

Indice

1. Il nostro concetto	2
1.1. Come funziona Breathment	2
1.2. Quando è possibile utilizzare Breathment (scopo medico e indicazioni)?	3
1.3. Quando non si dovrebbe usare Breathment (controindicazioni)?	4
1.4. Effetti collaterali noti	5
2. Il tuo percorso terapeutico e il programma giornaliero	6
2.1. Il tuo programma giornaliero	6
2.2. Visita video	7
2.3. Questionario	9
2.4. Esecuzione degli esercizi di respirazione e fisici con Breathment AI Trainer	11
3. App Breathment	17
3.1. La mia giornata	17
3.2. Progressi	19
3.3. Diario	22
3.4. Scopri	28
3.5. Impostazioni	30
3.6. Contatti	31
4. Produttore	33
4.1. Segnalazione di eventi gravi	33
5. Informazioni tecniche	33
5.1. Installazione dell'app	33
5.2. Disinstallazione dell'app	34
5.3. Aggiornamento dell'app	35
5.4. Registrazione	36
5.5. Dichiarazioni di compatibilità hardware e software	36
6. Avvertenze	37
7. Messaggi di errore	39
8. Indice analitico	41

La forma maschile utilizzata nel presente manuale di istruzioni (IFU) si riferisce sempre a entrambi i sessi.

La lingua originale del presente documento è il tedesco.

I tuoi primi passi con l'applicazione Breathment

Siamo lieti che tu voglia migliorare insieme a noi la salute delle tue vie respiratorie e dei tuoi polmoni. Congratulazioni, il primo passo è fatto.

A seconda del programma di allenamento personalizzato che ti è stato prescritto dal tuo terapeuta, l'allenamento richiederà solo pochi minuti al giorno. Puoi eseguirlo ovunque tu abbia spazio per muoverti, rilassarti e disporre di uno smartphone con una connessione Internet stabile.

In queste istruzioni abbiamo riassunto per te alcune informazioni importanti per iniziare senza intoppi con Breathment. Per domande di natura medica relative alla tua malattia e alla terapia, il tuo medico curante e il tuo terapeuta rimangono i migliori referenti. Per domande relative alla registrazione, puoi rivolgerti direttamente al nostro servizio clienti all'indirizzo support@breathment.com o al tuo terapeuta.

Ci impegniamo costantemente per aumentare il numero di assicurazioni sanitarie che coprono i costi di Breathment. Contatta il nostro servizio clienti all'indirizzo support@breathment.com per sapere se la tua assicurazione sanitaria rimborsa Breathment.

1. Il nostro concetto



ATTENZIONE: Leggi attentamente queste istruzioni prima dell'uso. Puoi iniziare il tuo programma di allenamento solo dopo che il tuo terapeuta ti ha assegnato il tuo primo programma. Prima di iniziare a utilizzare Breathment, consulta il tuo medico per assicurarti che le tue condizioni di salute ti consentano di svolgere attività fisica.

1.1. Come funziona Breathment

Breathment è un'applicazione digitale basata sul concetto scientificamente provato della riabilitazione polmonare. Breathment ti mette in contatto con il tuo terapeuta, in modo che il tuo programma di allenamento possa essere adattato alle tue prestazioni e al tuo benessere. In questo modo, Breathment ti stimola continuamente con diversi elementi terapeutici all'attività fisica e a un approccio attivo alla salute dei tuoi polmoni.

Il programma terapeutico della nostra applicazione digitale si compone di tre diversi elementi:

- Esercizi fisici adattati alle tue capacità e alle tue esigenze, con diversi livelli di difficoltà.
- Unità didattiche interattive con consigli e suggerimenti per gestire al meglio la tua malattia.
- Esercizi di rilassamento e respirazione (con e senza dispositivo per la terapia respiratoria) che ti aiutano a controllare la respirazione, a mobilizzare le secrezioni e a gestire meglio la dispnea.
- Gestione della malattia, monitoraggio dei sintomi e dei parametri vitali.
- La tua terapia inizia con un colloquio iniziale con il tuo terapeuta responsabile per valutare e registrare la tua capacità fisica e il tuo stato di salute. Inoltre, viene effettuato un breve onboarding nell'app, durante il quale fornisci informazioni sul tuo stato di salute, in modo da adattare la terapia in modo ottimale alle tue esigenze.

La tua terapia inizia con un colloquio iniziale con il tuo terapeuta responsabile per valutare e registrare la tua capacità fisica e il tuo stato di salute. Inoltre, viene effettuato un breve onboarding nell'app, durante il quale fornisci informazioni sul tuo stato di salute, in modo da adattare la terapia in modo ottimale alle tue esigenze.

Ti consigliamo di seguire il più possibile le istruzioni fornite dall'app e dal tuo terapeuta. In questo modo potrai utilizzare Breathment in modo sicuro e trarre il massimo beneficio dai contenuti.

Non hai un accesso limitato a Breathment, ma puoi accedere al tuo programma di allenamento solo nei giorni assegnati dal tuo terapeuta. I contenuti del corso sono sempre accessibili.



ATTENZIONE: se durante o dopo l'uso di Breathment si verificano disturbi improvvisi come dolore toracico o aumento della mancanza di respiro, è necessario interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.

1.2. Quando è possibile utilizzare Breathment (scopo medico e indicazioni)?

Breathment è un dispositivo medico per l'uso autonomo da parte dei pazienti, basato sul concetto di riabilitazione polmonare. Guida i pazienti nell'uso autonomo di attività quali allenamento fisico, ginnastica respiratoria e tecniche di rilassamento, sulla base di un piano terapeutico elaborato dal terapeuta.

La raccolta e l'elaborazione dei dati di autovalutazione, dei questionari standardizzati, dei dati sulle attività (ad es. numero di passi giornalieri) e dei dati sulle prestazioni di allenamento aiutano i pazienti e i terapeuti che li assistono a monitorare i progressi. I pazienti hanno accesso all'applicazione mobile e ai piani terapeutici solo dopo un colloquio iniziale con un terapeuta, che valuta la forma fisica e il benessere e crea un piano di allenamento individuale basato sulla diagnosi medica.

Breathment supporta i pazienti di età superiore ai 18 anni o superiore ai 14 anni, secondo la valutazione di *un* terapeuta o di un operatore sanitario, con una malattia polmonare diagnosticata. Il software può essere utilizzato sia per le malattie polmonari acute che croniche.

1.3 Quando non si dovrebbe usare Breathment (controindicazioni)?

ATTENZIONE: utilizzare Breathment solo se:



- **non sussiste alcuna delle controindicazioni elencate di seguito,**
- **hai ricevuto un parere medico dal tuo medico,**
- **comprendi appieno queste istruzioni,**
- **parli sufficientemente bene il tedesco o l'inglese,**
- **hai più di 14 anni.**

Le seguenti controindicazioni si concentrano su condizioni che possono limitare la capacità di eseguire in modo sicuro esercizi moderati e non supervisionati. Esse comprendono controindicazioni assolute, in cui l'attività fisica è severamente vietata, e controindicazioni relative, in cui è necessaria una consultazione approfondita con un professionista sanitario prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.

Controindicazioni assolute:

- Insufficienza cardiaca avanzata
- Insufficienza cardiaca sinistra non specificata
- Insufficienza cardiaca sistolica (congestizia)
- Insufficienza cardiaca diastolica (congestizia)
- Insufficienza cardiaca combinata sistolica (congestizia) e diastolica (congestizia)
- Altre forme di insufficienza cardiaca
- Insufficienza cardiaca, non specificata
- Embolia polmonare, infarto polmonare
- Trombosi venosa profonda

Controindicazioni relative:

Solo dopo aver consultato un medico specialista in presenza di una delle seguenti condizioni:

- Disturbi inspiegabili del sistema cardiovascolare
- Difetto del setto cardiaco acquisito
- Rottura delle corde tendinee, non classificata altrove
- Rottura dei muscoli papillari, non classificata altrove
- Trombosi intracardiaca, non classificata altrove
- Miocardite, non meglio specificata
- Degenerazione miocardica
- Cardiomegalia
- Altre cardiopatie non meglio specificate
- Sindrome di Takotsubo
- Malattia cardiaca non meglio specificata
- Condizioni successive a infarto miocardico acuto
- Malattie muscoloscheletriche preesistenti come ernie discali
- Diminuzione della densità ossea
- Interventi chirurgici alla colonna vertebrale e alle grandi articolazioni
- Malattie neurologiche come recente infarto cerebrale
- Andatura instabile
- Cadute frequenti
- Condizione post-infarto miocardico
- Obesità patologica (grave) dovuta a un consumo eccessivo di calorie
- Infezione in corso
- Gravidanza

1.4 Effetti collaterali noti

I seguenti effetti collaterali sono noti in caso di attività fisica regolare e utilizzo di Breathment:

- Dolori ai muscoli del collo durante o dopo gli esercizi
- Sensazioni fisiche spiacevoli o vertigini di breve durata durante o dopo gli esercizi
- Crampi muscolari durante o dopo l'esecuzione degli esercizi

Se questi disturbi persistono per più di qualche giorno, dovresti consultare un medico.

