

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1. Unser Konzept | 2 |
| 1.1. So funktioniert Breathment | 2 |
| 1.2. Wann kann Breathment angewendet werden (medizinische Zweckbestimmung und Indikationen)? | 3 |
| 1.3 Wann sollte Breathment nicht angewendet werden (Kontraindikationen)? | 4 |
| 1.4 Bekannte Nebenwirkungen | 5 |
| 2. Dein Therapieverlauf und Programm für den Tag | 6 |
| 2.1. Dein Programm für den Tag | 6 |
| 2.2. Videosprechstunde | 7 |
| 2.3. Fragebogen | 9 |
| 2.4. Durchführung der Atem- und Körperübungen mit Breathment KI-Trainer | 11 |
| 3. Breathment-App | 17 |
| 3.1. Mein Tag | 17 |
| 3.2. Fortschritt | 19 |
| 3.3. Tagebuch | 22 |
| 3.4. Entdecken | 28 |
| 3.5. Einstellungen | 30 |
| 3.6. Kontakt | 31 |
| 4. Hersteller | 33 |
| 5. Technische Information | 33 |
| 5.1. Installation der App | 33 |
| 5.2. Deinstallation der App | 34 |
| 5.3. Update der App | 35 |
| 5.4. Registrierung | 35 |
| 5.5. Hardware- und Software-Kompatibilitätsszusagen | 36 |
| 6. Warnhinweise | 37 |
| 7. Fehlermeldungen | 39 |
| 8. Stichwortverzeichnis | 41 |

Die gewählte männliche Form in dieser Gebrauchsanweisung (IFU) bezieht sich immer zugleich auf alle Geschlechter.

Die Originalsprache des vorliegenden Dokuments ist Deutsch.

Deine ersten Schritte mit Breathment Applikation

Wir freuen uns, dass Du gemeinsam mit uns den Umgang mit Deiner Atemwege und Lungengesundheit verbessern möchtest. Herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt ist gemacht.

Je nachdem, was für ein persönliches Trainingsprogramm Du von Deinem Therapeut bekommen hast, dauert Dein Training nur wenige Minuten täglich. Du kannst es überall dort durchführen, wo Du Platz zum Bewegen, Entspannen und Dein Smartphone mit einer stabilen Internetverbindung zur Verfügung hast.

Wir haben in dieser Anleitung wichtige Informationen für Dich zusammengefasst, damit Du einen reibungslosen Start mit Breathment hast. Für medizinische Fragen zu Deiner Erkrankung und Therapie ist Dein behandelnder Arzt und Therapeut weiterhin der beste Ansprechpartner. Bei Deinen Fragen zur Registrierung kannst Du dich direkt an unseren Kundenservice unter support@breathment.com oder an Deinem Therapeut wenden.

Wir sind ständig bemüht, die Anzahl der Krankenkassen zu erhöhen, die die Kosten für Breathment übernehmen. Bitte kontaktiere unseren Kundenservice unter support@breathment.com, um herauszufinden, ob Deine Krankenkasse Breathment erstattet.

1. Unser Konzept



ACHTUNG: Bitte lies diese Anweisungen vor der Anwendung aufmerksam durch. Du kannst mit Deinem Trainingsprogramm erst anfangen, nachdem Du von Deinem Therapeuten Dein erstes Programm zugewiesen bekommen hast. Bevor Du mit der Anwendung von Breathment anfängst, solltest Du unbedingt einen Arzt aufsuchen, um sicherzustellen, dass Du mit Deinem Krankheitsbild körperlich aktiv sein darfst.

1.1. So funktioniert Breathment

Breathment ist eine digitale Anwendung, die auf dem wissenschaftlich fundierten Konzept der pulmonalen Rehabilitation basiert. Breathment verbindet Dich mit Deinem Therapeut, damit Dein Trainingsprogramm je nach Deiner Leistung und Deinem Wohlbefinden für Dich angepasst wird. Auf diese Weise ermöglicht Breathment, Dich kontinuierlich mit verschiedenen Therapie-Elementen zu körperlicher Aktivität sowie zu einem aktivierten Umgang mit Deiner Lungengesundheit anzuregen.

Das Therapieprogramm unserer digitalen Anwendung besteht aus drei verschiedenen Elementen:

- Bewegungsübungen, die an Deine Fähigkeiten und Bedürfnisse angepasst sind und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade haben.
- Interaktive Lerneinheiten mit Tipps und Tricks für einen guten Umgang mit Deiner Erkrankung.
- Entspannungs- und Atemübungen (mit und ohne Atemtherapiegerät), die Dir helfen, Deine Atmung zu kontrollieren, Sekret zu mobilisieren und besser mit Atemnot umzugehen.
- Disease Management, Verfolgung der Symptome und Vitalparametern

Deine Therapie beginnt mit einem Aufnahmegespräch mit Deinem verantwortlichen Therapeuten zur Einschätzung und Erfassung Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit und Deines Gesundheitszustandes. Danach erhältst Du Dein erstes individuelles Trainingsprogramm über Breathment. In diesem Gespräch organisiert Dein Therapeut die weiteren Teletherapie-Einheiten je nach Bedarf.

Wir empfehlen Dir, Dich möglichst genau an die Anleitungen in der App und von Deinem Therapeuten zu halten. So kannst Du Breathment sicher verwenden und den größten Nutzen aus den Inhalten ziehen.

Du hast keinen eingeschränkten Zugang zu Breathment, jedoch kannst Du nur an den von Deinem Therapeuten zugewiesenen Tagen auf Dein Trainingsprogramm zugreifen. Die Kursinhalte sind immer zugänglich.



ACHTUNG: Wenn Du während oder nach der Anwendung von Breathment plötzliche Beschwerden wie Brustschmerzen oder zunehmende Kurzatmigkeit beobachtest, musst Du die Übungen sofort abbrechen und ärztlichen Rat einholen.

1.2. Wann kann Breathment angewendet werden (medizinische Zweckbestimmung und Indikationen)?

Breathment ist ein Medizinprodukt für die Eigenanwendung durch Patienten, das auf dem Konzept der pulmonalen Rehabilitation basiert. Es leitet die Patienten zur Selbstanwendung von Aktivitäten wie körperlichem Training, Atemgymnastik und Entspannungstechniken an, basierend auf einem vom Therapeuten erstellten Therapieplan.

