



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Allgemeines Benutzerhandbuch für Patienten



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

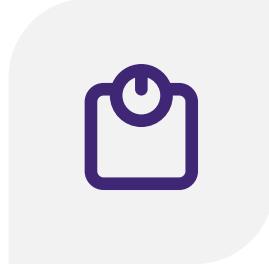
PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Hier klicken für die vollständige
Anleitung

Wichtige von Ihnen kontrollierbare Ziele für ein gesundes Herz:



Senkung des
Blutdrucks



Gesundes
Gewicht



Senkung des
Cholesterinspiegels

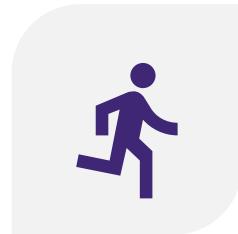


Umgang mit
Diabetes

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



Regelmäßige
Einnahme von
Medikamenten



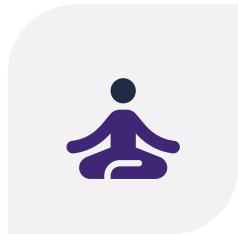
Kommen Sie in
Bewegung



Gesunde
Ernährung



Rauchfreies
Leben

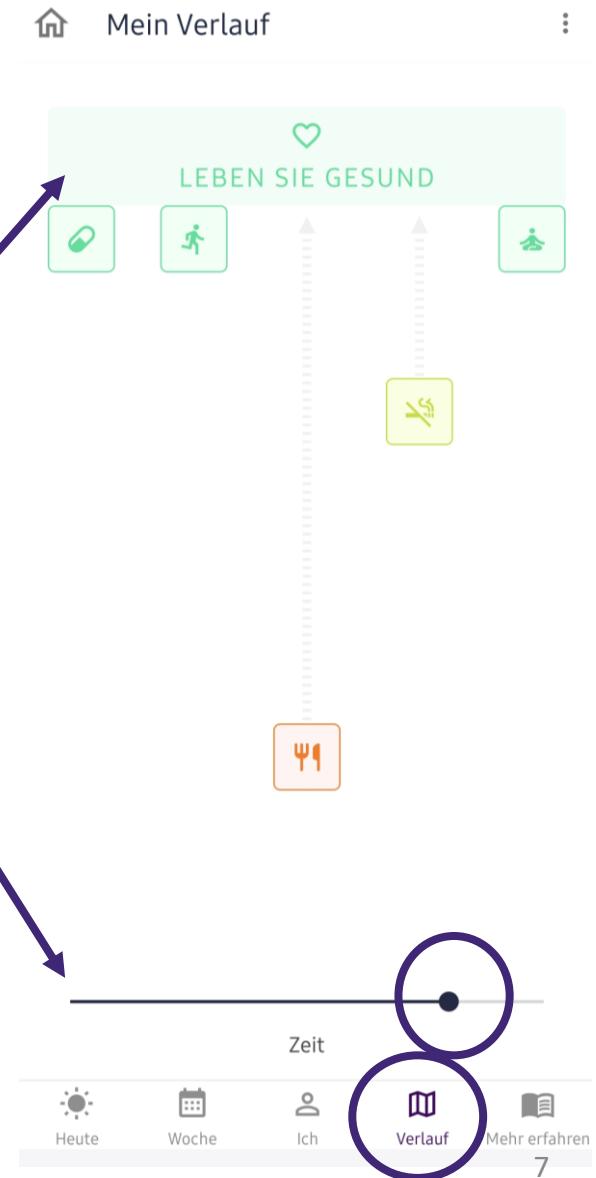


Stressabbau

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.

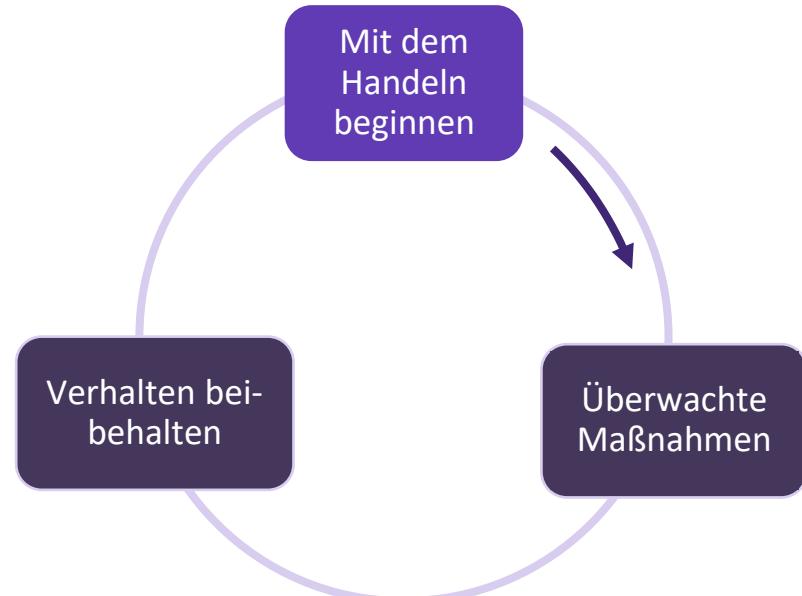


Arbeiten an einem gesunden Lebensstil

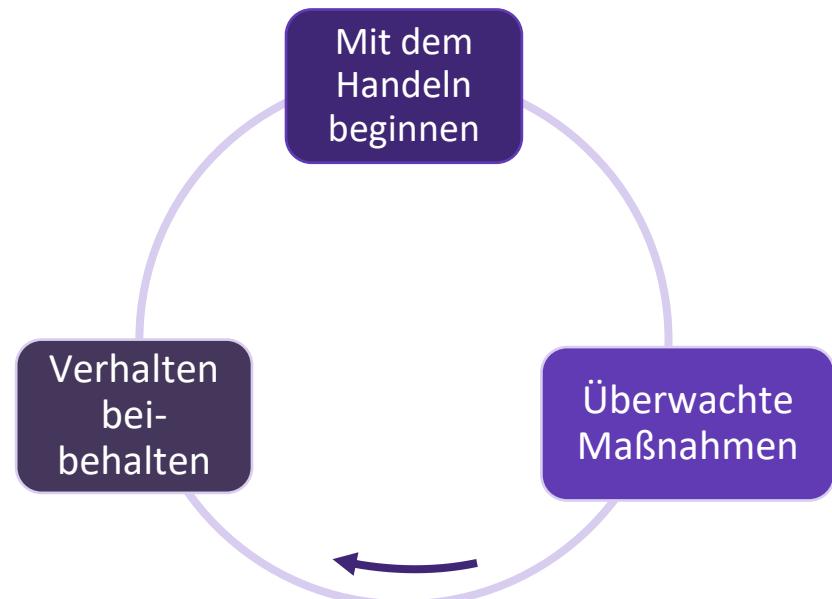
Wir wissen, dass eine Änderung des Lebensstils nicht einfach ist. Daher unterstützt Sie das PPP bei der schrittweisen Änderung Ihres Gesundheitsverhaltens in Form von Beratungsebenen.



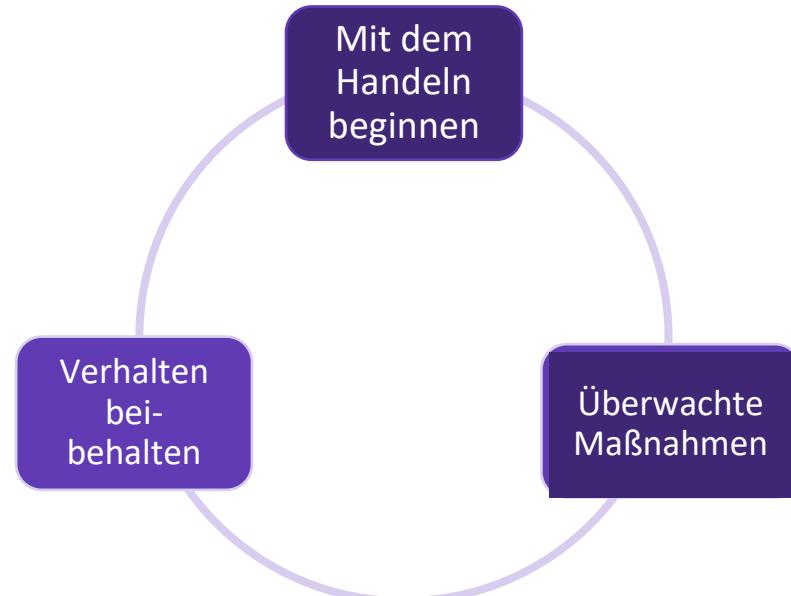
Sie beginnen Ihren Weg, indem Sie sich darauf vorbereiten, Ihr Verhalten zu ändern (d. h. **Mit dem Handeln beginnen**). Die Anwendung unterstützt Sie beim Erlernen des Verhaltensziels, beim Einüben des gewünschten Verhaltens über bereitgestellte Hilfsmittel und beim Erledigen der Reflexionsaufgaben.



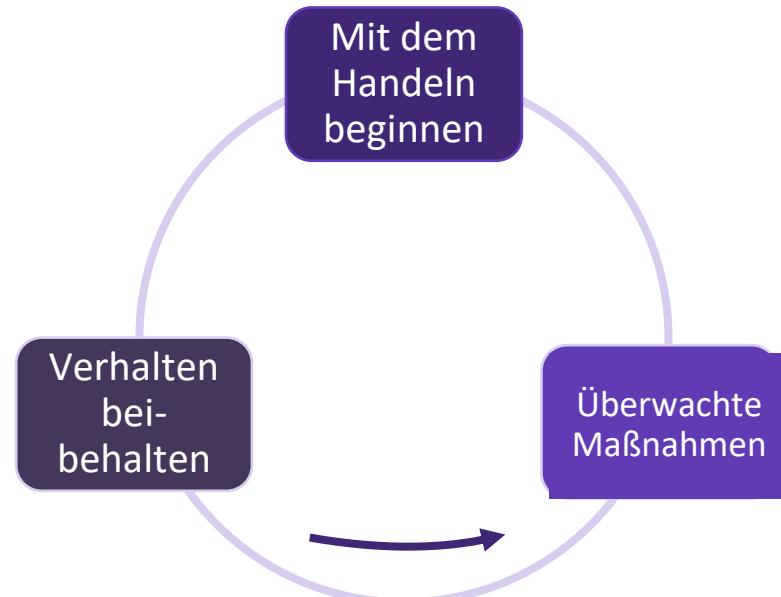
Wenn Sie bereit sind, aktiv an Ihrem Verhalten zu arbeiten, können Sie mit der Überwachung Ihres Verhaltens beginnen (d. h. **Überwachte Maßnahmen**). Die App unterstützt Sie dabei, Ihr Verhalten mit Zielüberwachung, Tools, Tipps und Tricks zu ändern.