2. Il tuo percorso terapeutico e il programma della giornata

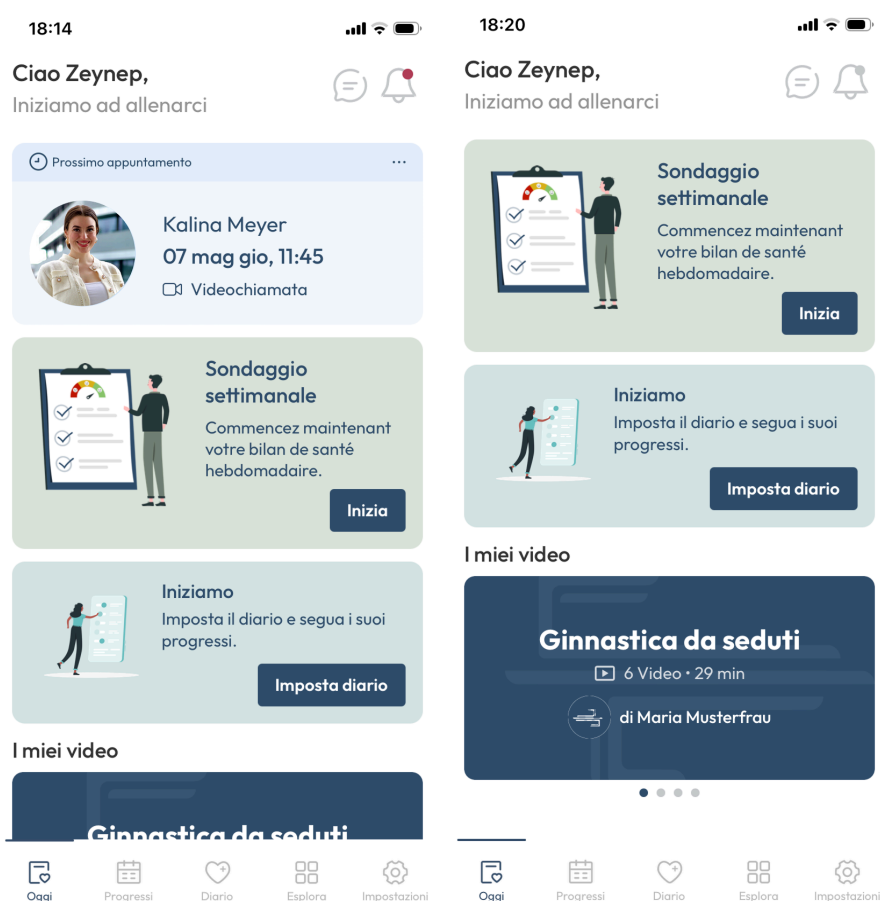
2.1. Selezione del programma

L'app Breathment offre una vasta gamma di programmi, tra i quali i pazienti possono selezionarne uno o più a seconda dell'indicazione. In base ai programmi selezionati, vengono adattati i contenuti dei video, i contenuti formativi e i questionari. Questi vengono utilizzati per registrare i sintomi e valutare la qualità della vita.

- App Breathment per la BPCO
- App Breathment per il cancro del polmone
- App Breathment per l'asma

Inoltre, ogni programma dispone di una propria codifica cromatica, che rende i contenuti visivamente distinguibili e offre un orientamento chiaro all'interno dell'app.


2.2. Il tuo programma giornaliero



Con Breathment ricevi un programma terapeutico completo con unità didattiche incentrate su conoscenze, movimento e tecniche di respirazione. Il contenuto del



Nella sezione "La mia giornata" puoi vedere il riepilogo dei tuoi compiti per la giornata, come ad esempio il tuo programma di esercizi e la tua unità didattica.

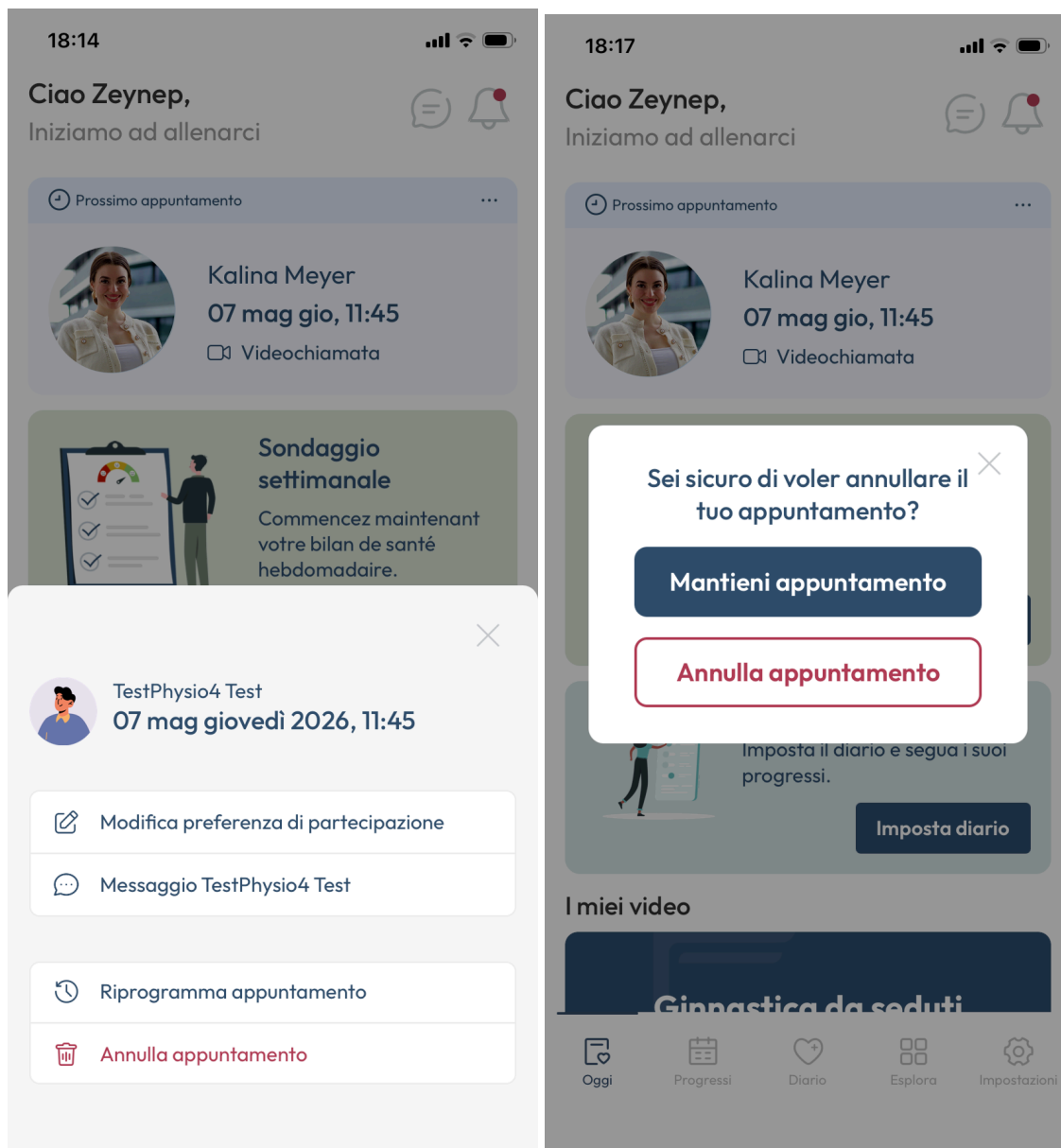
Per eseguire automaticamente gli esercizi in sequenza, clicca su "Avvia sessione". Puoi anche eseguire gli esercizi singolarmente. Per eseguire gli esercizi singolarmente, clicca prima sulla freccia "" e poi su "Avvia". Per ulteriori informazioni sugli esercizi, puoi cliccare in qualsiasi momento su "Visualizza dettagli".

Non preoccuparti se hai dimenticato il tuo programma di allenamento di ieri. Nella sezione "Esercizi aperti di ieri" puoi recuperare ed eseguire il tuo programma di allenamento di ieri. Ricordati di fare una pausa sufficiente tra il programma di allenamento di ieri e quello di oggi.

Inoltre, hai la possibilità di seguire diversi video di esercizi in cui puoi imparare nuove tecniche sotto la guida di un fisioterapista. Questi sono visualizzati nella parte inferiore della pagina "La mia giornata". Clicca sul video desiderato e poi su "Avvia sessione" per riprodurre l'intero video. Se desideri riprodurre solo alcune parti del video, puoi selezionare facilmente la parte desiderata cliccandoci sopra.

