



# aktivplan



Nur für ACTIVE-CaRe Pilot Studie zu verwenden

## Gebrauchsanweisung für Gesundheitsexpert\*innen

BENUTZERHANDBUCH FÜR DIE **AKTIVPLAN** APP

Version 1.0 | 03.04.2023

# Inhalt

- 1. Zweckbestimmung ..... 3
  - 1.1 Medizinischer Zweck ..... 3
  - 1.2 Medizinische Indikation und vorgesehene Patientengruppe..... 3
  - 1.3 Vorgesehenes Nutzerprofil..... 3
  - 1.4 Vorgesehene Nutzungsumgebung und technische Voraussetzungen ..... 4
  - 1.5 Funktionsweise ..... 4
  - 1.6 Ausschlüsse..... 4
- 2. Warnung ..... 5
  - 2.1 Medizinische Empfehlung ..... 5
    - 2.1.1 Erforderliche Vorbehandlung ..... 5
    - 2.1.2 Tagesverfassung ..... 5
    - 2.1.3 Umgebung & Kleidung..... 5
  - 2.2 Empfohlene Updates ..... 5
  - 2.3 Gegenanzeigen und Verbleibende Risiken ..... 5
- 3. Hauptfunktionen der aktivplan Applikation ..... 6
- 4. Nutzungsanleitung für Gesundheitsexpert\*innen ..... 7
  - 4.1 Erstmalige Nutzung/Registrierung ..... 7
    - 4.1.1 Aktivierung ..... 7
  - 4.2 Regelmäßige Nutzung..... 7
    - 4.2.1 Startlink ..... 7
  - 4.3 Navigation..... 7
    - 4.3.1 Nutzerinnen\*übersicht..... 7
    - 4.3.2 Übungen & Workouts..... 7
    - 4.3.3 Abmelden: ..... 7
  - 4.4 Funktionalitäten ..... 8
    - 4.4.1 Nutzer\*innenübersicht..... 8
    - 4.4.2 Ampelanzeige ..... 8
    - 4.4.3 Patient\*innendaten als csv/pdf exportieren..... 8
    - 4.4.4 Patient\*innendaten bearbeiten ..... 8
    - 4.4.5 Patient\*innen anlegen ..... 9
    - 4.4.6 Patient\*innenkalender ..... 9
    - 4.4.7 Trainings anlegen..... 10
    - 4.4.8 Workouts anlegen ..... 10
    - 4.4.9 Leitfaden Gespräch..... 11

4.4.10 Finaler Check .....	12
4.4.11 Individuelle Patient*innenplanung .....	13
4.4.12 Aktivität planen .....	13
4.4.13 Aktivitäten ändern/bearbeiten .....	13
4.4.14 Aktivitäten kopieren .....	13
4.4.15 Ziele festlegen .....	14
4.4.16 Ziele ändern.....	14
4.4.17 Aktivitätsstatus Überblick.....	14
4.4.18 Patient*innendaten Bearbeiten .....	14
4.4.19 Benachrichtigungen.....	15
4.4.20 Kontaktaufnahme mit Patient*innen.....	15
4.5 Konto löschen.....	15
5. Kontaktinformation .....	16
5.1 Hilfe .....	16
5.2 Hersteller .....	16

## 1. Zweckbestimmung

Die **aktivplan** Intervention besteht aus einem digitalen Planungskalender für regelmäßige gesunde Bewegung, welcher gemeinsam von Gesundheitsexpert\*innen und Patient\*innen im Rahmen eines Beratungsgesprächs befüllt wird. "Gesundheitsexpert\*innen" sind Angehörige medizinisch qualifizierter Berufsgruppen, die die Verantwortung übernehmen, mit dem\*der Patient\*in einen langfristigen (mehrere Wochen oder Monate) individuell angepassten Bewegungsplan zu erstellen. Die **aktivplan** digitale Anwendung selbst generiert keine medizinischen (diagnostischen oder therapeutischen) Entscheidungen.

Der digitale Planungskalender kann von Patient\*innen über die **aktivplan** App auf dem Smartphone oder Tablet, oder bei Bedarf auch als Webseite auf einem Computer eingesehen und bearbeitet werden. Der\*Die Patient\*in kann geplante Bewegungseinheiten als durchgeführt markieren, oder zusätzliche ungeplante Bewegungseinheiten eintragen. Der\*Die Patient\*in kann über die **aktivplan** App kurze Videos mit professionell erstellten Übungsanleitungen aufrufen und ein Dokumentationsblatt exportieren, auf dem alle durchgeführten Bewegungseinheiten aufgelistet sind.

Der\*Die Gesundheitsexpert\*in kann die Planungskalender aller durch ihn\*sie betreuten Patient\*innen auf der **aktivplan** Webseite einsehen und in einer Übersichtstabelle ("Ampelanzeige") die Adhärenz überblicken. Weitere Funktionen der **aktivplan** Intervention für Patient\*innen sind:

- automatisierte mit Gesundheitsexpert\*innen vorformulierte Nachrichten mit motivierenden Inhalten und Erinnerungen an geplante Bewegungseinheiten
- gemeinsames Formulieren von individuellen Zielsetzungen mit Gesundheitsexpert\*innen
- Zusatzinformation an den\*die Gesundheitsexpert\*in in Form einer Statusanzeige (Urlaub, Bewegungsplan unpassend, krank)
- Videos mit – in Zusammenarbeit mit Gesundheitsexpert\*innen produzierten – Übungsanleitungen

