstelle von Butter zu verwenden. Die tägliche Verwendung von Olivenöl oder anderen gesunden Fetten zum Kochen wird empfohlen.



☀ Heute

📅 Woche

👤 Ich

📖 Verlauf

📖 Mehr erfahren

← Setzen Sie ein Ziel fü...

- Liste gesunder Fette. Hier einige Beispiele für gesunde Fette zur Erinnerung: Olivenöl, Rapsöl, Pflanzen- und Nussöl, cholesterinsenkende Margarine, Nüsse, Samen, Avocado, fetthaltiger Fisch.
- Zu vermeidende Fette. Hier einige Beispiele für ungesunde Fette, die Sie vermeiden sollten: Butter, Speck, Bratensoße, Kakaobutter (in Schokolade), Kokosnussöl, Palmöl.
- Hüten Sie sich vor Kokosnussöl. Obwohl Kokosnussöl manchmal als gesundes Produkt vermarktet wird, enthält es mehr gesättigtes (ungesundes) Fett als Butter. Es ist also keine gesunde Alternative. Olivenöl und pflanzliche Öle sind weiterhin die bevorzugten Optionen.

Jeder kleine Schritt bringt Sie näher zu einer großen Veränderung.

Ein wöchentlich Ziel setzen
Empfohlen Häufigkeit: Mindestens 6

Ziel Häufigkeit:

Mindestens ▾

6

📌 SPEICHERN

☀ 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.

← Ein Datum festlegen

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.

Ich werde mit dem Rauchen aufhören am

04/10/2025

um

19:00

▶ WEITER

← Vorbereiten auf den Ausstieg

Es gibt viele Dinge, die den Ausstiegsprozess erleichtern können. Im Folgenden können Sie mehr darüber lesen.

Andere einbeziehen >

Bühne frei machen >

Herausforderungen >

Vorteile und Belohnungen >

Bewältigungspläne >

Ein Tagebuch führen >

✓ BEENDEN

Heute

Woche

Ich

Verlauf

Mehr erfahren

Heute

Woche

Ich

Verlauf

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.

← Heute aufhören ⋮

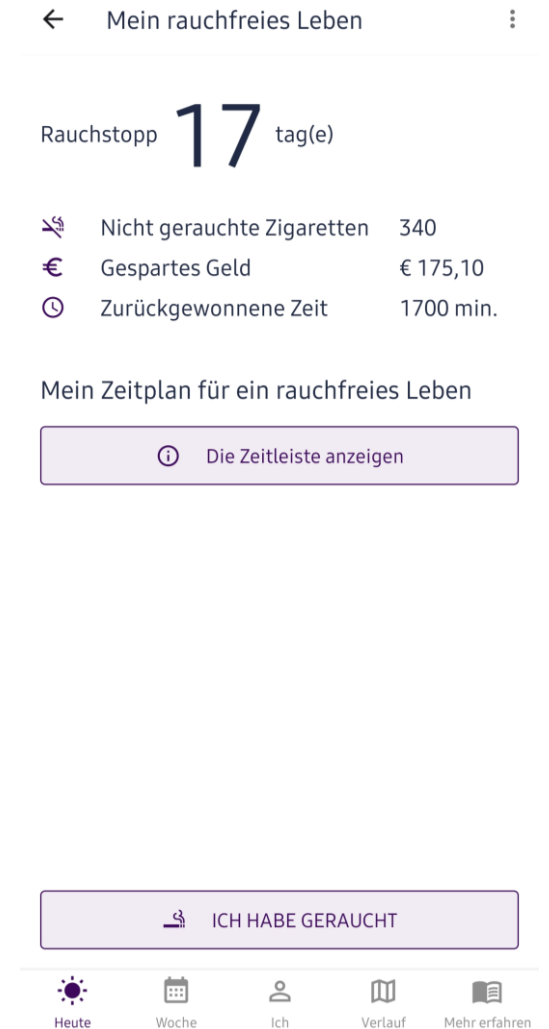
Tippen Sie hier, wenn Sie jetzt aufhören möchten.

■ Jetzt aufhören

 Ich habe noch nicht aufgehört...

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 bei... ⋮

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.

← Meine Ziele bei... ⋮

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



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:



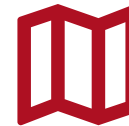
Heute



Woche



Ich



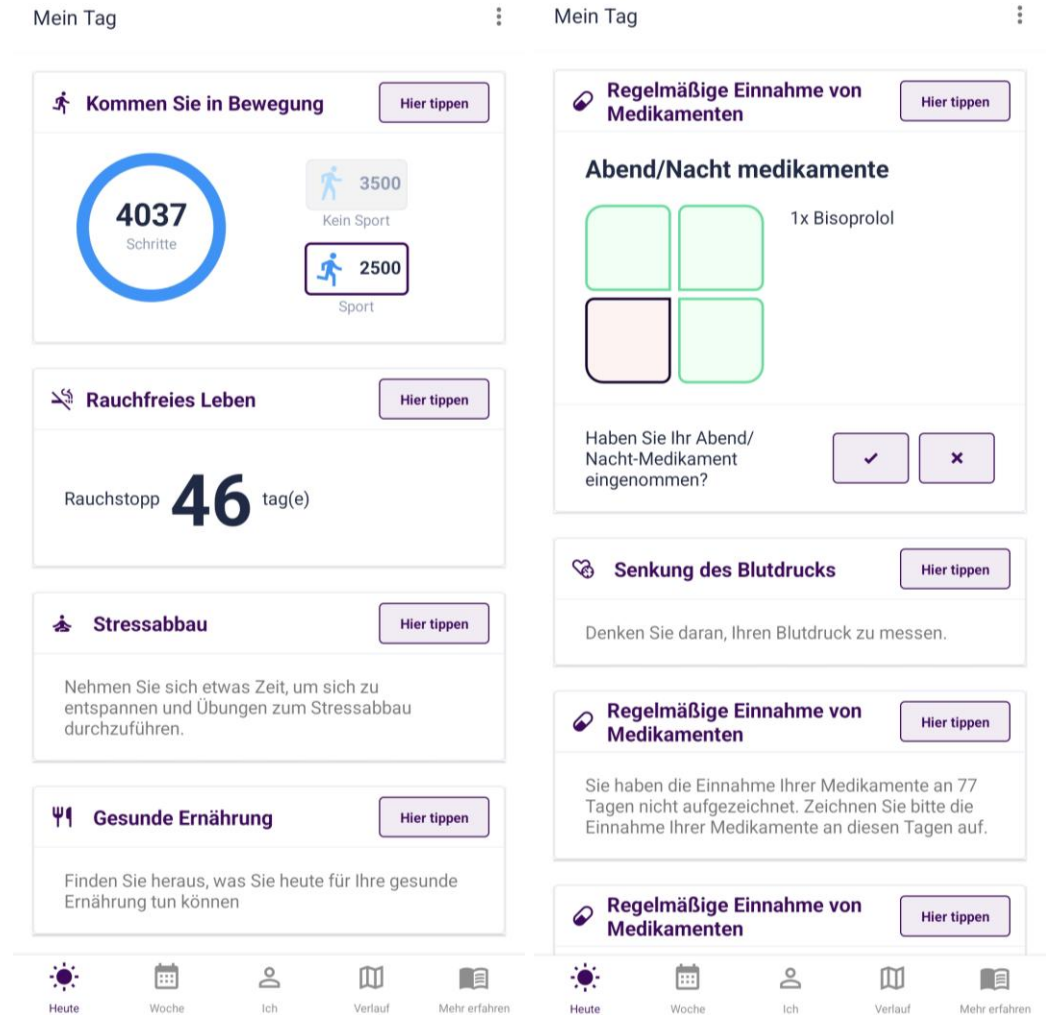
Verlauf



Mehr
erfahren

Heute

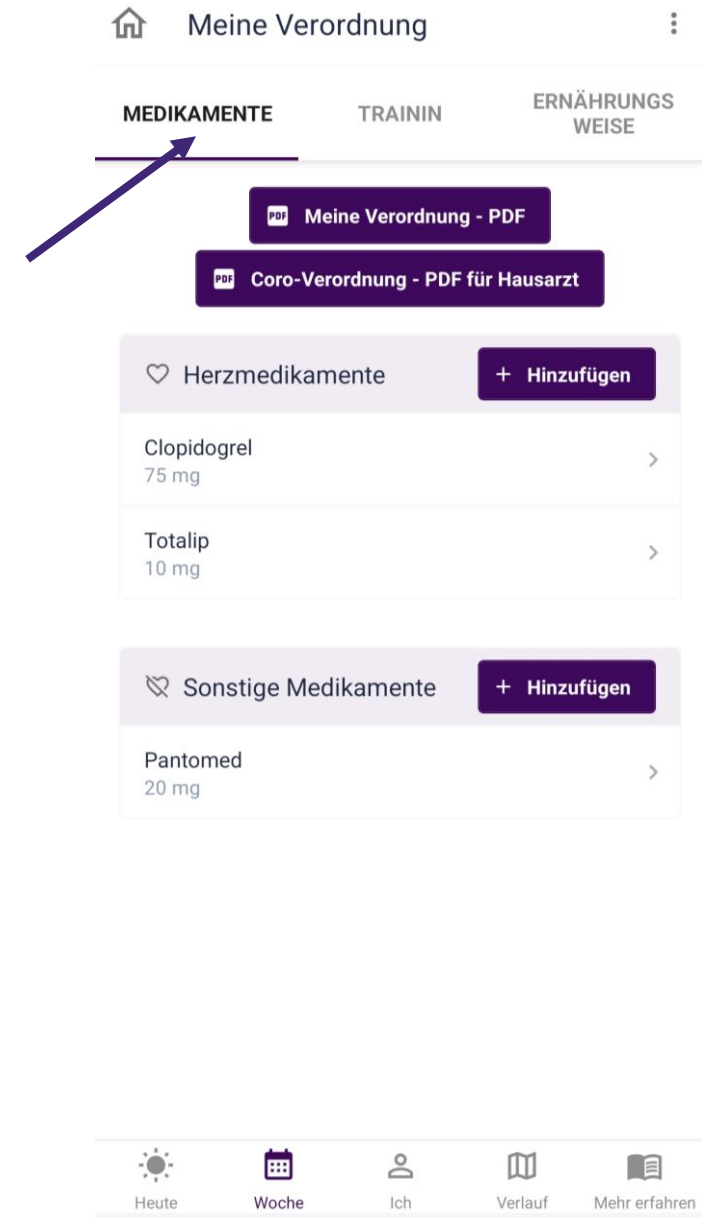
- In der Registerkarte „Heute“ werden verschiedene App-Erinnerungen angezeigt, die Sie dazu ermutigen, Maßnahmen für die verschiedenen Verhaltensziele zu ergreifen (z. B. „Regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente“ und „Kommen Sie in Bewegung“).
- Tippen Sie auf eine App-Erinnerung, um sie zu öffnen und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





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.



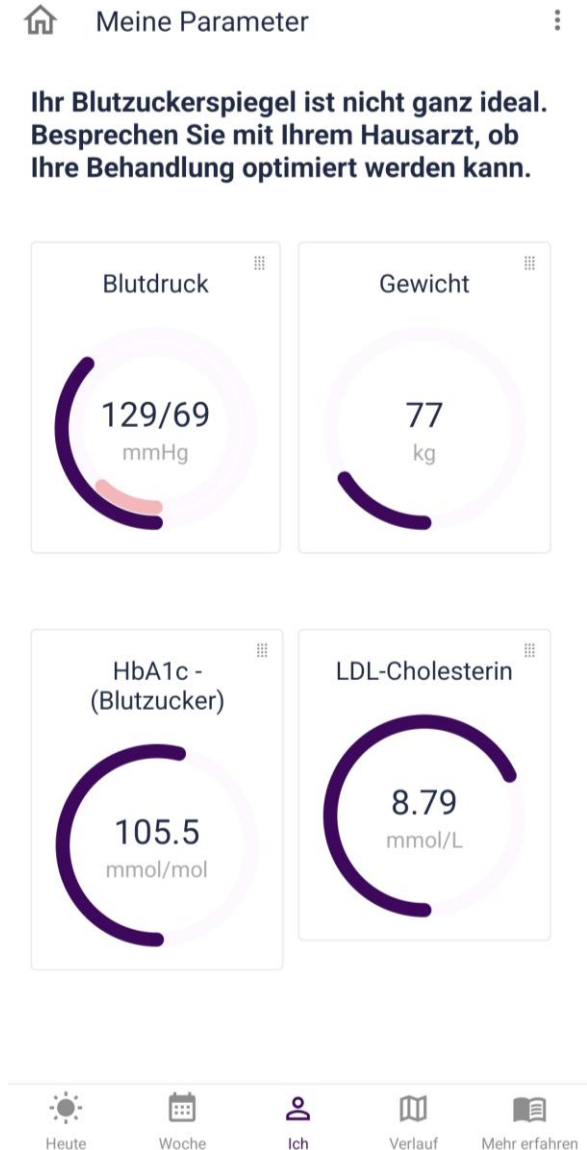


- In der Registerkarte „Ich“ erhalten Sie einen Überblick über Ihre vier Hauptparameter:

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

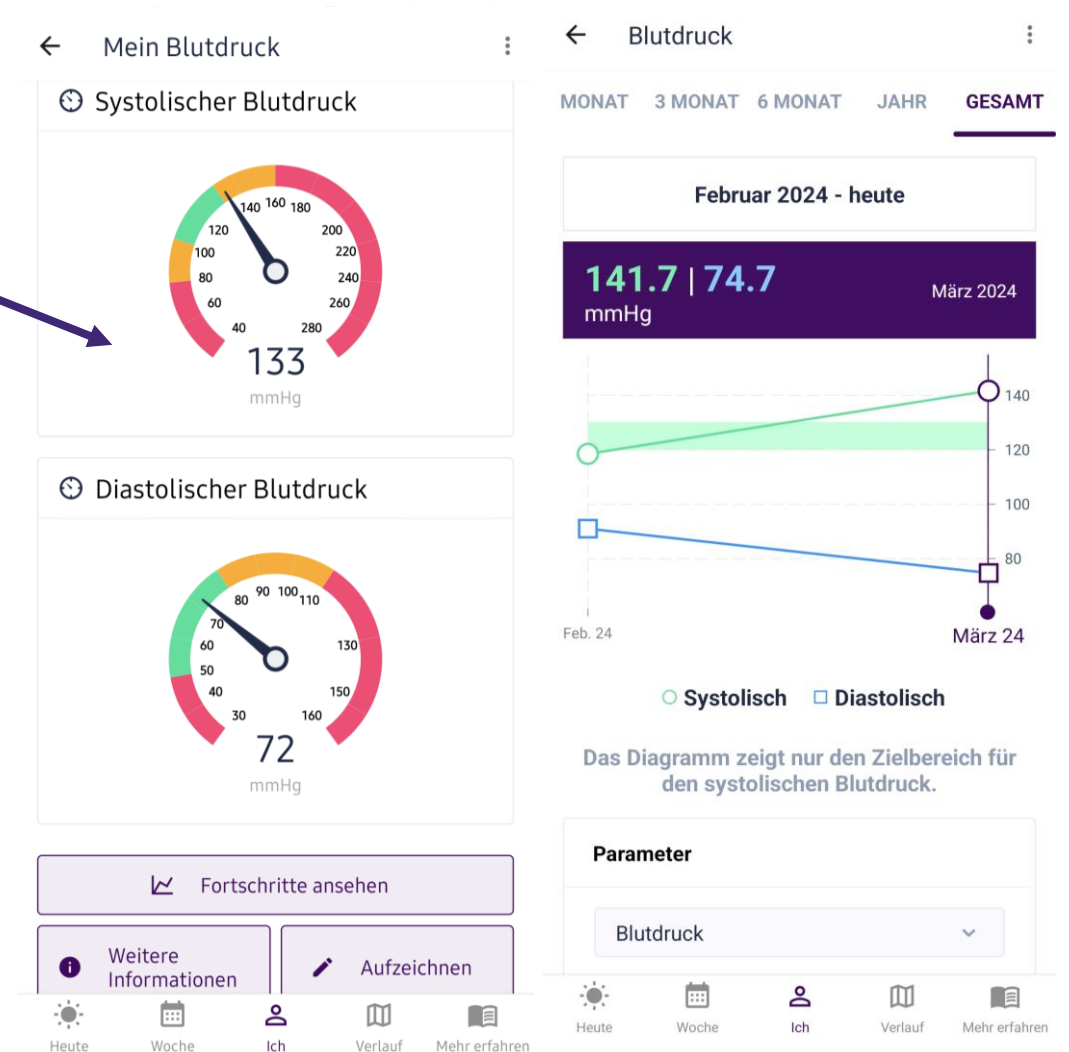
- Für jeden Parameter können Sie:

- 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








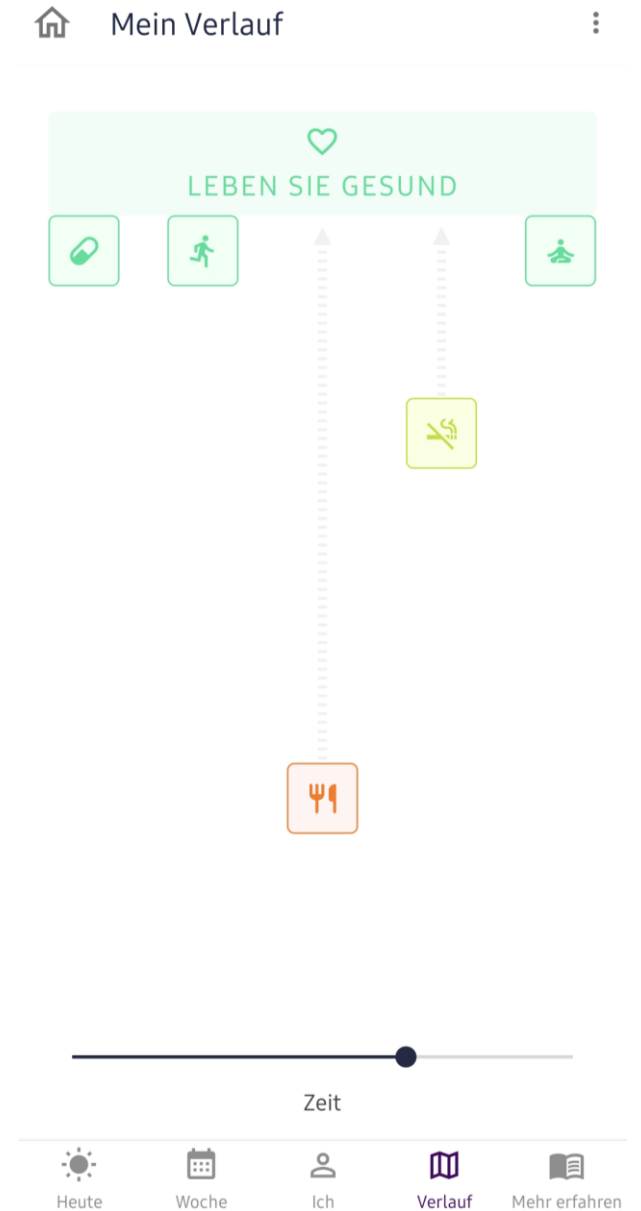


- Die Farbe des Parameterdiagramms zeigt an, wie gut Sie abschneiden. Grün ist der optimale Bereich für den Parameter.
- Die Anwendung verfolgt den Fortschritt bezüglich Ihrer Parameter.
- Basierend auf Ihren Zielen und der Entwicklung Ihrer Parameterwerte erhalten Sie Erinnerungen zur Änderung der Messhäufigkeit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