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.



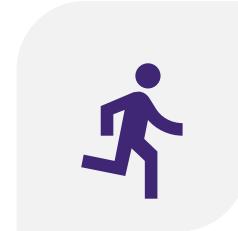
Zuweilen fallen Sie womöglich in alte, ungesunde Gewohnheiten zurück. In diesem Fall stehen Ihnen jedoch die mobile Anwendung und die Pflegekraft zur Verfügung und helfen Ihnen, wieder auf Kurs zu kommen.



Ein personalisierter Weg für jedes Gesundheitsverhalten



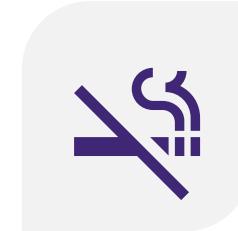
Regelmäßige
Einnahme von
Medikamenten



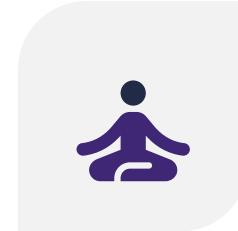
Kommen Sie in
Bewegung



Gesunde
Ernährung



Rauchfreies
Leben

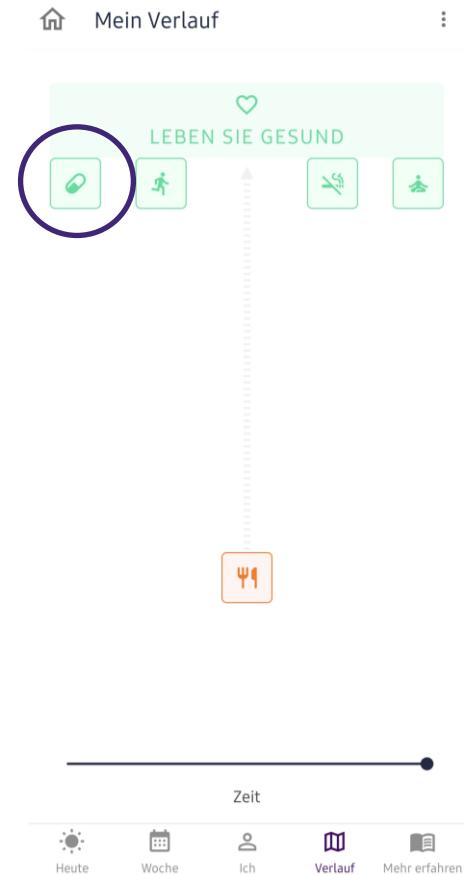
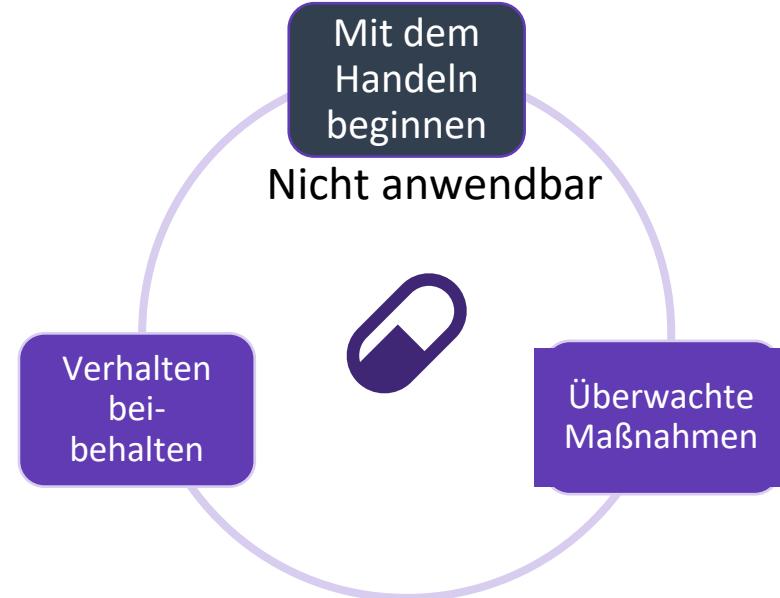


Stressabbau

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.



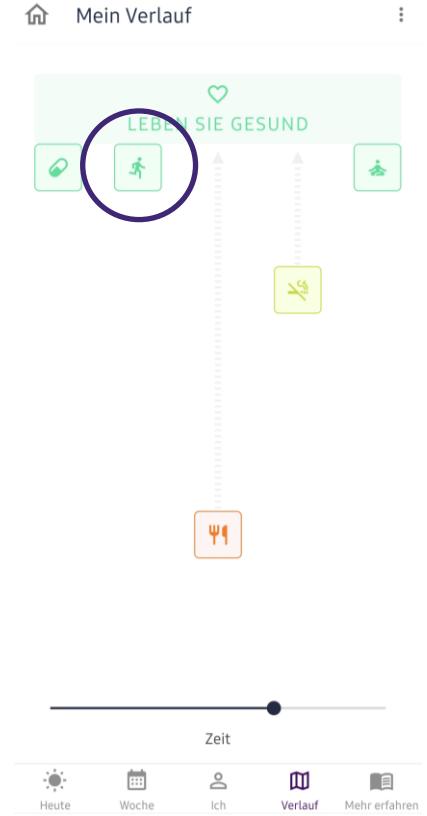
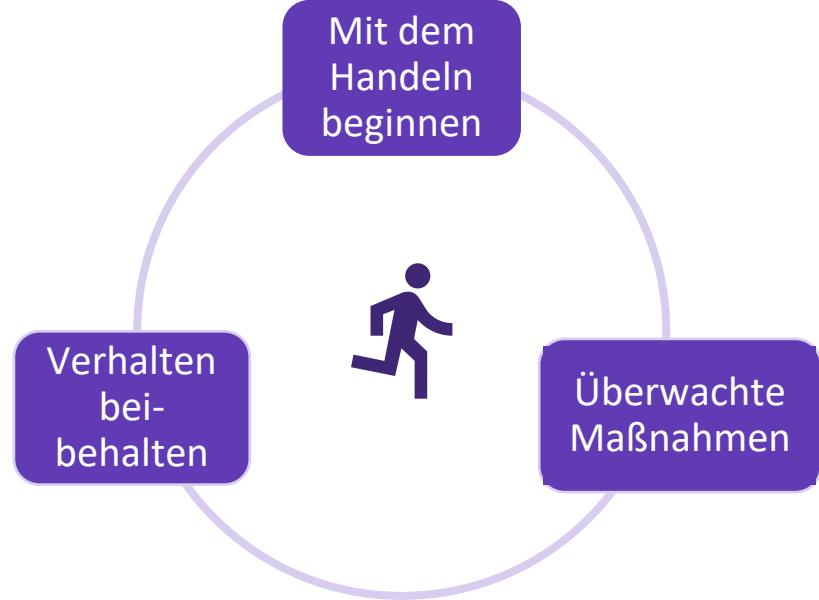
Regelmäßige Einnahme von Medikamenten



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

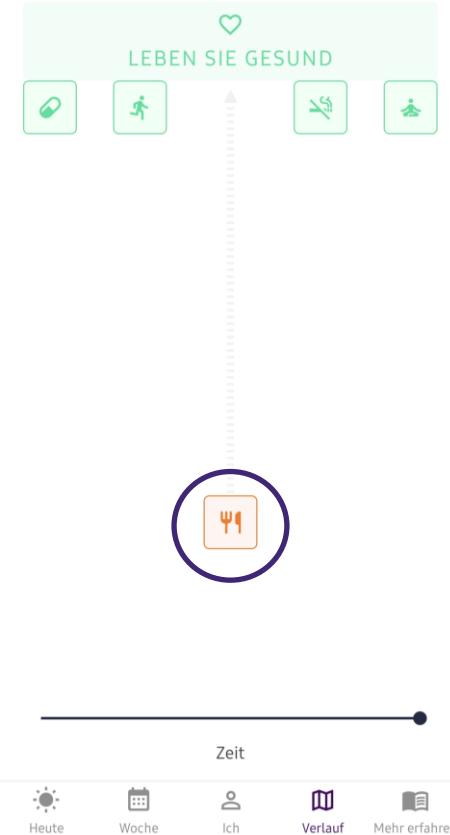
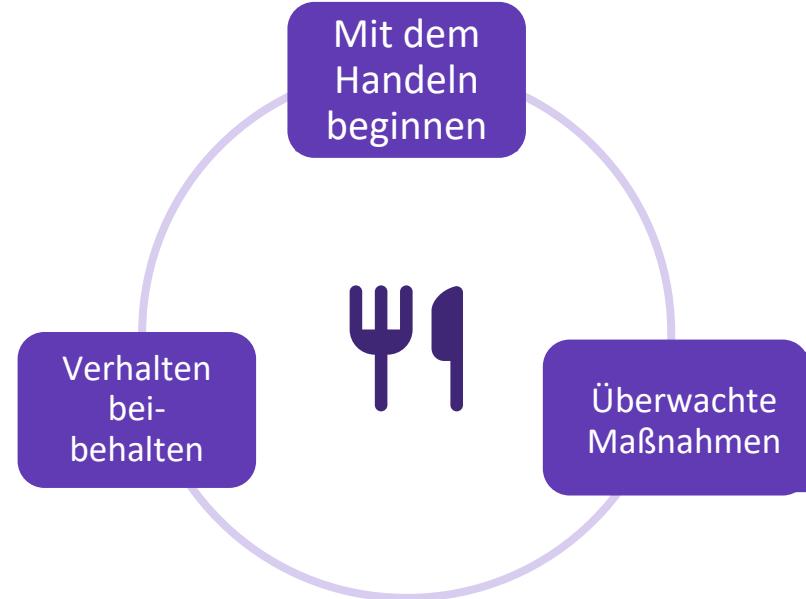