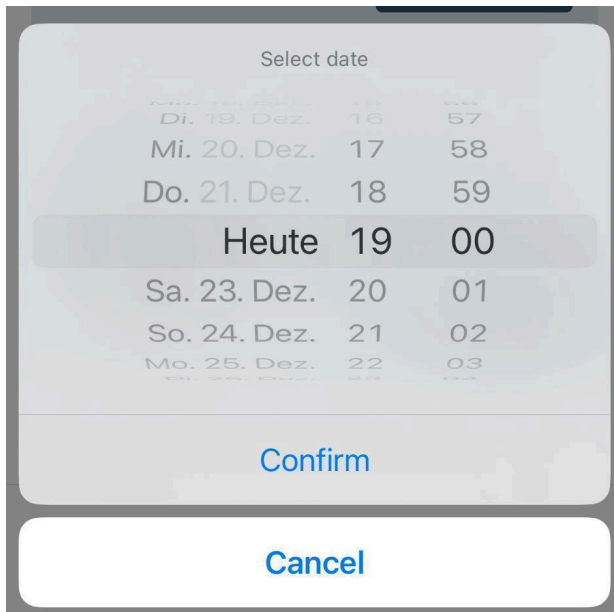
2.3. Visita video

Per consentirti di svolgere il tuo appuntamento con il tuo terapeuta online, offriamo video-consulenze online tramite l'app di terapia. Per consulenze, adeguamenti dell'allenamento o terapia respiratoria online, puoi riprogrammare o cancellare l'appuntamento nel tuo calendario come desideri. Gli appuntamenti possono essere organizzati solo dal tuo terapeuta. Riceverai quindi una notifica tramite l'app e potrai visualizzare l'appuntamento nella panoramica del trattamento e modificarlo in qualsiasi momento.



Se non puoi presentarti all'appuntamento, puoi richiamarlo nella panoramica degli appuntamenti sul lato destro tramite i tre puntini e cancellarlo tramite l'icona del cestino. Riceverai quindi una notifica che ti chiederà se desideri davvero cancellare l'appuntamento e potrai decidere definitivamente rispondendo "Sì" o "No".

Se desideri fissare direttamente un nuovo appuntamento, puoi selezionarlo come desideri tramite i tre puntini e l'icona dell'orologio "Riprogramma".



Seleziona il giorno desiderato nella barra del calendario con l'ora corrispondente per il nuovo appuntamento. Se l'appuntamento deve avvenire in un momento precedente, puoi scorrere verso l'alto nella barra del giorno e dell'ora. Se deve avvenire più tardi, puoi scorrere verso il basso. Alla fine, assicurati che l'appuntamento sia stato selezionato correttamente e conferma. A tal fine, clicca su "Conferma" o "Elimina" se l'appuntamento non è corretto.

2.4. Questionario





Prima e dopo le tue sessioni di esercizi con Breathment ti chiederemo di valutare la tua difficoltà respiratoria e il tuo benessere fisico. La valutazione regolare della tua difficoltà respiratoria e del tuo benessere fisico aiuta il tuo terapeuta responsabile a migliorare ulteriormente il tuo trattamento e ad adattarlo alle tue esigenze.

Sondaggio settimanale

18:20

Ciao Zeynep,
Iniziamo ad allenarci



Sondaggio settimanale
Commencez maintenant votre bilan de santé hebdomadaire.

Inizia

Inoltre, ti proponiamo dei questionari settimanali in cui puoi documentare soggettivamente i tuoi sintomi attuali e avere una panoramica migliore dei tuoi progressi. Questi questionari si basano su questionari scientificamente standardizzati come il CAT - COPD Assessment Test o l'ACT - Asthma Control Test. Per farlo, clicca sulla barra blu "Avvia".



Si aprirà una nuova pagina con 4 diverse domande anamnestiche sui sintomi, come tosse, muco, senso di oppressione e difficoltà respiratoria. I campi di risposta sono elencati secondo una scala cromatica, ovvero se le affermazioni corrispondono ai

tui sintomi, seleziona piuttosto nella parte sinistra dello spettro verde. Se corrispondono in misura media, seleziona l'area gialla centrale e se i tuoi sintomi non corrispondono affatto alle affermazioni, seleziona uno dei campi rossi a destra. Una volta completato il questionario, clicca sul pulsante "Avanti" in basso.

Nella pagina successiva compaiono altre 4 domande relative al livello di attività, al sonno e all'energia. Seleziona anche per queste affermazioni il colore della corrispondenza e alla fine clicca su Avanti in basso. Hai completato il tuo sondaggio settimanale!

2.5. Esecuzione degli esercizi di respirazione e fisici con Breathment AI Trainer

Gli esercizi di respirazione e fisici sono una parte importante del tuo programma terapeutico. Puoi scegliere se eseguire l'intero programma in una volta sola o eseguire gli esercizi singolarmente. Per avviare il programma di allenamento quotidiano, seleziona la sezione "Trattamenti" e poi clicca su "Avvia sessione" per eseguire gli esercizi uno dopo l'altro.

Non appena avii il tuo programma giornaliero, i video degli esercizi vengono caricati in Breathment e viene stabilita una connessione con l'AI Trainer. A tal fine, ti consigliamo di collegarti a una rete Wi-Fi prima di iniziare gli esercizi. Se non è possibile collegarsi a una rete Wi-Fi, verifica con il tuo operatore il tuo piano dati e il volume di dati disponibili.

Fase 1: video tutorial

Passaggio 2: impostazione corretta dell'audio



Fase 3: impostazione della posizione del tuo cellulare



Prima di iniziare il primo esercizio della giornata, puoi guardare un breve video introduttivo su Breathment, in cui ti vengono presentati gli allenatori AI e ti vengono forniti alcuni consigli per un'esperienza ottimale. Successivamente, un secondo video ti presenterà l'esercizio e ti mostrerà come eseguirlo correttamente. Guarda attentamente l'esercizio e ascolta i consigli su cosa prestare particolare attenzione.

Nella seconda fase puoi aumentare il volume delle impostazioni audio del tuo cellulare in modo da poter sentire correttamente le istruzioni audio e i messaggi generati dall'allenatore AI.

Nella terza fase, Breathment ti aiuterà a posizionare correttamente il tuo cellulare. A tal fine, dovrai appoggiare il cellulare contro un oggetto, ad esempio una bottiglia d'acqua. Per ottenere l'angolazione corretta, prova a posizionare la casella blu al centro e a stabilizzare il cellulare in questa posizione.

L'allenatore AI di Breathment registra i tuoi schemi di movimento e respirazione durante un determinato esercizio con l'aiuto di una telecamera e ti fornisce istruzioni e suggerimenti su come eseguire l'esercizio in modo migliore e più preciso. Supportiamo già molti esercizi e ne aggiungiamo continuamente di nuovi.

Puoi eseguire gli esercizi di Breathment dove preferisci. Tuttavia, è molto importante che tu abbia spazio sufficiente prima di iniziare ogni sessione di esercizi, in modo da poterti allenare in modo sicuro e confortevole.

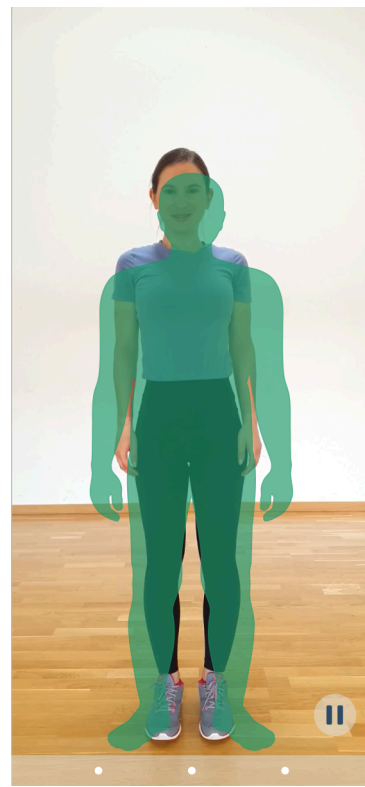
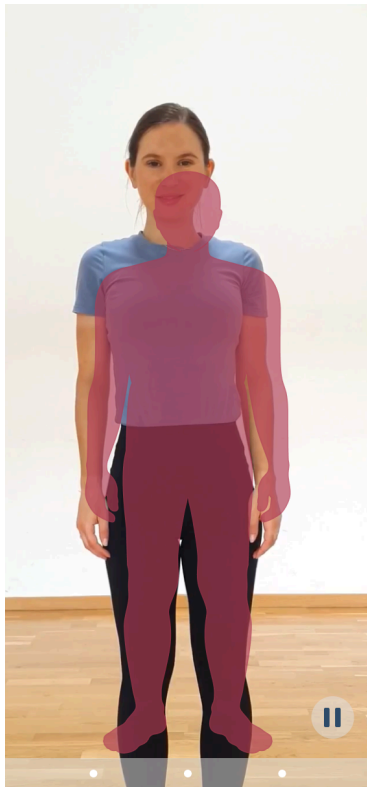
Dopo aver guardato i video tutorial e posizionato correttamente il tuo cellulare, puoi iniziare l'esercizio. C'è sempre una posizione di partenza da cui iniziare l'esercizio. Le posizioni di partenza sono:

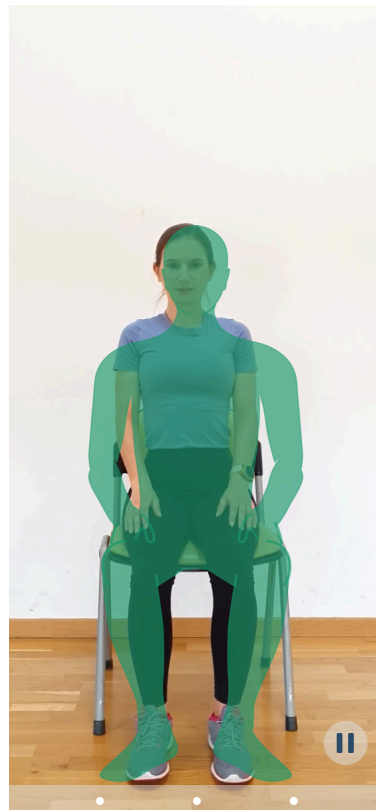
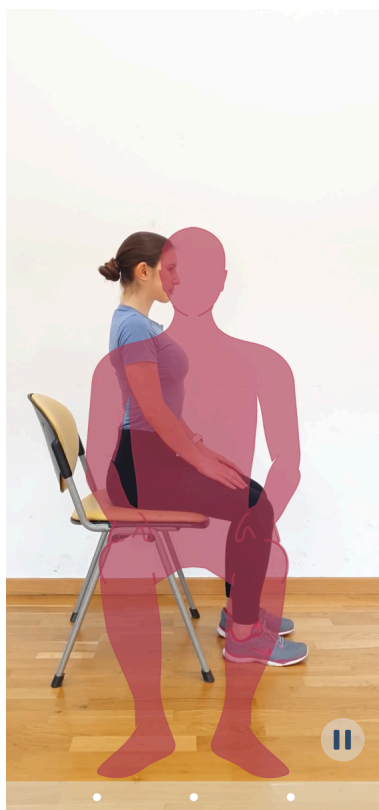
- Seduto in avanti
- Seduto di lato
- In piedi in avanti
- In piedi di lato




ATTENZIONE: se interrompi una sessione di allenamento, i tuoi progressi per quella sessione non verranno salvati.

Fase 4: posizione di partenza corretta e scorretta





Breathment AI Trainer ti aiuta a eseguire correttamente gli esercizi di movimento o di respirazione. Esegui l'esercizio di movimento o di respirazione seguendo le istruzioni visive e acustiche. Molti esercizi possono essere eseguiti al proprio ritmo. Tuttavia, a volte è importante ricordarsi di rispettare il tempo indicato dal timer nella parte superiore della schermata.

Se desideri interrompere l'allenamento, tocca l'icona "Pausa"  in basso a sinistra nella stessa schermata. Per interrompere l'allenamento, tocca la "x" in alto a destra.

Quando interrompi l'esercizio, sullo schermo viene visualizzata la schermata di pausa. Da qui puoi saltare l'esercizio, interrompere l'allenamento o rivedere le istruzioni. Basta toccare il pulsante corrispondente

<p>Anleitung ansehen</p>	<p>Tramite "Visualizza istruzioni" puoi vedere e farti spiegare l'esecuzione esatta dell'esercizio.</p>
<p>Übung überspringen</p>	<p>Se desideri saltare un esercizio e/o passare all'esercizio successivo, puoi cliccare su "Salta esercizio".</p>

Weitermachen



Se hai messo in pausa l'esercizio e desideri continuare, clicca su "Continua".

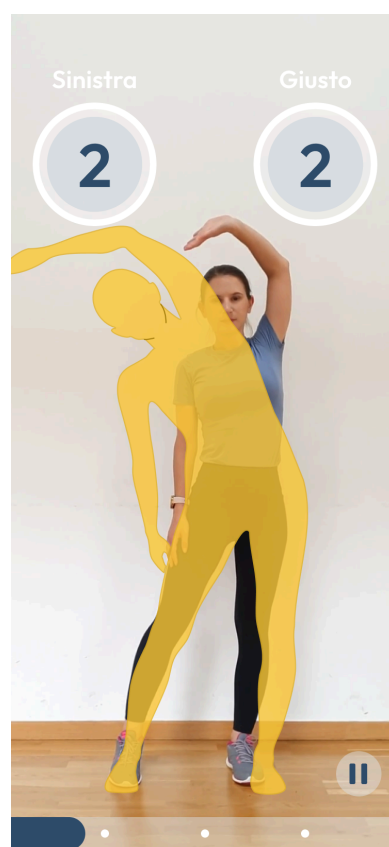
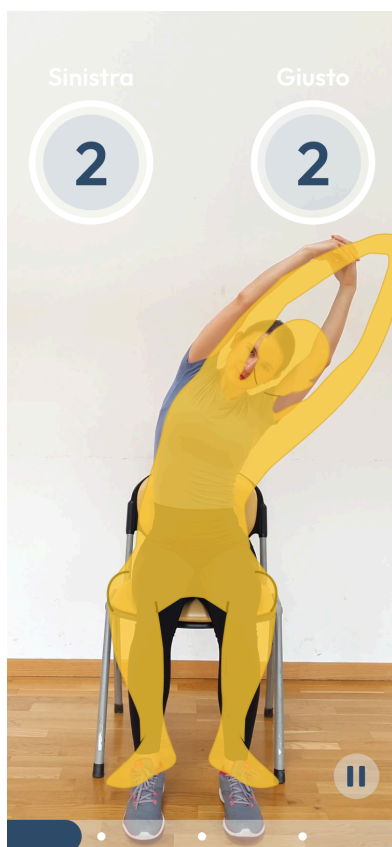
Vista pausa



Esecuzione di un esercizio di respirazione



Esecuzione di un esercizio fisico



3. App Breathment

Nella barra inferiore di Breathment trovi tre diverse sezioni, chiamate anche schede. Le tre sezioni sono:

- "La mia giornata"
- "Progressi"
- "Diario"
- "Scopri"
- "Impostazioni"

3.1. La mia giornata

Sezione superiore

Sezione inferiore



In questa sezione "La mia giornata" troverai il tuo programma di trattamento giornaliero con le rispettive sessioni di esercizi e i video a cui dovresti partecipare.


Puoi svolgere i tuoi esercizi in tre fasce orarie. Discuti con il tuo fisioterapista quale dei seguenti orari è più adatto a te.

- Mattina: 06:00-11:00
- Mezzogiorno: 11:00-16:00
- Sera: 16:00-23:59

Tocca il pulsante "Avvia sessione"

Sitzung Starten

per iniziare il tuo programma di esercizi quotidiano.

In Breathment puoi recuperare gli esercizi che non hai fatto nel giorno corrispondente anche il giorno successivo. Puoi vedere gli esercizi che non hai fatto il giorno prima anche in questa sezione e recuperarli cliccando su  .

Sotto "I miei video" troverai i video degli esercizi quotidiani. Clicca sul video visualizzato per avviarlo.

3.2. Progressi

Sezione superiore

15:23   

Progressi

Settimana Mese

< Mag 3 - Mag 9 >
2026

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
3	4	5	6	7	8	9

Oggi
6 maggio mercoledì 

 20 Esercizi la attendono! 

Qualità dell'aria 
BUONA Una buona giornata per essere attivi all'aperto.
Munich   [Vedi di Più](#)

Mein Tag    

Sezione inferiore

15:23   

Munich   [Vedi di Più](#)

Attività **1.899** Passi  10.000 Passi  [Imposta obiettivo](#)

 **Progressi**
0% 
2 Giorni rimasti
Inizio: 06.05.2026
Fine: 08.05.2026

 **0**
Giorni Attivi

 **0**
Serie più lunga

Mein Tag    

Nella sezione "Progressi" troverai una panoramica dei giorni in cui sei stato attivo con Breathment (verde), hai saltato il programma di allenamento (rosso) e i programmi di allenamento futuri (giallo).



Inoltre, puoi consentire a Breathment di accedere alle informazioni sui tuoi passi sullo smartphone (se il tuo smartphone ha la funzione contapassi) e puoi impostare un obiettivo settimanale di passi. A tal fine, tocca "Imposta obiettivo" nella sezione "Attività". Ora puoi spostare il cursore sul numero di passi giornalieri desiderato e toccare "Conferma obiettivo". I tuoi passi verranno quindi visualizzati nella sezione "Attività". In questo modo puoi vedere facilmente se hai già raggiunto il tuo obiettivo di passi giornalieri.

Qualità dell'aria

L'indice di qualità dell'aria misura la qualità dell'aria che ci circonda. Viene calcolato sulla base delle concentrazioni misurate di tre sostanze inquinanti, quali biossido di azoto, polveri sottili e ozono, e ci indica il livello di rischio per la salute.