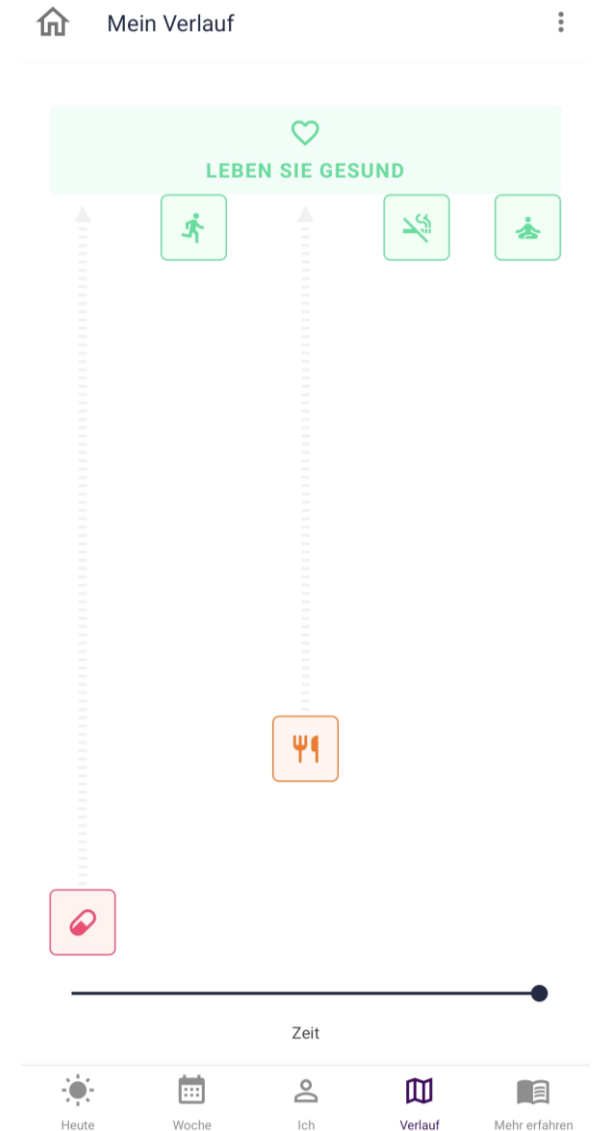
Verlauf

- 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.

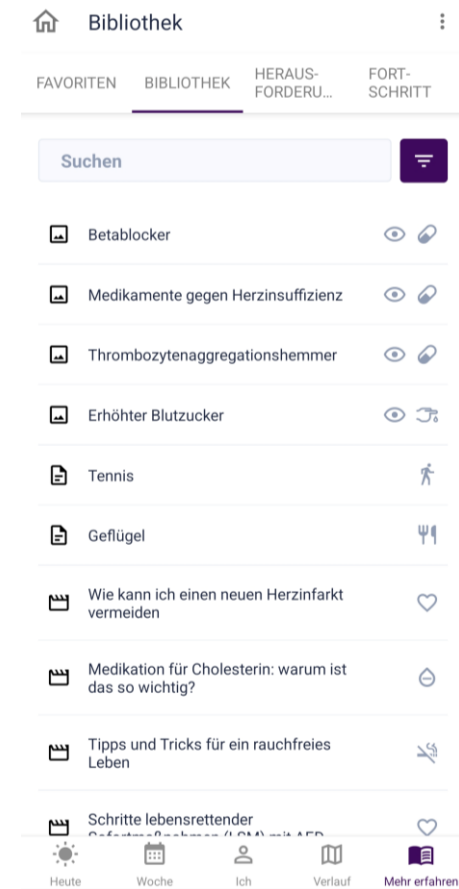
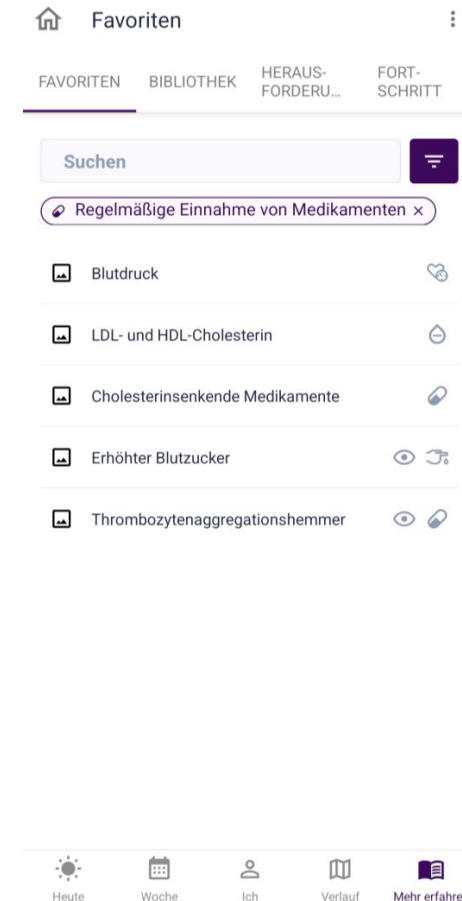
Unter „Mehr erfahren“ befinden sich oben vier Registerkarten.





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.

← 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

HeuteWocheIchVerlaufMehr erfahren

← Mein Ergebnis


★★★

Ihre Punktzahl 10/14

Prima! Es gibt jedoch noch Raum für Verbesserungen.
Sie haben bei gesundheitsparameter, gesunde ernährung, mein herz, rauchfreies leben, stressabbau toll abgeschnitten, aber bei regelmäßige einnahme von medikamenten weniger Punkte erzielt. Erfahren Sie mehr und verbessern Sie Ihre Punktzahl, indem Sie die Videos ansehen.

Videos ansehen Fortschritte ansehen

HeuteWocheIchVerlaufMehr 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.

Mein Tag

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten [Hier tippen](#)

Abend/Nacht medikamente

1x Bisoprolol

Haben Sie Ihr Abend/
Nacht-Medikament
eingenommen?

☒

☐

Senkung des Blutdrucks [Hier tippen](#)

Denken Sie daran, Ihren Blutdruck zu messen.

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten [Hier tippen](#)

Sie haben die Einnahme Ihrer Medikamente an 77 Tagen nicht aufgezeichnet. Zeichnen Sie bitte die Einnahme Ihrer Medikamente an diesen Tagen auf.