Übermäßiges Sitzen ist ein Risikofaktor für wiederkehrende kardiovaskuläre Ereignisse. Die Anwendung regt Sie dazu an, Ihr Aktivitätsniveau zu erhöhen und sich zu bewegen, indem Sie ein bestimmtes Maß an körperlicher Betätigung anstreben, das als Ziel festgelegt wurde. Sie können auch Ihre Aktivitäten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



Gesunde Ernährung

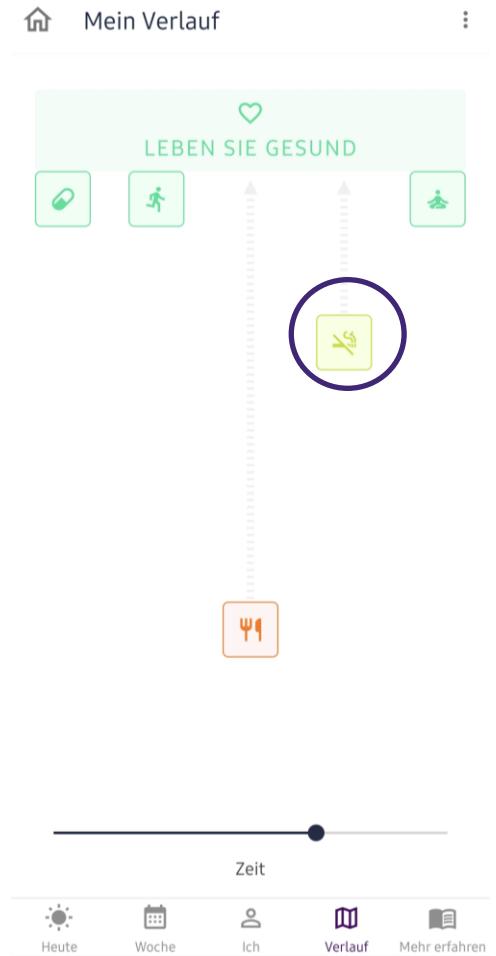
Mein Verlauf ...



Gesunde Ernährung ist ein Schlüsselefaktor 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.

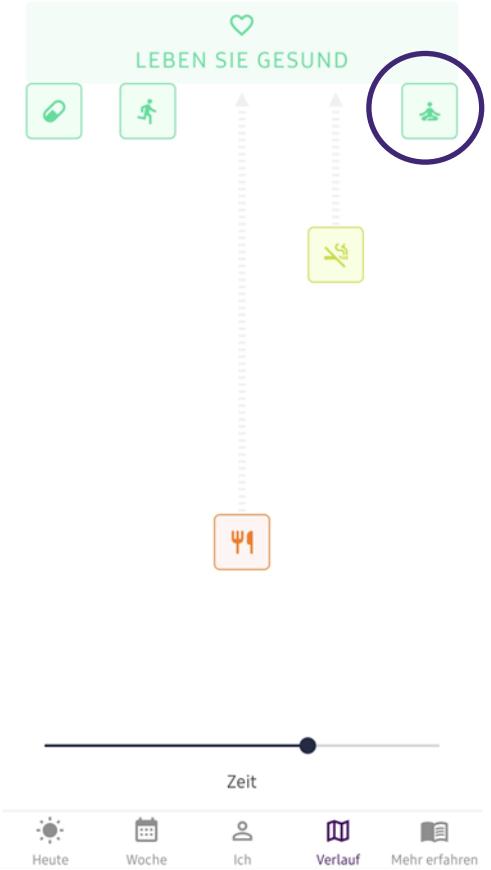
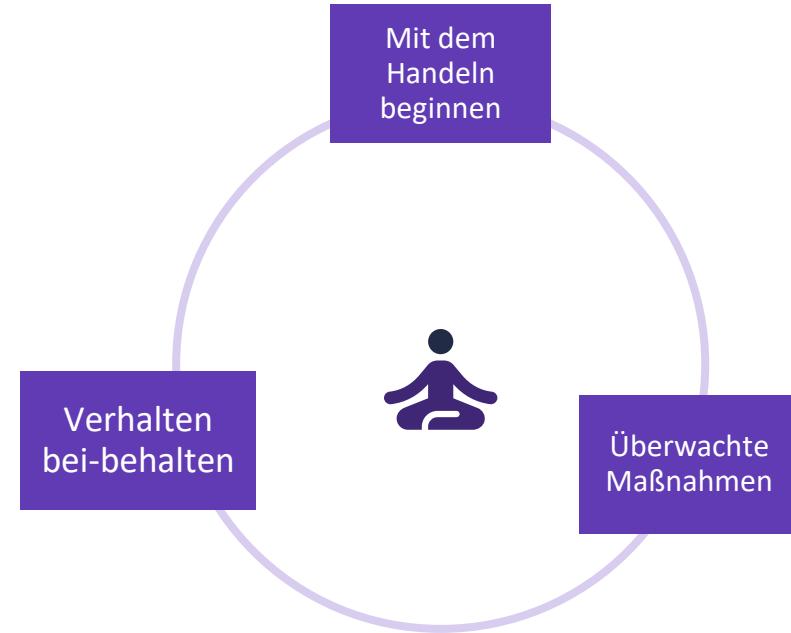


Stressabbau



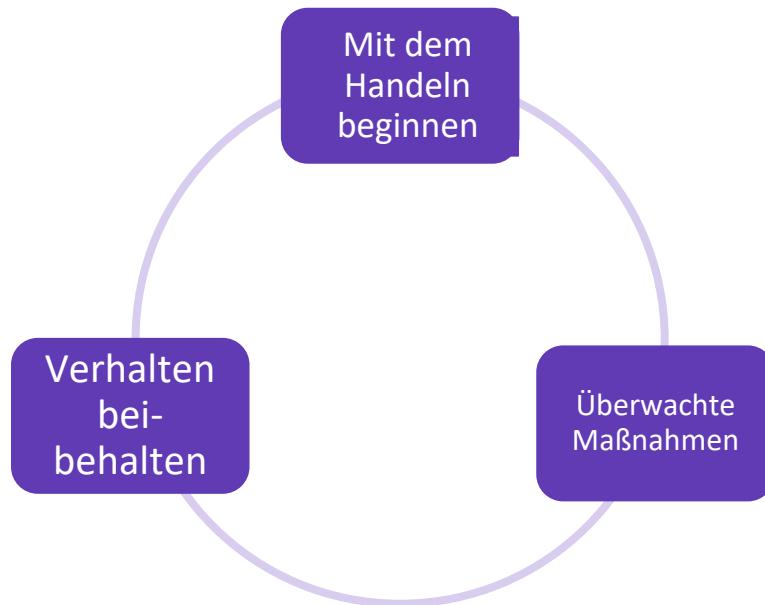
Mein Verlauf

⋮



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.

← Zurück Kommen Sie in Bewegung :

Sehr gut! Wir sind überzeugt, dass Sie für die nächste Beratungsebene bereit sind. Wenn Sie auch denken, dass Sie bereit sind, können Sie auf die Umschalttaste „Aktivitäten überwachen“ tippen.

✓ Empfehlung annehmen

0 Inaktiv

Keine Unterstützung von der App erhalten. >

1 Mehr erfahren

Erfahren Sie mehr über körperliche Aktivität und Ihre Gesundheit >

2 Verfolgen Sie Ihre Ziele

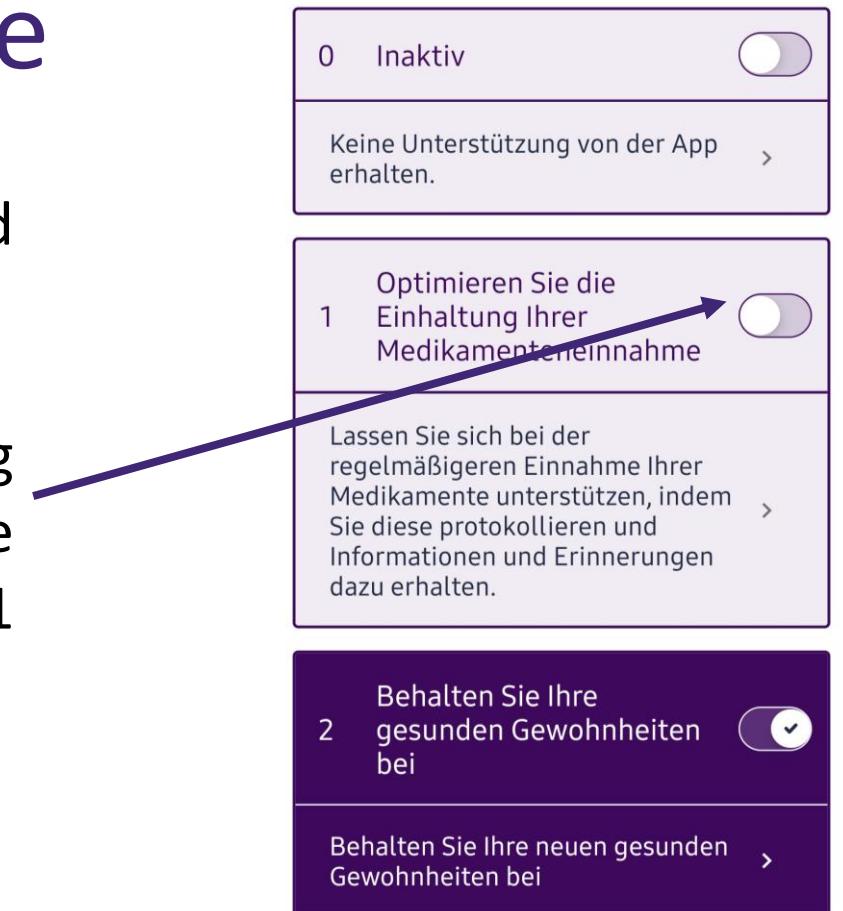
Erreichen Sie Ihre Schritt- und Trainingssziele

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

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.