### 1.1 MEDIZINISCHER ZWECK

Die **aktivplan** App dient Patient\*innen als digitale organisatorische, informative und motivationale Unterstützung zur eigenständigen Umsetzung eines individuell angepassten gesunden Bewegungsplans, und zur Erhöhung der Adhärenz in der Umsetzung des Bewegungsplans.<sup>1</sup>

Die langfristige Adhärenz wird durch psychologisch fundierte Prinzipien unterstützt, die in der **aktivplan** App integriert sind: partizipative Entscheidungsfindung in der Erstellung des Bewegungsplans, patienten-zentrierte Zielsetzung, Feedback zu absolvierten Bewegungseinheiten, positiver Beziehungsaufbau mit Gesundheitsexpert\*innen, automatisierte Nachrichten mit motivierenden Inhalten oder Erinnerungen an geplante Bewegungseinheiten.

### 1.2 MEDIZINISCHE INDIKATION UND VORGESEHENE PATIENTENGRUPPE

**aktivplan** ist für Patient\*innen bestimmt, für die ein langfristiger (mehrere Wochen oder Monate) individuell angepasster medizinischer Bewegungsplan bzw. körperlicher Aktivitätsplan indiziert ist, welcher von Patient\*innen weitgehend eigenständig umgesetzt werden soll.

### 1.3 VORGESEHENES NUTZERPROFIL

Als primäre Nutzer\*innen der **aktivplan** App gelten Patient\*innen, die im Rahmen der Therapie/Behandlung gemeinsam mit Gesundheitsexpert\*innen einen Bewegungsplan erstellen und anschließend in ihrem Alltag weitgehend selbstständig durchführen sollen. Diese Nutzer\*innengruppe verfügt über ausreichende Fähigkeiten zur sicheren eigenständigen Durchführung des Bewegungsplans und grundlegende Kenntnisse zur Verwendung ihres eigenen Endgerätes.

Als sekundäre Nutzer\*innen gelten jene Gesundheitsexpert\*innen, welche über ausreichend Qualifikation und Erfahrung zur Erstellung von individuellen Bewegungsplänen verfügen (z.B. Ärzt\*innen, Physiotherapeut\*innen, Sportwissenschaftler\*innen).

## 1.4 VORGESEHENE NUTZUNGSUMGEBUNG UND TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

Für die Verwendung von **aktivplan** als primäre\*r Nutzer\*in (Patient\*in) ist ein eigenes internetfähiges Smartphone erforderlich. Gemäß aktuellem Entwicklungsstand werden Endgeräte mit einem Android Betriebssystem 4.4 oder höher, sowie mit einem iOS Betriebssystem Version 11.0 oder höher unterstützt. Sicherheitsupdates oder Betriebssystemanpassungen können hier und ggf. nach Erhöhungen der geforderten Mindestversion auch bei gleichbleibendem Funktionsumfang der **aktivplan** App notwendig sein.

Für die Nutzer\*innengruppe der Gesundheitsexpert\*innen ist ein internetfähiger Computer erforderlich, von dem aus mit einem modernen Webbrowser auf die **aktivplan** Website zugegriffen werden kann (stets über verschlüsselte Protokolle, insb. https). Die Nutzungsumgebung ist zu Beginn die vorgesehene persönliche Konsultation (in Präsenz) zwischen Gesundheitsexpert\*in und Patient\*in, in deren Rahmen der Bewegungsplan erstellt wird, und danach der persönliche Alltag der Patient:in bei der eigenständigen Verwendung der **aktivplan** App.

## 1.5 FUNKTIONSWEISE

Im Rahmen eines ca. einstündigen Beratungsgesprächs, welches durch einen in der **aktivplan** Webapplikation integrierten Gesprächsleitfaden zur partizipativen Entscheidungsfindung unterstützt werden kann, wird von Gesundheitsexpert\*in und Patient\*in gemeinsam ein Bewegungsplan erstellt. Außerdem werden bedeutsame individuelle Bewegungsziele für den\*die Patient\*in formuliert und festgehalten. Der\*Die Patient\*in setzt diesen Bewegungsplan im Alltag eigenständig um und trägt absolvierte geplante Bewegungseinheiten oder zusätzlich durchgeführte Bewegungseinheiten in der **aktivplan** App ein. Zusätzlich erhält der\*die Patient:in regelmäßig automatisierte Nachrichten zur Erinnerung, und Nachrichten mit motivierenden Inhalten. Der\*Die Patient\*in kann auf Videos mit Übungsanleitungen zugreifen.

## 1.6 AUSSCHLÜSSE

Patient\*innen mit folgenden medizinischen Kontraindikationen sind von der Verwendung von **aktivplan** ausgeschlossen: Kontraindikationen zur Durchführung eines regelmäßigen Bewegungsplans; Kontraindikationen zur Nutzung eines Smartphones; oder unzureichende Fähigkeit zur sicheren eigenständigen Durchführung eines Bewegungsplans (z.B. bedingt durch eine schwerwiegende Beeinträchtigung des Bewegungsapparats oder durch kognitive Einschränkungen).

Der im Rahmen von **aktivplan** erstellte Bewegungsplan ist an den\*die individuelle\*n Patient\*in angepasst und darf nicht von anderen Personen verwendet werden, oder an andere Personen weitergegeben werden. Gesundheitsexpert\*innen, welche über keine entsprechende Qualifikation und Erfahrung zur Erstellung von individuellen Bewegungsplänen verfügen, sind von der Verwendung von **aktivplan** ausgeschlossen.

