



aktivplan



Nur für ACTIVE-CaRe Pilot Studie zu verwenden

Gebrauchsanweisung für Patient*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.....	4
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 Patient*innen	7
4.1 Registrierung /Erstmalige Nutzung.....	7
4.1.1 Registrieren.....	7
4.1.2 Einwilligung.....	7
4.1.3 Installation auf dem Handy / Download.....	7
4.1.4 Nutzung über den Browser.....	7
4.1.5 Regelmäßige Nutzung.....	7
4.2 Navigation.....	8
4.3 Funktionalitäten	9
4.3.1 Nutzer*innenprofil bearbeiten.....	9
4.3.2 Überblick über Aktivitätsplanung / Kalenderübersichtsseite.....	9
4.3.3 Kalenderansicht aktuelle Woche	9
4.3.4 Persönliche Ziele.....	10
4.3.5 Aktive Minuten	10
4.3.6 Geplante Aktivität als ausgeführt abhaken	11
4.3.7 Empfundene Anstrengung eintragen	11
4.3.8 Extra Aktivität eintragen.....	12

4.3.9	Als ausgeführt markierte Aktivitäten rückgängig machen	13
4.3.10	Ausgeführte Aktivitäten bearbeiten	13
4.3.11	Zielerreichung	13
4.3.12	Aktive Minuten Detailansicht	14
4.3.13	Benachrichtigungen	14
4.3.14	Status	15
4.3.15	Dokumentation exportieren	15
4.3.16	Trainingsvideos	15
4.4	Benutzerkonto löschen und De-Installation der App	16
4.4.1	Benutzerkonto löschen	16
4.4.2	De-Installation iOS	16
4.4.3	De-Installation Android	16
5.	Kontaktinformation	17
5.1	Hilfe	17
5.2	Hersteller	17

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 Bewegungsplans¹.

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 Wurhofer D, Strumegger EM, Hussein R, Stainer-Hochgatterer A, Niebauer J, Kulnik ST. The Development of a Digital Tool for Planning Physical Exercise Training During Cardiac Rehabilitation. *Stud Health Technol Inform.* 2022 Jun 6;290:1098-1099. doi: 10.3233/SHTI220286. PMID: 35673224.

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

Führen Sie Bewegungseinheiten nur durch, wenn Sie sich körperlich dazu in der Lage fühlen. Bei Schwindel, Unwohlsein, erhöhter Temperatur, neu aufgetretenen Schmerzen oder akuten Erkrankungen lassen Sie geplante Trainings aus. Über die Statusmeldung können Sie dies Ihrem Gesundheitsexperten mitteilen.

WICHTIG: bei Notfällen suchen Sie einen Arzt auf.

2.1.3 Umgebung & Kleidung

Stellen Sie bei Bewegungseinheiten im Wohn- oder Außenbereich sicher, dass Sie gefährliche Gegenstände entfernen und für die jeweilige Übung ausreichend Platz haben. Tragen Sie Kleidung, die Ihre Bewegung nicht einschränkt und die den Temperaturen angemessen ist.

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^{2,3}.

Die, nach dem Einsatz von Maßnahmen zur Risikobeherrschung verbleibenden, Restrisiken befinden sich im akzeptablen Bereich hinsichtlich einem Vergleich mit einem rein analogen 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 wählen, dieses niemals unverschlüsselt auf dem PC ablegen oder auf Notizzettel offen aufschreiben).

² Neunteufel J. Technology as bridge between health professionals and patients [Internet]. Fachhochschule Salzburg; 2021 [aufgerufen am 6.12.22]. Verfügbar unter: <https://resolver.obvsg.at/urn:nbn:at:at-ubs:1-22147>

³ 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"> • Gesprächsleitfaden für das Beratungsgespräch zur Unterstützung der: <ul style="list-style-type: none"> +) partizipativen Entscheidungsfindung +) individuellen Zielsetzungen +) Erstellung von Trainingsplänen • Ampelanzeige zur Trainingsadhärenz • Anzeige von Wochentrends • Trends über längere Zeiträume (Monate, gesamt) • Exportieren der Trainingsdokumentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Professioneller Trainingsplan am eigenen Endgerät • Eintragen von absolvierten geplanten oder zusätzlichen Bewegungseinheiten • Anzeige von Wochentrends • Trends über längere Zeiträume (Monate, gesamt) • Motivierende Benachrichtigungen • Statusanzeige, falls ein Trainingsplan unpassend ist • Professionelle Trainingsvideos in der App • Exportieren des Trainingsdokumentation

4. Nutzungsanleitung für Patient*innen

4.1 REGISTRIERUNG /ERSTMALIGE NUTZUNG

4.1.1 Registrieren

Klicken Sie auf den Link den Sie per E-Mail bekommen haben um sich als Nutzer*in der **aktivplan** App zu registrieren.

