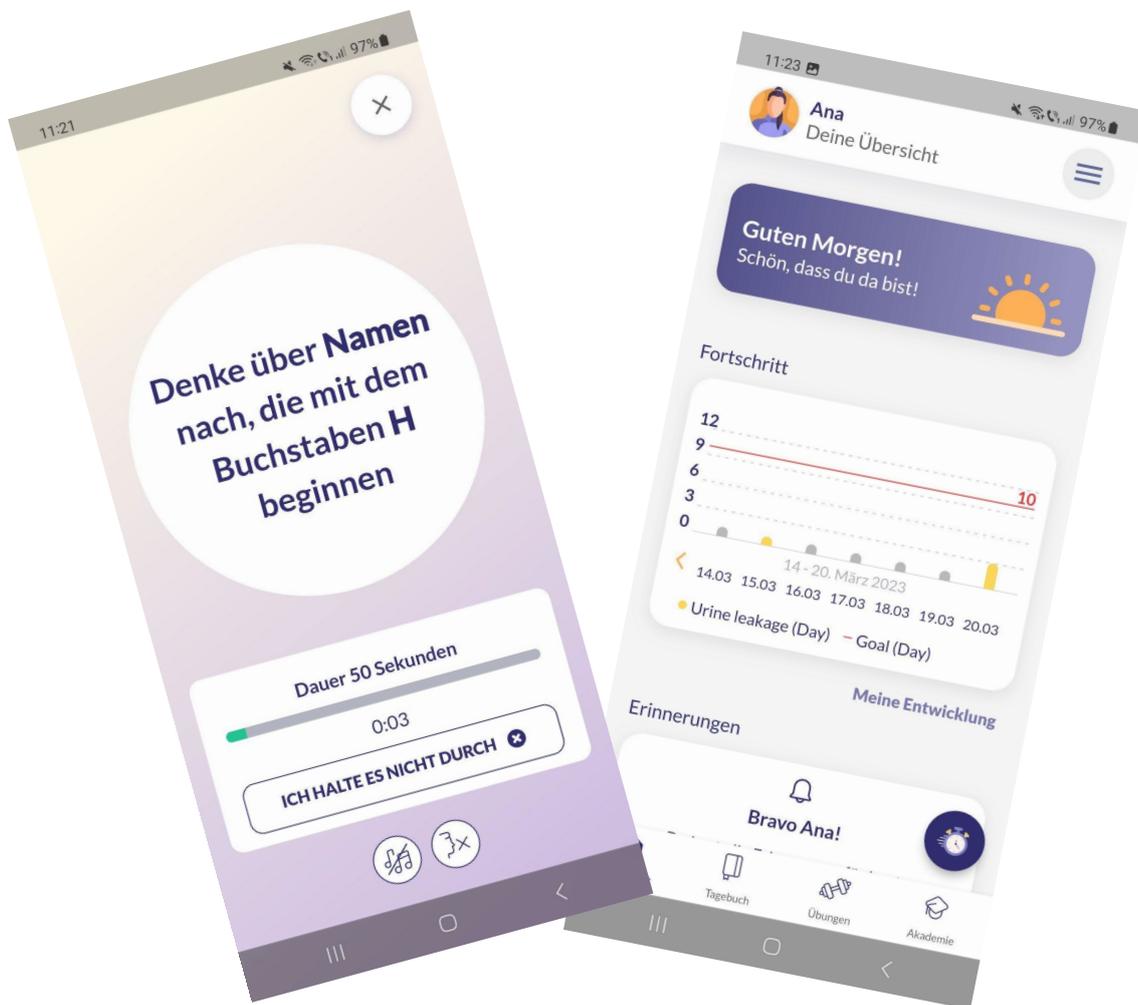


Gebrauchsanweisung

kontina

aid.002

Sprachversion:
DE





eGA

**Wichtig! Gebrauchsanweisung beachten,
elektronische Gebrauchsanweisung (eGA)**

Version der Gebrauchsanweisung:
QBM-KONTINA-IFU-006



2024-08-22



QuickBird Market GmbH
Nymphenburger Str 13-15
80335 München
Deutschland



Medizinprodukt



Medical Device Regulation 2017/745

Kundendienst-Rufnummer: +49 351 3363 423
Servicezeiten: Mo.-Fr. von 08:00 Uhr – 18:00 Uhr außer feiertags

1. Inhalt

1.	Inhalt	3
1.	Information zur Gebrauchsanweisung	5
1.1	Kontaktinformationen des Herstellers	5
1.2	Geltungsbereich	5
1.3	Weiterführendes Informationsmaterial	5
1.4	Glossar	5
1.5	Darstellungskonventionen, Legende	6
2.	Wichtige Sicherheitshinweise	7
2.1	Empfohlene Updates	7
2.2	Meldepflicht	7
3.	Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole	9
3.1	In der Kontinua Anwendung (App) angewandte Symbole	9
4.	(Medizinische) Zweckbestimmung	11
4.1	Indikation	11
4.2	Voraussetzungen	11
4.3	Kontraindikationen/Ausschlusskriterien	11
4.4	Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)	12
4.5	Dauer und Häufigkeit der Nutzung	12
5.	Gesetzliche Bestimmungen, -Hinweise und -Konformität	13
5.1	Regulatorische Konformität	13
6.	Produktbeschreibung	14
6.1	Funktionsprinzip	14
6.2	Angaben zur erwarteten Wirkung	14
6.3	Lieferumfang	15
7.	Zubehör	16
8.	Softwareanforderungen	17
8.1	Android	17
8.2	Apple/iOS	17
9.	Installation	18
10.	Datenschutz und Datensicherheit	23
10.1	Datenschutzerklärung	23
10.2	Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts	24
10.3	Versionsbestimmung	25
10.3.1	Benötigte Materialien/Ressourcen	25
11.	Akademie nutzen	27
11.1	Einleitung	27

11.2 Benötigte Materialien/Ressourcen	27
11.3 Schritt-für-Schritt Anleitung	27
11.4 Ergebnis	28
11.5 Sicherheits- und Warnhinweise	28
12. Blasentagebuch führen	29
12.1 Einleitung	29
12.2 Benötigte Materialien/Ressourcen	29
12.3 Schritt-für-Schritt Anleitung	29
12.4 Ergebnis	31
13. Erinnerungen setzen	32
13.1 Einleitung	32
13.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	32
13.3 Ergebnis	35
13.4 Sicherheits- und Warnhinweise	35
14. Ruheknopf	36
14.1 Einleitung	36
14.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	36
14.3 Ergebnis	38
15. Haltetechniken erlernen	39
15.1 Schritt-für-Schritt Anleitung	39
15.2 Ergebnis	40
15.3 Sicherheits- und Warnhinweise	41
16. Vorhandene Nutzerdaten exportieren	42
16.1 Einleitung	42
16.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	42
17. Ziele setzen	45
17.1 Einleitung	45
17.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	45

1. Information zur Gebrauchsanweisung

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes, wenden Sie sich bitte an uns als Hersteller. Eine gedruckte Version dieser Gebrauchsanweisung ist verfügbar und kann beim Hersteller kostenfrei bestellt werden. Bestellte Gebrauchsanweisungen werden binnen 7 Tagen ausgeliefert.

1.1 Kontaktdaten des Herstellers

Wenn Sie Fragen zu kontina haben, Hilfe mit der Anwendung (App) brauchen oder einen Fehler, bzw. ein Problem gefunden haben, melden Sie sich bitte bei uns unter support@kontina.com.