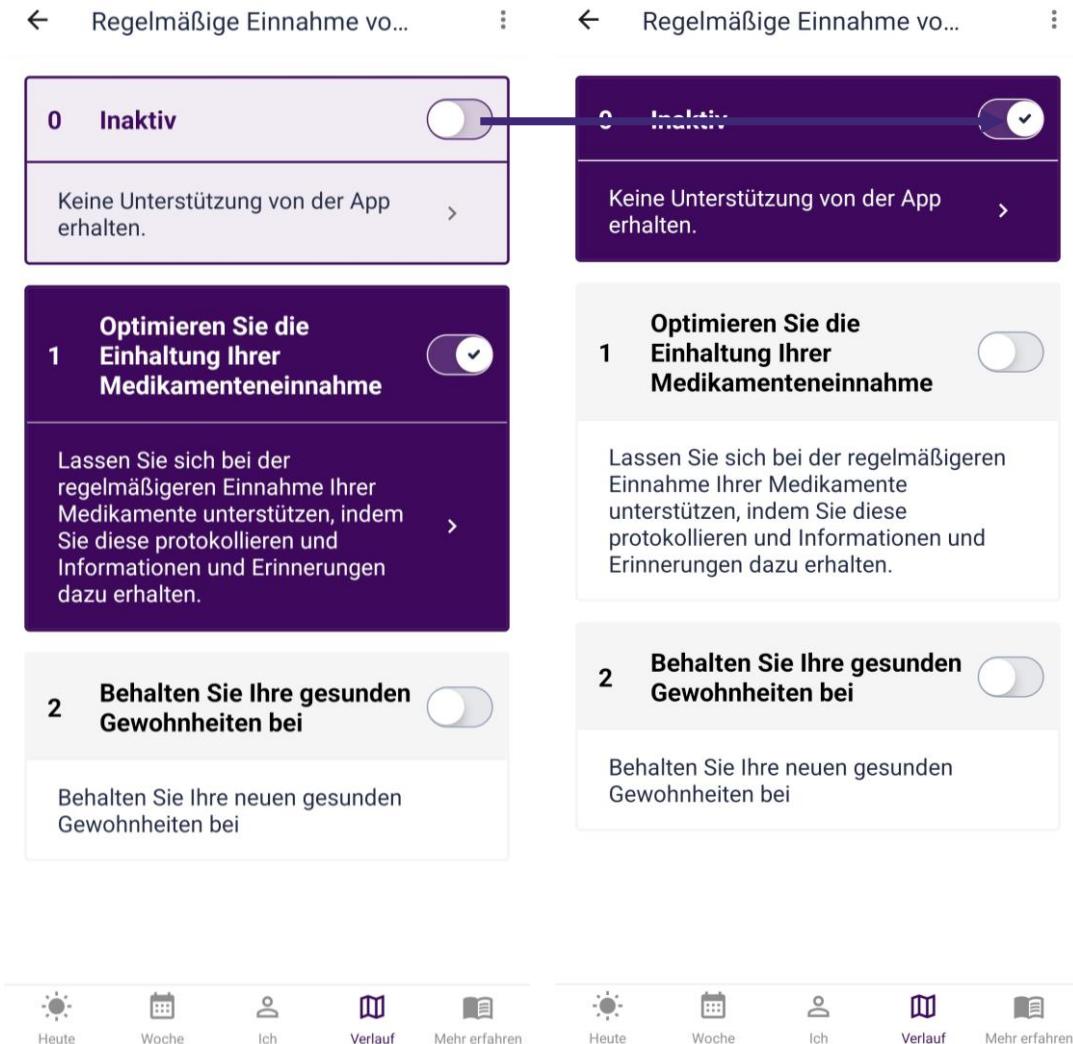


Änderung der Beratungsebene

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

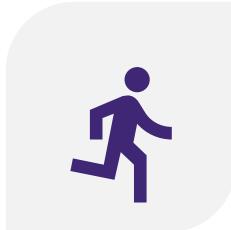
Inhaltsverzeichnis

- 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

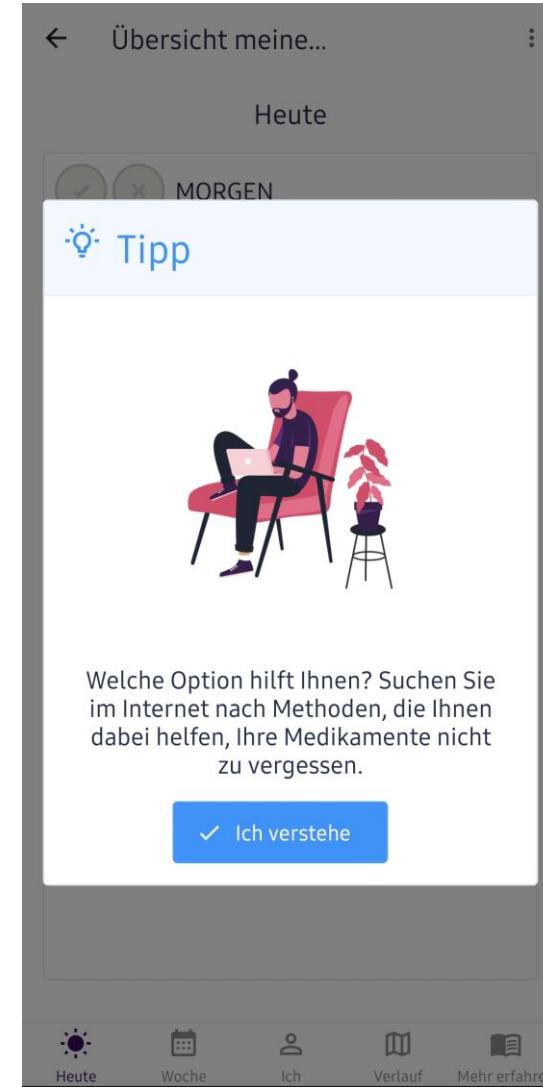


Empfangen von
motivierenden
Mitteilungen



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.

← Zurück Meine Medikamentenfort... ⋮

HEUTE

FORTSCHRITT

Super! Eine ganze Woche mit maximalem Schutz!

Tägliches Einhalten der Medikamenteneinnahme



○ Heute

● Regelmäßige Einnahme von Medikamenten = 100%

○ 50% <= regelmäßige einnahme von medikamenten < 100%

● Regelmäßige Einnahme von Medikamenten < 50%



Heute



Woche



Ich



Verlauf

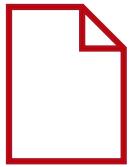


Mehr erfahren



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
Quizzen zum
Nachdenken](#)



Anzeigen von Bildungsinhalten

← Regelmäßige Einnahme vo...

:

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.

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

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

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

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?

Beantwortet am 10/06/2025

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

SPEICHERN & WEITER

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

✓ Beenden

Absolvierung von Quizzen 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

Heute Woche Ich Verlauf Me...

← 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.

The screenshot shows a digital interface for managing prescriptions. At the top, there are two download buttons: "Meine Verordnung - PDF" and "Coro-Verordnung - PDF für Hausarzt". Below these are two sections: "Herzmedikamente" and "Sonstige Medikamente", each with a "+ Hinzufügen" button. The "Herzmedikamente" section lists three items: Bisoprolol 5 mg, Enalapril 2.5 mg, and Simvastatin 20 mg. The "Sonstige Medikamente" section lists one item: Pantomed 20 mg. At the bottom, there is a navigation bar with tabs: "Heute", "Woche" (which is highlighted with a purple circle), "Ich", "Verlauf", and "Me...".

Herzmedikamente
Bisoprolol 5 mg
Enalapril 2.5 mg
Simvastatin 20 mg

Sonstige Medikamente
Pantomed 20 mg

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.



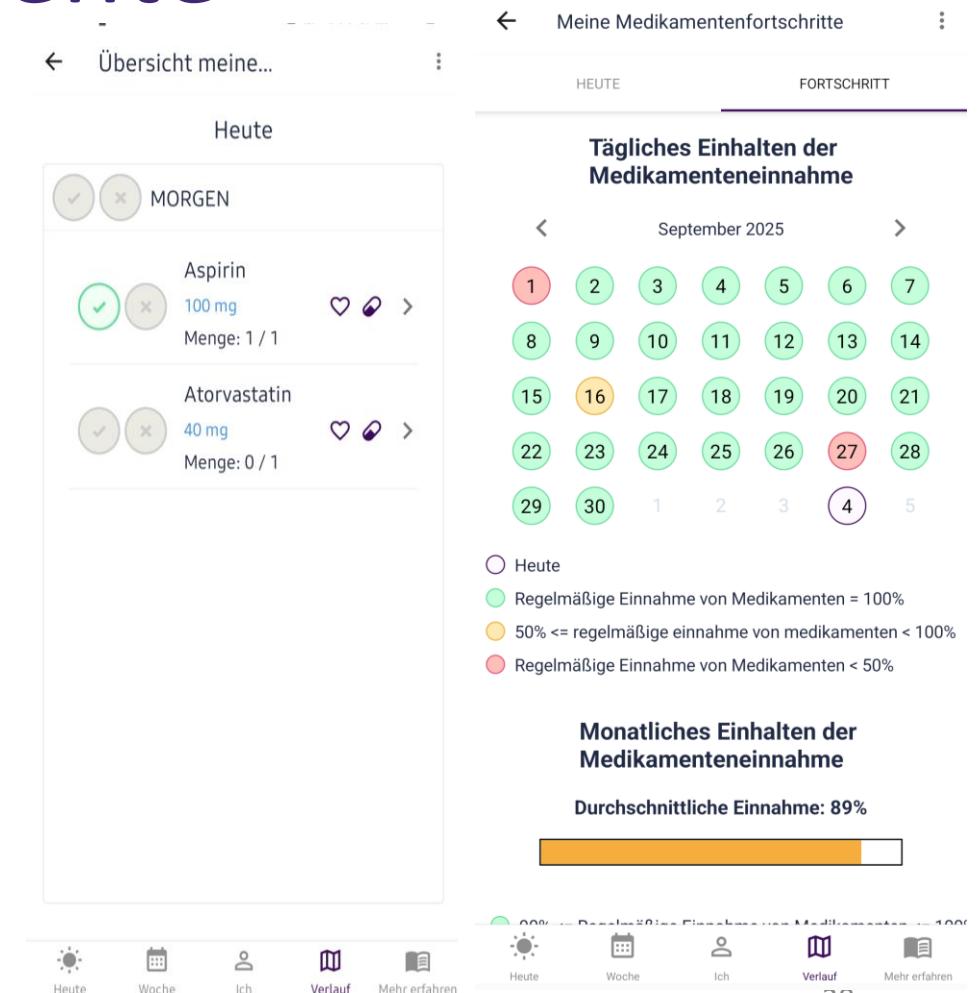
Die Verschreibung Ihrer Medikamente basiert auf dem Gespräch mit Ihrem Pflegepersonal. Im Zweifelsfall oder bei einem Fehler können Sie sich an die zuständige Pflegekraft wenden. Die zuständige Pflegekraft kann Ihnen helfen, das Originalrezept für Ihr Medikament zu finden.