- **Buono** = qualità dell'aria soddisfacente. Non sussiste alcun pericolo. Tutte le attività all'aperto sono consentite senza restrizioni.
- **Moderato** = qualità dell'aria accettabile, ma l'inquinamento atmosferico può rappresentare un pericolo per le persone particolarmente sensibili (ad esempio anziani, malati, donne incinte e bambini piccoli). Si consiglia di limitare parzialmente le attività all'aperto.
- **Insoddisfacente** = qualità dell'aria insufficiente. L'inquinamento atmosferico costituisce già un pericolo per la nostra salute, in particolare per le persone più sensibili. Le attività all'aperto dovrebbero essere ridotte al minimo, soprattutto se si tratta di sforzi fisici intensi.
- **Malsano** = cattiva qualità dell'aria. L'inquinamento atmosferico è così elevato che le persone malate e anziane, le donne incinte e i bambini piccoli non dovrebbero stare all'aperto. Tutti gli altri, ad eccezione di questo gruppo a rischio, dovrebbero invece limitare al minimo il tempo trascorso all'aperto. È meglio rinunciare completamente allo sport all'aperto.
- **Pericoloso** = pessima qualità dell'aria che causa problemi di salute. Può causare malattie dell'apparato respiratorio, del sistema cardiovascolare e del sistema immunitario. Il tempo trascorso all'aperto dovrebbe essere limitato al minimo necessario.

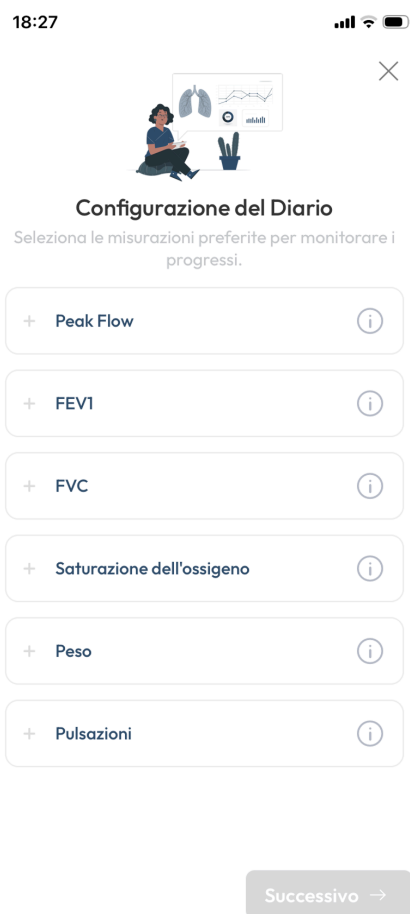
Nella parte inferiore della sezione "Progressi" trovi una panoramica dei giorni in cui sei stato attivo su Breathment e puoi visualizzare la tua serie di allenamenti più lunga.

3.3. Diario

Con il modulo diario dell'app Breathment puoi registrare, monitorare e valutare continuamente i tuoi dati sanitari più importanti nella vita quotidiana. L'obiettivo è quello di documentare i tuoi valori in modo strutturato, riconoscere tempestivamente eventuali cambiamenti e gestire in modo ottimale il decorso della terapia insieme al tuo team di cura. Puoi selezionare individualmente quali valori desideri monitorare regolarmente. L'app ti supporta con promemoria e una chiara rappresentazione dei tuoi progressi.

Nella panoramica del diario puoi vedere le misurazioni registrate fino a quel momento e il controllo dello stato di salute (ad es. punteggio dei sintomi). Se non hai ancora registrato alcuna misurazione, ti verrà chiesto di impostare il tuo diario. Durante la creazione del diario, puoi selezionare i valori che desideri documentare regolarmente. È possibile scegliere tra:

- Peak Flow
- FEV1
- FVC
- Saturazione di ossigeno
- Peso
- Polso



Dopo aver impostato il diario, l'app ti ricorderà di inserire regolarmente i nuovi valori misurati. Tocca il valore misurato corrispondente (ad es. "Registra nuova misurazione per il flusso di picco") per inserire i tuoi dati attuali.

18:27



Configurazione del Diario

Seleziona le misurazioni preferite per monitorare i progressi.

✓ Peak Flow



✓ FEV1



✓ FVC



✓ Saturazione dell'ossigeno



✓ Peso



✓ Pulsazioni



Successivo →

18:45



Diario

Misurazioni

[Vedi tutto >](#)

Aggiungi i dati per Peak Flow >

Aggiungi i dati per FEV1 >

Aggiungi i dati per FVC >

Aggiungi i dati per Saturazione dell'ossigeno >

Aggiungi i dati per Peso >

Aggiungi i dati per Pulsazioni >

Controllo della salute

[Vedi dettagli >](#)

Punteggio di salute

Basato sul tuo controllo settimanale della salute.

Media: 50/100

50



Oggi



Progressi



Diario



Esplora



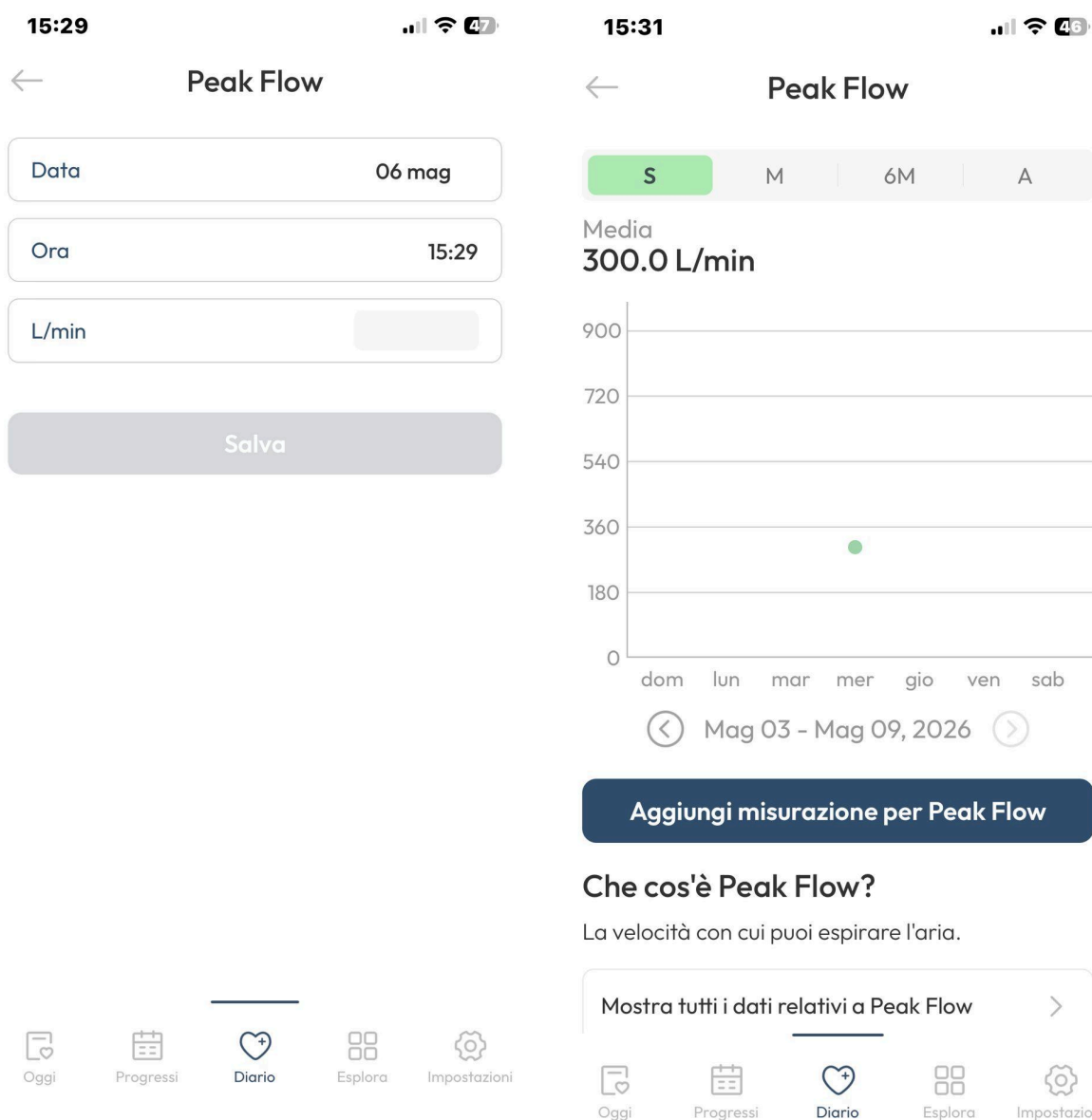
Impostazioni

Inserisci la data, l'ora e il valore misurato (ad es. polso in bpm) e salva la misurazione.