Sie können uns auch unter der folgenden Rufnummer erreichen:
+49 351 3363 423 (Mo.-Fr. von 08:00 Uhr – 18:00 Uhr; außer feiertags)

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts wenden Sie sich an den kontina Kundendienst und an die zuständige örtliche Behörde.

Herstelleradresse

QuickBird Market GmbH
Nymphenburger Str 13-15
80335 München
Deutschland

www.kontina.com

1.2 Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für:

- kontina ab Version 1.8.0

Die Gebrauchsanweisung gilt für die folgenden Produktvarianten:

- kontina ab Version 1.8.0 – Stand-alone

1.3 Weiterführendes Informationsmaterial

- Kurzanleitung kontina
- In-App Video-Tutorial: „Alltag mit kontina“

1.4 Glossar

Überaktive Blase	Unter dem Begriff überaktive Blase (auch hyperaktive Blase, früher: Reizblase oder nervöse Reizblase) versteht man eine funktionelle Störung der Blasenfunktion ohne organpathologischen Befund. Es kommt dabei zu einem nicht zu unterdrückenden Harndrang, einer gehäuften Blasenentleerung (Pollakisurie) tagsüber oder nachts mit oder ohne unfreiwilligen Urinverlust (Harninkontinenz).
Inkontinenz	Inkontinenz bezeichnet den unfreiwilligen Urinverlust, d. h. die Unfähigkeit, den Urin verlustfrei in der Harnblase zu speichern und selbst Ort und Zeitpunkt der Entleerung zu bestimmen.

1.5 Darstellungskonventionen, Legende

 Gefahr	Gefahr: eine unmittelbare Gefährdungssituation liegt vor und schwere Schäden oder Tod sind möglich
 Warnung	Warnung: mögliche Gefährdung mit schweren Schäden oder Tod als Folge
 Vorsicht	Vorsicht: mögliche Gefährdung mit leichten oder mittelschweren Schäden als Folge
HINWEIS	Hinweis: bei Bedienfehlern können Schäden am Produkt bzw. unerwartete Kosten entstehen
<i>Kursiv</i>	Kursive Schrift kennzeichnet Querverweise
Fett	Fette Schrift kennzeichnet Bedienelemente, Kontrollelemente, Schalter, Fenstertitel, Menüelemente, Funktionen, usw.

2. Wichtige Sicherheitshinweise

Um lebensgefährliche Schäden zu vermeiden, lesen und befolgen Sie die folgenden Hinweise.

Das kontina Programm ist ein registriertes Medizinprodukt und es wird zur Behandlung der überaktiven Blase verwendet, kann aber einen Besuch beim Arzt nicht ersetzen.



Wir raten Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein Programm beginnen, das zu mehr Kontinenz führen kann.

Vorsicht



Bitte benutzen Sie das Produkt bei vorliegenden Erkrankungen nur in Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Vorsicht



Bitte nutzen Sie das Produkt nur in einer sicheren Umgebung.

Warnung



Bitte nutzen Sie das Produkt niemals im Straßenverkehr.

Gefahr

2.1 Empfohlene Updates

Um die sichere und optimale Verwendung der kontina Anwendung (App) sicherzustellen, ist es ratsam Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

2.2 Meldepflicht

Melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle (Schäden, Verletzungen, Infektionen, etc.) dem Hersteller und der zuständigen Behörde des EU-Mitgliedstaats, in dem Sie wohnhaft sind.

In Deutschland ist die zuständige Behörde das BfArM. Aktuelle Kontaktinformationen finden Sie auf der Webseite des BfArM: <https://www.bfarm.de>. Schwerwiegende Vorkommnisse sind im Artikel 2 Nr.65 der Verordnung (EU) 2017/745 (Medical Device Regulation; MDR) definiert.

3. Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole

Symbol	Erklärung
	Hersteller
	Herstellungsdatum
	elektronische Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung
	CE-Zeichen (Communauté Européenne). Ein Produkt mit diesem Zeichen erfüllt die Anforderungen der EU-Verordnung 2017/745.
	Das Produkt ist ein Medizinprodukt

3.1 In der kontina Anwendung (App) angewandte Symbole

Symbol	Erklärung
	Objekt/Profil bearbeiten
	Objekt löschen
	Text veröffentlichen/sendern
	Akademie
	Tagebuch

	Ziele
	Entwicklung
	Übungen
	Erinnerung
	Favoriten
	Berechtigungen
	Tutorial
	Einstellungen
	Übersicht
	Ruheknopf

4. (Medizinische) Zweckbestimmung

Die Smartphone-Anwendung kontina unterstützt Patienten mit überaktiver Blase durch Verhaltensschulungen und physiotherapeutische Interventionen ihre Beschwerden selbst zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Das kontina Programm wurde für folgende Personen entwickelt:

4.1 Indikation

Patienten, bei denen die Diagnose OAB gestellt wurde (mit oder ohne Harninkontinenz, Mischinkontinenz mit dominanter OAB Symptomatik; ICD-10 codes: N32.8, N39.42)

4.2 Voraussetzungen

- Alter 18 Jahre oder älter
- physische und mentale Fähigkeit, verhaltens- und physiotherapeutische Übungen selbstständig durchzuführen
- die unter Aufsicht eines Arztes oder medizinischen Fachpersonals stehen
- fließende Deutschkenntnisse in Sprache und Schrift
- Vorhandensein eines Smartphones oder Tablets mit iOS Version 12 oder höher bzw. mit Android Version 8 oder höher und Kenntnisse in der Handhabung

4.3 Kontraindikationen/Ausschlusskriterien

1. Absolute Kontraindikationen mit ICD-10:

- keine

2. Absolute Kontratindikationen ohne ICD-10:

- keine

3. Relative Ausschlusskriterien mit ICD-10:

- Wiederkehrende Unfähigkeit, die Blase ganz oder teilweise zu leeren (R33:, Harnverhaltung)
- Steine in der Harnblase (N21.0, Harnblasenkonkremente)
- Blut im Urin (N02:., Rezidivierende und persistierende Hämaturie)

4. Relative Ausschlusskriterien ohne ICD-10:

Dilatation des oberen Harntraktes, eingeschränkte Nierenfunktion oder Niereninsuffizienz durch obstruktive Blasenentleerungsstörungen



Vorsicht

Sollte eine dieser Beschreibungen auf Sie zutreffen, kontaktieren Sie umgehend ihre behandelnde Arztpraxis oder Ihre Hausarztpraxis und beginnen Sie **nicht** mit der Nutzung des kontina Programms, bzw. setzen Sie diese nicht fort. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte den kontina-Kundendienst.

4.4 Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)

- Die Anwendung (App) kann von Patient:innen zuhause eingesetzt werden
- Die Anwendung (App) kann ferner auch außerhalb des Hauses in geeigneter, ruhiger und sicherer Umgebung genutzt werden, in der die Nutzung von Smartphones erlaubt ist. Bitte beachten Sie dazu auch die folgenden Warnungen:



Gefahr

Nutzen Sie die Anwendung (App) niemals im Straßenverkehr!



Vorsicht

Führen Sie angeleitete Bewegungsübungen der Anwendung (App) nur in sicherer, geeigneter Umgebung durch.

Stellen sie sicher, dass:

- Sie ausreichend Platz in jede Richtung haben
- der Untergrund eben und rutschsicher ist

Sollten Sie Schmerzen oder Benommenheit verspüren, beenden Sie umgehend Ihr Training und ruhen sich aus.

4.5 Dauer und Häufigkeit der Nutzung

Die Anwendung wird für eine Dauer von mindestens 3 Monaten benutzt, bzw. bis die gewünschte Verbesserung der Lebensqualität eingetreten ist. Eine mehrmalige tägliche Anwendung ist zu empfehlen.