The image shows two screenshots of a mobile application interface for managing medications. The left screenshot shows the 'Medikament hinzufügen' (Add Medicine) screen. It includes fields for 'Art' (Type) with heart icons, 'Name' (Name) with 'Aspirin', 'Darreichungsform' (Dosage form) with a pill icon, 'Dosis' (Dose) '100', and 'mg'. Below this is the 'Zeitplan' (Schedule) section with a time slot for '09:00' and a bell icon for notifications. The right screenshot shows the 'Informationen zu...' (Information about...) screen for 'Aspirin'. It displays '09:00 Menge: 1' (Time: 09:00, Quantity: 1), 'Einnahmehäufigkeit' (Frequency) 'Täglich' (Daily), an 'Abbildung' (Image) showing a pack of Bayer Aspirin, and 'Anmerkungen' (Notes) 'Keine Anmerkungen hinzugefügt' (No notes added). Navigation tabs at the bottom include '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.



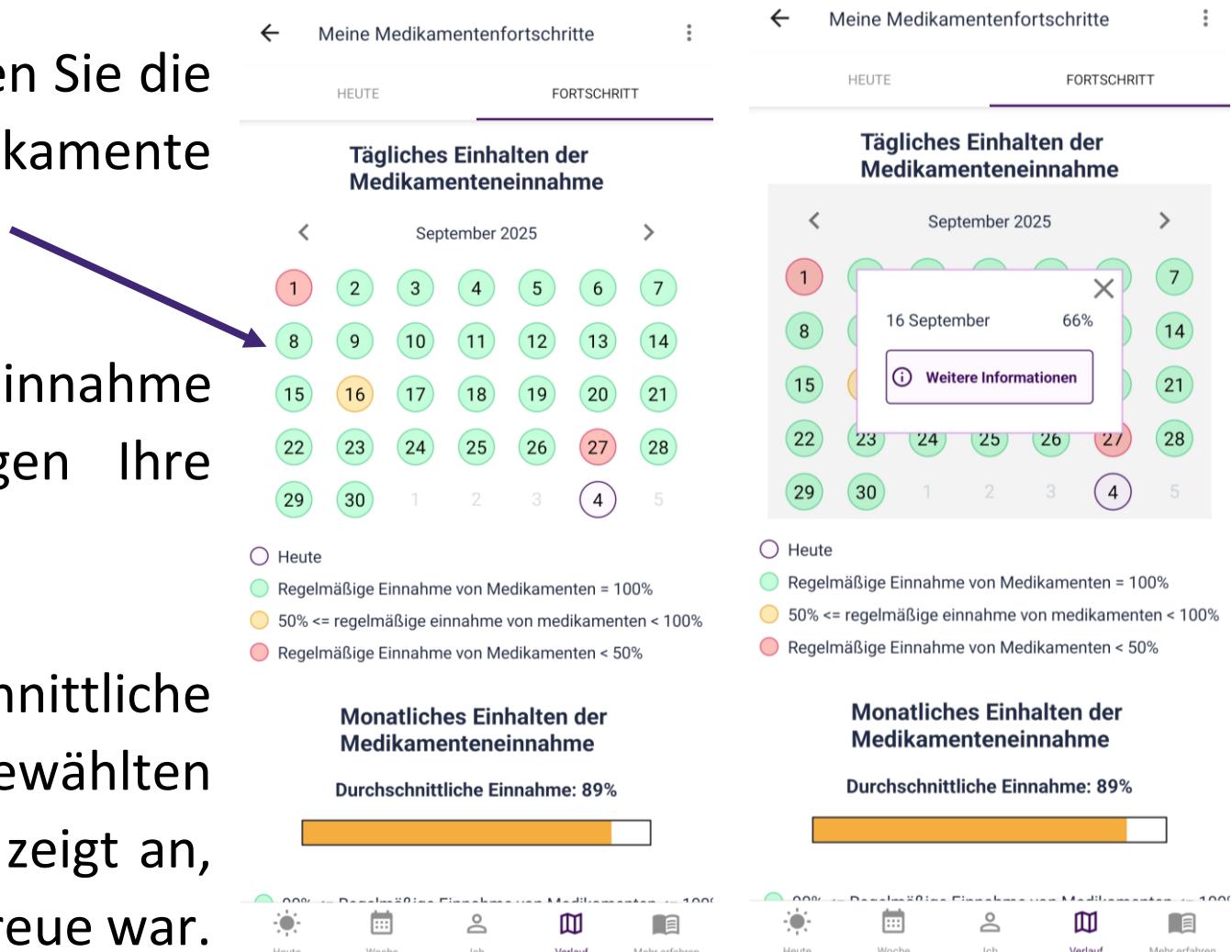
Die Erinnerungen sind manuell konfigurierbar und müssen auf der Verordnung Ihres Pflegepersonals basieren. Im Zweifelsfall sollten Sie den Rat Ihrer Pflegekraft oder Ihres Arztes einholen.

The screenshot displays a mobile application interface for managing medication intake and physical activity. At the top, a navigation bar shows "Mein Tag" and a back arrow. Below it, a section titled "Kommen Sie in Bewegung" (Come into motion) includes a step counter showing "251 Schritte" and a "Hier tippen" button. A large green square grid is partially visible. The main content area is divided into two sections: "Regelmäßige Einnahme von Medikamenten" (Regular medication intake) and "Nachmittag medikamente" (Afternoon medication). Under "Nachmittag medikamente", there is a list of medications: "1x Simvastatin" with four colored squares (three green, one pink). Below this is a question: "Haben Sie Ihr Nachmittag-Medikament eingenommen?" (Have you taken your afternoon medication?) with a checkmark and an "X" button. At the bottom right is a purple "BEENDEN" (End) button. The bottom navigation bar includes icons for "Heute", "Woche", "Ich", "Verlauf", and "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 Schrittzhler kann Ihnen helfen, Ihre tägliche Schrittzahl im Auge zu behalten.

Mein Tag





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	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

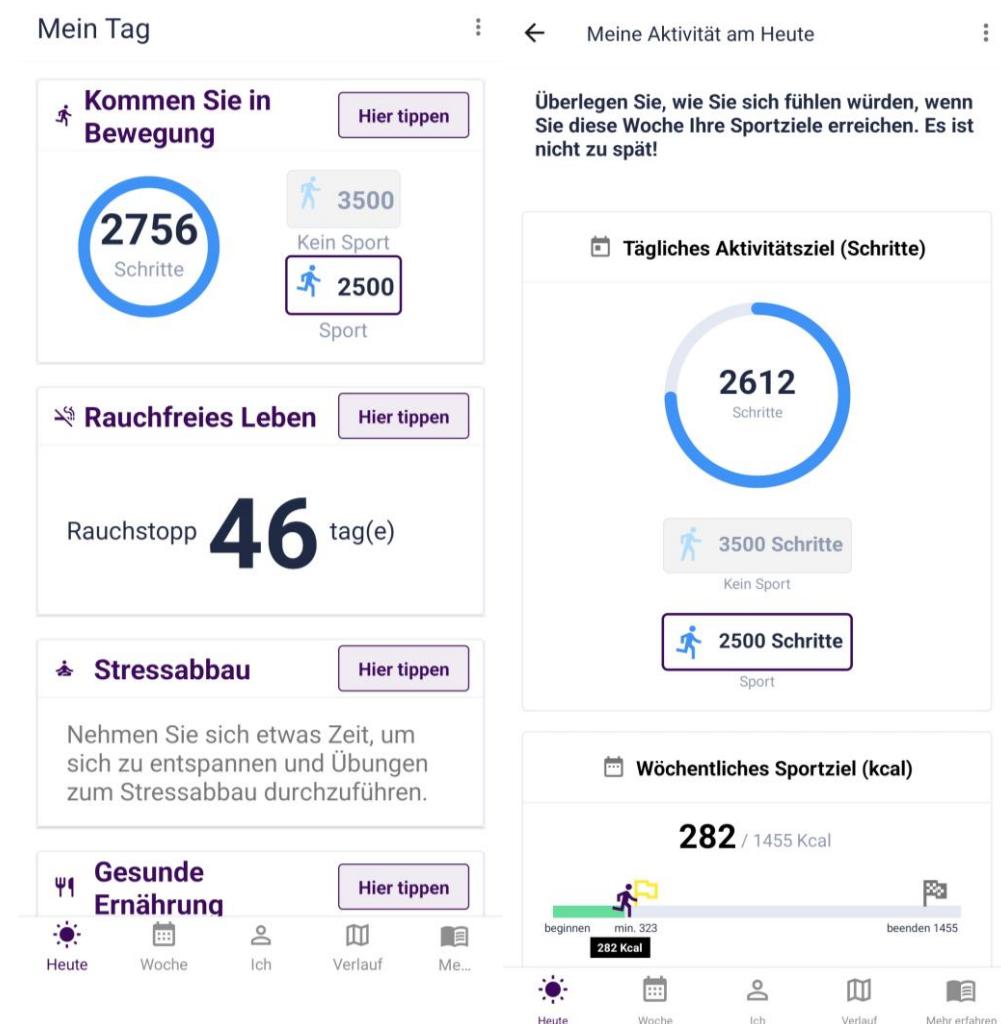
The screenshot shows a mobile application interface for tracking physical activity. At the top, there is a navigation bar with a back arrow and the text "Meine Aktivität am Heute". Below this, a section titled "Tägliches Aktivitätsziel (Schritte)" displays a large blue circle with the number "4058" and the text "Schritte". Below the circle are two cards: one for "Kein Sport" (3500 Schritte) and one for "Sport" (2500 Schritte). Further down, a section titled "Wöchentliches Sportziel (kcal)" shows a progress bar from "beginnen" to "beenden" with a value of "282 / 1304 Kcal". A button at the bottom right says "+ Aktivität aufzeichnen".