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten [Hier tippen](#)

Heute

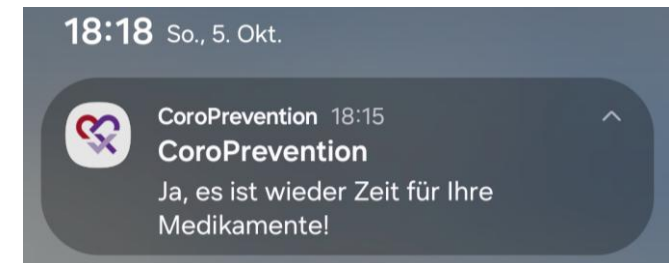
Woche

Ich

Verlauf

Mehr erfahren

App-Erinnerung

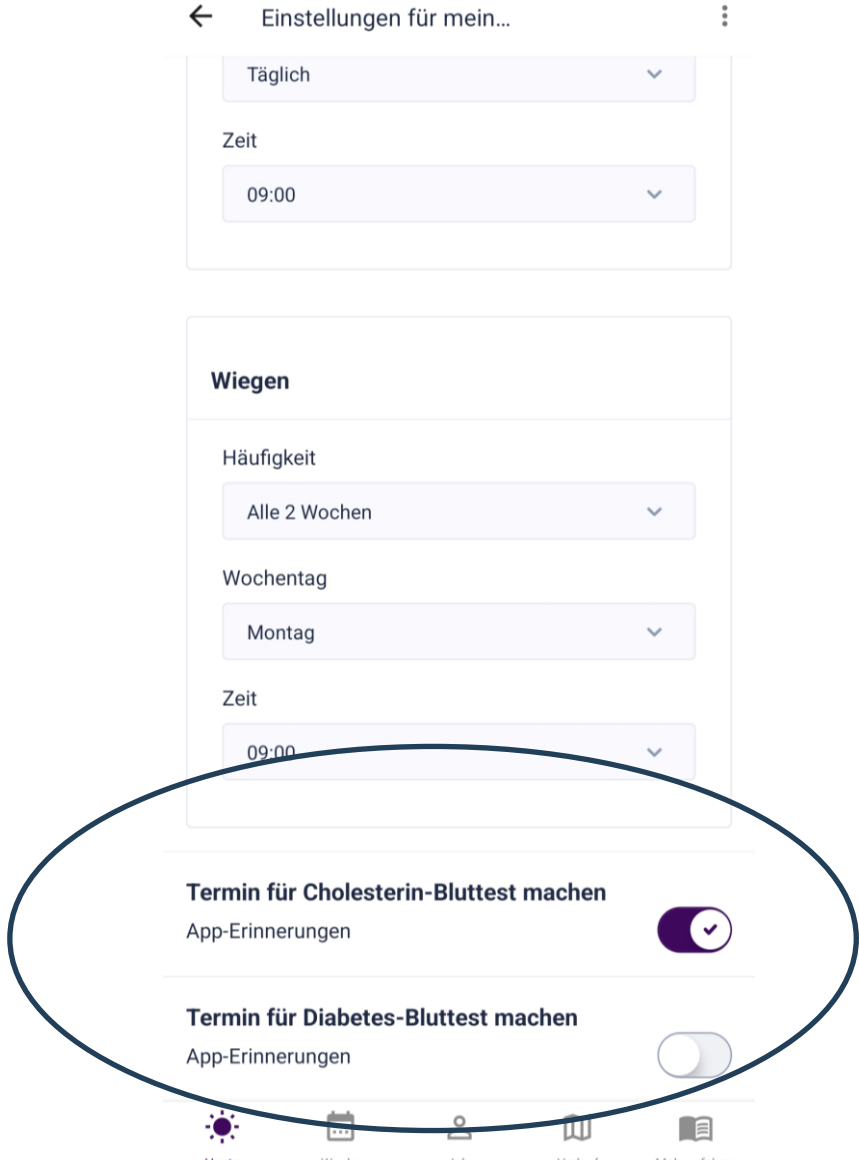


Android-/iOS-
Erinnerung

Erinnerungen einrichten

Erinnerungen an Blutuntersuchungen

- Wenn Sie die Möglichkeit haben, Blutuntersuchungen außerhalb des Rahmens der Studie durchführen zu lassen, können Sie Anwendungserinnerungen für empfohlene Blutuntersuchungen (z. B. Cholesterin und HbA1c) aktivieren.
- Diese Erinnerungen gelten nicht für die im Rahmen der Studie erforderlichen Probenahmen und sind daher nicht Bestandteil der Studienverfahren.



← Einstellungen für mein...