5. Gesetzliche Bestimmungen, -Hinweise und -Konformität

5.1 Regulatorische Konformität

Das Produkt erfüllt die Anforderungen folgender Gesetze und Normen:

- Medical Device Regulation 2017/745
- DIN EN ISO 13485:2021
- IEC 62304:2006 + A1:2015
- IEC 62366-1:2020
- ISO 14971:2019

6. Produktbeschreibung

6.1 Funktionsprinzip

Um eine langfristige, anhaltende Verbesserung der OAB Symptomatik zu erreichen, zielt die Anwendung (App) darauf, das gesundheitsrelevante Verhalten der Patient:innen zu verändern. Durch eine Kombination verschiedener Verhaltensänderungstechniken werden Patient:innen in der Veränderung ihrer Gewohnheiten in Bezug auf Trink- und Toilettenverhalten unterstützt, um so langfristig ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die Nutzung kann in die folgenden Bereiche unterteilt werden:

- **Veränderung (Selbstbeobachtung, Zielsetzung und -erreichung):** Als Teil des Veränderungsprozesses führt die Anwendung (App) die Patient:innen in eine Selbstbeobachtungsphase, in welcher sie ein Blasentagebuch führen. Dies erfolgt durch Erfassen der Flüssigkeitsaufnahme sowie Harnabgabe (Uhrzeit und Menge). Darüber hinaus werden über die Nutzung des Ruheknopfs die Drangepisoden der Patient:innen erfasst. Die Ergebnisse werden dabei auf täglicher Basis dargestellt, um so die Auswirkungen der einzelnen Entscheidungen für den jeweiligen Erfolg sichtbar zu machen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Setzen von Erinnerungen an Flüssigkeitsaufnahme und Toilettengänge. Hierdurch werden die Patient:innen beim Aufbau eines regelmäßigen Rhythmus unterstützt.
- **Halteübungen:** Die zur Verhaltensänderung notwendigen Haltetechniken werden als progressiver Übungsplan bereitgestellt sowie mittels des "Ruheknopfs" in der akuten Drangsituation.
- **Wissensvermittlung (E-learning):** Die zur Verhaltensänderung notwendigen Informationen und Konzepte werden im Rahmen von E-learning Einheiten vermittelt. Dabei werden die Themen "medizinische Grundlagen der überaktiven Blase", "Beckenboden" sowie "gesunder Lebensstil" abgedeckt. Patient:innen können sich auf diese Weise im (teilweise geführten) Eigenstudium das notwendige Wissen aufbauen.

6.2 Angaben zur erwarteten Wirkung

1. Die Softwarelösung unterstützt Patienten mit überaktiver Blase (OAB) bei der leitliniengerechten Durchführung von verhaltenstherapeutischen sowie physiotherapeutischen Interventionen und hilft so, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.
2. Darüber hinaus verbessert sich durch die Nutzung des Programms die OAB-Symptomatik, wie die Anzahl der Drangepisoden, die Anzahl der Inkontinenzepisoden sowie die Miktionsfrequenz.

6.3 Lieferumfang

- Gebrauchsanweisung
- kontina Anwendung (App) für Android/ iPhone

7. Zubehör

Im Rahmen des kontina Programms wird kein Zubehör benötigt.

8. Softwareanforderungen

kontina kann installiert werden auf Mobiltelefonen mit dem Android Betriebssystem oder dem iOS Betriebssystem.

 <p>Vorsicht</p>	<p>Es ist zwingend notwendig, eine offizielle Version eines iOS oder Android Betriebssystems mit den entsprechenden Versionen der Stores (Apple Store oder Play Store) zu nutzen. kontina kann nur über die offiziellen Stores installiert werden und nicht über alternative Plattformen. Zum einen aus Sicherheitsgründen, weil wir dort beispielsweise Updates nicht zuverlässig administrieren können oder auch nur die unbeeinträchtigte Auslieferung der App garantieren können, zum anderen aber auch weil wir einzelne Services der Stores benötigen. Beispielsweise benötigen wir auf Android die Möglichkeit sogenannte Push Notifications an unsere Nutzer zu verschicken. Eine Bereitstellung der App über apk pure oder andere Kanäle ist deswegen leider nicht möglich.</p>
--	--

8.1 Android

Die kontina Anwendung ist mit Android Geräten (Smartphone/Tablet) der Softwareversion Oreo (Version 11.x) aufwärts kompatibel.

Sollten Sie Fragen zur Kompatibilität haben oder ein Problem bei der Nutzung haben kontaktieren Sie uns bitte unter support@kontina.com.

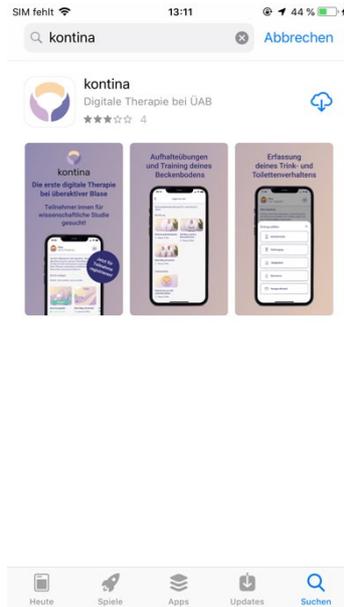
8.2 Apple/iOS

Die kontina Anwendung ist mit Apple Geräten (iPhone, iPad) der Softwareversion iOS 15.x aufwärts kompatibel.

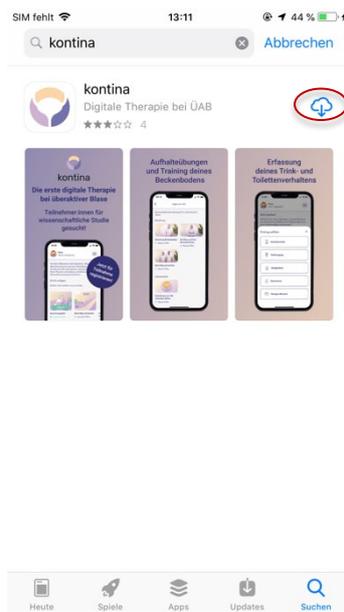
Sollten Sie Fragen zur Kompatibilität haben oder ein Problem bei der Nutzung haben kontaktieren Sie uns bitte unter support@kontina.com.

9. Installation

Suchen Sie im Google Play Store oder Apple App Store die kontina-App



Klicken Sie auf die Installationsoption



Öffnen Sie die App und klicken Sie "Jetzt loslegen"

SIM fehlt 13:27 51 %



Willkommen bei kontina!

Deine digitale Therapie bei Überaktiver Blase

JETZT LOSLEGEN

Klicken Sie "Jetzt registrieren"

11:23

51 %



Blasentagebuch

Erfasse einfach und übersichtlich deine Trinkmenge sowie die Anzahl der Toilettengänge, um zu erkennen, wann es zu Drangsituationen kommt. Dieses Tagebuch kannst du dir auch jederzeit herunterladen und mit zu deiner Ärztin/deinem Arzt nehmen.



Du hast bereits ein Kontina Konto?

ZUM LOGIN

Du möchtest dir unverbindlich und kostenlos ein Konto anlegen?