4.1.2 Einwilligung

Lesen Sie sich die Informationen zum Datenschutz und die Nutzungsbedingungen durch. Anschließend legen Sie bitte ein sicheres (ausreichend langes) Passwort fest.

Nach dem Anlegen des Passworts können Sie sich jederzeit bei der App einloggen (im Browser oder via Handy App, siehe unten).

4.1.3 Installation auf dem Handy / Download

Um die **aktivplan** App direkt auf Ihrem Smartphone zu installieren klicken Sie auf den entsprechenden Link zum Download der Datei: <https://aktivplan.lbi-dhp.at/download>

Nach erfolgreicher Installation befindet sich der **aktivplan** als App auf ihrem Handy und kann durch Doppelklick auf die Kachel mit dem **aktivplan** Logo  am Handydisplay gestartet werden.

4.1.4 Nutzung über den Browser

Um **aktivplan** im Browser zu nutzen, rufen sie folgenden Link auf: <https://aktivplan.lbi-dhp.at/>. Dadurch wird die Applikation im Browser ihres Geräts gestartet. Melden Sie sich mit ihrem Konto an. Anschließend können sie alle Funktionen von **aktivplan** nutzen.

4.1.5 Regelmäßige Nutzung

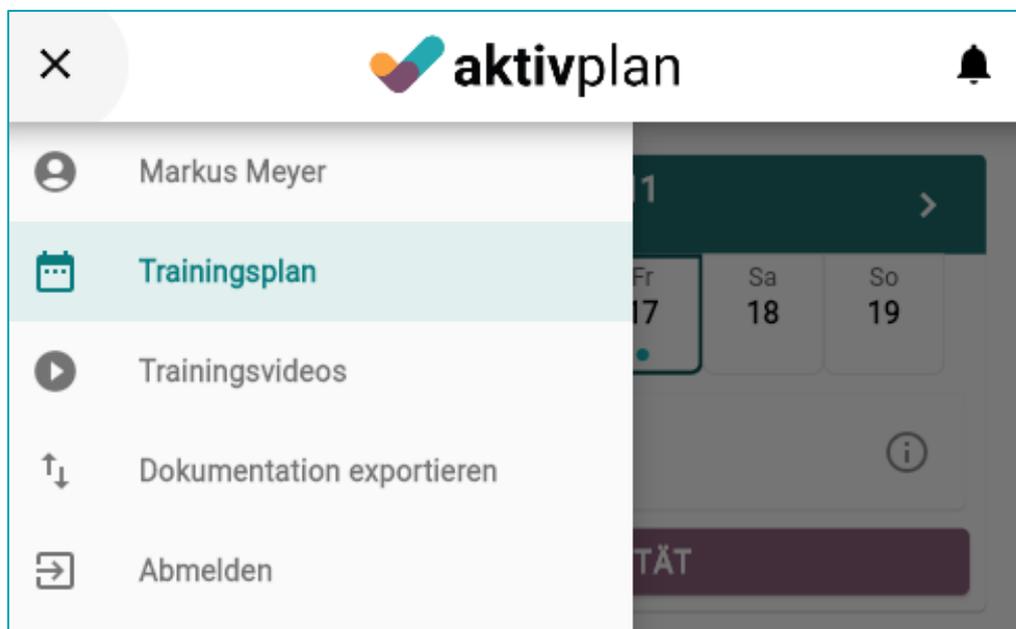
Grundsätzlich kann die **aktivplan** App sowohl über den Browser als auch direkt über das Handy genutzt werden. Die Nutzung über den Browser erlaubt es die App auf allen Geräten mit Internetverbindung aufzurufen. Für eine optimale Nutzung empfehlen wir die Installation auf dem Handy. Es handelt sich hier aber um keine ausschließliche Nutzungsweise, sondern vielmehr kann die Nutzungsweise je nach Situation flexibel ausgewählt werden.

4.2 NAVIGATION

In der linken oberen Ecke der Kalenderübersichtsseite befindet sich das **Menü**.