Täglich

Zeit

09:00

Wiegen

Häufigkeit

Alle 2 Wochen

Wochentag

Montag

Zeit

09:00

Termin für Cholesterin-Bluttest machen

App-Erinnerungen

Termin für Diabetes-Bluttest machen

App-Erinnerungen

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

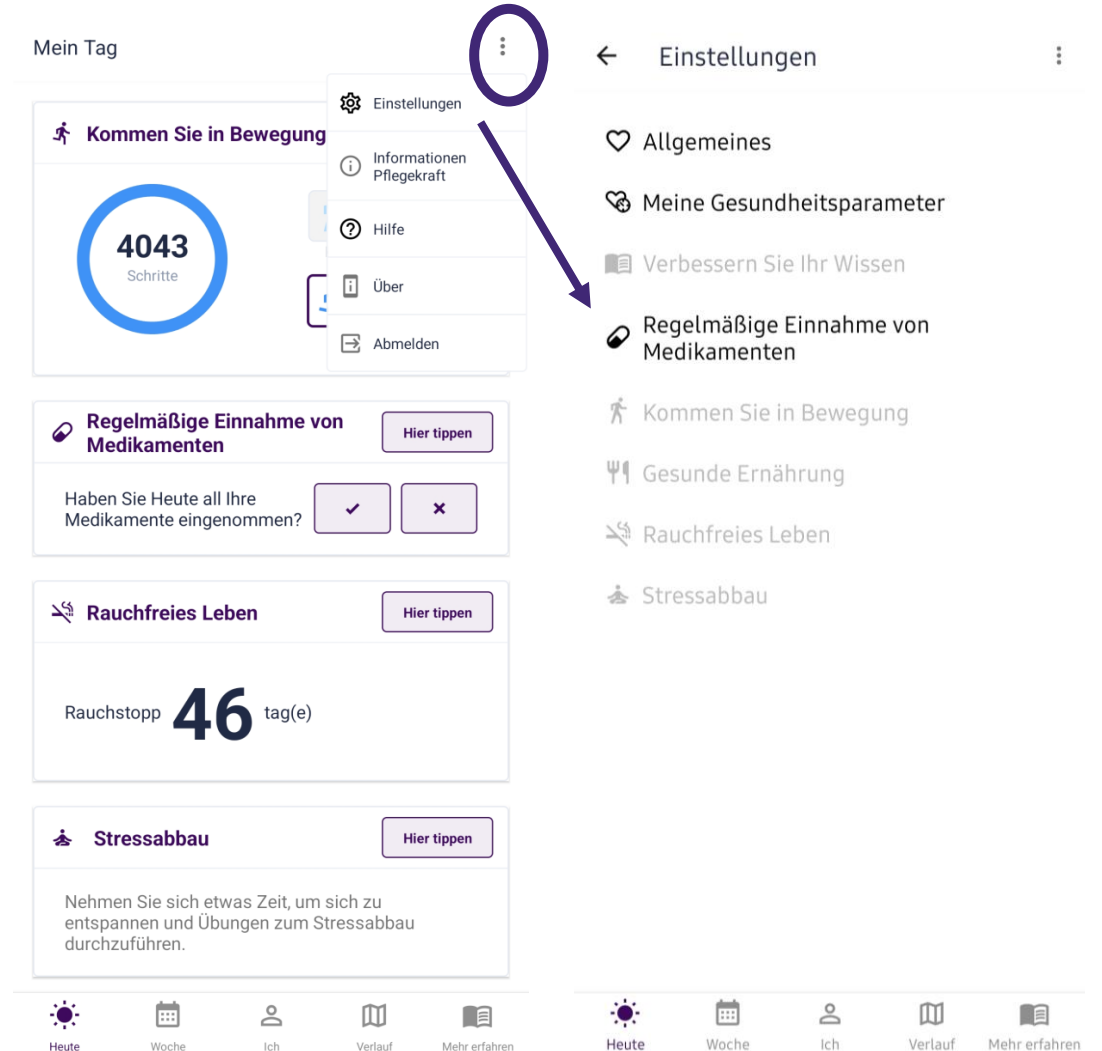


Einrichten von Erinnerungen

Sie können die Erinnerungen im Bildschirm „Einstellungen“ konfigurieren.

Tippen Sie auf die „drei Punkte“.

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





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.

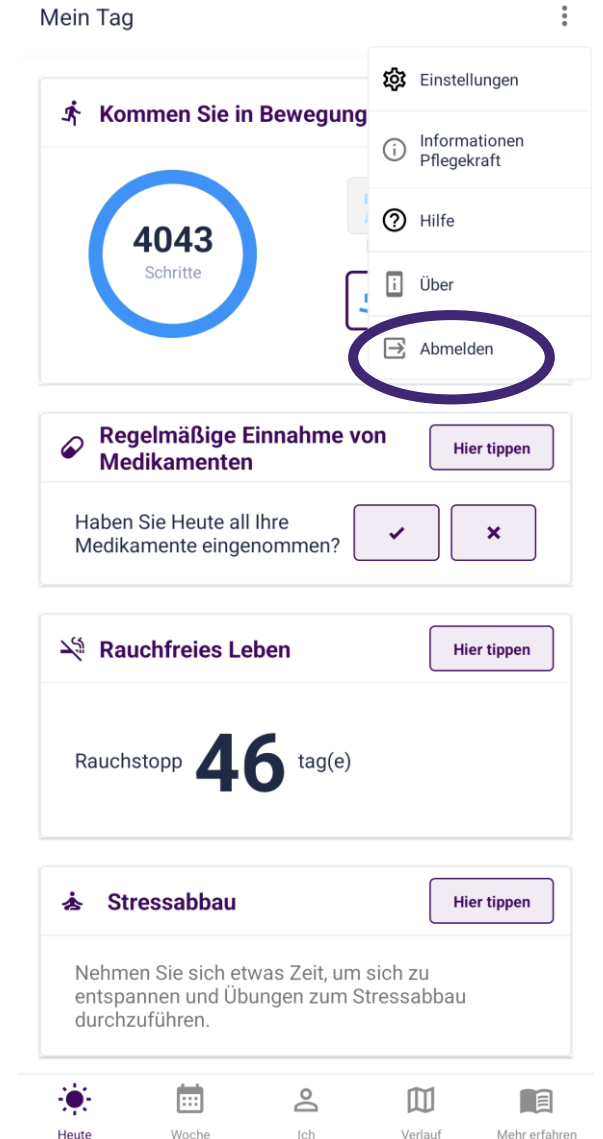
The screenshot displays two settings screens from the CoroPrevention app. The left screen, titled 'Einstellungen: Einhaltung de...', shows the 'Medikamenteneinnahme aufzeichnen' (Record medication intake) section. It includes a dropdown for 'Einnahmehäufigkeit' (Frequency) set to 'Täglich' (Daily) and a dropdown for 'Zeit' (Time) set to '17:00'. The right screen, titled 'Allgemeine Einstellungen', shows the 'Allgemeines' (General) section. It features a toggle switch for 'Alle Android-/iOS-Erinnerungen der CoroPrevention-App' (All Android/iOS reminders of the CoroPrevention app), which is currently turned on. Below this, there is a section for 'Geben Sie an, was Sie erachten als:' (Specify what you consider as:), with a note '(die vier Zeiten sollten 24 Stunden abdecken)' (the four times should cover 24 hours). This section includes two time slots: 'Morgen' (Tomorrow) with 'Von' (From) 09:00 and 'Bis' (Until) 11:00, and 'Mittag' (Midday) with 'Von' 11:00 and 'Bis' 14:00. A blue arrow points from the text 'Tippen Sie auf die Umschalttaste, um alle Android/iOS-Erinnerungen zu deaktivieren.' to the toggle switch. The bottom navigation bar of the app is visible, showing icons for 'Heute' (Today), 'Woche' (Week), 'Ich' (Me), 'Verlauf' (History), and 'Mehr erfahren' (Learn more).

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.