JETZT REGISTRIEREN

Registrieren Sie sich bei kontina und bestätigen Sie Ihre E-Mail Adresse

10:14
TestFlight

Jetzt registrieren

E-Mail*

Passwort*

Passwort wiederholen*

Ich habe die [Datenschutzrichtlinie](#) gelesen und akzeptiere diese.*

Ich habe die [Nutzungsbedingungen](#) gelesen und akzeptiere diese.*

Ich bin einverstanden, dass die APOGEPHA Arzneimittel GmbH meine bei der Registrierung und während der Nutzung der App gemachten Angaben einschließlich Informationen zu meiner Gesundheit zur Bereitstellung der App verarbeitet.*

Die APOGEPHA Arzneimittel GmbH darf Informationen über mein Nutzungsverhalten in der App verarbeiten und pseudonymisiert mit dem von mir in der App erfassten Datum "Blasentagebuch und Ruhekнопf-Übungen" zusammenführen, um die App-Nutzung zu analysieren und die App weiterzuentwickeln.

Ich bin einverstanden, dass meine Gesundheitsdaten regelmäßig und automatisiert in meine elektronische Patientenakte geschrieben wird.

Klicken Sie auf dem nächsten Screen "Zum Login".

11:23



Blasentagebuch

Erfasse einfach und übersichtlich deine Trinkmenge sowie die Anzahl der Toilettengänge, um zu erkennen, wann es zu Drangsituationen kommt. Dieses Tagebuch kannst du dir auch jederzeit herunterladen und mit zu deiner Ärztin/deinem Arzt nehmen.

● ○ ○ ○ ○

Du hast bereits ein Kontina Konto?

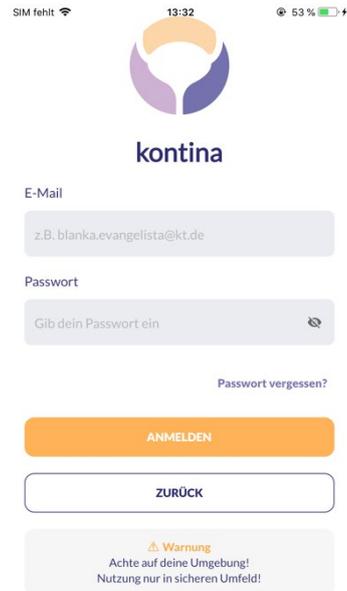
ZUM LOGIN

Du möchtest dir unverbindlich und kostenlos ein Konto anlegen?

JETZT REGISTRIEREN

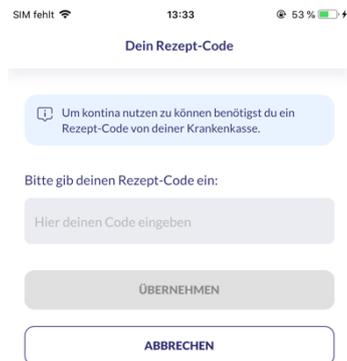
Melden Sie sich mit Ihrem Benutzernamen an (der angegebenen E-Mail-Adresse).

Verwenden Sie Ihr Login-Passwort zur Anmeldung.



The screenshot shows the login interface for the 'kontina' app. At the top, the status bar displays 'SIM fehlt', the time '13:32', and '53%' battery. The app logo, a stylized 'k' in purple and blue, is centered above the text 'kontina'. Below this, there are two input fields: 'E-Mail' with the example 'z.B. blanka.evangelista@kt.de' and 'Passwort' with the placeholder 'Gib dein Passwort ein'. A link for 'Passwort vergessen?' is positioned below the password field. Two buttons are present: an orange 'ANMELDEN' button and a white 'ZURÜCK' button. At the bottom, a warning message reads: '⚠️ Warnung: Achte auf deine Umgebung! Nutzung nur in sicheren Umfeld!'.

Schalten Sie die Anwendung durch die Eingabe eines Rezept-Codes in der App frei



The screenshot shows the 'Dein Rezept-Code' screen. The status bar at the top shows 'SIM fehlt', the time '13:33', and '53%' battery. The title 'Dein Rezept-Code' is centered. Below the title, there is a blue information bubble with a speech icon containing the text: 'Um kontina nutzen zu können benötigst du ein Rezept-Code von deiner Krankenkasse.' Below this, the instruction 'Bitte gib deinen Rezept-Code ein:' is followed by an input field with the placeholder 'Hier deinen Code eingeben'. At the bottom, there are two buttons: a grey 'ÜBERNEHMEN' button and a white 'ABBRECHEN' button.



Vorsicht

Die von Ihnen gemachten Angaben im Rahmen der Registrierung zu Erkrankungen sind ein wichtiger Bestandteil der weiteren kontinua Nutzung. Fehlangaben an dieser Stelle können zu falschen Empfehlungen und gegebenenfalls zu einer Gefährdung führen. Sollten Sie bestehende Erkrankungen verschweigen, könnte eine Gefährdung entstehen, da das Programm nicht für Sie geeignet sein könnte. Sollten Sie hier Fragen oder Unklarheiten haben, wenden Sie sich bitte an einen Kundendienstmitarbeiter.

10. Datenschutz und Datensicherheit



Vorsicht Bitte beachten Sie zum Schutz Ihrer persönlichen Daten diese Hinweise:

Das Passwort für Ihren kontina Zugang muss mindestens 8 Zeichen lang sein und einen Großbuchstaben, einen Kleinbuchstaben, eine Ziffer und ein Sonderzeichen ({}|\`~!@#\$\$%^&* _-+=;:\"",<>./?) enthalten.

- Bitte nutzen Sie das gewählte Passwort ausschließlich für kontina und nicht für weitere Anwendungen.
- Sollten Sie den Verdacht haben, jemand anderes könnte Ihr Passwort erfahren haben, ändern Sie das Passwort bitte umgehend.
- Die Anwendung (App) erlaubt Ihnen zum einfacheren Zugang ein Speichern des Passworts. Sollten Sie diese Option wählen, beachten Sie auch, dass damit jeder mit Zugriff auf Ihr Smartphone auch Zugriff auf die in der kontina Anwendung (App) gespeicherten Daten hat.

HINWEIS

Um die sichere und optimale Verwendung der kontina Anwendung (App) sicherzustellen, ist es ratsam, Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

10.1 Datenschutzerklärung

Alle Informationen zum Datenschutz (z.B. Zwecke der Verarbeitung, Betroffenenrechte) finden Sie in der Datenschutzerklärung zum Produkt. Die aktuelle Datenschutzerklärung finden Sie in der App selbst oder auf der Produkt-Webseite unter <https://kontina.com/>