Über das Menü-Symbol „“ sind folgende Funktionalitäten abrufbar:

- **Profil:** Klicken Sie auf ihren Namen (oberhalb von „Trainingsplan“) um Ihr Nutzer*innenprofil anzuzeigen.
- **Trainingsplan:** Kalenderübersichtsseite wird aufgerufen
- **Trainingsvideos:** hier finden Sie professionelle Trainingsvideos
- **Dokumentation exportieren:** Dokumentation der durchgeführten Aktivitäten als PDF exportieren (siehe Dokumentation exportieren)
- **Abmelden:** Abmelden von der App

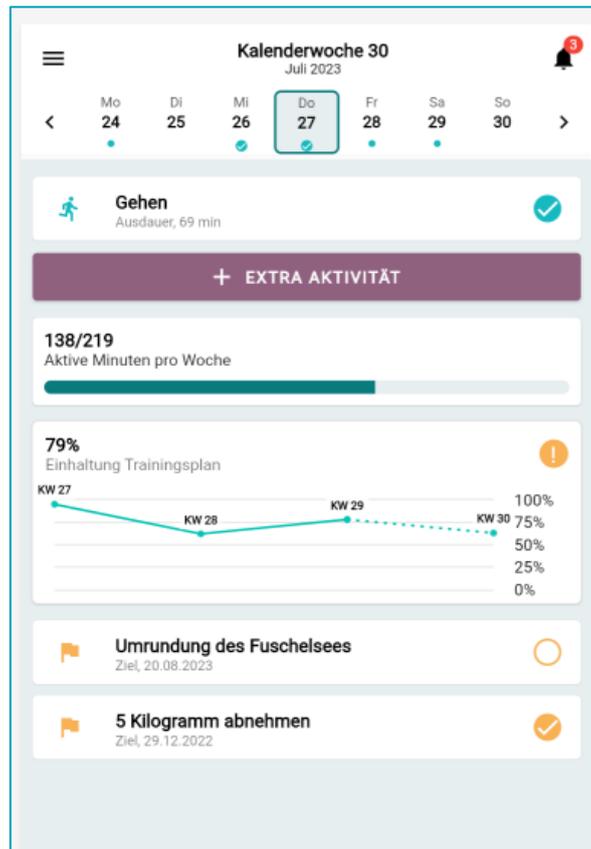


4.3 FUNKTIONALITÄTEN

4.3.1 Nutzer*innenprofil bearbeiten

Tippen Sie dazu im Menü auf Ihren Namen. Daraufhin werden Ihre persönlichen Daten angezeigt. Tippen Sie auf den Button „BEARBEITEN“ um Änderungen vorzunehmen. Anschließend wählen sie „Speichern“.

4.3.2 Überblick über Aktivitätsplanung / Kalenderübersichtsseite



4.3.3 Kalenderansicht aktuelle Woche

Nach dem Einloggen wird der Kalender der aktuellen Woche angezeigt. Im Kalender sind die mit dem*der Gesundheitsexpert*in geplanten Aktivitäten mit einem türkisen Punkt gekennzeichnet. Gemeinsam definierte Ziele sind gelb gekennzeichnet. Sogenannte Extra Aktivitäten, sprich von Ihnen angelegte Aktivitäten, sind durch einen violett hinterlegten Haken markiert. Durch Antippen des Tages werden die oben genannten Aktivitäten oder Ziele unterhalb des Kalenders angezeigt. Klicken sie auf den farbigen Kreis neben der Aktivität um diese zu bearbeiten oder als erledigt zu kennzeichnen. Nutzen Sie die weißen Pfeile links und rechts der aktuellen Kalenderwoche, um die vorhergehenden oder kommenden Wochen anzuzeigen.



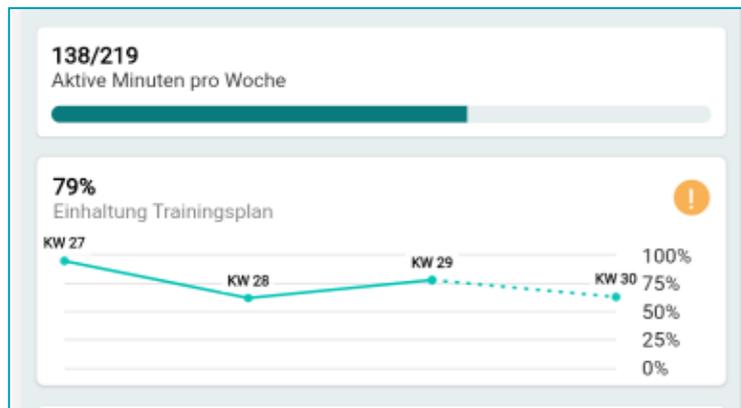
4.3.4 Persönliche Ziele

Unterhalb des Kalenders werden die gemeinsam mit Ihrem*Ihrer Gesundheitsexpert*in festgelegten Ziele angezeigt. Sie können diese nach dem Erreichen via Checkbox als erreicht markieren. Klicken Sie dazu auf den Kreis rechts vom Ziel.