Die Erfassung und Verarbeitung von Selbstbeurteilungsdaten, standardisierten Befragungen, Aktivitätsdaten (z. B. tägliche Schrittzahl) und Trainingsleistungsdaten

unterstützt die Patienten sowie die betreuenden Therapeuten bei der Überwachung des Fortschritts. Patienten erhalten Zugang zur mobilen Anwendung und Therapieplänen erst nach einem Aufnahmegespräch mit einem Therapeuten, der die körperliche Fitness und das Wohlbefinden beurteilt und einen individuellen Trainingsplan auf Grundlage der ärztlichen Diagnose erstellt.

Breathment unterstützt Patientinnen und Patienten ab 18 Jahren oder über 14 Jahren gemäß der Einschätzung durch einen *Therapeutin* oder eine*n Gesundheitsfachkraft mit einer diagnostizierten Lungenerkrankung. Sowohl akute als auch chronische Lungenerkrankungen können mit der Software begleitet werden.

1.3 Wann sollte Breathment nicht angewendet werden (Kontraindikationen)?

ACHTUNG: Nutze Breathment nur, wenn:



- **Keine der unten aufgeführten Kontraindikationen vorliegen,**
- **Du eine medizinische Abklärung von Deinem Arzt erhalten hast,**
- **Du diese Anweisungen vollständig verstehst,**
- **Du ausreichend Deutsch oder Englisch sprichst,**
- **Du über 14 Jahre alt bist.**

Die folgenden Kontraindikationen konzentrieren sich auf Zustände, die die Fähigkeit, moderate, unbeaufsichtigte Übungen sicher durchzuführen, einschränken können. Sie umfassen absolute Kontraindikationen, bei denen körperliche Betätigung streng untersagt ist, und relative Kontraindikationen, bei denen vor der Aufnahme körperlicher Aktivität eine ausführliche Rücksprache mit einem Gesundheitsfachmann erforderlich ist.

Absolute Kontraindikationen:

- Fortgeschrittene Herzinsuffizienz
- Linksherzinsuffizienz, nicht näher bezeichnet
- Systolische (kongestive) Herzinsuffizienz
- Diastolische (kongestive) Herzinsuffizienz
- Kombinierte systolische (kongestive) und diastolische (kongestive) Herzinsuffizienz
- Andere Herzinsuffizienz
- Herzinsuffizienz, nicht näher bezeichnet
- Lungenembolie, Lungenarterieninfarkt
- Tiefe Venenthrombose

Relative Kontraindikationen:

Nur nach ausführlicher Rücksprache mit einem Gesundheitsfachmann bei Vorliegen eines der folgenden Zustände:

- Unerklärliche Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems
- Erworbener Herzseptumdefekt
- Ruptur von Chordae tendineae, nicht anderweitig klassifiziert
- Ruptur der Papillarmuskeln, nicht anderweitig klassifiziert
- Intrakardiale Thrombose, nicht anderweitig klassifiziert
- Myokarditis, nicht näher bezeichnet
- Myokarddegeneration
- Kardiomegalie
- Andere ungenau definierte Herzkrankheiten
- Takotsubo-Syndrom
- Herzkrankheit, nicht näher bezeichnet
- Zustände nach akutem Myokardinfarkt
- Vorbestehende muskuloskelettale Erkrankungen wie Bandscheibenvorfälle
- Verminderte Knochendichte
- Operationen im Bereich der Wirbelsäule und großer Gelenke
- Neurologische Erkrankungen wie kürzlicher Hirninfarkt
- Unsicherer Gang
- Häufige Stürze
- Zustand nach Myokardinfarkt
- Morbide (schwere) Adipositas aufgrund von übermäßigem Kalorienkonsum
- Aktuelle Infektion
- Schwangerschaft

1.4 Bekannte Nebenwirkungen

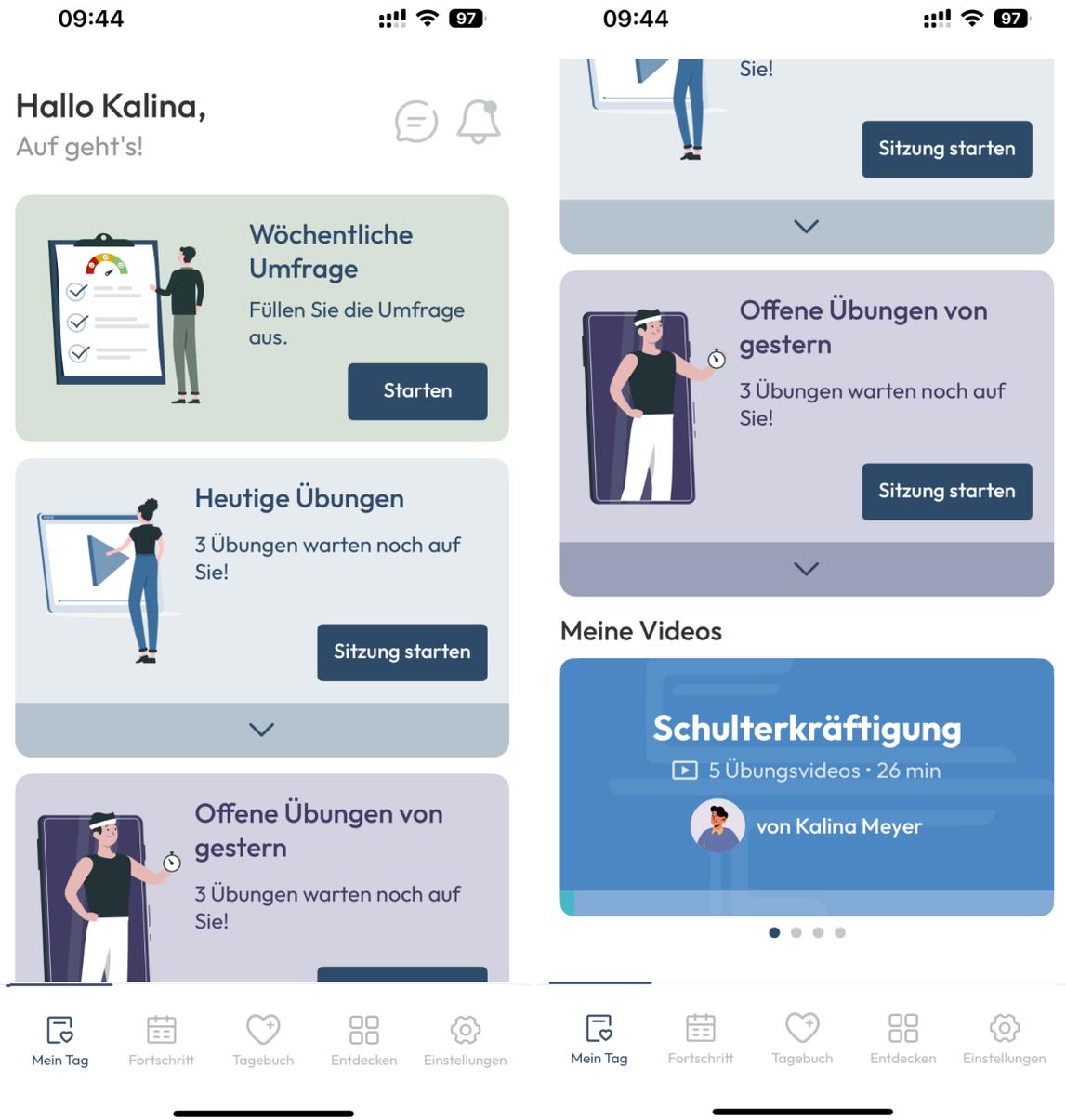
Die folgenden Nebenwirkungen sind bei regelmäßiger körperlicher Aktivität und bei Anwendung von Breathment bekannt:

- Schmerzen der Nackenmuskulatur während oder nach den Übungen
- Unangenehmen Körpergefühle oder kurzzeitiges Schwindelgefühl während oder nach den Übungen
- Muskelkrämpfe während oder nach der Übungsdurchführung

Dauern diese Beschwerden länger als einige Tage an, solltest Du eine*n Arzt konsultieren.

2. Dein Therapieverlauf und Programm für den Tag

2.1. Dein Programm für den Tag



Mit Breathment bekommst Du ein umfassendes Therapieprogramm mit Lerneinheiten rund um Wissen, Bewegung und Atemtechniken. Der Inhalt des Trainingsprogramms wird von Deinem Therapeuten persönlich für Dich erstellt und Dir zugewiesen.

Im Bereich "Mein Tag" siehst Du die Zusammenfassung Deiner Aufgaben für den Tag, wie z.B. Dein Übungsprogramm und Deine Lerneinheit.

Um die Übungen nacheinander automatisch auszuführen, klicke auf "Sitzung Starten". Du kannst die Übungen auch einzeln machen. Um die Übungen einzeln durchzuführen, klicke zuerst auf den Pfeil "▼" und dann auf „Start“. Für weitere Informationen zu den Übungen kannst Du jederzeit auf "Details ansehen" klicken.

Mach Dir keine Sorgen, wenn Du Dein Trainingsprogramm von gestern vergessen hast. Im Abschnitt "Offene Übungen von Gestern" kannst Du Dein gestriges Trainingsprogramm nachholen und durchführen. Bitte denke an eine ausreichende Pause zwischen dem gestrigen und dem heutigen Trainingsprogramm.

Zusätzlich hast du die Möglichkeit verschiedene Übungsvideos zu absolvieren, in denen Du neue Techniken, angeleitet von einer Physiotherapeutin erlernen kannst. Diese werden dir auf der Seite "Mein Tag" unten angezeigt. Klicke auf das gewünschte Video und anschließend auf "Sitzung starten", um das gesamte Video abzuspielen. Möchtest du nur Abschnitte des Videos abspielen, kannst du ganz leicht den gewünschten Abschnitt auswählen, in dem du darauf klickst.

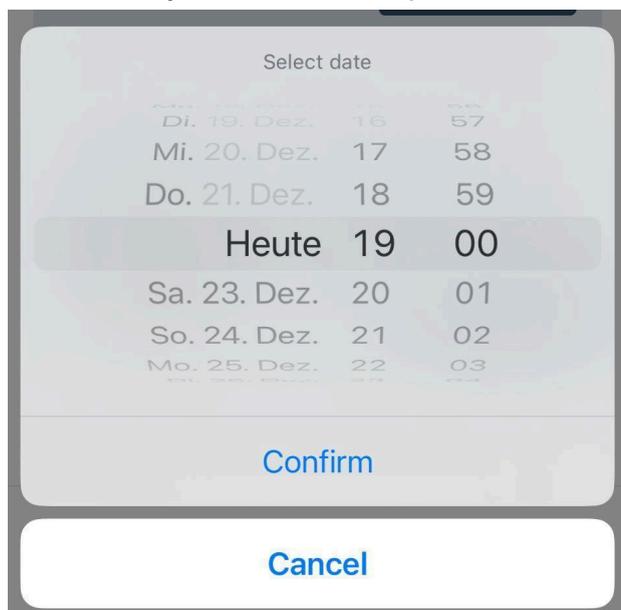
2.2. Videosprechstunde

Damit Du Deinen Termin mit Deinem Therapeuten online durchführen kannst, bieten wir über die Therapie-App online Videosprechstunden an. Bei Beratung, Trainingsanpassung oder online Atemtherapie, kannst Du in Deinem Kalender den Termin nach Wunsch neuplanen oder stornieren. Die Termine können nur von Deinem Therapeuten organisiert werden. Daraufhin bekommst Du über die App eine Benachrichtigung und kannst in Deiner Behandlungsübersicht den Termin einsehen und jederzeit anpassen.



Falls Du den Termin nicht wahrnehmen kannst, kannst Du diesen in der Terminübersicht auf der rechten Seite über die drei Punkte aufrufen und über das Mülleimersymbol stornieren. Daraufhin bekommst Du eine Benachrichtigung, ob der Termin wirklich abgesagt werden soll und kann mit den Antwortmöglichkeiten "Ja" oder "Nein" final entschieden werden.

Möchtest Du direkt einen neuen Termin vereinbaren, kannst Du über die drei Punkte das Uhrensymbol "Neu planen" diesen nach Wunsch neu auswählen.



Wähle für den neuen Termin den passenden Tag in der Kalenderleiste mit der entsprechenden Wunschuhrzeit aus. Sollte der Termin zu einem früheren Zeitpunkt stattfinden, so kannst Du in der Tages- und Uhrzeitleiste nach oben scrollen. Wenn er später stattfinden soll, so kannst Du nach unten scrollen. Vergewissere Dich am Ende, dass der Termin zeitlich korrekt ausgewählt wurde und bestätige diesen anschließend. Klicke dafür auf "Bestätigen" oder "Lösche" diesen, wenn der Termin nicht korrekt ist.