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



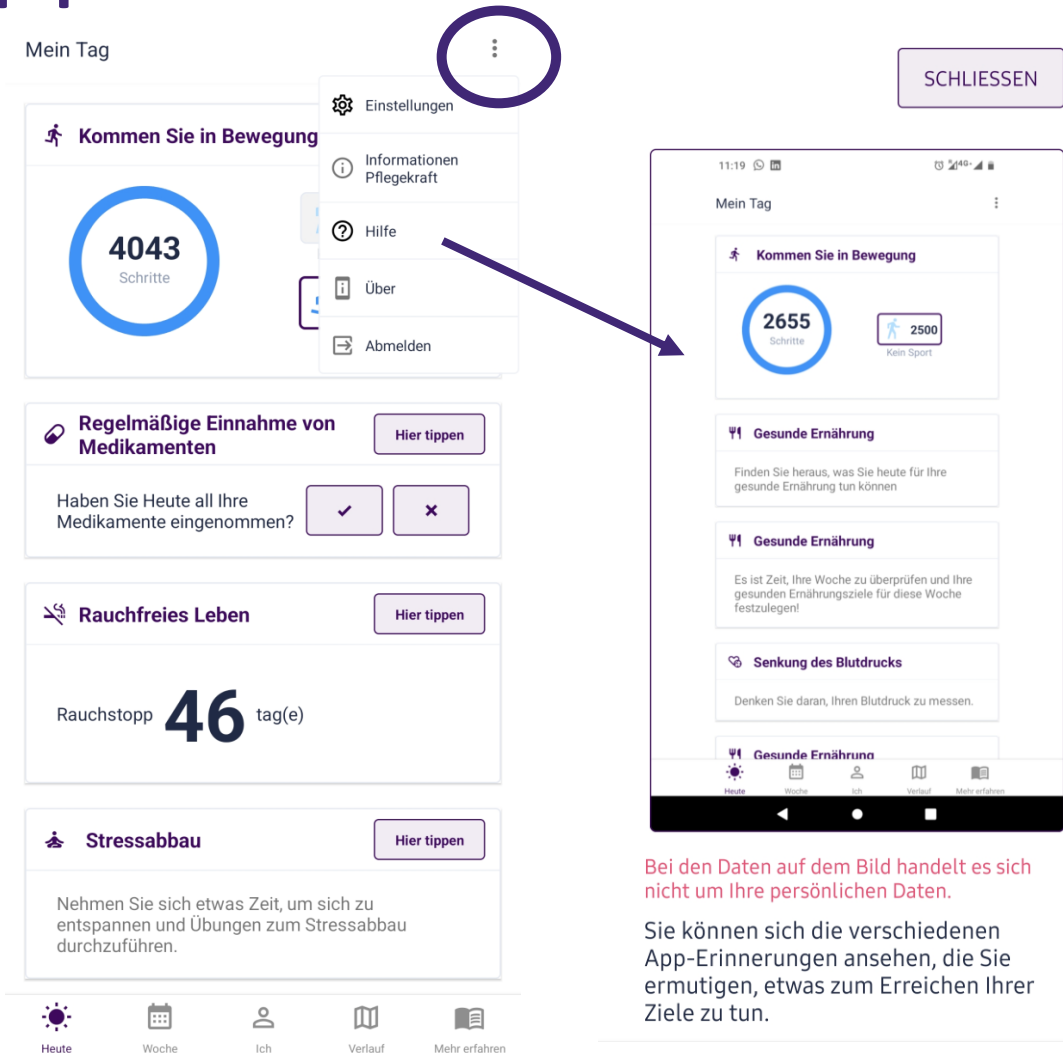
Häufig gestellte
Fragen



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.





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.

Legalster Hersteller:

Tampere University

Medicine and Healthtech

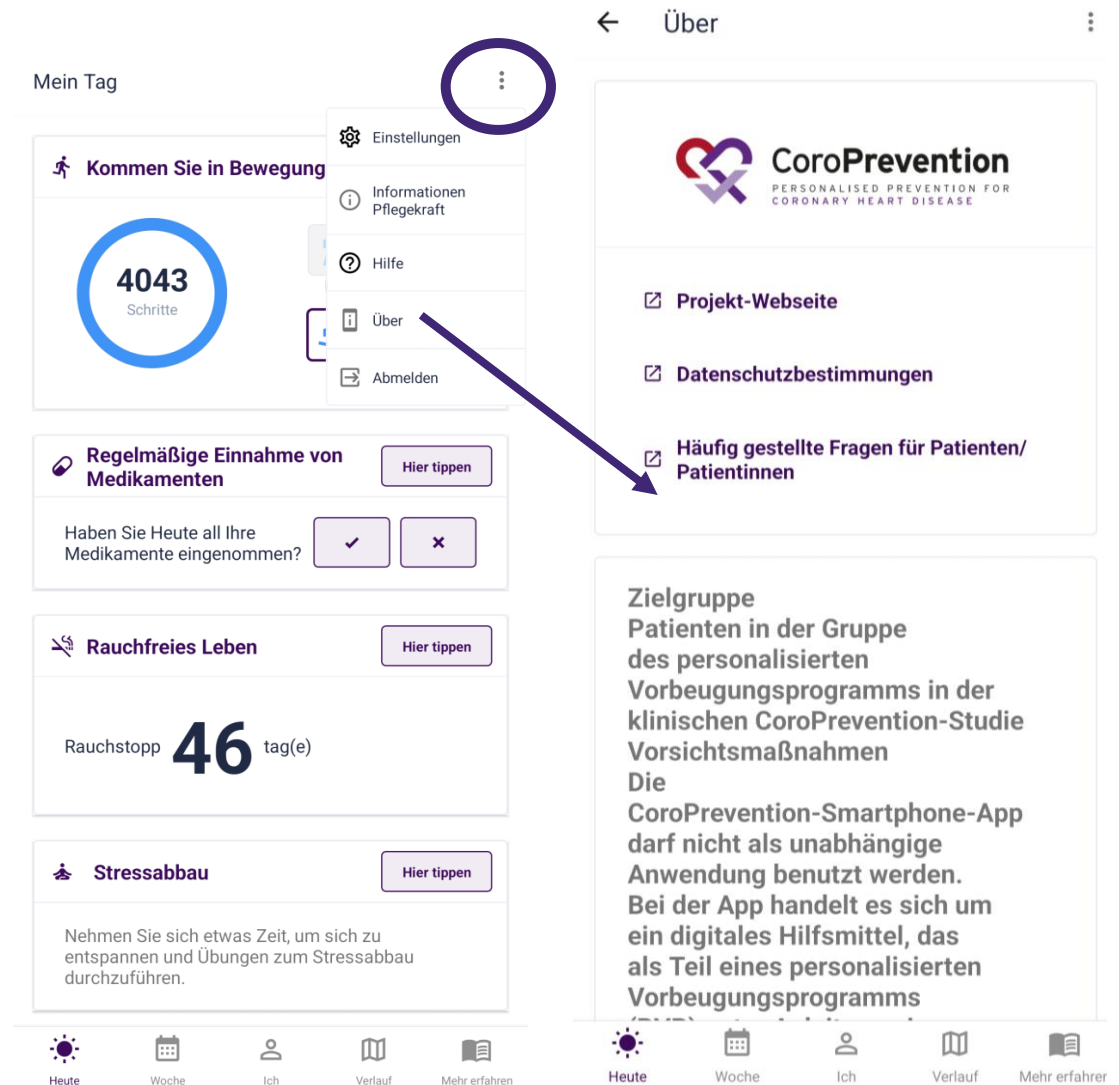
Arvo Ylpönkatu 34

FIN-33520 TAMPERE

FINLAND

Häufig gestellte Fragen

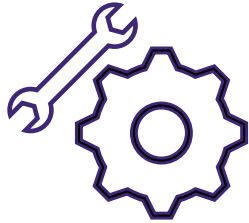
Tippen Sie den Link auf dem Bildschirm „Über“ an, um die FAQ auf der Webseite aufzurufen.