10.2 Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts

1. Bitte klicken Sie auf die Schaltfläche "Passwort vergessen?"

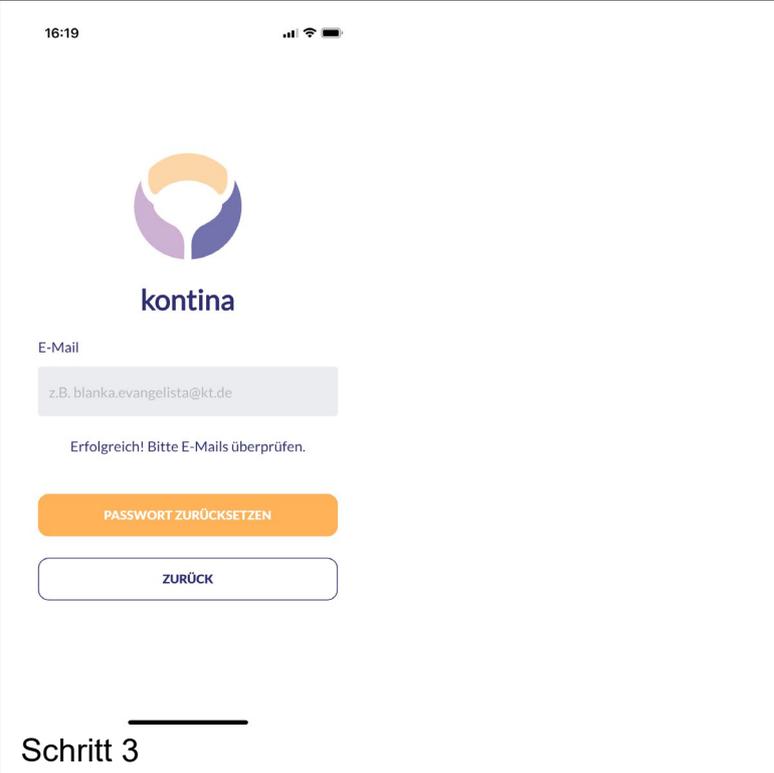


Schritt 1

2. Geben Sie die E-Mail-Adresse ein, die Sie bei kontina registriert haben, und klicken Sie auf "Passwort zurücksetzen".



Schritt 2

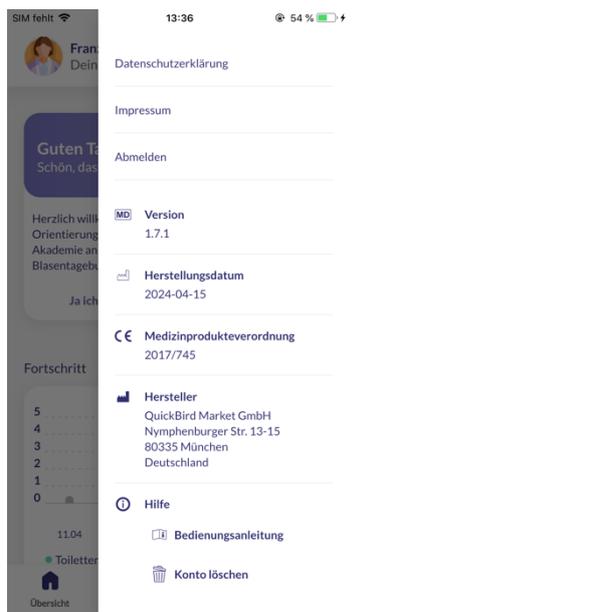
<p>3. Wir senden Ihnen eine E-Mail mit einem Link zum Zurücksetzen des Passworts. Bitte öffnen Sie folgende Seite, um Ihr neues Passwort einzugeben.</p>	 <p>Schritt 3</p>
--	---

10.3 Versionsbestimmung

Dieses Kapitel beschreibt die Identifikation der Version der kontina-App innerhalb dieser.

10.3.1 Benötigte Materialien/Ressourcen

- Smartphone mit aktuellem Software-Update

<p>1. Öffnen Sie die kontina-App</p>	
<p>2. Am unteren Ende des Screens können Sie die aktuell genutzte Version der kontina-App einsehen.</p>	

3. Im eingeloggten Zustand können Sie die Version feststellen indem Sie auf den Avatar links oben klicken.



11. Akademie nutzen

11.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung der Akademie innerhalb der kontina App. Die Akademie ermöglicht dem Nutzer eine individuelle Wissensaneignung zu gesundheitsbezogenen Themen.

HINWEIS

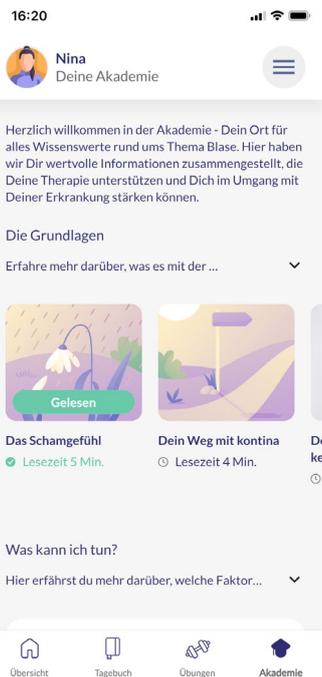
Die Lektionen der Akademie enthalten teilweise Video-, Audio und/oder Bildinhalte und können somit eine hohe Datennutzung mit sich bringen. Bitte beachten Sie dies beim Aufruf der Lektionen und nutzen diese beispielsweise insbesondere im Rahmen einer WLAN-Verbindung

11.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

- Smartphone mit aktuellem Software-Update
- Login-Passwort zur Nutzung der kontina Anwendung (App)
- Optional: Kopfhörer zum Abspielen der Audio-Inhalte

11.3 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie das Feld **"Akademie"** unten rechts.



Schritt 1

2. Wählen Sie aus einem der vorgeschlagenen Kurse aus.
3. Die Auswahl gliedert sich dabei in den Bereich „Grundlagen“ sowie „Was kann ich tun?“.



11.4 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte kann das Online-Training gestartet werden.

11.5 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Bitte beachten Sie bei der Ausführung eventueller Bewegungsübungen genau die gegebenen Hinweise. Die unsachgemäße Ausführung der Übung kann zu Verletzungen führen. Sollten Sie Schmerzen verspüren oder sich nicht in der Lage fühlen die Übung korrekt auszuführen, dann brechen Sie die Übung ab.

12. Blasentagebuch führen

12.1 Einleitung

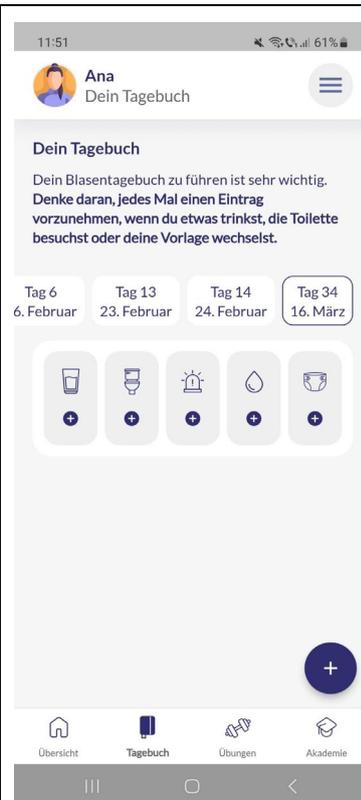
Dieses Kapitel beschreibt das Führen eines Blasentagebuchs innerhalb der kontina Anwendung (App). Der Nutzer bekommt dadurch die Möglichkeit sein Trink- und Toilettenverhalten zu überwachen.

12.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

- Smartphone mit aktuellem Software-Update
- Login-Passwort zur Nutzung der kontina Anwendung (App)

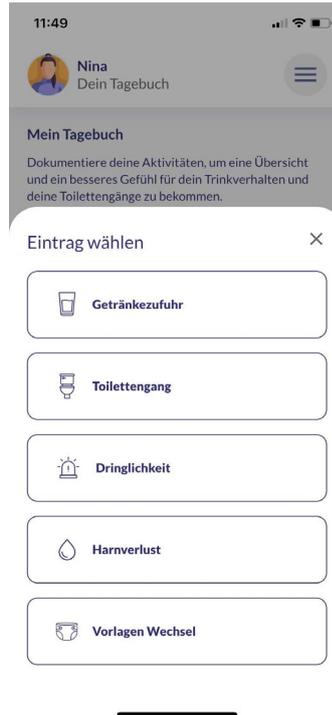
12.3 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Klicken Sie auf den Menüpunkt Tagebuch in der unteren Menüleiste, um zu Ihrem Tagebuch zu gelangen. Klicken Sie dort auf eins der fünf Symbole oder das Pluszeichen (unten rechts), um einen neuen Eintrag hinzuzufügen.