A separate window titled "Aktivität aufzeichnen" is open, showing fields for "Datum" (Samstag 04 Oktober 2025), "Startzeit" (18:00), "Dauer (Min.)" (60), and "Wie intensiv war die Aktivität?" (A descriptive text about intensity). It also includes a slider for "Wie leicht fiel es Ihnen, diese Aktivität auszuführen?" with a midpoint labeled "Genau richtig". Navigation tabs at the bottom include "Heute", "Woche", "Ich", "Verlauf", and "Mehr erfahren".



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 ⋮ ⋮ ← 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 Vollkorngreide, 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

► 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 herzgesund Ihre aktuelle Ernährung ist. Zur Beantwortung der nächsten Fragen betrachten Sie bitte die letzte Woche von Montag bis Sonntag.

← 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, Natreis) 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

► 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.

← Meine Ernährungspunktzahl

Ihre Ernährungspunktzahl ist 49%.

▼ Vollkornprodukte	Gemeldet Portionen pro Woche: 13-18 Empfohlen Portionen pro Woche: ≥32
◎ Kartoffeln	Gemeldet Portionen pro Woche: 3 Empfohlen Portionen pro Woche: 4
❖ Obst	Gemeldet Portionen pro Woche: 5-8 Empfohlen Portionen pro Woche: ≥22
✖ Gemüse	Gemeldet Portionen pro Woche: 13-20 Empfohlen Portionen pro Woche: ≥33
○ Hülsenfrüchte	Gemeldet Portionen pro Woche: 1-2 Empfohlen Portionen pro Woche: ≥7
▶ Fisch	Gemeldet Portionen pro Woche: 5-6 Empfohlen Portionen pro Woche: ≥7
✖ Rotes Fleisch	

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

← Meine Ernährungspunktzahl

✖ Geflügel	Gemeldet Portionen pro Woche: 9-10 Empfohlen Portionen pro Woche: ≤3
■ Produkte aus Vollmilch	Gemeldet Portionen pro Woche: 21-28 Empfohlen Portionen pro Woche: ≤10
▲ Olivenöl und andere gesunde Fette	Gemeldet Häufigkeit: <1 Empfohlen Häufigkeit: ≥6
✖ Alkoholische Getränke	Gemeldet ml/Verbrauch pro Tag: 600 Empfohlen ml/Verbrauch pro Tag: <300
✖ Salzzusatz	Gemeldet Gramm pro Woche: 7-8 Empfohlen Gramm pro Woche: <5
✖ Zuckerzusatz	Gemeldet Gramm pro Woche: 24-39 Empfohlen Gramm pro Woche: <24

► WEITER





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...

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

: ← Meine Ziele für gesund...

Sie sollten sich nicht zu viele Ziele gleichzeitig setzen.

Meine Ziele für gesunde Ernährung

- Essen Sie mehr Obst
apple Mindestens 3 Portionen täglich
- Essen Sie mehr Fisch und gesundes Eiweiß
fish Mindestens 4 Portionen wöchentlich

+ ZIEL HINZUFÜGEN

✓ BEENDEN





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

← Vorbereiten auf den Ausstieg

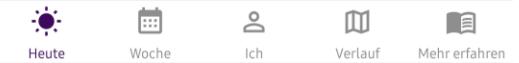
Es gibt viele Dinge, die den Ausstiegsprozess erleichtern können. Im Folgenden können Sie mehr darüber lesen.

- Andere einbeziehen >
- Bühne frei machen >
- Herausforderungen >
- Vorteile und Belohnungen >
- Bewältigungspläne >
- Ein Tagebuch führen >

► WEITER



✓ BEENDEN





Zielsetzung für rauchfreies Leben

← Heute aufhören

⋮

- 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.

Tippen Sie hier, wenn Sie jetzt aufhören möchten.

■ Jetzt aufhören

— Ich habe noch nicht aufgehört...



Verlaufskontrolle des Fortschritts bezüglich rauchfreies Leben

← Mein 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.

Rauchstopp 17 tag(e)

⤵	Nicht gerauchte Zigaretten	340
€	Gespartes Geld	€ 175,10
⌚	Zurückgewonnene Zeit	1700 min.

Mein Zeitplan für ein rauchfreies Leben

Die Zeitleiste anzeigen

ICH HABE GERAUCHT

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren



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 Stressabbau-Modul 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 Stressabbau-Modul 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:



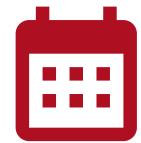
Allgemeine
Funktionen

Erste Schritte

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



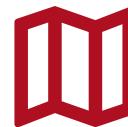
Heute



Woche



Ich



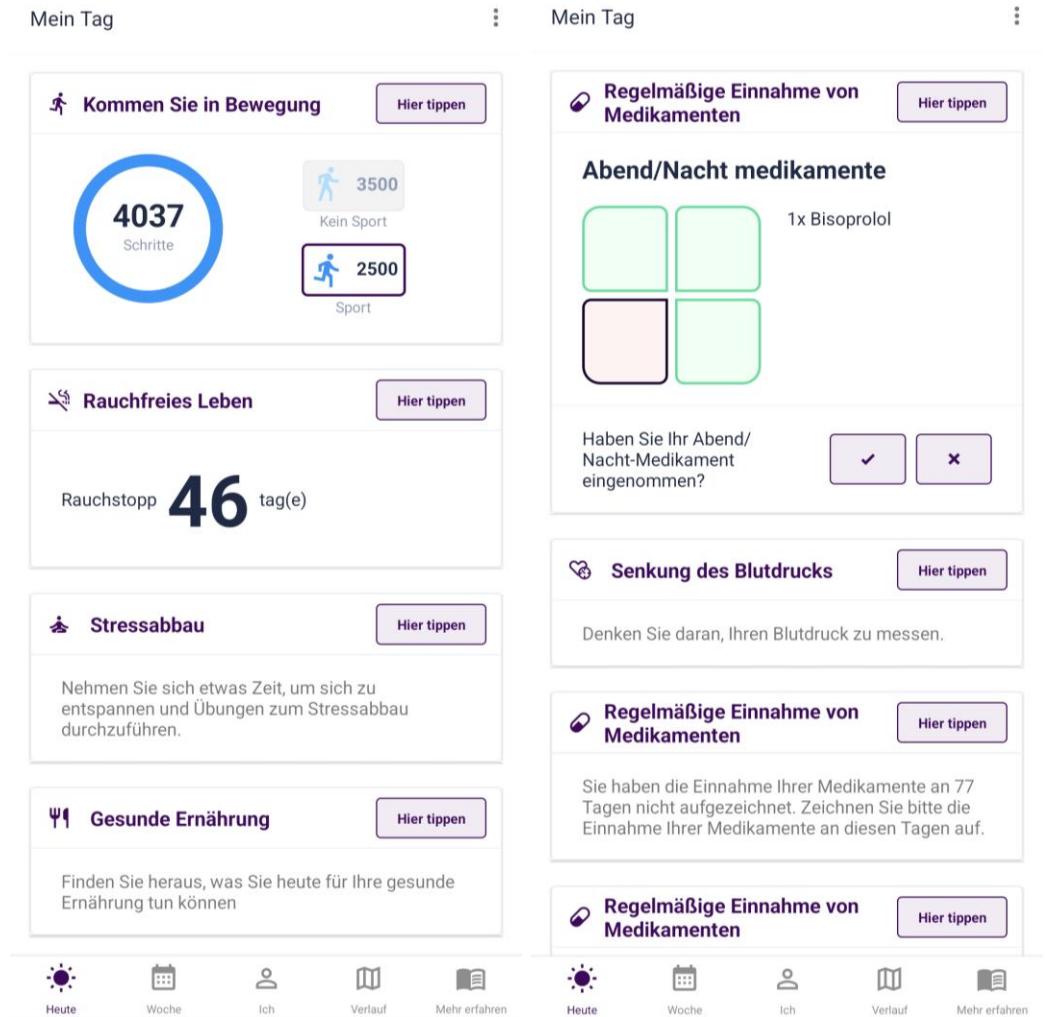
Verlauf



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.

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

Ich

- 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.