## 2. Warnung

### 2.1 MEDIZINISCHE EMPFEHLUNG

#### 2.1.1 Erforderliche Vorbehandlung

Vor der Verwendung der **aktivplan** App ist ein Beratungsgespräch mit Gesundheitsexpert\*innen mit entsprechender Qualifikation und Erfahrung zur Erstellung von individuellen Bewegungsplänen erforderlich. Im Vorfeld dieses Gesprächs ist die Durchführung einer Ergometrie oder entsprechenden Leistungsdiagnostik erforderlich.

Wir weisen zur Steuerung der Dosierung darauf hin, dass nicht allein die Herzfrequenz auf möglicherweise verwendeten Wearables, sondern vor allem auch die Atemfrequenz und die subjektiv empfundene Intensität der Belastung (BORG Skalenniveau) herangezogen werden müssen.

#### 2.1.2 Tagesverfassung

Ihr\*e Patient\*in soll geplante Bewegungseinheiten nur durchführen, wenn er\*sie sich dazu körperlich in der Lage fühlt. Bei Schwindel, Unwohlsein, erhöhter Temperatur, neu aufgetretenen Schmerzen oder akuten Erkrankungen sollen Patient\*innen geplante Trainings ausfallen lassen. Über die Statusmeldung können Patient\*innen dies ihrem\*r Gesundheitsexpert\*in mitteilen.

#### 2.1.3 Umgebung & Kleidung

Bei Bewegungseinheiten im Wohn- oder Außenbereich sollen Patient\*innen sicherstellen, dass sie gefährliche Gegenstände entfernen und für die jeweilige Übung ausreichend Platz haben. Es soll den Temperaturen angemessene und flexible Kleidung getragen werden.

### 2.2 EMPFOHLENE UPDATES

Für eine optimale und sichere Verwendung von **aktivplan** wird empfohlen, die Software Updates zu installieren, sobald diese zur Verfügung stehen.

### 2.3 GEGENANZEIGEN UND VERBLEIBENDE RISIKEN

In den bisherigen Nutzerstudien zur Nutzbarkeit, Nutzererfahrung und Akzeptanz der **aktivplan** Intervention wurden keine Neben- und Wechselwirkungen beobachtet.<sup>1,2</sup>

Die nach dem Einsatz von Maßnahmen zur Risikobeherrschung verbleibenden Restrisiken befinden sich im akzeptablen Bereich hinsichtlich einem Vergleich mit einem rein analogen (wie zum Beispiel einem auf Papier ausgedruckten) Trainingsplan. So ergibt sich im Vergleich mit der aktuellen Standardversorgung ein günstiges Nutzen-Risikoverhältnis für die **aktivplan** Anwendung.

Das Verletzungsrisiko für primäre Nutzer\*innen übersteigt jenes eines analogen Trainingsplans nicht. Im Bereich des Datenschutzes werden durch die Chino.io Plattform die höchsten Standards für Datenschutz eingehalten und der Datenverarbeitung muss durch die Nutzer\*innen ausdrücklich zugestimmt werden. Weitere Informationen finden Sie in der Datenschutzerklärung. Überdies empfehlen wir ausdrücklich einen sicheren Passwortumgang (ein ausreichend langes Passwort mit unterschiedlichen Zeichen wählen und dieses niemals unverschlüsselt auf dem PC ablegen oder auf Notizzettel offen aufschreiben).

---

1 Neunteufel J. Technology as bridge between health professionals and patients [Internet]. Fachhochschule Salzburg; 2021 [Abgerufen am 6.12.22]. Verfügbar unter: <https://resolver.obvsg.at/urn:nbn:at:at-ubs:1-22147>

2 Mayr B. miRNA-4-Heart: Einfluss einer 4-monatigen Trainingsintervention auf Belastungs-induzierte Veränderungen epigenetischer Marker der Herzgesundheit in gesunden, körperlich inaktiven Personen [Unveröffentlichte Daten]. Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention, Salzburg; 2021.

### 3. Hauptfunktionen der **aktivplan** Applikation

Für Gesundheitsexpert*innen	Für Patient*innen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächsleitfaden für das Beratungsgespräch zur Unterstützung der:               <ul style="list-style-type: none"> <li>+) partizipativen Entscheidungsfindung</li> <li>+) individuellen Zielsetzungen</li> <li>+) Erstellung von Trainingsplänen</li> </ul> </li> <li>• Ampelanzeige zur Trainingsadhärenz</li> <li>• Anzeige von Wochentrends</li> <li>• Trends über längere Zeiträume (Monate, gesamt)</li> <li>• Exportieren der Trainingsdokumentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Professioneller Trainingsplan am eigenen Endgerät</li> <li>• Eintragen von absolvierten geplanten oder zusätzlichen Bewegungseinheiten</li> <li>• Anzeige von Wochentrends</li> <li>• Trends über längere Zeiträume (Monate, gesamt)</li> <li>• Motivierende Benachrichtigungen</li> <li>• Statusanzeige, falls ein Trainingsplan unpassend ist</li> <li>• Professionelle Trainingsvideos in der App</li> <li>• Exportieren des Trainingsdokumentation</li> </ul>

## 4. Nutzungsanleitung für Gesundheitsexpert\*innen

### 4.1 ERSTMALIGE NUTZUNG/REGISTRIERUNG

#### 4.1.1 Aktivierung

- Per E-Mail bekommen Sie einen Link zur Aktivierung des **aktivplan** Accounts.
- Klicken Sie auf den Link und legen ein sicheres Passwort fest.
- Melden Sie sich in der Web-Applikation ein.