Schritt 1

2. Wählen Sie die Art des Eintrags aus, den Sie hinzufügen wollen.



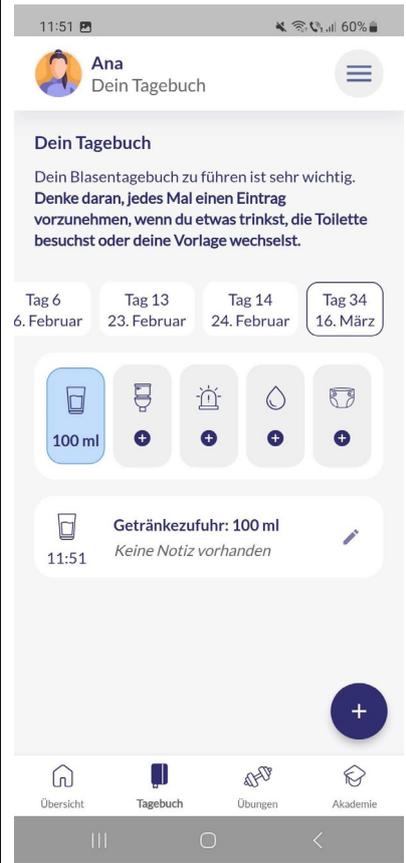
Schritt 2

3. Füllen Sie das folgende Formular aus, um einen entsprechenden Eintrag vorzunehmen.



Schritt 3

4. Überprüfen Sie auf der Überblicksseite, ob Sie Ihren Eintrag korrekt vorgenommen haben.



Schritt 4

12.4 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte bekommen Sie eine Übersicht Ihres Toiletten- und Trinkverhaltens.

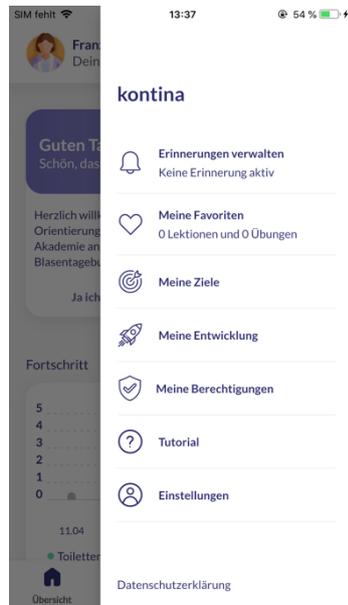
13. Erinnerungen setzen

13.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Setzen von individuellen Erinnerungen an Flüssigkeitsaufnahme und Toilettengang innerhalb der kontina Anwendung (App).

13.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie die drei waagrechten Striche oben rechts, um zum Seitenmenü zu gelangen. Klicken Sie dort auf "Erinnerungen verwalten".



Schritt 1

2. Auf der folgenden Übersichtsseite können Sie alle bereits angelegten Erinnerungen einsehen. Durch das Klicken des Plus-Buttons unten rechts können Sie neue Erinnerungen hinzufügen.



Schritt 2

3. Wählen Sie für eine Erinnerung die Art der Erinnerung aus (Getränkzufuhr, Toilettengang, Tagebuch oder Beckenbodenmuskulatur) sowie die Wochentage, an denen die Erinnerung ausgespielt werden soll. Legen Sie darüber hinaus eine Uhrzeit fest sowie ggf. optional einen Titel.

The screenshot shows a mobile application interface for setting a reminder. At the top, the status bar displays the time 18:05, signal strength, Wi-Fi, and 81% battery. The app title is "Erinnerung" with a close button (X). The first section is "Welche Art?" with a dropdown menu currently set to "Getränkzufuhr". The second section is "Name" with a text input field containing "z.B. vor dem schlafen" and a character count "0/40". The third section is "An welchen Tagen?" with seven circular buttons for the days of the week: Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., and So. The fourth section is "Welche Uhrzeit?" with a time picker showing "17 00", "18 : 05 Uhr" (selected), and "19 10". At the bottom is a "SPEICHERN" button. The Android navigation bar is visible at the very bottom.

Schritt 3

4. Überprüfen Sie auf der Überblicksseite, ob Sie alles korrekt anlegt haben. Über das Stift-Symbol können Sie die Erinnerung ggf. anpassen.



Schritt 4

13.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie Ihre individuellen Erinnerungen und die Erinnerungsfrequenz festlegen.

13.4 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Bitte beachten Sie bei der Auswahl der Erinnerungen, dass diese für Ihre aktuelle Situation angemessen sind sowie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen. Falsch gesetzte Erinnerungen können zu einer Gefährdung durch psychische Belastungen werden.

14. Ruheknopf

14.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Nutzen des Ruheknopfs, um in einer akuten Drangepisode Unterstützung durch eine Haltetechnik zu erhalten und dadurch dem Harndrang länger Stand zu halten.

14.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Navigieren Sie zur Startseite der App und klicken Sie dort auf die Kachel "Ruheknopf".



Schritt 1

2. Anschließend folgt eine Videoanleitung. Folgen Sie den Anweisungen in der Übung. Die Dauer der Übung entwickelt sich mit Ihrem Fortschritt. Falls Sie dem Harndrang nicht länger Stand halten können, klicken Sie "Ich halte es nicht durch".



Schritt 2

3. Nach Abschluss der Übung erhalten Sie eine Information über die Dauer der nächsten Übung.

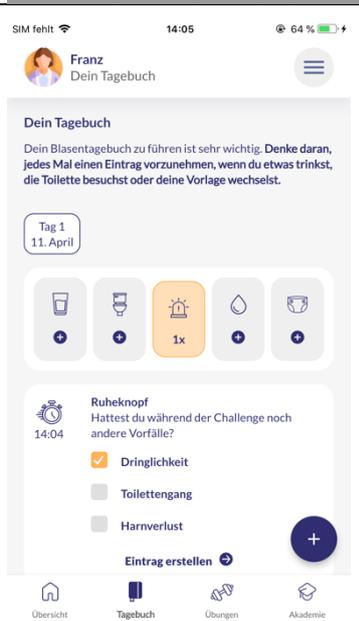


Schritt 3

4. Bevor Sie auf Dauer anpassen klicken, können Sie die Länge der anstehenden Herausforderung einstellen.



5. Die Aktivierung/Nutzung des Ruheknopfs wird automatisch dem Blasentagebuch hinzugefügt. Der Eintrag der Dringlichkeit erfolgt auch automatisch. Sie können hier weitere Vorfälle, die während der Aufgabe aufgetreten sind, hinzufügen.



14.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie dem Harndrang mit der Zeit immer länger Stand halten.

15. Haltetechniken erlernen

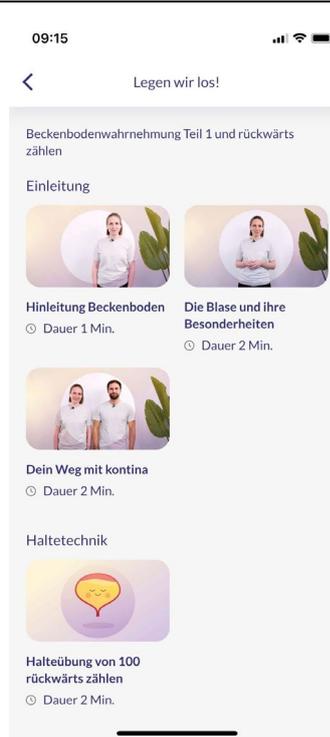
15.1 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie in der unteren Menüleiste "Übungen" um zum Übungsprogramm zu gelangen. Ggf. ist dies zu Beginn der Therapie noch nicht freigeschaltet, da zunächst für mindestens drei Tage ein Blasentagebuch geführt werden muss.