Auf geht's!

1. Ich huste nie *

2. Ich habe keinerlei Schleim in meiner Brust *

3. Ich spüre keinerlei Engegefühl im Brustbereich *

4. Wenn ich einen flachen Hügel oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich nicht ausser Atem *

Weiter

Auf geht's!

5. Meine Aktivitäten zuhause sind nicht eingeschränkt *

6. Ich habe keine Bedenken, trotz meiner Lungenerkrankung das Haus zu verlassen *

7. Ich schlafe gut *

8. Ich habe viel Energie *

Weiter

Daraufhin erfolgt eine neue Seite mit 4 verschiedenen Anamnesefragen zur Symptomatik, wie z.B. Husten, Schleim, Engegefühl und Atemnot. Die Antwortfelder sind nach einer Farbskala gelistet, d.H. stimmen die Aussagen Deiner Symptomatik überein, dann wähle diese eher dem linken grünen Spektrum zu. Stimmen diese eher mittelmäßig zu, dann wähle den mittleren gelblichen Bereich aus und stimmen Deine Symptome den Aussagen gar nicht überein, dann wähle einen der rechten roten Felder aus. Bist Du fertig mit dem Ausfüllen, so klicke auf den Balken unten "Weiter".

Auf der nächsten Seite tauchen 4 weitere Fragen auf, bezüglich Aktivitätsniveau, Schlaf und Energie auf. Wähle auch bei diesen Aussagen die Farbe der Übereinstimmung aus und drücke am Ende unten auf Weiter. Fertig bist du mit Deiner wöchentlichen Umfrage!

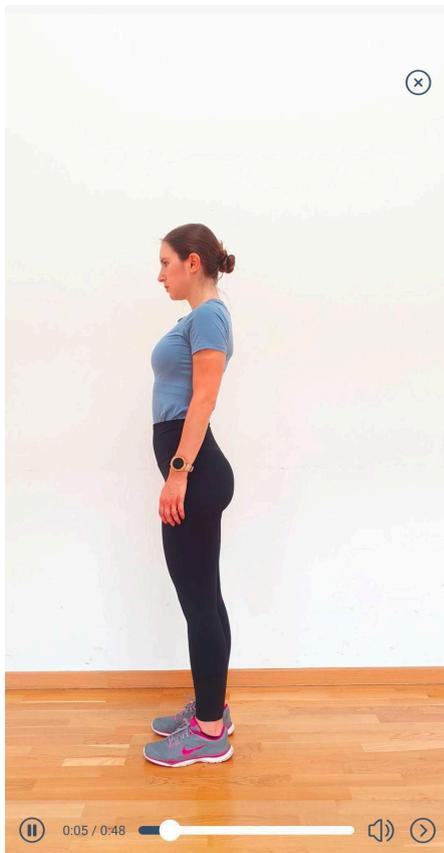
2.4. Durchführung der Atem- und Körperübungen mit Breathment KI-Trainer

Die Atem- und Körperübungen sind ein wichtiger Bestandteil Deines Therapieprogramms. Du hast die Wahl zwischen der Durchführung des gesamten Programms auf einmal oder der Durchführung der Übungen einzeln. Um das tägliche Trainingsprogramm zu starten, wähle im Bereich "Behandlungen" aus und drücke dann auf "Sitzung Starten", um die Übungen nacheinander auszuführen.

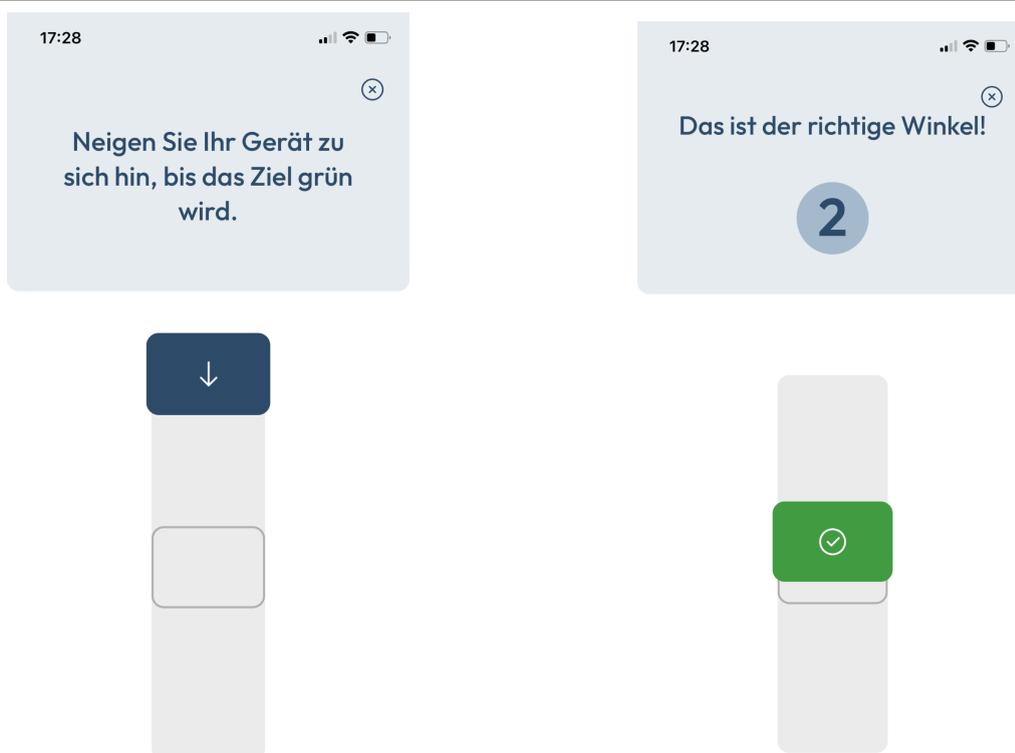
Sobald Du Dein tägliches Programm startest, werden die Übungsvideos in Breathment geladen und eine Verbindung mit KI-Trainer erstellt. Hierzu empfehlen wir Dir, vor dem Starten der Übungen eine WLAN-Verbindung herzustellen. Sollte eine WLAN-Verbindung nicht möglich sein, erkundige Dich bitte bei Deinem Anbieter bezüglich Deines Datentarifs und des freien Datenvolumens.