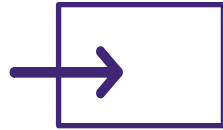
Fehlersuche



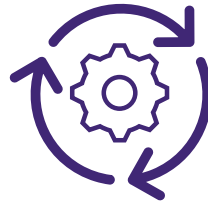
Technische
Informationen



Einrichten der
Anwendung



Anmeldung bei der
Anwendung



Neuinstallation
der Anwendung



Verbindung mit
dem Internet



Bedienungshilfen



Erteilung von
Genehmigungen



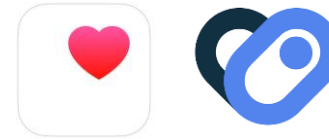
Technische Informationen



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.





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>

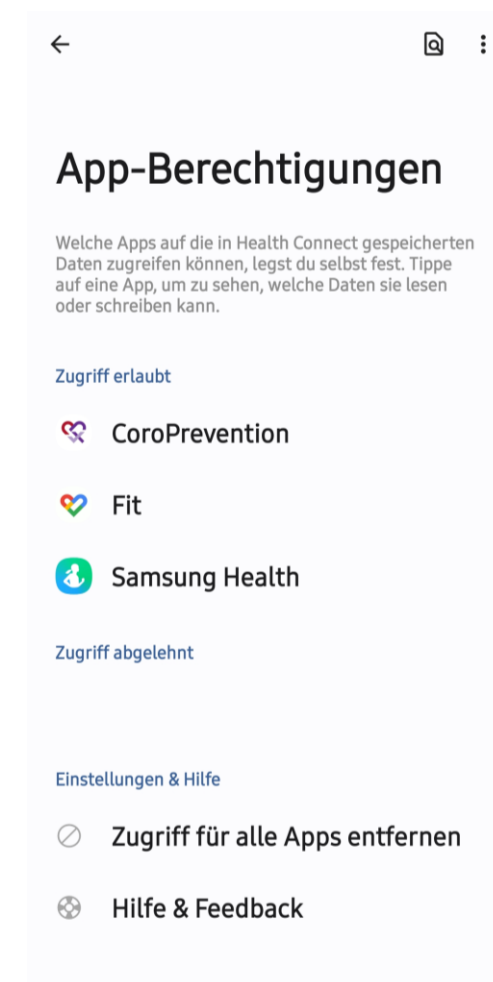
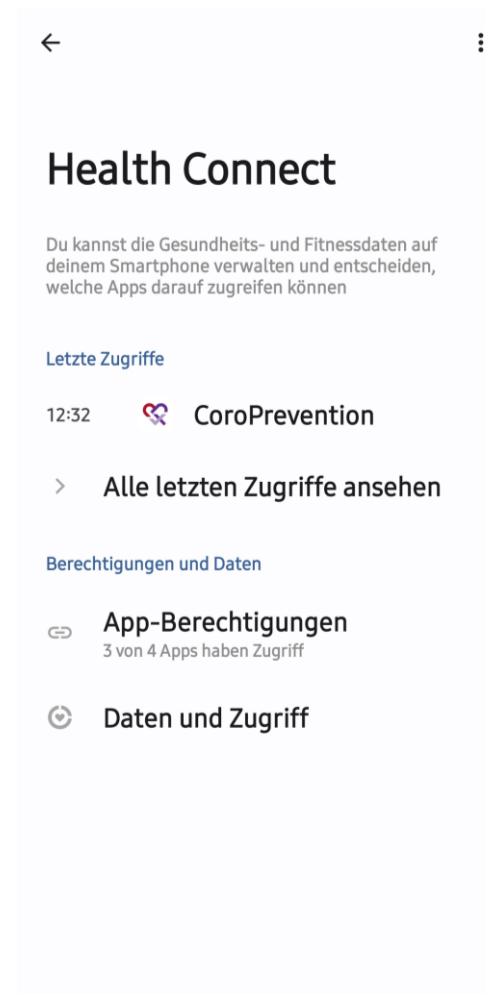




Identifizierung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

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).



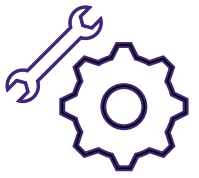


Identifizierung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

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

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

← Meine Messeinheiten

Geben Sie die Standardmesseinheiten an, die Sie verwenden möchten.

Messeinheiten

Gewicht

kg

Blutdruck

mmHg

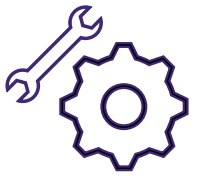
HbA1c - (Blutzucker)

%

Cholesterin

mg/dl

► WEITER



Einrichten der Anwendung

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

Herzlich willkommen



← Meine Messeinheiten



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.

Geben Sie die Standardmesseinheiten an, die Sie verwenden möchten.

Messeinheiten

Gewicht

kg



Blutdruck

mmHg



HbA1c - (Blutzucker)

%



Cholesterin

mg/dl



► WEITER

► WEITER



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.**



3.3.11-alpha
Untersuchungsvorrichtung

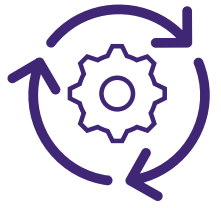
Herzlich willkommen!
Zum Fortfahren anmelden

 ID der Testperson

Zum Anmelden in der CoroPrevention-App sollten Sie den QR-Code scannen, den Sie von der Pflegekraft erhalten haben. Bitte wenden Sie sich an die Pflegekraft, wenn Sie Ihren QR-Code verloren haben.

QR-CODE SCANNEN

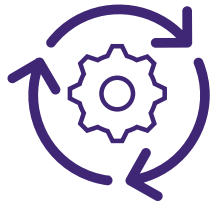
PASSWORTKÄSTCHEN BENUTZEN



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