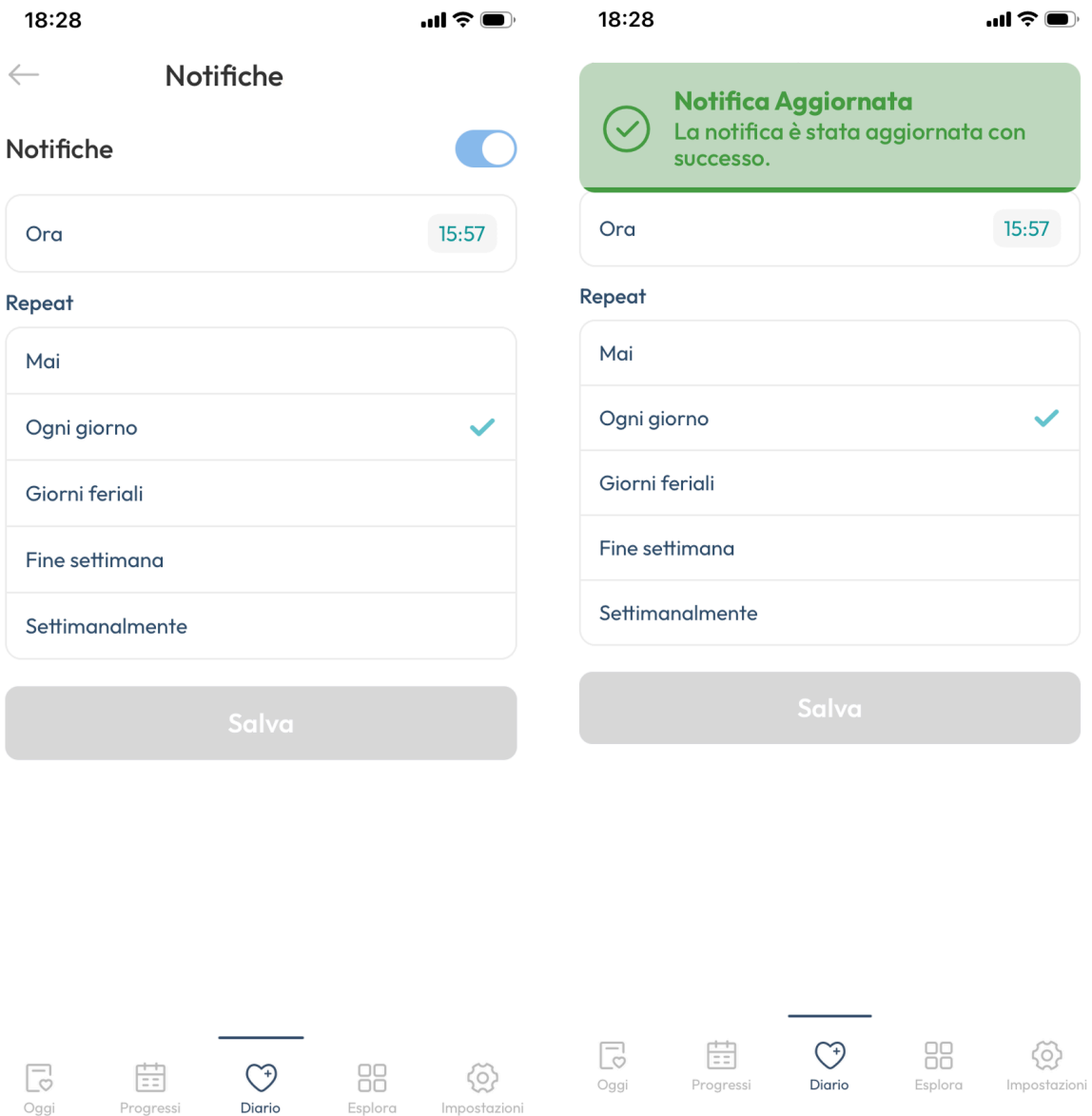
I valori inseriti vengono visualizzati in grafici chiari. Puoi selezionare diversi periodi di tempo (ad es. settimana, mese) e visualizzare i tuoi valori medi e le tendenze.

L'app ti offre una panoramica semplice del tuo stato di salute e dell'andamento dei tuoi parametri vitali più importanti.

In caso di dubbi o valori anomali, rivolgiti al tuo medico.



Per facilitare la documentazione regolare, puoi impostare notifiche personalizzate. Seleziona l'ora e la frequenza desiderate (ad es. ogni giorno, nei giorni feriali, ecc.) per ricevere un promemoria affidabile delle tue misurazioni. Ti verrà confermata l'attivazione.



Monitoraggio dei sintomi



Con la funzione di monitoraggio dei sintomi dell'app Breathment puoi registrare i tuoi sintomi e il loro andamento in modo semplice e strutturato. A seconda del quadro clinico, utilizzi questionari standardizzati: il CAT (COPD Assessment Test) per la BPCO, l'ACT (Asthma Control Test) per l'asma e il questionario EQ-5D-5L per il cancro del polmone. A seconda del programma selezionato, puoi inoltre monitorare in modo mirato singoli sintomi come tosse, espettorato, senso di oppressione al torace, difficoltà respiratoria, ansia, qualità del sonno ed energia.

Nella sezione "Seleziona sintomo" puoi scegliere tra diversi sintomi che desideri documentare regolarmente. Tra le opzioni disponibili ci sono:

-
- Punteggio dei sintomi (punteggio complessivo, ad es. dal CAT o dall'ACT)
 - Tosse
 - Espettorato
 - Sensazione di oppressione al petto
 - Difficoltà respiratoria
 - Ansia
 - Qualità del sonno
 - Energia

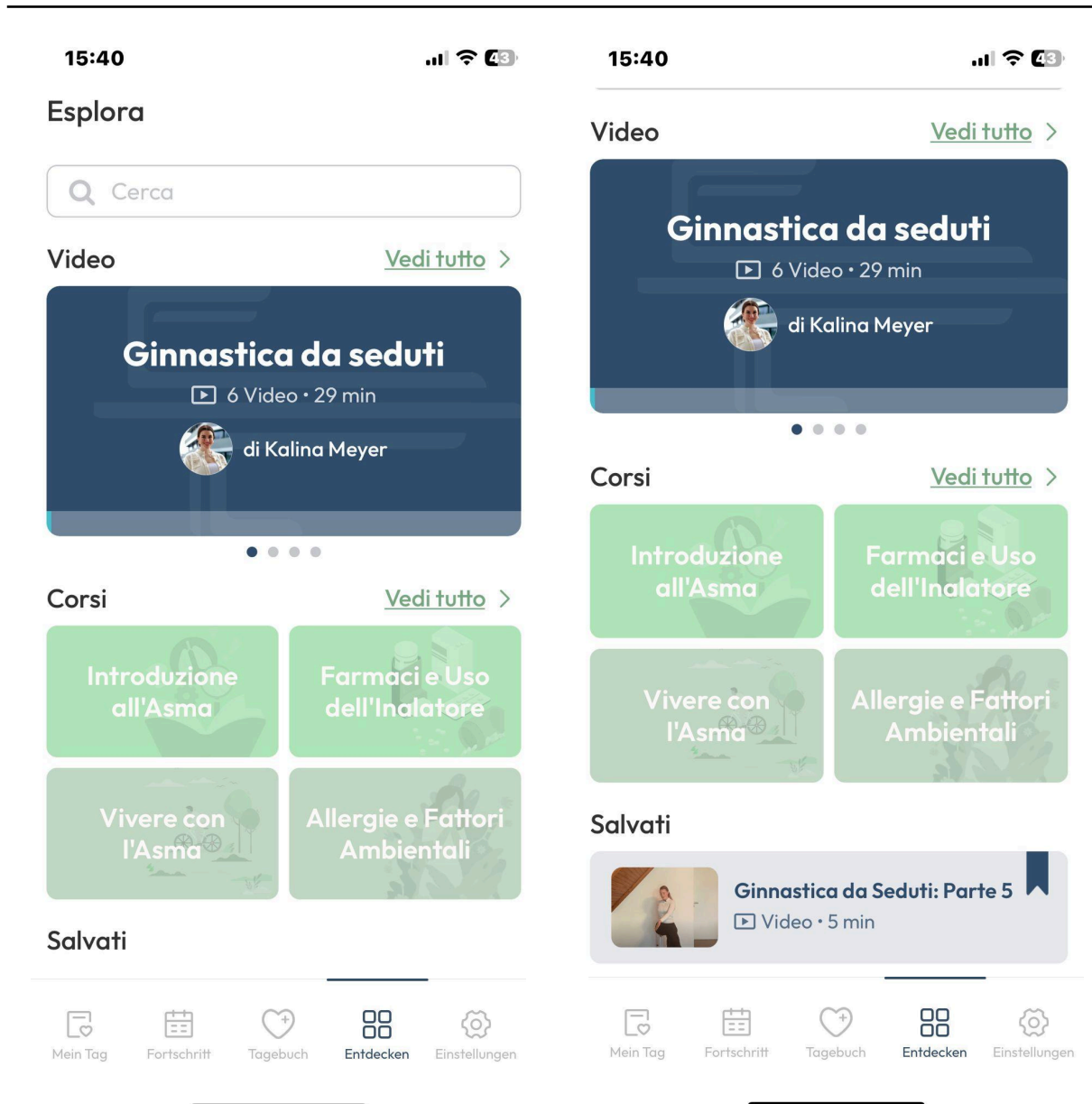
Tocca il sintomo desiderato per visualizzarne l'andamento.

Dopo aver selezionato un sintomo, sotto di esso verrà visualizzato un grafico che ne mostra l'andamento nel tempo. In questo modo potrai vedere a colpo d'occhio come si è evoluto il tuo stato di salute nel tempo. Per molti sintomi vengono utilizzati anche emoji illustrativi, in modo da poter classificare il tuo stato ancora più rapidamente.