Schritt 1: Anleitungsvideo

Schritt 2: Richtige Soundeinstellung



Schritt 3: Positionseinstellung für Dein Handy



Bevor Du mit der ersten Übung des Tages beginnst, kannst Du Dir im Breathment ein kurzes Einführungsvideo ansehen, in dem Dir zunächst die KI-Trainer vorgestellt und Dir einige Tipps für eine optimale Erfahrung gegeben werden. Danach wird Dir ein zweites Video die Übung vorstellen und Dir zeigen, wie man sie richtig ausführt. Bitte schau Dir die Übung genau an und höre auf die Hinweise, worauf Du besonders achten solltest.

Im zweiten Schritt kannst Du die Soundeinstellungen Deines Mobiltelefons lauter stellen, damit Du die vom KI-Trainer generierten Audioanweisungen und Meldungen richtig hören kannst.

Im dritten Schritt hilft Dir Breathment, Dein Handy in die richtige Position zu bringen. Dazu musst Du Dein Handy gegen einen Gegenstand wie z.B. eine Wasserflasche lehnen. Um den richtigen Winkel zu erhalten, versuche den blauen Kasten in die Mitte zu bringen und das Handy in dieser Position zu stabilisieren.

Der Breathment KI-Trainer zeichnet mithilfe einer Kamera Dein Bewegungs- und Atemmuster während einer bestimmten Übung auf und gibt Dir Anweisungen und Vorschläge, wie Du die Übung besser und präziser ausführen kannst. Wir unterstützen bereits viele Übungen und fügen ständig neue hinzu.

Wo Du die Bewegungsübungen von Breathment durchführst, bleibt Dir überlassen. Es ist jedoch sehr wichtig, dass Du vor Beginn jeder Übungseinheit genügend Platz hast, um sicher und bequem trainieren zu können.

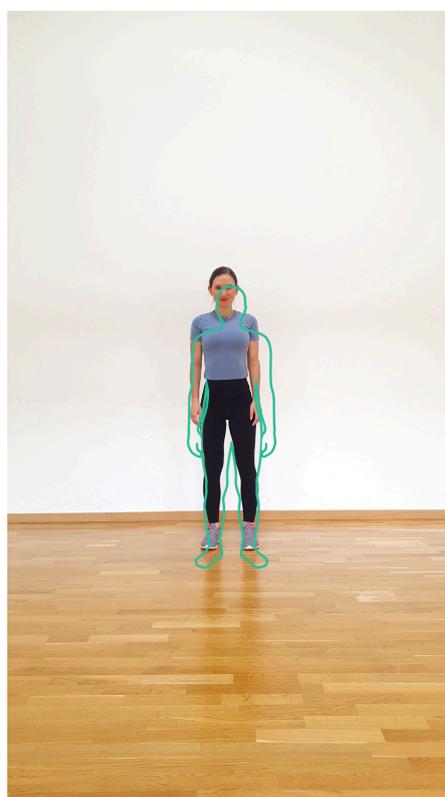
Nachdem Du Dir die Anleitungsvideos angesehen und Dein Handy richtig positioniert hast, kannst Du mit der Übung beginnen. Es gibt immer eine Startposition, in der Du die Übung beginnst. Die Startpositionen sind:

- Sitzend vorwärts
- Sitzend seitwärts
- Stehend vorwärts
- Stehend seitwärts



ACHTUNG: Wenn Du eine Übungseinheit abbrichst, werden deine Fortschritte für diese Übungseinheit nicht gespeichert.

Schritt 4:Falsche und korrekte Startposition





Breathment KI-Trainer hilft Dir, die Bewegungs- oder Atemübungen richtig auszuführen. Führe die Bewegungs- oder Atemübung aus, indem Du den visuellen und akustischen Anweisungen folgst. Viele Übungen kannst Du in Deinem eigenen Tempo ausführen. Manchmal solltest Du jedoch nicht vergessen, Dich an die Zeitangabe auf dem Timer oben in der Ansicht zu halten.

Wenn Du das Training unterbrechen möchtest, tippe auf das "Pause"-Symbol  unten links in der gleichen Ansicht. Um das Training abzubrechen, tippe auf das „x“ oben rechts.

Wenn Du die Übung angehalten hast, siehst Du im Bildschirm die Pausenansicht. Von hier aus kannst Du die Übung überspringen, das Training abbrechen oder die Anleitung erneut anschauen. Tippe dazu einfach auf die entsprechende Schaltfläche

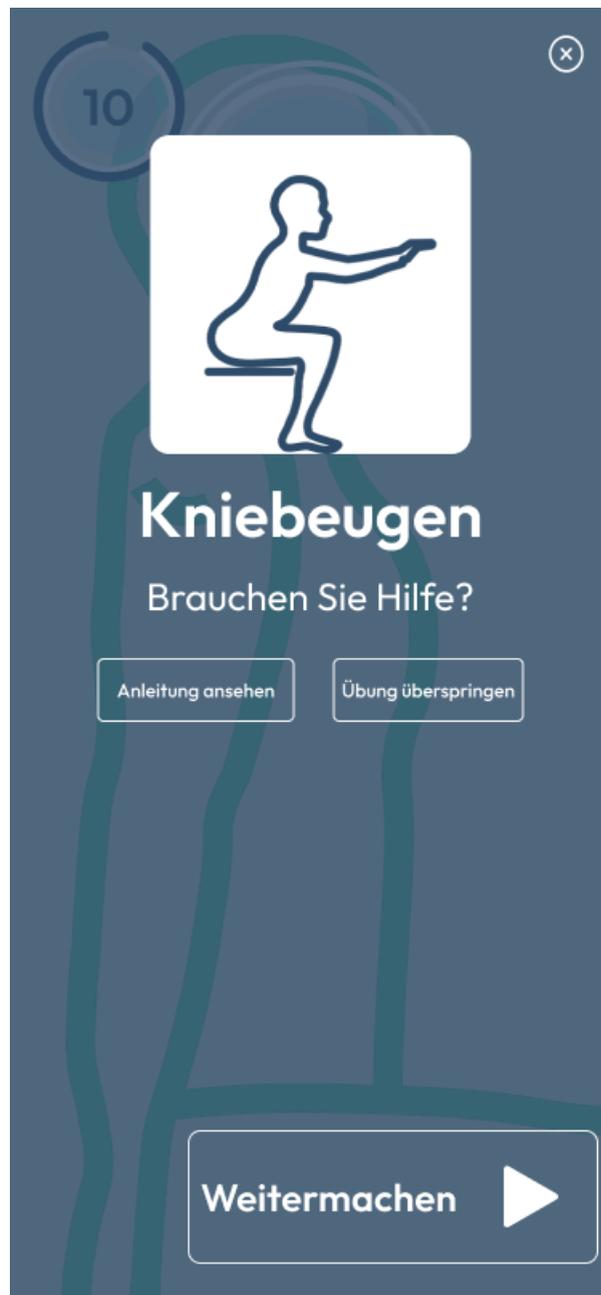
| | |
|---------------------------|--|
| <p>Anleitung ansehen</p> | <p>Über "Anleitung ansehen" kannst Du Dir die genaue Übungsdurchführung anschauen und erklären lassen.</p> |
| <p>Übung überspringen</p> | <p>Möchtest Du eine Übung auslassen und/oder zur nächsten Übung gehen, kannst Du auf "Übung überspringen" klicken.</p> |

Weitermachen



Hast Du Deine Übung pausiert und möchtest diese weiterlaufen lassen, so klicke auf "Weitermachen".