### 4.2 REGELMÄßIGE NUTZUNG

Die **aktivplan** Applikation für Gesundheitsexpert\*innen wird über den Browser genutzt. Die Nutzung über den Browser erlaubt es, die Applikation auf allen Geräten mit Internetverbindung aufzurufen.

#### 4.2.1 Startlink

<https://aktivplan.lbi-dhp.at/#/login>

Durch Aufruf des Links wird die Applikation im Browser aufgerufen. Nach erfolgreichem Login (mittels E-Mail-Adresse und Passwort) können alle für Gesundheitsexpert\*innen vorgesehenen Funktionen von **aktivplan** genutzt werden.

### 4.3 NAVIGATION

Das Menü befindet sich im oberen Balken in der Browser-Ansicht. Sie können zwischen Nutzer\*innenübersicht, Übungen & Workouts, Ihrem Profil und dem Abmeldebutton auswählen.



#### 4.3.1 Nutzerinnen\*übersicht

öffnet die Übersicht aller von Ihnen angelegten Patient\*innen. Im unteren Bereich dieser Liste befindet sich der Button „Nutzer\*in hinzufügen“.

#### 4.3.2 Übungen & Workouts

öffnet die Übersicht aller bereits angelegten Trainings und Workouts.

Wählen Sie hier zwischen „Kontinuierliches Ausdauertraining“, „Intervall Ausdauertraining“, „Kraftausdauertraining“, „Hypertrophietraining“ und „Workout“

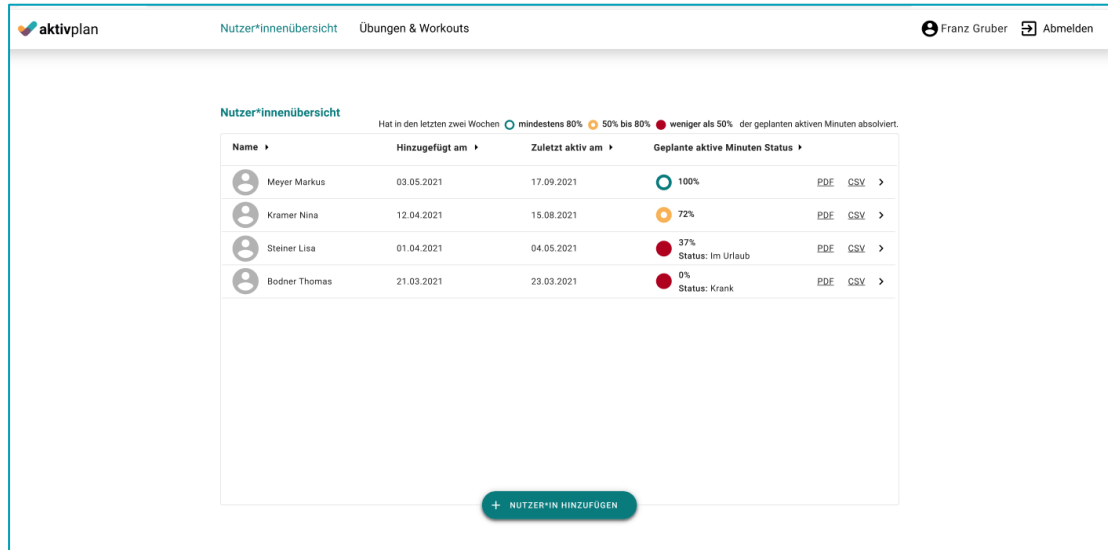
**4.3.3 Abmelden:** Mit diesem Button „“ können Sie sich abmelden/ausloggen.



## 4.4 FUNKTIONALITÄTEN

### 4.4.1 Nutzer\*innenübersicht

Nach dem Einloggen wird die Liste der Patient\*innen angezeigt („Nutzer\*innenübersicht“). Um die Liste zu sortieren klicken Sie auf die Reiter „Name“, „Hinzugefügt am“ oder „geplante aktive Minuten Status“.



**Nutzer\*innenübersicht**

Hat in den letzten zwei Wochen ● mindestens 80% ● 50% bis 80% ● weniger als 50% der geplanten aktiven Minuten absolviert.

Name	Hinzugefügt am	Zuletzt aktiv am	Geplante aktive Minuten Status	
Meyer Markus	03.05.2021	17.09.2021	<span style="color: green;">●</span> 100%	PDE CSV >
Kramer Nina	12.04.2021	15.08.2021	<span style="color: orange;">●</span> 72%	PDE CSV >
Steiner Lisa	01.04.2021	04.05.2021	<span style="color: red;">●</span> 37% Status: Im Urlaub	PDE CSV >
Bodner Thomas	21.03.2021	23.03.2021	<span style="color: red;">●</span> 0% Status: Krank	PDE CSV >

[+ NUTZER\\*IN HINZUFÜGEN](#)

### 4.4.2 Ampelanzeige

In der „Nutzer\*innenübersicht“ sehen Sie in der Spalte „geplante aktive Minuten Status“ einen farbigen Kreis, der die Trainingsadhärenz grafisch darstellt. Ein grüner Ring bedeutet, dass der Patient bereits mindestens 80% seiner geplanten Minuten als ausgeführt abgehakt hat. Ein gelber Ring bedeutet 50-79% der geplanten Zeit wurde absolviert und ein roter Kreis steht für 49% und weniger der geplanten Aktivitätsminuten. Rechts neben der Ampel und unterhalb der „% Anzeige“ scheint der aktuelle Status auf, sofern dieser von den Patient\*innen ausgewählt wurde.