4.3.5 Aktive Minuten

Über Ihren Zielen werden die bisher ausgeführten aktiven Minuten der aktuellen Woche (Montag - Sonntag) in einem Balkendiagramm angezeigt. Darunter wiederum können Sie Ihren Vier-Wochenstatus (Einhaltung Trainingsplan) mit der Tendenz ansehen.



4.3.6 Geplante Aktivität als ausgeführt abhaken

Nachdem Sie eine der geplanten Aktivitäten durchgeführt haben tippen Sie auf den türkisen Kreis links von dieser Aktivität (unterhalb des Kalenders). Dadurch öffnet sich eine Eingabemaske.

Hier können Sie die tatsächliche Dauer, Ihre Herzfrequenz, eine Notiz und auch Ihre empfundene Anstrengung eintragen.

<

Gehen
 Ausdauer, 30 min
Belastungsintensität: 30 - 40 %, 45 - 60 bpm

Trainingsherzfrequenz (bpm)

Tatsächliche Gesamtdauer (min)
 30

Notiz

Wie anstrengend war diese Aktivität für dich?
 6 = sehr, sehr leicht
 20 = sehr, sehr anstrengend

AKTIVITÄT EINTRAGEN

4.3.7 Empfundene Anstrengung eintragen

Wie anstrengend war diese Aktivität für dich?
 6 = sehr, sehr leicht
 20 = sehr, sehr anstrengend

8

8 - sehr, sehr leicht

AKTIVITÄT EINTRAGEN

Dazu tippen Sie bitte auf die Linie mit den farbigen Punkten im unteren Bereich des Displays und schieben Sie den Punkt auf die von Ihnen empfundene Anstrengung bei der Aktivität (BORG-Skala). Tippen Sie anschließend auf „AKTIVITÄT EINTRAGEN“. Die absolvierten Minuten werden nun in ihrem Wochentrend angezeigt.

4.3.8 Extra Aktivität eintragen

+ EXTRA AKTIVITÄT

Wird zusätzlich zu den mit dem*der Gesundheitsexpert*in geplanten Bewegungseinheiten eine sportliche Aktivität durchgeführt, so können Sie diese ebenfalls eintragen.

Tippen Sie dazu erst auf den jeweiligen Tag im Kalender. Dieser wird zu dunkelgrün eingerahmt. Anschließend tippen sie auf den „EXTRA AKTIVITÄT“ Button.

Dadurch öffnet sich ein Eingabefenster. Tragen Sie hier die Bezeichnung der Aktivität, die Trainingsherzfrequenz, die Dauer der Aktivität und Notizen ein. Ein „*“ kennzeichnet Daten die sie zu Ihrer Aktivität eintragen müssen. Falls die Aktivität schon durchgeführt wurde markieren sie dies durch Antippen der Checkbox.

In diesem Fall wird noch die empfundene Anstrengung abgefragt, bewerten Sie diese (siehe Abschnitt 4.3.7) und tippen Sie auf „HINZUFÜGEN“. Die Dauer der Aktivität wird zu den aktiven Minuten addiert.

Extra Aktivität

Aktivität *

Trainingsherzfrequenz (bpm)

Dauer (min) *

Notizen

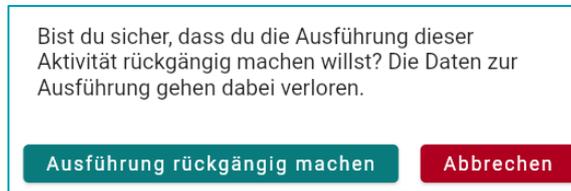
Ausgeführt

HINZUFÜGEN

- **Geplante Aktivitäten (aus)tauschen:** Nutzen Sie die Funktion der Extra Aktivität auch, wenn Sie geplante Aktivitäten durch eine andere Sportart tauschen oder die Aktivitäten an einem anderen Tag ausgeführt haben. Sie können dann in den Notizen vermerken, dass Sie diese Aktivität statt der geplanten Bewegungseinheit ausgeführt haben.