Heute



Woche



Ich



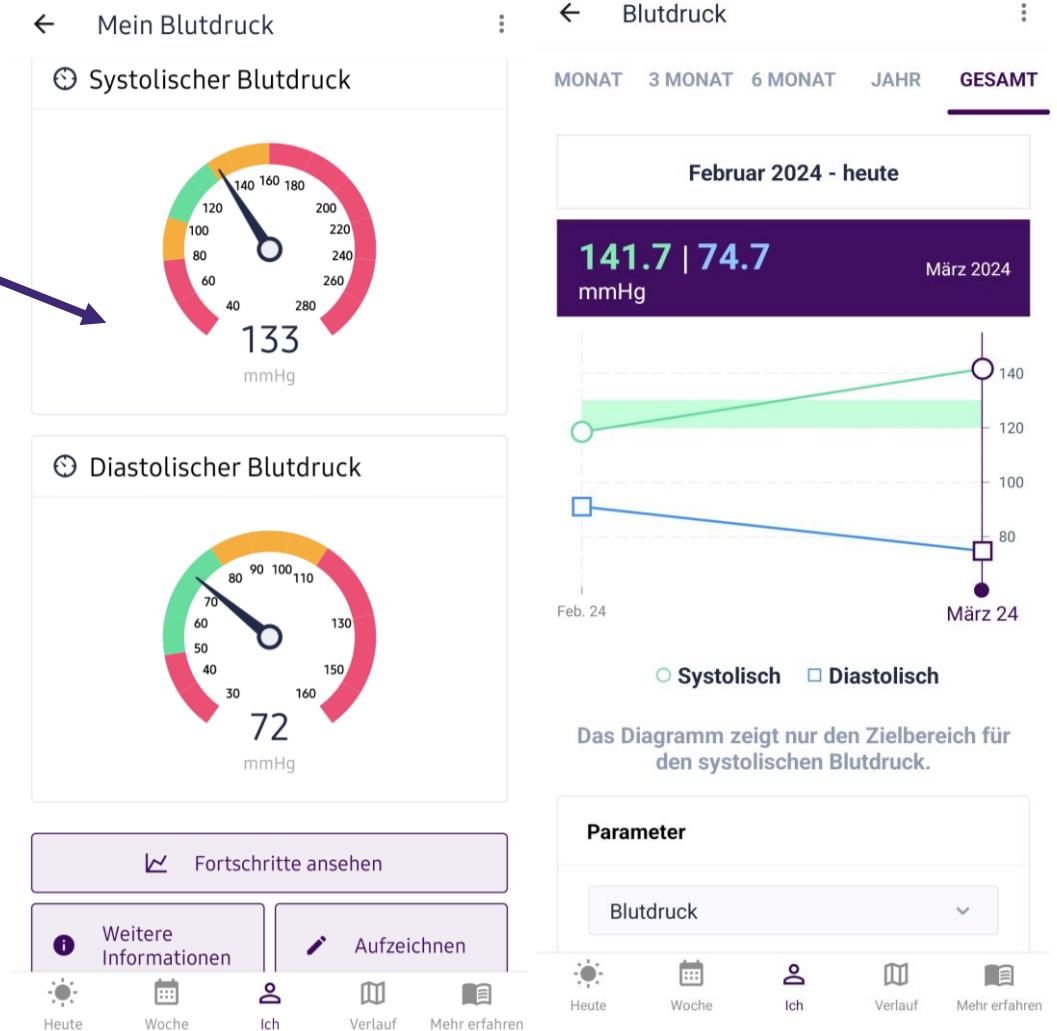
Verlauf



Mehr erfahren

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.

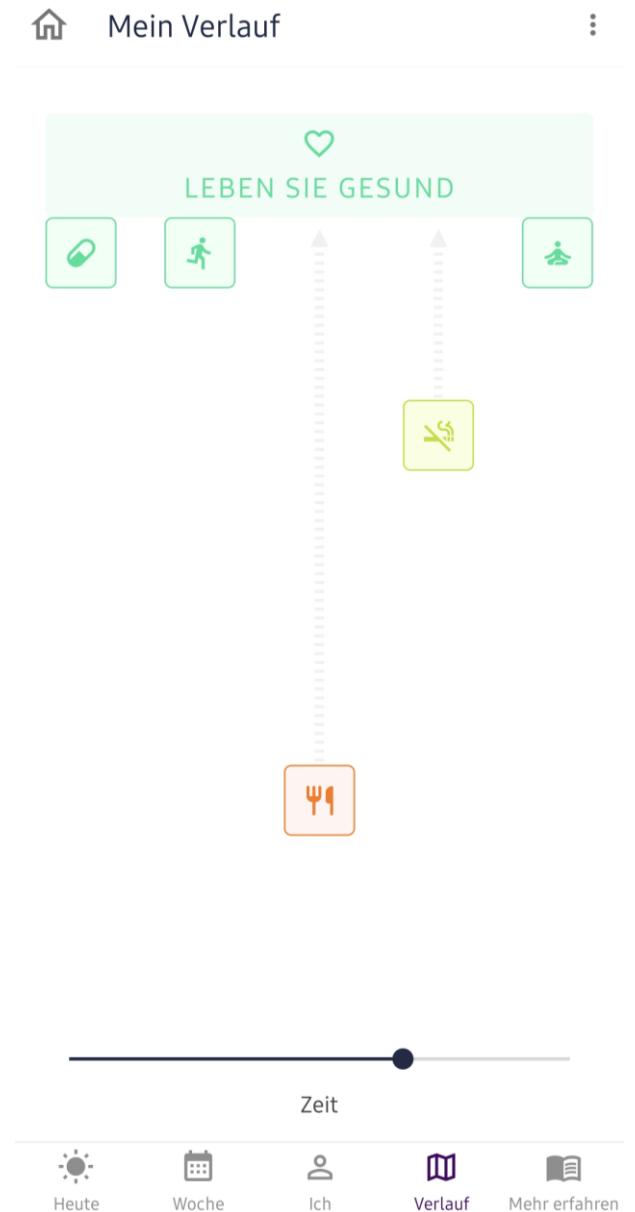


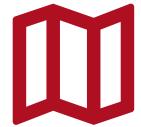


Verlauf

- 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 





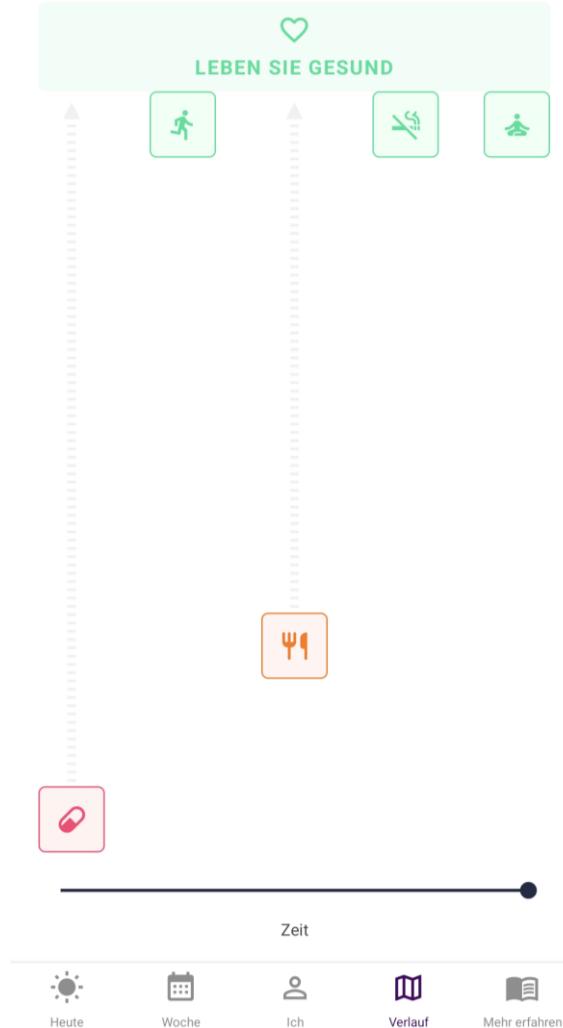
Verlauf



Mein 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.

The screenshot shows the top navigation bar of the app with tabs: "Favoriten", "BIBLIOTHEK", "HERAUSFORDERU...", and "FORTSCHRITT". Below this is a search bar with the placeholder "Suchen" and a result for "Regelmäßige Einnahme von Medikamenten". To the right of the search bar is a filter icon. The main content area displays five items under "Favoriten": "Blutdruck", "LDL- und HDL-Cholesterin", "Cholesterinsenkende Medikamente", "Erhöhter Blutzucker", and "Thrombozytenaggregationshemmer". To the left of the content area is a red icon of a folder with a star. To the right is a red icon of a bar chart. Below the content area are three more sections with icons: "Bibliothek" (stack of books), "Herausforderung" (pencil and checklist), and "Fortschritte" (bar chart).

Favoriten

Bibliothek

Herausforderung

Fortschritte



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.

The screenshots illustrate the 'Favoriten' (Favorites) and 'Bibliothek' (Library) sections of a mobile application. The 'Favoriten' screen shows a list of selected items with icons for viewing and editing. The 'Bibliothek' screen shows a broader collection of educational content. Both screens feature a search bar at the top and a navigation bar at the bottom with icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', 'Mehr erfahren', and a three-dot menu.



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

← Mein Ergebnis

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

MIT NIEMANDEM

AUSSCHLIESSLICH MIT MEDIZINISCHEM FACHPERSONAL

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



Ihre Punktzahl 10/14

Prima! Es gibt jedoch noch Raum für Verbesserungen.

Sie haben bei gesundheitsparametern, 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.

SPEICHERN

1/14





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

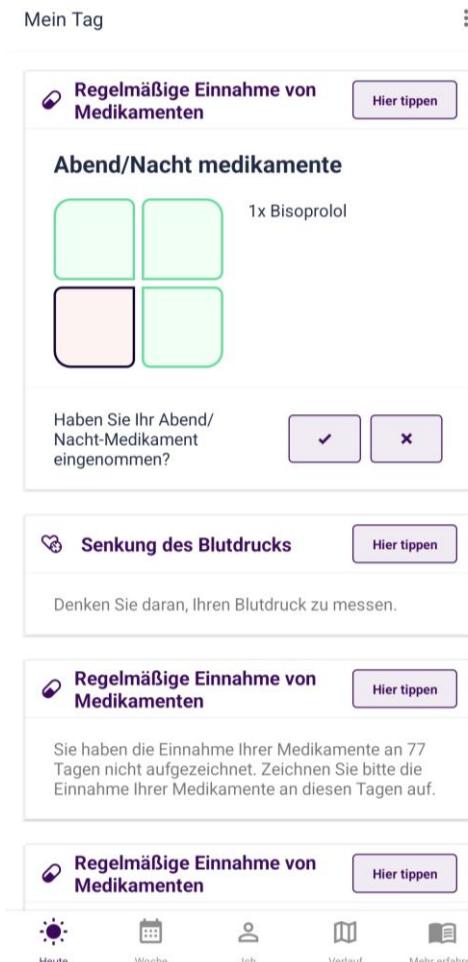


Warnung
bezüglich
Erinnerungen

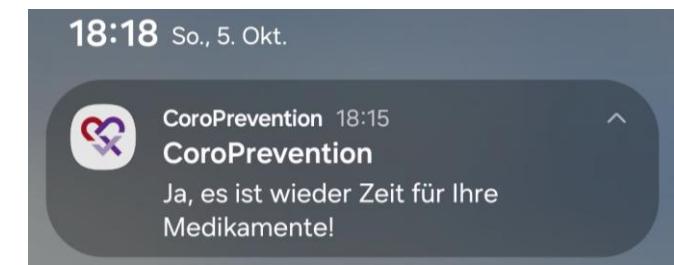


Arten von Erinnerungen

- 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



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.