### 4.4.3 Patient\*innendaten als csv/pdf exportieren

Klicken Sie dazu auf [CSV](#) oder [PDF](#) in der Nutzer\*innenübersicht.



	Meyer Markus	03.05.2021	17.09.2021	<span style="color: green;">●</span> 100%	PDE CSV >
---	--------------	------------	------------	---	-----------

### 4.4.4 Patient\*innendaten bearbeiten

Wählen Sie den\*die Patient\*in in der Übersicht aus und klicken Sie auf den Button „Nutzer\*in bearbeiten“ in der Nutzer\*innenübersicht.



Nutzer\*innenübersicht > Meyer Markus

 **Meyer Markus**  
Zuletzt aktiv am: 30.03.2023

[NUTZER\\*IN BEARBEITEN](#)

#### 4.4.5 Patient\*innen anlegen

Klicken Sie auf den „Nutzer\*in hinzufügen“ Button in der Nutzer\*innenübersicht.

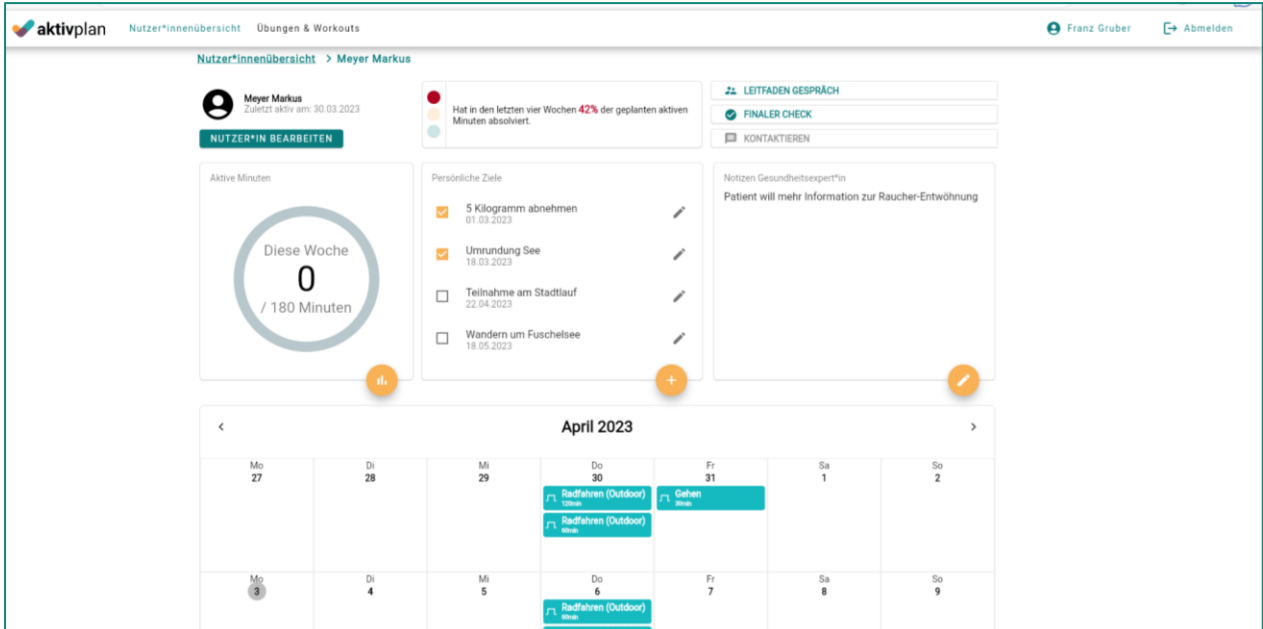


Es öffnet sich ein Dateneingabe-Formular.

klären Sie Ihre Patient\*innen über die Verarbeitung ihrer Daten auf. Notwendige Informationen öffnen sich durch einen Klick auf den Info-Button „i“. Nach dem Eintragen der erforderlichen Patient\*innendaten werden Sie zur Nutzer\*innenübersicht weitergeleitet.

#### 4.4.6 Patient\*innenkalender

Klicken Sie in der Nutzer\*innenübersicht auf den jeweiligen Namen. (Es wird nun der jeweilige Kalender mit den geplanten und ausgeführten Aktivitäten sowie den aktiven Minuten und Zielen angezeigt).



The screenshot displays the user profile for Meyer Markus. At the top, there is a navigation bar with 'aktivplan', 'Nutzer\*innenübersicht', and 'Übungen & Workouts'. The user's name 'Meyer Markus' and last active time 'Zuletzt aktiv am: 30.03.2023' are shown. A 'NUTZER\*IN BEARBEITEN' button is present. A progress indicator shows 'Aktive Minuten' with a large '0' and '/ 180 Minuten'. Below this is a 'Persönliche Ziele' section with a list of goals: '5 Kilogramm abnehmen' (01.03.2023), 'Umrundung See' (18.03.2023), 'Teilnahme am Stadtlauf' (22.04.2023), and 'Wandern um Fuschelsee' (18.05.2023). To the right, there are buttons for 'LEITFADEN GESPRÄCH', 'FINALER CHECK', and 'KONTAKTIEREN'. A 'Notizen Gesundheitsexpert\*in' section contains the text 'Patient will mehr Information zur Raucher-Entwöhnung'. At the bottom, a calendar for 'April 2023' shows planned activities: 'Radfahren (Outdoor)' on Wednesdays (30th and 6th) and 'Gehen' on Friday (31st).