Schritt 1

2. Wählen Sie eine der freigeschalteten Übungen aus. Im Verlauf der Therapie werden immer weitere Übungen für Sie freigeschaltet. Durch Klicken auf einer der Kacheln unter "Dein 12-Wochen-Programm" gelangen Sie zur Liste der Übungen der jeweiligen Woche.



Schritt 2

3. Klicken Sie eine der Übungen an, um das entsprechende Trainingsvideo zu starten. Wenn Sie auf das erste Symbol links oben (Herz) klicken, wird das Video als Favorit markiert. Wenn Sie auf das zweite Symbol links oben (Tastatur) klicken, werden die Untertitel aktiviert.



Schritt 3

4. Folgen Sie den Anweisungen im Video.



Schritt 4

15.2 Ergebnis

Wenn Sie die Übungen regelmäßig erfolgreich durchführen, können Sie Ihre Blase besser kontrollieren und sich besser in der Drangepisode entspannen.

15.3 Sicherheits- und Warnhinweise



Bitte achten Sie beim Durchführen der Übungen auf die korrekte Ausführung, wie im Video angeleitet, um Verletzungen vorzubeugen.

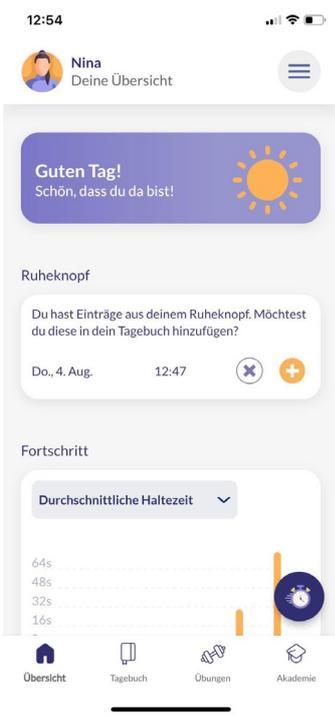
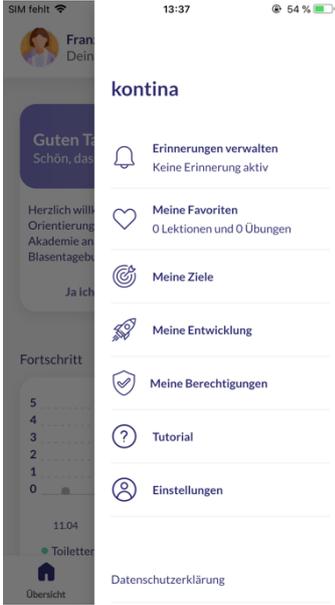
Vorsicht

16. Vorhandene Nutzerdaten exportieren

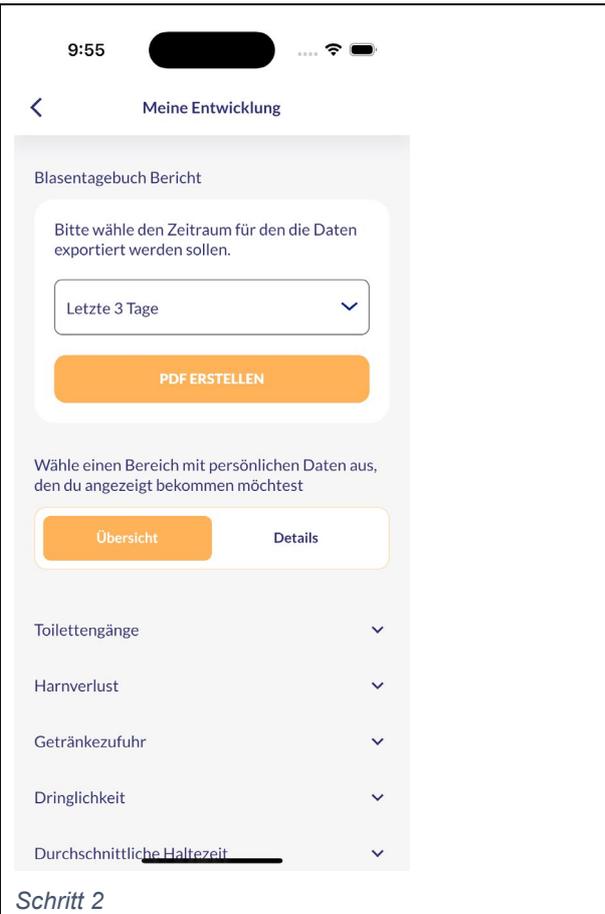
16.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie die im Rahmen der Nutzung gespeicherten Informationen aus dem Blasentagebuch abrufen und teilen können. kontina bietet Ihnen hierfür die Möglichkeit, einen pdf Bericht zu erstellen, um die erfassten Daten anderweitig zu nutzen.

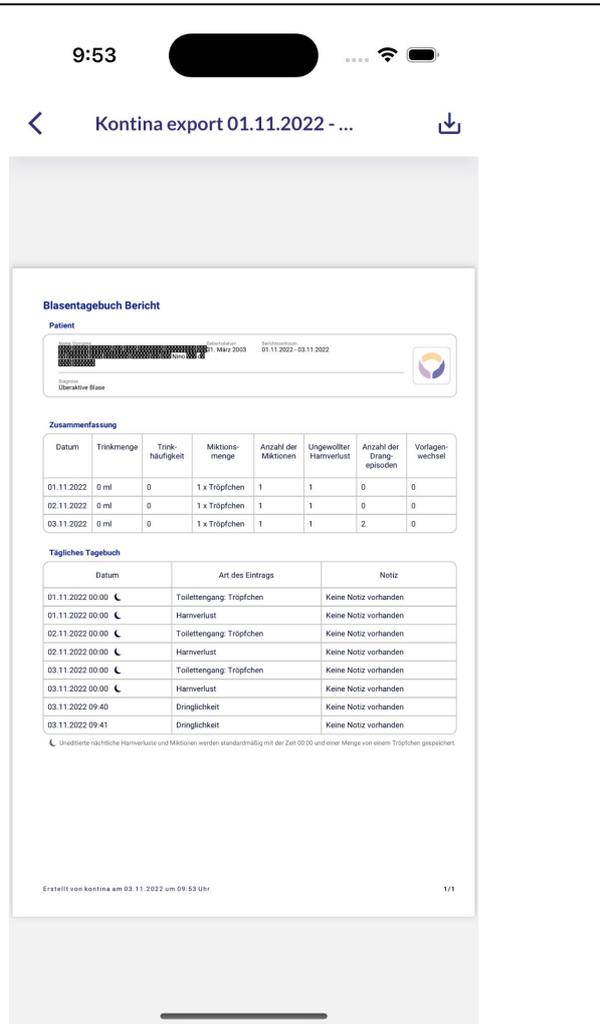
16.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

<p>1. Wählen Sie die drei waagrechten Striche oben rechts.</p>	 <p>Screenshot of the kontina app home screen. The user is Nina. The screen shows a greeting 'Guten Tag! Schön, dass du da bist!', a notification about the 'Ruheknopf' (rest button), and a progress chart for 'Durchschnittliche Haltezeit' (average stop time). The bottom navigation bar includes 'Übersicht', 'Tagebuch', 'Übungen', and 'Akademie'. The top right corner shows a hamburger menu icon.</p> <p>Schritt 1</p>
<p>2. Klicken Sie im Bereich auf „Meine Entwicklung“</p>	 <p>Screenshot of the kontina app settings menu. The user is Fran. The menu includes options like 'Erinnerungen verwalten', 'Meine Favoriten', 'Meine Ziele', 'Meine Entwicklung', 'Meine Berechtigungen', 'Tutorial', and 'Einstellungen'. The 'Meine Entwicklung' option is highlighted.</p> <p>Schritt 2</p>

2. Die Daten des Blasentagebuchs finden Sie im Bereich **“Blasentagebuch Bericht”**. Wählen Sie einen Zeitraum aus, für den Sie die Daten sehen möchten. Ihnen stehen folgende Optionen zur Verfügung: Daten der letzten 3 Tage, der letzten Woche, des letzten Monats oder für einen individuellen Zeitraum. Klicken Sie auf **“PDF erstellen”** und Sie erhalten Ihre Daten im PDF Format. Die Funktion PDF erstellen ist nach drei Tagen nach Programmstart verfügbar.