4.3.9 Als ausgeführt markierte Aktivitäten rückgängig machen

Wählen Sie dazu im Kalender den betreffenden Tag aus und tippen Sie auf den blau hinterlegten Haken links vor der Aktivität. „Ausführung rückgängig machen“ setzt ihre Aktivität wieder zurück.

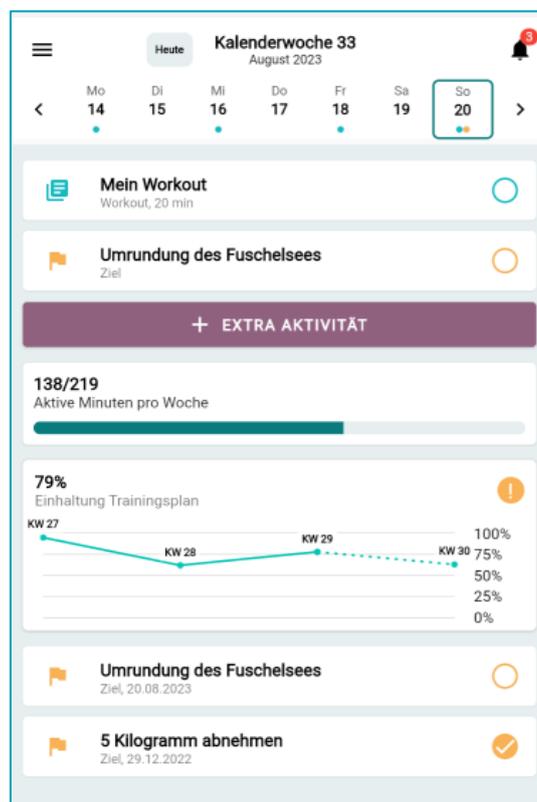


4.3.10 Ausgeführte Aktivitäten bearbeiten

Tippen Sie hierzu auf das „i“ neben der absolvierten Aktivität und anschließend auf den Button „ANPASSEN“. Sie können nun Änderungen in der Eingabemaske wie oben in „geplante Aktivität ausführen“ oder „extra Aktivität eintragen“ speichern.

4.3.11 Zielerreichung

Wenn Sie ein gesetztes Ziel erreicht haben Tippen sie auf den gelben Kreis neben dem Ziel um den Kreis anzuhaken. Dies ist auch beim gelben Kreis unterhalb des Kalenders möglich, wenn sie den Tag der geplanten Zielerreichung auswählen.



4.3.12 Aktive Minuten Detailansicht

Um Details zu den aktiven Minuten einzusehen, tippen Sie auf das Aktive Minuten Feld. Es öffnet sich dadurch ein Balkendiagramm der aktiven Minuten pro Woche, Monat oder über den Gesamtzeitraum angezeigt.

Wählen Sie den Zeitraum, den Sie betrachten möchten, über die Tabs oberhalb des Balkendiagramms aus.



Im Balkendiagramm werden geplante Aktivitäten (türkis) und Extra Aktivitäten (violett – von Ihnen selbst angelegt) unterschieden.

Unterhalb des Balkendiagramms wird der Aktivitätsscore (das Verhältnis geplanter zu ausgeführten Aktivitäten) angezeigt.



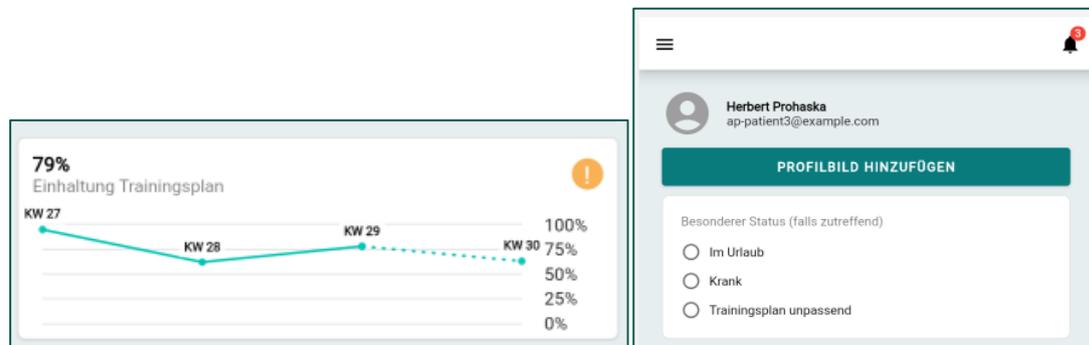
4.3.13 Benachrichtigungen

Wenn neue, ungelesene Benachrichtigungen vorhanden sind, erkennen Sie das durch eine rote Ziffer neben dem Glocken-Button „🔔“ in der rechten oberen Ecke ihrer App. Rufen Sie eine Übersicht ihrer Benachrichtigungen über diesen Button auf.