#### 4.4.7 Trainings anlegen

Klicken Sie im Menübalken am oberen Bildschirmrand auf „Übungen & Workouts“ und wählen Sie auf die gewünschte Trainingsart aus. Klicken Sie auf den „Übung hinzufügen“ Button am Ende der Übersicht.

Zum Ändern einer existierenden Übung auf das Pfeil Icon „>“ in der Übersicht klicken.

#### 4.4.8 Workouts anlegen

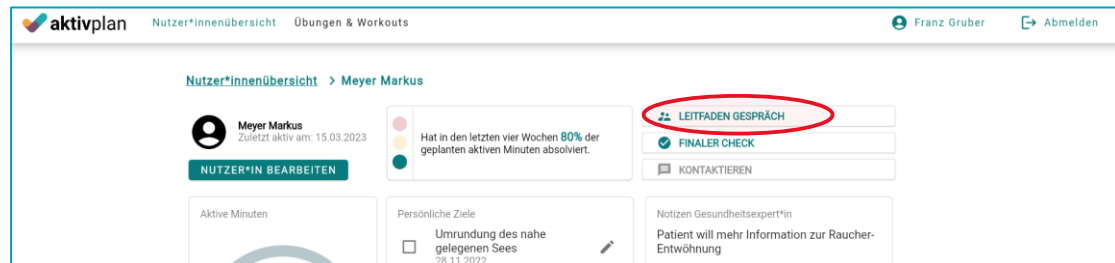
In der „Übungen & Workouts“ Übersicht „ Workout “ auswählen und auf den „Workout hinzufügen“ Button am Ende der Übersicht klicken.

Zum Ändern eines existierenden Workouts auf das Pfeil Icon „>“ in der Übersicht klicken.

*HINWEIS: Beim Anlegen eines Trainings oder Workouts werden die eingegebenen Default-Werte (voreingestellte Werte) gespeichert. Beim Anlegen eines Trainings oder Workouts für die jeweiligen Patient\*innen sind diese Werte dann individuell anpassbar.*

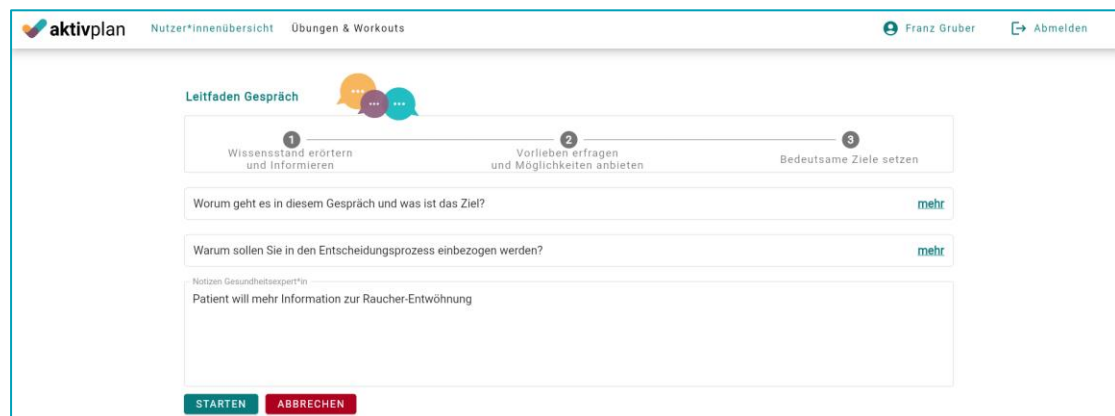
#### 4.4.9 Leitfaden Gespräch

Während des initialen Beratungsgesprächs mit den Patient\*innen können Sie zur Unterstützung der partizipativen Entscheidungsfindung den **aktivplan** Gesprächsleitfaden nutzen. Diesen finden sie mit dem Button „Leitfaden Gespräch“ rechts oben in der „Nutzer\*innenübersicht“



Der Leitfaden ist so konzipiert, dass Patient\*innen auf Ihrem Bildschirm mitlesen können.


- Erheben Sie anhand der Leitfragen mit den Patient\*innen deren Vorwissen und persönlichen Vorlieben zu Bewegung und Sport.



- Navigieren sie im unteren Bereich der Seite mit „Zurück“ und „WEITER“.
- Vertiefende Informationen zu den Leitfragen können Sie unter „mehr“ ausklappen.
- Notizen zu Materialien, die Sie noch zur Verfügung stellen wollen, oder Informationen, die Sie aus dem Gespräch festhalten wollen, geben Sie in das Feld „Notizen Gesundheitsexpert\*in“ ein.
- Wenn Sie den Gesprächsleitfaden verlassen möchten klicken Sie auf „Abbrechen“ (getätigte Eingaben werden dann jedoch nicht gespeichert).
- Bedeutsame Ziele setzen Sie im letzten Schritt des Gesprächsleitfadens gemeinsam mit dem Patienten.
- Klicken Sie anschließend auf Speichern, um die Ziele ihrer Patient\*innen und Ihre Notizen zu sichern.