Pausenansicht

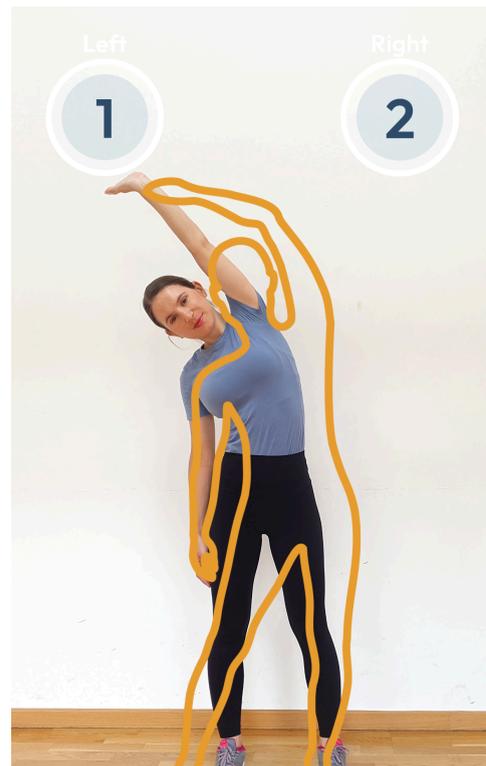
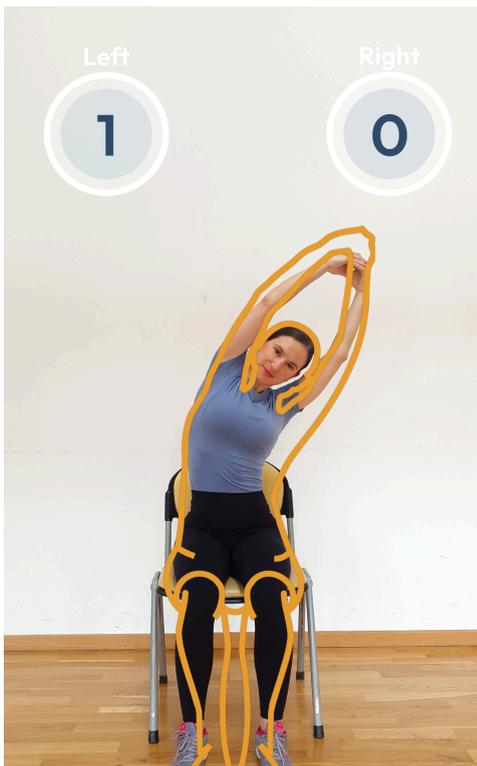


The image shows a mobile application interface for a pause screen. At the top left, there is a circular timer icon with the number '10'. In the top right corner, there is a close button icon (an 'x' in a circle). The central focus is a white square icon depicting a person in a squatting position, representing the exercise 'Kniebeugen'. Below the icon, the text 'Kniebeugen' is displayed in a large, bold font, followed by the question 'Brauchen Sie Hilfe?'. Underneath this question are two buttons: 'Anleitung ansehen' and 'Übung überspringen'. At the bottom of the screen, there is a large, prominent button labeled 'Weitermachen' with a play button icon to its right. The background of the screen is a dark blue color with a faint, stylized illustration of a human figure in a squatting pose.