3.4. Scopri

Vista superiore

Vista inferiore



Nella sezione "Scopri" ti forniamo informazioni complete sulla tua malattia e diversi video con esercizi. Tramite la funzione di ricerca puoi accedere rapidamente agli argomenti che ti interessano e salvarli nei tuoi preferiti.

"Funzione di ricerca"

Se ti interessa un argomento specifico, puoi inserire il termine di ricerca nella barra di ricerca. A tal fine, clicca su "Cerca" e inserisci l'argomento desiderato. Verranno visualizzati tutti i contenuti didattici relativi a tale termine.

"Video"

Breathment mette a tua disposizione diversi video con cui puoi rafforzare quotidianamente i polmoni e i muscoli respiratori. Tocca "Mostra tutto" per scegliere tra i diversi video. Scorri verso il basso e tocca il video che preferisci. Per riprodurre l'intero video, tocca "Avvia sessione" o seleziona le singole sequenze video.

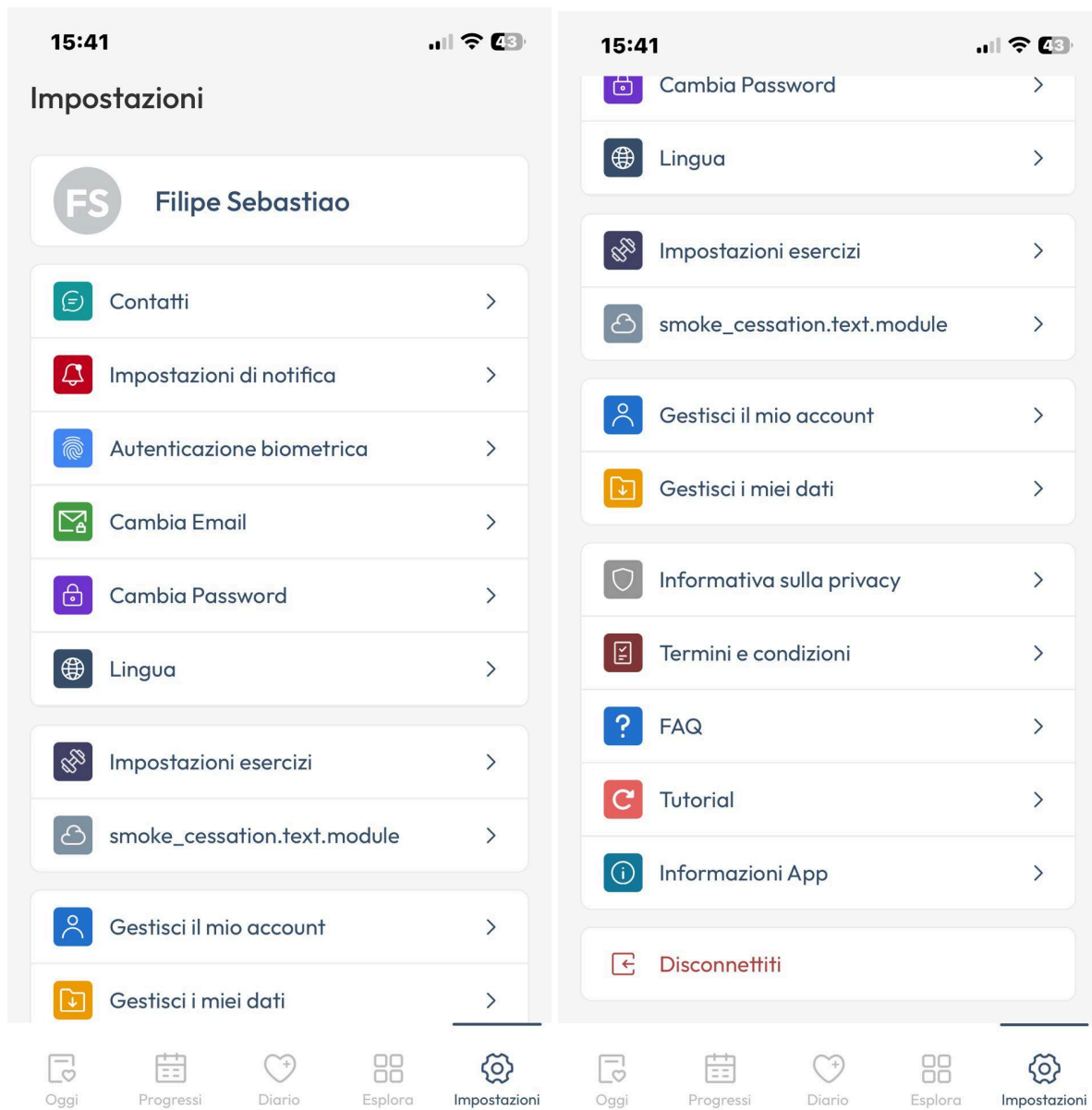
"Contenuti didattici"

Nella sezione "Contenuti didattici" puoi sfogliare diversi articoli sul tema della salute dei polmoni. Tocca "Mostra tutto" e poi l'argomento che ti interessa. Ora ti verranno mostrati tutti gli articoli relativi a quel tema.

"Preferiti"

Alla voce "Preferiti" puoi visualizzare tutti i video e gli articoli che hai salvato come preferiti. Per aggiungere un articolo o un video ai preferiti, tocca il segnalibro bianco sul bordo destro dell'articolo o del video.

3.5. Impostazioni



Nelle "Impostazioni" troverai le seguenti funzioni:

Contatti: qui puoi visualizzare le nostre informazioni di contatto e compilare il nostro modulo di contatto tramite "Inviaci un messaggio".

Notifiche: qui puoi attivare o disattivare le notifiche e-mail e push (dal cellulare).

Autenticazione biometrica: qui puoi attivare o disattivare l'accesso a Breathment tramite impronta digitale o Face ID.

Modifica e-mail: qui puoi modificare il tuo indirizzo e-mail.

Modifica password: qui puoi modificare la tua password.

Lingua: puoi scegliere tra tedesco, inglese, turco e italiano.

Impostazioni video: qui puoi guardare il video introduttivo sull'uso dell'AI Trainer e scegliere se desideri visualizzare istruzioni specifiche prima di ogni esercizio.

Gestisci il mio account: qui puoi cancellare il tuo account. Se cancelli il tuo account, tutti i tuoi dati saranno cancellati in modo irreversibile.

Gestisci i miei dati: alla voce di menu "Gestisci i miei dati" puoi esportare i tuoi dati in un formato leggibile dal computer. Qui puoi anche autorizzare o bloccare il trattamento dei tuoi dati personali.

Informativa sulla privacy: qui puoi visualizzare, revocare e concedere il consenso al trattamento dei dati.

Condizioni generali di contratto: in questa voce di menu puoi trovare un link alle presenti istruzioni per l'uso e alle informazioni legali, come le condizioni generali di contratto e l'impressum, nonché le licenze software utilizzate.

FAQ: in questa voce di menu puoi trovare le risposte alle domande più frequenti.

Tutorial: cliccando su questa voce di menu puoi rivedere il video introduttivo.

Informazioni sull'app: qui puoi visualizzare la versione attuale dell'app.

Esci: tramite il pulsante "Esci" puoi uscire da Breathment. Potrai poi effettuare nuovamente il login in qualsiasi momento. Il tuo account **non** verrà **cancellato**.

3.6. Contatti

Siamo a tua disposizione per qualsiasi domanda su Breathment o problema tecnico. Puoi contattarci in qualsiasi momento nella sezione "Aiuto". Ti preghiamo di notare che non si tratta di una chat live. Il servizio clienti Breathment risponde a ogni richiesta entro 24 ore. Puoi anche contattarci via e-mail all'indirizzo support@breathment.com o per telefono al numero +49 7667 2900044 dalle 9:30 alle 17:00 (dal lunedì al venerdì).

ATTENZIONE



- **Segui sempre le istruzioni di Breathment e rispondi in modo sincero alle domande del questionario al momento della registrazione e dopo gli esercizi. Questo è per la tua sicurezza.**
- **Il tuo account Breathment contiene informazioni personali che ci aiutano a personalizzare il tuo programma. Pertanto, non consentire mai ad altre persone di accedere al tuo account Breathment. Ti preghiamo di notare che l'utilizzo di Breathment è limitato a dispositivi privati e non condivisi.**
- **Aggiorna la tua app non appena ti informiamo di un aggiornamento, poiché potrebbe contenere importanti contenuti di sicurezza.**

4. Produttore



Breathment GmbH
Bahnhofstraße 35a,
79206, Breisach am Rhein
info@breathment.com

Se tu, in qualità di utente di Breathment, o il tuo medico curante o terapeuta riscontrate un peggioramento delle tue condizioni di salute che potrebbe essere correlato all'uso di Breathment, ti preghiamo di contattarci immediatamente.

Breathment è un dispositivo medico di classe I.