2. Der **Blasentagebuch Bericht** enthält alle Daten, die Sie ins Blasentagebuch eingetragen haben, sowie eine Zusammenfassung aller Daten. Den Blasentagebuch Bericht können Sie Ihrem Arzt zur Verfügung stellen.



Schritt 2

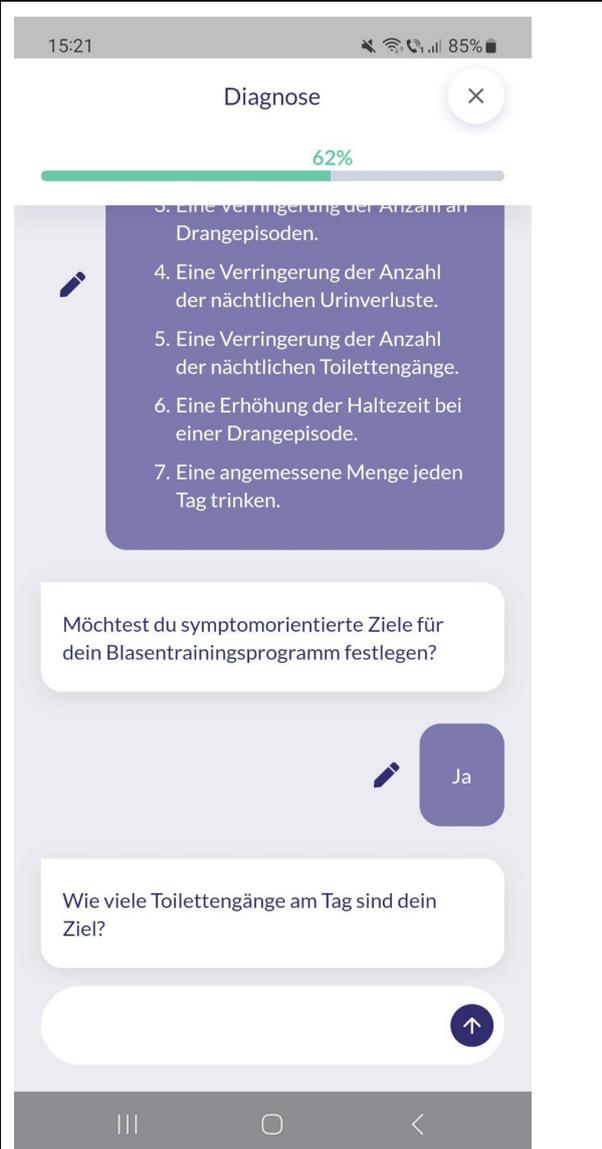
17. Ziele setzen

17.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Setzen von individuellen Zielen, die das Blasentraining in den Fokus rücken.

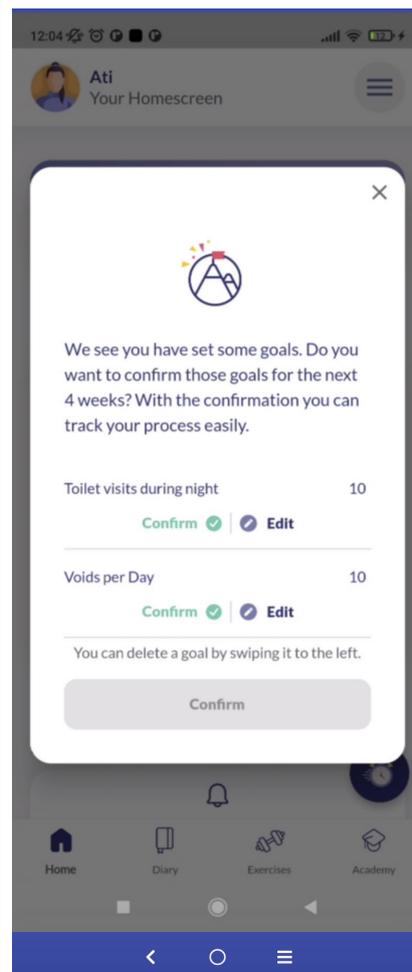
17.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Beim Onboarding werden Sie gefragt, ob Sie sich Ziele für Ihr Blasentraining setzen möchten. Sie können symptomorientierte Ziele und ein Ziel für die Lebensqualität setzen.



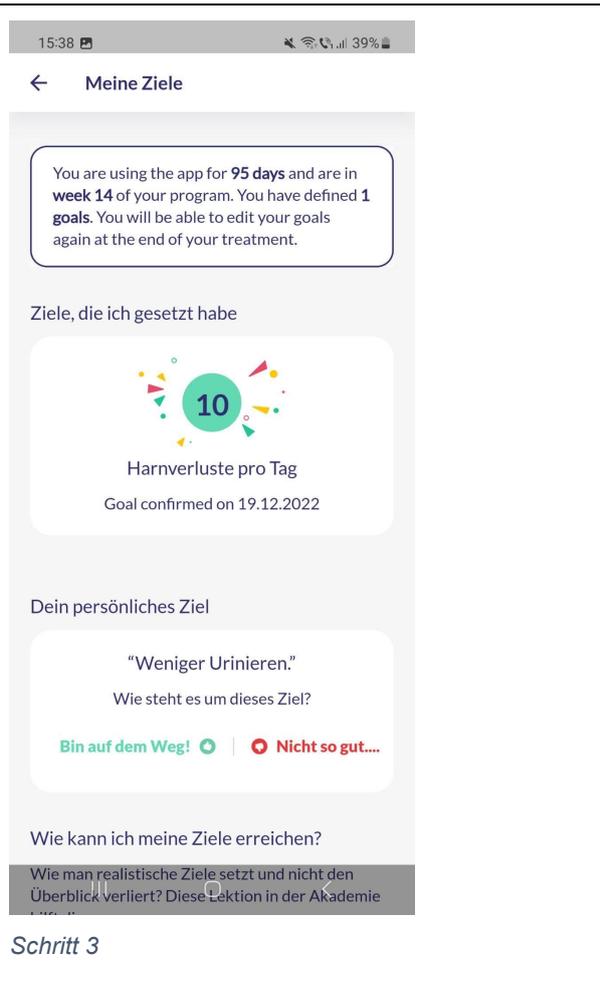
Schritt 1

2. Nach drei Tagen erscheint eine Benachrichtigung, in der Sie aufgefordert werden, diese Ziele zu bestätigen. Sie können die Ziele auch bearbeiten oder löschen. Wenn Sie keine Maßnahmen ergreifen, werden die Ziele nach einer Woche automatisch für vier Wochen gesperrt. In Woche 5 und 9 Ihres Programms können Sie die Ziele wieder bearbeiten.



Schritt 2

3. Alle Ziele sind im Menü verfügbar.
Hier können Sie Ihren Fortschritt verfolgen.



4. Sie erhalten eine Medaille, wenn Sie Ihr Ziel fast erreicht haben, wenn Sie Ihr Ziel erreicht oder sogar übertroffen haben. Wenn Sie auf eine der Medaillen klicken, erfahren Sie mehr über diese Medaille.



Schritt 4