Ausführung einer Atemübung



Ausführung einer Körperübung

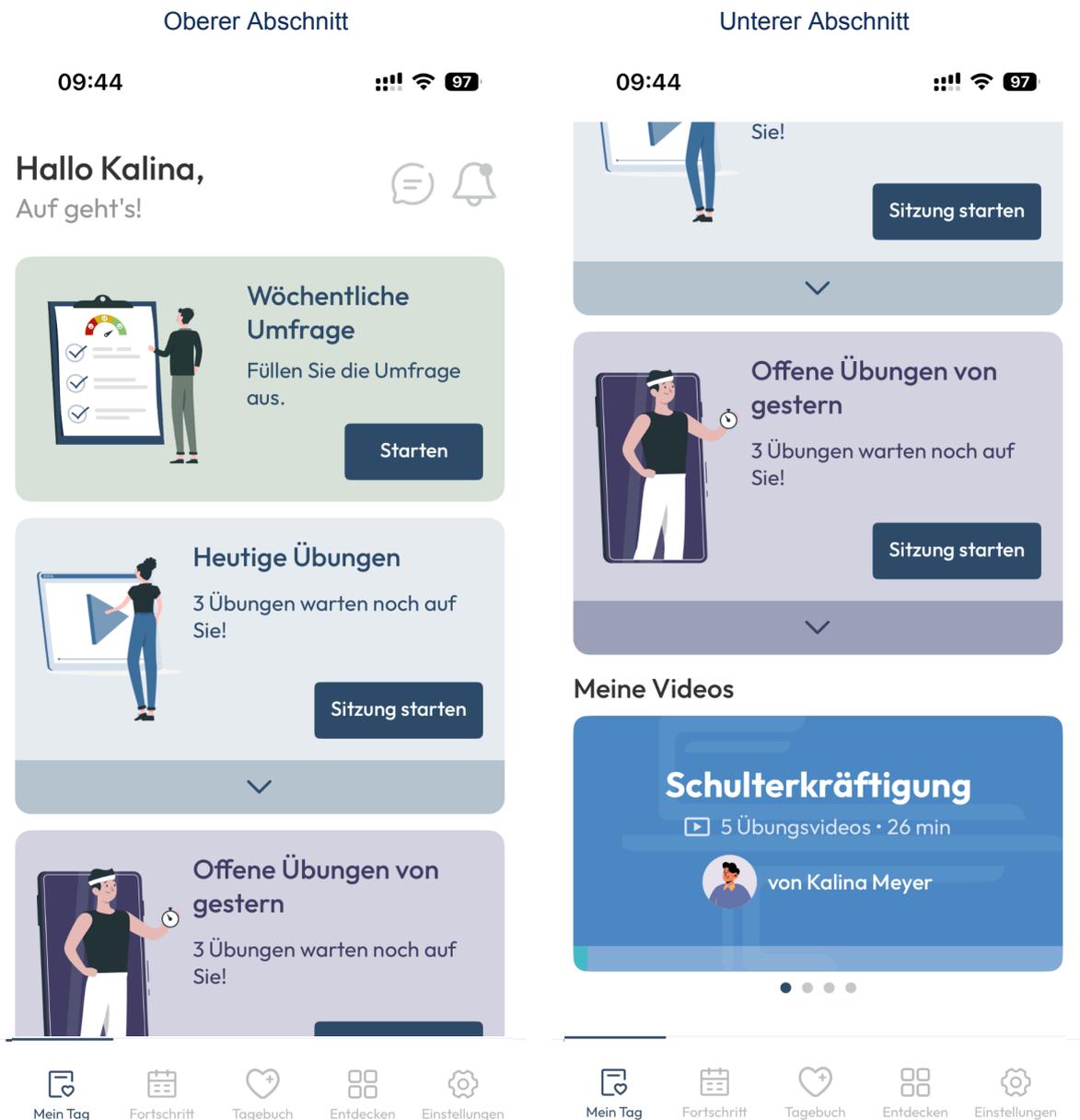


3. Breathment-App

In Breathment findest du in der unteren Leiste drei verschiedene Bereiche – auch Tabs genannt. Die drei Bereiche sind:

- “Mein Tag”
- “Fortschritt”
- “Tagebuch”
- “Entdecken”
- “Einstellungen”

3.1. Mein Tag



In diesem Bereich „Mein Tag“ findest Du Dein tägliches Behandlungsprogramm mit den jeweiligen Übungseinheiten und Videos, an denen Du teilnehmen solltest.

Du kannst Deine Übungen in drei Zeitabschnitten absolvieren. Besprich mit Deiner Physiotherapeutin oder Deinem Physiotherapeuten welcher der folgenden Zeiten am besten für Dich passt.

- Morgen: 06:00-11:00
- Mittag: 11:00-16:00
- Abend: 16:00-23:59

Tippe auf die Schaltfläche „Sitzung Starten“ , um mit Deinem täglichen Übungsprogramm zu beginnen.

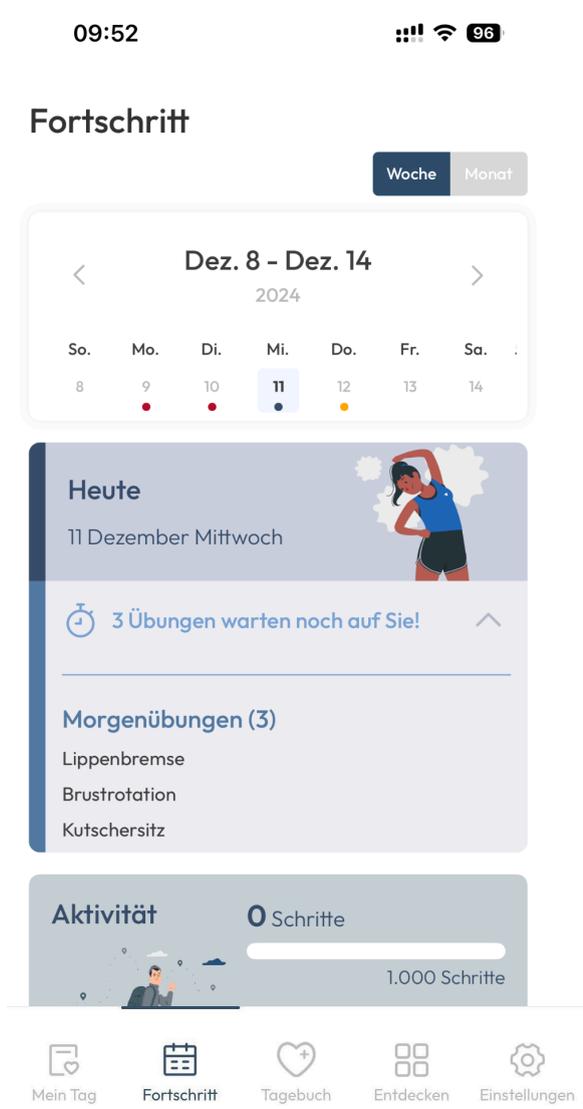
In Breachment kannst Du die Übungen, die Du an dem entsprechenden Tag nicht gemacht hast, auch noch einen Tag später machen. Du kannst die Übungen, die Du am Vortag nicht gemacht hast, auch in diesem Bereich sehen und durch eine Klick auf  nachholen.

Unter “Meine Videos” findest Du tägliche Übungsvideos..Klicke auf das angezeigte Video, um dieses zu starten.

3.2. Fortschritt

Obere Abschnitt

Untere Abschnitt



Im Bereich "Fortschritt" findest Du eine Übersicht über die Tage, an denen Du mit Breathment aktiv warst (grün), das Trainingsprogramm verpasst hast (rot) und zukünftige Trainingsprogramme (gelb).



Zudem kannst Du Breathment erlauben, auf die Informationen zu Deinen Schritten auf dem Smartphone (wenn Dein Smartphone die Schrittzähler-Funktion hat) zuzugreifen und kannst für Dich ein wöchentliches Schrittziel setzen. Tippe dafür, in dem Abschnitt "Aktivität" auf "Ziel setzen". Nun kannst Du den Regler zur gewünschten täglichen Schrittzahl bewegen und auf "Ziel bestätigen" tippen. Deine Schritte werden dann in dem Abschnitt "Aktivität" angezeigt. So kannst Du ganz einfach sehen, ob Du Dein Schrittziel für den Tag bereits erreicht hast.

Luftqualität

Der Luftqualitätsindex misst, wie gut die Luft unserer Umgebung ist. Er errechnet sich aus den gemessenen Konzentrationen dreier Schadstoffe wie Stickstoffdioxid, Feinstaub und Ozon und zeigt uns, wie hoch das Gesundheitsrisiko ist.