The screenshot shows a mobile application interface for setting up reminders. At the top, it says "Einstellungen für mein..." with a back arrow and a three-dot menu. Below that, there are two sections: "Täglich" (Daily) and "Zeit" (Time), both set to "09:00".

The main part of the screen is titled "Wiegen" (Weighing). It has fields for "Häufigkeit" (Frequency) set to "Alle 2 Wochen" (Every 2 weeks), "Wochentag" (Day of the week) set to "Montag" (Monday), and "Zeit" (Time) set to "09:00".

At the bottom, there are two sections for blood tests:

- Termin für Cholesterin-Bluttest machen** (Appointment for cholesterol blood test): App-Erinnerungen (App reminders) with a checked toggle switch.
- Termin für Diabetes-Bluttest machen** (Appointment for diabetes blood test): App-Erinnerungen (App reminders) with an unchecked toggle switch.

At the very bottom, there are navigation icons: Heute (Today), Woche (Week), Ich (Me), Verlauf (History), and Mehr erfahren (More information).



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 shows the 'Mein Tag' (My Day) screen of a mobile application. At the top left is a bell icon with a gear inside. To its right is the title 'Einrichten von Erinnerungen'. Below this is the main content area:

- Kommen Sie in Bewegung**: Shows a large blue circle with the number '4043 Schritte'.
- Regelmäßige Einnahme von Medikamenten**: A section with a question and two buttons: a checked checkmark and an unchecked cross.
- Rauchfreies Leben**: Shows 'Rauchstop 46 tag(e)'.
- Stressabbau**: A section with a text input field containing placeholder text.

To the right of the main content is a vertical sidebar with the following items:

- Einstellungen** (highlighted with a purple arrow pointing from the 'Mein Tag' screen)
- Allgemeines
- Meine Gesundheitsparameter
- Verbessern Sie Ihr Wissen
- Regelmäßige Einnahme von Medikamenten
- Kommen Sie in Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Rauchfreies Leben
- Stressabbau

At the bottom of the sidebar are five navigation icons: Heute, Woche, Ich, Verlauf, and Mehr erfahren. Below the sidebar are five more icons: 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.

The screenshot displays two pages of the CoroPrevention app's settings. The left page, titled 'Medikamenteneinnahme aufzeichnen' (Record medication intake), shows a dropdown for 'Einnahmehäufigkeit' (Frequency) set to 'Täglich' (Daily) and a dropdown for 'Zeit' (Time) set to '17:00'. The right page, titled 'Allgemeine Einstellungen' (General settings), shows a section for 'Allgemeines' (General) where it says 'Alle Android-/iOS-Erinnerungen der CoroPrevention-App' (All Android-/iOS reminders of the CoroPrevention app). Below this is a section for 'Geben Sie an, was Sie erachten als:' (Please indicate what you consider to be:) followed by '(die vier Zeiten sollten 24 Stunden abdecken)' (the four times should cover 24 hours). This section includes time range pickers for 'Morgen' (Morning) from 09:00 to 11:00 and 'Mittag' (Midday) from 11:00 to 14:00. At the bottom of the right page, there are navigation icons for 'Heute' (Today), 'Woche' (Week), 'Ich' (Me), 'Verlauf' (History), 'Mehr erfahren' (Learn more), and a repeat icon.



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.

Mein Tag

Kommen Sie in Bewegung

4043 Schritte

Einstellungen

Informationen Pflegekraft

Hilfe

Über

Abmelden

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten

Hier tippen

Haben Sie Heute all Ihre Medikamente eingenommen?

Rauchfreies Leben

Hier tippen

Rauchstopp 46 tag(e)

Stressabbau

Hier tippen

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich zu entspannen und Übungen zum Stressabbau durchzuführen.

Heute

Woche

Ich

Verlauf

Mehr erfahren



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 screenshot shows a mobile application interface. At the top right is a purple button labeled "SCHLIESSEN". In the center, there's a vertical menu with three dots at the top, circled in purple. A purple arrow points from this circle down to a second purple circle on the left side of the screen. The menu items include "Einstellungen", "Informationen Pflegekraft", "Hilfe" (which is highlighted with a blue selection bar), "Über", and "Abmelden". Below the menu, there are several cards: "Kommen Sie in Bewegung" showing 4043 steps, "Regelmäßige Einnahme von Medikamenten" with a question and two buttons ("Hier tippen" and "x"), "Rauchfreies Leben" showing 46 days, and "Stressabbau" with a descriptive text. At the bottom, there are navigation icons for "Heute", "Woche", "Ich", "Verlauf", and "Mehr erfahren". To the right, a larger window shows a "Mein Tag" summary with 2655 steps, "Kein Sport", and sections for "Gesunde Ernährung" and "Senkung des Blutdrucks". A pink note at the bottom states: "Bei den Daten auf dem Bild handelt es sich nicht um Ihre persönlichen Daten." Another note below it says: "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.

Legaler Hersteller:

Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

FIN-33520 TAMPERE

FINLAND

The screenshot shows the 'Mein Tag' (My Day) screen of the CoroPrevention app. At the top right is a three-dot menu icon, which is circled in purple. An arrow points from this circle to a callout box on the right side. The callout box contains the text: 'Sie können die Pflegekraft unter der folgenden Nummer erreichen.' followed by the phone number '+358401780377'. Below this, a note states: '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.' The main screen displays three activity logs: 'Kommen Sie in Bewegung' (4043 steps), 'Regelmäßige Einnahme von Medikamenten' (checkboxes for taking medicine today), and 'Rauchfreies Leben' (46 days since quit). The bottom navigation bar includes icons for 'Heute', 'Woche', 'Ich', 'Verlauf', and 'Mehr erfahren'.

Häufig gestellte Fragen

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

The image shows the 'Mein Tag' (My Day) screen of the CoroPrevention app. At the top right of this screen is a vertical ellipsis menu icon, which is circled in purple. A dark blue arrow points from this circle down to the 'Über' (About) section of the app's navigation bar, which is located at the top of the adjacent 'Über' screen. The 'Über' screen displays information about the CoroPrevention project, including its logo, website, data protection guidelines, and frequently asked questions for patients. The 'Zielgruppe' (Target Group) section is also visible.

Mein Tag

Kommen Sie in Bewegung

4043 Schritte

Einstellungen

Informationen Pflegekraft

Hilfe

Über

Abmelden

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten

Haben Sie Heute all Ihre Medikamente eingenommen?

Rauchfreies Leben

Rauchstopp 46 tag(e)

Stressabbau

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich zu entspannen und Übungen zum Stressabbau durchzuführen.

Über

CoroPrevention PERSONALISED PREVENTION FOR CORONARY HEART DISEASE

Projekt-Webseite

Datenschutzbestimmungen

Häufig gestellte Fragen für Patienten/ Patientinnen

Zielgruppe

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

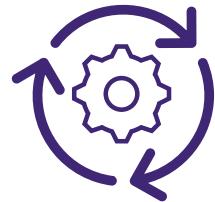
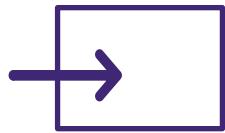
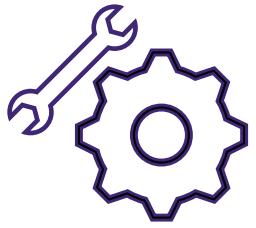
Vorsichtsmaßnahmen

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

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

Heute Woche Ich Verlauf Mehr erfahren

Fehlersuche



Technische
Informationen

Einrichten der
Anwendung

Anmeldung bei der
Anwendung

Neuinstallation
der Anwendung

Verbindung mit
dem Internet

Bedienungshilfen

Erteilung von
Genehmigungen



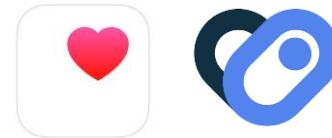
Technische Informationen



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 angebissenen 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.



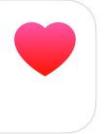
Ermittlung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

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.





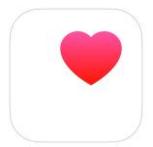
Ermittlung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

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).

The screenshot shows the 'App-Berechtigungen' (App Permissions) screen in the Health Connect app. At the top, it says 'Health Connect' and 'App-Berechtigungen'. Below that, it states: 'Du kannst die Gesundheits- und Fitnessdaten auf deinem Smartphone verwalten und entscheiden, welche Apps darauf zugreifen können.' A section titled 'Letzte Zugriffe' shows a log entry from '12:32' for 'CoroPrevention'. There are two main sections under 'Berechtigungen und Daten': 'App-Berechtigungen' (with 3 of 4 apps having access) and 'Daten und Zugriff'. To the right, there are sections for 'Zugriff erlaubt' (allow access) listing 'CoroPrevention', 'Fit', and 'Samsung Health'; and 'Zugriff abgelehnt' (denied access). At the bottom, there are links for 'Einstellungen & Hilfe' (Settings & Help), 'Zugriff für alle Apps entfernen' (Remove access for all apps), and 'Hilfe & Feedback' (Help & Feedback).

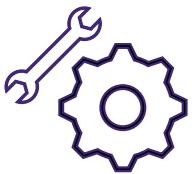


Identifizierung Ihrer App für die Aktivitätsverfolgung

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

← 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.

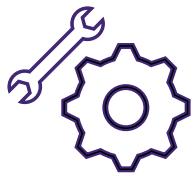
Wir erklären Ihnen jetzt, wie Sie die App Ihren Bedürfnissen entsprechend einstellen können.

Geben Sie die Standardmesseinheiten an, die Sie verwenden möchten.

Messeinheiten	
Gewicht	kg
Blutdruck	mmHg
HbA1c - (Blutzucker)	%
Cholesterin	mg/dl

► WEITER

► WEITER



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.

← Meine Messeinheiten

Geben Sie die Standardmesseinheiten an, die Sie verwenden möchten.

Messeinheiten

Gewicht

kg

Blutdruck

mmHg

HbA1c - (Blutzucker)

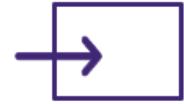
%

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.**





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