#### 4.4.10 Finaler Check

Zum Abschluss der Beratungsgesprächs können Sie gemeinsam mit Ihren Patient\*innen die Punkte des finalen Checks durchgehen:

**Finaler Check** 

Mit Fokus auf den/die Patient\*in und unter Berücksichtigung seiner/ihrer Vorlieben und Vorerfahrungen wurde ...

- mindestens ein bedeutungsvolles Ziel gesetzt
- ein Trainingsplan gemeinsam erarbeitet
- offene Fragen/Sorgen/Befürchtungen besprochen
- ausreichend Informationsmaterial (in gewünschter Form) zur Verfügung gestellt
- darauf hingewiesen, dass die Ziele und der Trainingsplan in Folgeterminen noch angepasst werden können

**SPEICHERN** **ABBRECHEN**

Tippen Sie auf die Kreise links der einzelnen Gesprächsinhalte, um diese abzuholen.

ein Trainingsplan gemeinsam erarbeitet

Nutzen Sie diese Funktion zum Beispiel als gemeinsame Gedächtnisstütze, wenn Sie das Beratungsgespräch verteilt auf mehr als einem Termin durchführen.

#### 4.4.11 Individuelle Patient\*innenplanung

**Meyer Markus**  
Zuletzt aktiv am: 15.03.2023

**NUTZER\*IN BEARBEITEN**

Hat in den letzten vier Wochen **80%** der geplanten aktiven Minuten absolviert.

**ACTIVE MINUTEN**  
Diese Woche **0** / 30 Minuten

**Persönliche Ziele**

- Umrundung des nahe gelegenen Sees (28.11.2022)
- Umrundung See (22.02.2023)
- 5 Kilogramm abnehmen (01.03.2023)

**Notizen Gesundheitsexpert\*in**  
Patient will mehr Information zur Raucher-Entwöhnung

**März 2023**

Mo 27	Di 28	Mi 1	Do 2	Fr 3	Sa 4	So 5
		Laufen 60min 5 Kilogramm abnehmen	Radergometer neu 60min	Gehen 30min	Laufen 60min	

#### 4.4.12 Aktivität planen

Klicken sie auf das gewünschte Datum in der Kalenderansicht. Wählen Sie die Art des Trainings aus und füllen Sie die erforderlichen Parameter in der Eingabemaske aus. Danach geben Sie die Anzahl der Wiederholungen an und über wie viele Wochen diese Aktivität wiederholt werden soll.

#### 4.4.13 Aktivitäten ändern/bearbeiten

Klicken Sie dazu die jeweilige bereits eingetragene Aktivität im Kalender an und wählen sie „Bearbeiten“. Die Eingabemaske „Training anpassen“ öffnet sich. Ändern Sie hier die Aktivität an sich. Möchten Sie den geplanten Tag ändern scrollen sie nach unten und klicken auf den „WEITER“-Button.

Ändern Sie auf das gewünschte Datum und Klicken sie auf den „PLANEN“-Button.

#### 4.4.14 Aktivitäten kopieren

Klicken Sie dazu die jeweilige bereits eingetragene Aktivität im Kalender an und wählen sie „Duplizieren“. Über das Kalender Icon „📅“ können Sie das gewünschte Datum der ersten Wiederholung auswählen. Wählen Sie die gewünschten Wochentage der Wiederholungen und den Wochentakt (wöchentlich, Alle 2 Wochen oder Keine Wiederholung). Klicken Sie anschließend auf „PLANEN“.

**Geplante Aktivität**

**Trainingsart:** Ausdauer  
**Übung:** Radergometer neu  
**Status:** Noch nicht ausgeführt

**Belastungsintensität:** 60 - 75 % (90 - 112 bpm)  
**Dauer:** 60 min


**An folgenden Tagen geplant:** Do  
**Wiederholen:** Keine Wiederholung  
**Anzahl der Wiederholungen:** 1  
**Erster Termin:** Donnerstag, 02. März 2023  
**Letzter Termin:** Donnerstag, 02. März 2023

**Notizen:** Dauer kann um bis zu 15 Minuten erhöht werden  
**Patientennotizen:**

**BEARBEITEN** **DUPLIZIEREN** **LÖSCHEN**

#### 4.4.15 Ziele festlegen


Oberhalb des Kalenders werden festgelegte Ziele angezeigt.

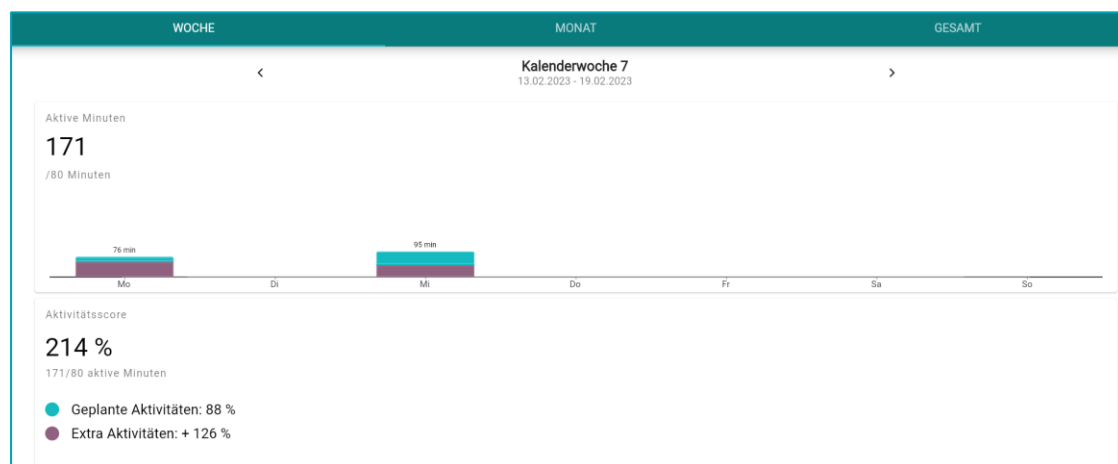
Durch Anklicken des Buttons „“ können neue Ziele angelegt werden. Initial können Sie Ziele auch im „Leitfaden Gespräch“ anlegen (siehe unter Leitfaden Gespräch).