Nach Antippen der Glocke ist eine chronologisch geordnete Liste mit Benachrichtigungen zu sehen, gegliedert nach neuen und älteren Nachrichten. Jede Nachricht enthält neben dem eigentlichen Inhalt noch Datum und gegebenenfalls den Namen Ihres/Ihrer zuständigen Gesundheitsexpert*in. Der Name Ihres/Ihrer zuständigen Gesundheitsexpert*in scheint auch in automatisierten Benachrichtigungen wie Erinnerungen auf.

4.3.14 Status

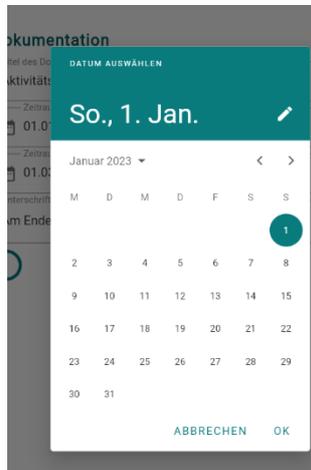
Um Ihrem*Ihrer Gesundheitsexpert*in mitzuteilen, dass der Trainingsplan aktuell nicht wie geplant umgesetzt werden kann, ist es möglich einen Status auszuwählen (diese Funktion ist optional). Hierzu gehen Sie bitte in ihre Profilsansicht im Menü und wählen Sie aus den folgenden Möglichkeiten aus: Im Urlaub, Krank, oder Trainingsplan unpassend. Der Status bleibt so lange aktiv, bis Sie ihn selbst wieder ändern.



Ihr*e Gesundheitsexpert*in sieht diesen Status in der Patient*innenübersicht und wird bei Bedarf mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

4.3.15 Dokumentation exportieren

Wählen Sie im Menü „“ den Punkt „ Dokumentation exportieren“ aus.



Legen Sie nun einen Titel für Ihr Dokument fest und wählen Sie den Zeitraum den Sie exportieren möchten.

Tippen Sie auf das gewünschte Datum und anschließend auf „OK“ im rechten unteren Bereich des Kalenderfensters.

Wenn Sie dieses Dokument zur Vorlage bei Ihrem Versicherungsträger benötigen können Sie es von ihrem Gesundheitsexperten unterschreiben lassen. Legen Sie dazu fest, wo Sie das/die Unterschriftenfenster positionieren möchten.

Anschließend wählen sie „EXPORTIEREN“ um die Dokumentation herunterzuladen. Sie können

4.3.16 Trainingsvideos

Wählen Sie im Menü „“ den Punkt „ Trainingsvideos“ aus.

Hier finden Sie professionell angeleitete Übungs- und Workoutvideos sowie Podcasts. Um das jeweilige Video zu starten, tippen sie es an.

4.4 BENUTZERKONTO LÖSCHEN UND DE-INSTALLATION DER APP

4.4.1 Benutzerkonto 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 Registrierung können Sie die Verwendung der **aktivplan** App 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.

4.4.2 De-Installation iOS

Halten sie das Icon auf ihrem Home-Bildschirm gedrückt bis alle Icons zu zittern beginnen. Tippen Sie nun auf das kleine „-“ am linken oberen Icon Rand der **aktivplan** App und wählen sie die Option „App löschen“ aus.

4.4.3 De-Installation Android

Suchen Sie in den Einstellungen Ihres Android Smartphones nach „Apps“ und tippen Sie bei der **aktivplan** App auf „Deinstallieren“.

5. Kontaktinformation

5.1 HILFE

Bei Problemen mit der **aktivplan** App rufen Sie bitte unter Tel +43 (0) 676 9300 884 bei uns an. Montag bis Freitag von 09:00 bis 15:00 Uhr nehmen wir Ihren Anruf gerne entgegen. Außerhalb dieser Zeiten bitten wir Sie, unter obiger Nummer eine Sprachnachricht oder SMS zu hinterlassen. Wir werden Ihr Anliegen schnellstmöglich bearbeiten.

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