4.1. Segnalazione di eventi gravi

Tutti gli eventi gravi verificatisi in relazione a questo prodotto devono essere segnalati immediatamente dall'utente o dal paziente al produttore (vedi sopra) e all'autorità competente dello Stato membro in cui l'utente e/o il paziente risiede.

- Germania: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn, Germania – www.bfarm.de
- Svizzera: Swissmedic, Hallerstrasse 7, 3012 Berna, Svizzera – www.swissmedic.ch

	Rappresentante autorizzato in Svizzera (CH-REP): Metecon Schweiz GmbH c/o LMP Rechtsanwälte GmbH Thunstrasse 21 3005 Berna, Svizzera
--	--

5. Informazioni tecniche

5.1. Installazione dell'app

Installazione – Android

Come si installa Breathment sul cellulare?

- Apri il Google Play Store (assicurati di avere una connessione Internet funzionante).

- Clicca sulla funzione di ricerca
- Cerca "Breathment"
- Tocca il logo blu di Breathment
- Tocca "Installa" e osserva l'avanzamento
- Una volta installata l'app, la descrizione cambierà da "Installa" a "Apri"
- Tocca "Apri" per avviare l'app
- Accedi con i dati di accesso che hai ricevuto via e-mail dopo il colloquio anamnestico con il tuo terapeuta.

Installazione – iOS

Come si installa Breathment sul cellulare?

- Apri l'"Apple Store" (assicurati di avere una connessione Internet funzionante).
- Tocca la funzione di ricerca
- Cerca "Breathment"
- Tocca il logo blu di Breathment
- Tocca "Installa" e osserva l'avanzamento
- Una volta installata l'app, la descrizione cambierà da "Installa" a "Apri"
- Tocca "Apri" per avviare l'app
- Accedi con i dati di accesso che hai ricevuto via e-mail dopo il colloquio anamnestico con il tuo terapeuta.

5.2. Disinstallazione dell'app

Disinstallazione – Android

Come disinstallare Breathment?

- Tocca e tieni premuto il logo di Breathment fino a quando non appare una croce in alto a destra. Tocca la croce.
- Tocca "Elimina" per rimuovere l'app Breathment.

Disinstallazione – iOS

Come disinstallare Breathment?

- Tocca e tieni premuto il logo di Breathment fino a quando non compare una croce in alto a destra. Tocca la croce.
- Tocca "Elimina" per rimuovere l'app Breathment.

ATTENZIONE



- **La disinstallazione dell'applicazione non comporta la cancellazione del tuo account utente. Per cancellare il tuo account utente e i dati personali ad esso associati, devi cancellare il tuo account utente dalla sezione "Impostazioni" prima di disinstallare l'applicazione.**

5.3. Aggiornamento dell'app

Aggiornamento - Android

Come posso eseguire un aggiornamento dell'app?

- Apri il "Google Play Store" (assicurandoti di avere una connessione Internet funzionante)
- Tocca la funzione di ricerca
- Cerca "Breathment"
- Tocca l'icona Breathment
- Tocca "Aggiorna"
- Attendi il completamento del download
- Apri l'app per accedere alla versione più recente

Aggiornamento - iOS

Come posso aggiornare un'app?

- Apri l'"App Store" (con una connessione Internet funzionante).
- Tocca la funzione di ricerca
- Cerca "Breathment"
- Tocca l'icona Breathment
- Tocca "Aggiorna"

5.4. Registrazione

Come posso registrarmi?

- Clicca su "Non hai un account? Clicca qui!" per avviare la prima fase della registrazione.
- Seleziona ora la voce "Paziente". Partecipi al nostro studio? Allora clicca su "Partecipante a uno studio clinico". Sei un operatore sanitario e desideri testare Breathment per l'uso in clinica o in ambulatorio? Allora seleziona la voce "Altro".
- Clicca ora su "No, continua senza codice".
- Nella pagina successiva, seleziona la voce "Altro" e inserisci la tua assicurazione sanitaria nel campo sottostante.
- Nell'ultima pagina ti verranno richiesti i tuoi dati personali. Qui potrai anche creare una password personale. Ricordati bene la password, in modo da poterti registrare e disconnettere dall'app.
- Infine, seleziona il campo "Registrati". Il tuo account è stato creato. Il tuo fisioterapista personale ti contatterà telefonicamente per spiegarti come utilizzare l'app e attivare l'account.

5.5. Compatibilità hardware e software

iOS

Su iOS sono supportati tutti gli smartphone Apple con sistema operativo iOS 14.5 o superiore.

Breathment è compatibile con l'interfaccia Apple HealthKit.

Android

Su Android, Breathment può essere installato ed eseguito su tutti gli smartphone con sistema operativo Android 11 o versioni successive che soddisfano i requisiti specificati da Google per Android versione 11 o successive.

Breathment è compatibile con l'interfaccia Google Fit.

6. Avvertenze



ATTENZIONE: leggere attentamente queste istruzioni prima dell'uso. È possibile iniziare il programma di allenamento solo dopo aver ricevuto il primo programma dal proprio terapeuta. Prima di iniziare a utilizzare Breathment, è indispensabile consultare un medico per assicurarsi che il proprio quadro clinico consenta di svolgere attività fisica.



ATTENZIONE: se durante o dopo l'utilizzo di Breathment si verificano disturbi improvvisi come dolori al petto o aumento della mancanza di respiro, interrompere immediatamente gli esercizi e consultare un medico.

ATTENZIONE: Utilizza Breathment solo se:



- non sussiste alcuna delle controindicazioni elencate di seguito,
- hai ricevuto un parere medico dal tuo medico,
- comprendi appieno queste istruzioni,
- parli sufficientemente bene il tedesco o l'inglese,
- hai più di 18 anni.



ATTENZIONE: se interrompi una sessione di allenamento, i tuoi progressi per quella sessione non verranno salvati.

ATTENZIONE



- Segui sempre le istruzioni di Breathment e rispondi in modo sincero alle domande del questionario al momento della registrazione e dopo gli esercizi. Questo è per la tua sicurezza.
- Il tuo account Breathment contiene informazioni personali che ci aiutano a personalizzare il tuo programma. Pertanto, non consentire mai ad altre persone di accedere al tuo account Breathment. Ti preghiamo di notare che l'utilizzo di Breathment è limitato a dispositivi privati e non condivisi.

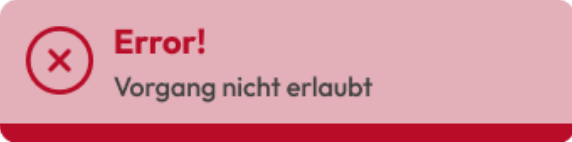

- **Aggiorna la tua app non appena ti informiamo di un aggiornamento, poiché potrebbe contenere importanti contenuti di sicurezza.**



ATTENZIONE: leggi attentamente queste istruzioni prima dell'uso. Puoi iniziare il tuo programma di allenamento solo dopo che il tuo terapeuta ti ha assegnato il tuo primo programma. Prima di iniziare a utilizzare Breathment, consulta un medico per assicurarti che le tue condizioni di salute ti consentano di svolgere attività fisica.

7. Messaggi di errore

Simbolo di avviso	Spiegazione
 <p>Error! Falsche Zugangsdaten</p>	<p>Sono stati utilizzati dati di accesso errati per il login. Riprova con i dati di accesso corretti.</p>
 <p>Error! Interner Fehler</p>	<p>Stai cercando di accedere a una pagina per la quale non hai autorizzazione. Per richiedere un'autorizzazione o segnalare un errore, contatta support@breathment.com.</p>
 <p>Error! Falsches E-Mail-Adressformat</p>	<p>Si è verificato un errore interno durante l'invio dell'e-mail per reimpostare la password. Riprova. Se il problema persiste, contatta support@breathment.com.</p>
 <p>Error! Falsches Passwort</p>	<p>Hai inserito un formato di indirizzo e-mail errato nella schermata "Reimposta password". Inserisci l'indirizzo e-mail corretto.</p>
 <p>Error! Fehler bei der Abmeldung</p>	<p>Hai inserito una password errata durante la conferma della password. Inserisci la password corretta.</p>
 <p>Error! Etwas ist schief gelaufen</p>	<p>Si è verificato un errore durante il tentativo di disconnessione. Riprova. Se il problema persiste, contatta support@breathment.com.</p>
 <p>Error! Fehler beim Datenexport</p>	<p>Si è verificato un errore durante il tentativo di esportare i tuoi dati dall'app. Riprova. Se il problema persiste, contatta support@breathment.com.</p>

 <p>Error! Vorgang nicht erlaubt</p>	<p>Stai cercando di accedere a una pagina per la quale non hai l'autorizzazione. Per richiedere un'autorizzazione o segnalare un errore, contatta support@breathment.com.</p>
 <p>Fehler aufgetreten Bitte versuchen Sie es erneut.</p>	<p>Si è verificato un errore durante l'invio dei dati dell'esercizio, esegui nuovamente l'esercizio. Se il problema persiste, contatta support@breathment.com.</p>

8. Indice analitico

IFU	Istruzioni per l'uso
COPD	Broncopneumopatia cronica ostruttiva
ICD-10	Classificazione internazionale delle malattie