#### 4.4.16 Ziele ändern

Klicken Sie das „“ Icon, um das jeweilige Ziel zu bearbeiten.

#### 4.4.17 Aktivitätsstatus Überblick

Links oberhalb des Patientenkalenders werden die bisher ausgeführten aktiven Minuten der aktuellen Woche (Montag - Sonntag) angezeigt. Um Details zu den aktiven Minuten einzusehen, klicken Sie auf das „“ Icon. Es öffnet sich nun eine Seite mit einem Balkendiagramm der aktiven Minuten pro Woche, Monat oder über den Gesamtzeitraum. Der Zeitraum ist über die Tabs oberhalb des Balkendiagramms auswählbar. Im Balkendiagramm werden von Ihnen mit den Patient\*innen geplante Aktivitäten (türkis) und Zusätzliche Aktivitäten, die Patient\*innen eigenständig eintragen können (violett), unterschieden. Unterhalb des Balkendiagramms wird der Aktivitätsscore (das Verhältnis geplanter zu ausgeführten Aktivitäten) angezeigt.



#### 4.4.18 Patient\*innendaten Bearbeiten

In der Nutzer\*innenansicht eine\*r ausgewählten Patient\*in klicken Sie auf den Button „Nutzer\*in bearbeiten“ unterhalb seines\*ihres Namens. Ändern Sie die jeweiligen Daten in der Eingabemaske und drücken Sie anschließend auf „SPEICHERN“

#### 4.4.19 Benachrichtigungen

Ihre Patient\*innen erhalten automatisierte Benachrichtigungen (zur Erinnerung an geplante Trainingseinheiten und Ziele). Diese werden in Ihrem Namen (siehe Abbildung unterhalb) versendet.

- Achte während des Trainings auf die optimale Herzfrequenz um deinen Körper vor Überlastung zu schützen. Auskunft über deine optimale Herzfrequenz erhältst du wenn du auf die geplante Aktivität klickst.  
11.03.2023
- Du hast das persönliche Ziel "5 Kilogramm abnehmen ", das du erreichen willst. Große Ziele erreicht man mit kleinen Schritten. Beginne am besten heute schon mit dem ersten Schritt.  
10.03.2023, [Franz Gruber](#)
- Wenn dir eine Aktivität besonders leicht fällt, beginne langsam die Intensität zu steigern z.B. durch Erhöhung des Tempos.  
07.03.2023
- Hast du gestern vergessen deine Aktivität einzutragen?  
04.03.2023, [Franz Gruber](#)

#### 4.4.20 Kontaktaufnahme mit Patient\*innen

Wenn Sie Ihren Patient\*innen Benachrichtigungen senden möchten, öffnen sie zunächst die jeweilige Nutzer\*innenübersicht.

Nutzer\*innenübersicht > Meyer Markus



**Meyer Markus**  
Zuletzt aktiv am: 05.05.2021

NUTZER\*IN BEARBEITEN

Hat in den letzten zwei Wochen **100%** der geplanten aktiven Minuten absolviert.

KONTAKTIEREN

FINALER CHECK

GESPRÄCHSGUIDE

Klicken Sie auf „KONTAKTIEREN“. Es öffnet sich eine Maske, die sie mit Betreff und Inhalt befüllen können. Klicken Sie anschließend auf „SENDEN“. Die jeweiligen Nutzer\*innen erhalten diese persönliche Nachricht als Benachrichtigung in der App (auch als Pushnachricht im Sperrbildschirm).

#### 4.5 KONTO LÖSCHEN

Wenn Sie Ihr Benutzerkonto bei **aktivplan** löschen, wird Ihr Profil für 14 Tage gespeichert, bevor die Daten endgültig gelöscht werden. Während dieser Zeit ist das Profil nicht verfügbar oder zugänglich. Wenn Sie sich innerhalb von 10 Tagen nicht registrieren (durch Anklicken des per E-Mail gesendeten Links) werden alle bereits aufgenommenen Daten automatisch gelöscht. Nach erfolgreicher Registrierung können Sie die Verwendung der **aktivplan** Applikation jederzeit beenden, was die Löschung sämtlicher Daten von Ihnen beinhaltet. Für eine Löschung der Daten wenden Sie sich bitte an: [aktivplan@dhp.lbg.ac.at](mailto:aktivplan@dhp.lbg.ac.at).



## 5. Kontaktinformation

### 5.1 HILFE

Bei Problemen mit der **aktivplan** Applikation wenden Sie sich bitte jederzeit an uns unter [aktivplan@dhp.lbg.ac.at](mailto:aktivplan@dhp.lbg.ac.at).

### 5.2 HERSTELLER

Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention  
Lindhofstraße 22  
5020 Salzburg  
Österreich  
Tel +43 (0) 57255 82701



Nur für ACTIVE-CaRe Pilot Studie zu verwenden