- **Gut** = zufriedenstellende Luftqualität. Es besteht keine Gefahr. Alle Tätigkeiten im Freien sind ohne Einschränkungen zugelassen.
- **Mäßig** = akzeptable Luftqualität, wobei die Luftverschmutzung zu einer Gefahr für besonders empfindliche Personen werden kann (also für Senioren, Kranke, schwangere Frauen und Kleinkinder). Es ist ratsam, die Aktivitäten draußen teilweise einzuschränken.
- **Unbefriedigend** = ungenügende Luftqualität. Die Luftverschmutzung bildet bereits eine Gefahr für unsere Gesundheit, insbesondere bei empfindlicheren Personen. Aktivitäten im Freien sollten bis auf ein Minimum reduziert werden, insbesondere, wenn es sich um intensive körperliche Anstrengung handelt.
- **Ungesund** = schlechte Luftqualität. Die Luftverschmutzung ist so hoch, dass sich kranke und ältere Personen, schwangere Frauen und Kleinkinder nicht im Freien aufhalten sollten. Der Rest außer dieser Risikogruppe sollte hingegen die Zeit im Freien bis auf ein Minimum begrenzen. Am besten ist es, auf Sport im Freien vollständig zu verzichten.
- **Gefährlich** = sehr schlechte Luftqualität, die zu gesundheitlichen Problemen führt. Sie kann zu Erkrankungen des Atmungsapparats, des kardiovaskulären Systems und des Immunsystems führen. Die Zeit, die man im Freien verbringt, sollte bis auf das notwendige Minimum eingeschränkt werden

Im unteren Abschnitt des Bereichs "Fortschritt" findest du eine Übersicht über die Tage, an denen du bei Breathment aktiv warst und kannst Deine längste Trainingsserie einsehen.

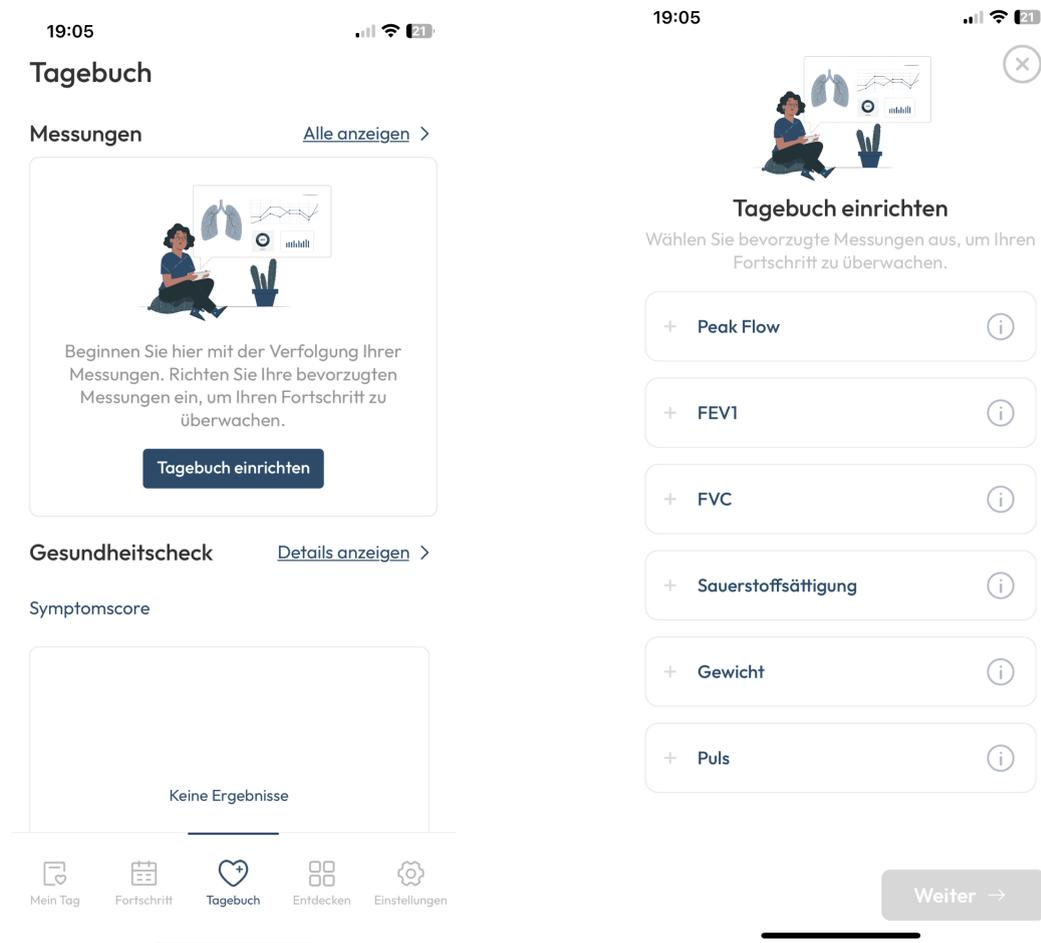
3.3. Tagebuch

Mit dem Tagebuch-Modul der Breathment-App kannst Du Deine wichtigsten Gesundheitsdaten im Alltag kontinuierlich erfassen, überwachen und auswerten. Ziel ist es, Deine Messwerte strukturiert zu dokumentieren, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und gemeinsam mit Deinem Behandlungsteam den Therapieverlauf optimal zu steuern. Du kannst individuell auswählen, welche Messwerte Du regelmäßig verfolgen möchtest. Die App unterstützt Dich mit Erinnerungen und einer übersichtlichen Darstellung Deiner Fortschritte.

In der Tagebuch-Übersicht siehst Du Deine bisher erfassten Messungen und den Gesundheitscheck (z. B. Symptomscore). Wenn Du noch keine Messungen erfasst hast, wirst Du aufgefordert, Dein Tagebuch einzurichten.

Beim Einrichten des Tagebuchs wählst Du aus, welche Messwerte Du regelmäßig dokumentieren möchtest. Zur Auswahl stehen:

- Peak Flow
- FEV1
- FVC
- Sauerstoffsättigung
- Gewicht
- Puls



Nachdem Du das Tagebuch eingerichtet hast, erinnert Dich die App daran, regelmäßig neue Messwerte einzutragen. Tippe auf den jeweiligen Messwert (z. B. „Neue Messung für Peak Flow erfassen“), um Deine aktuellen Daten einzutragen.

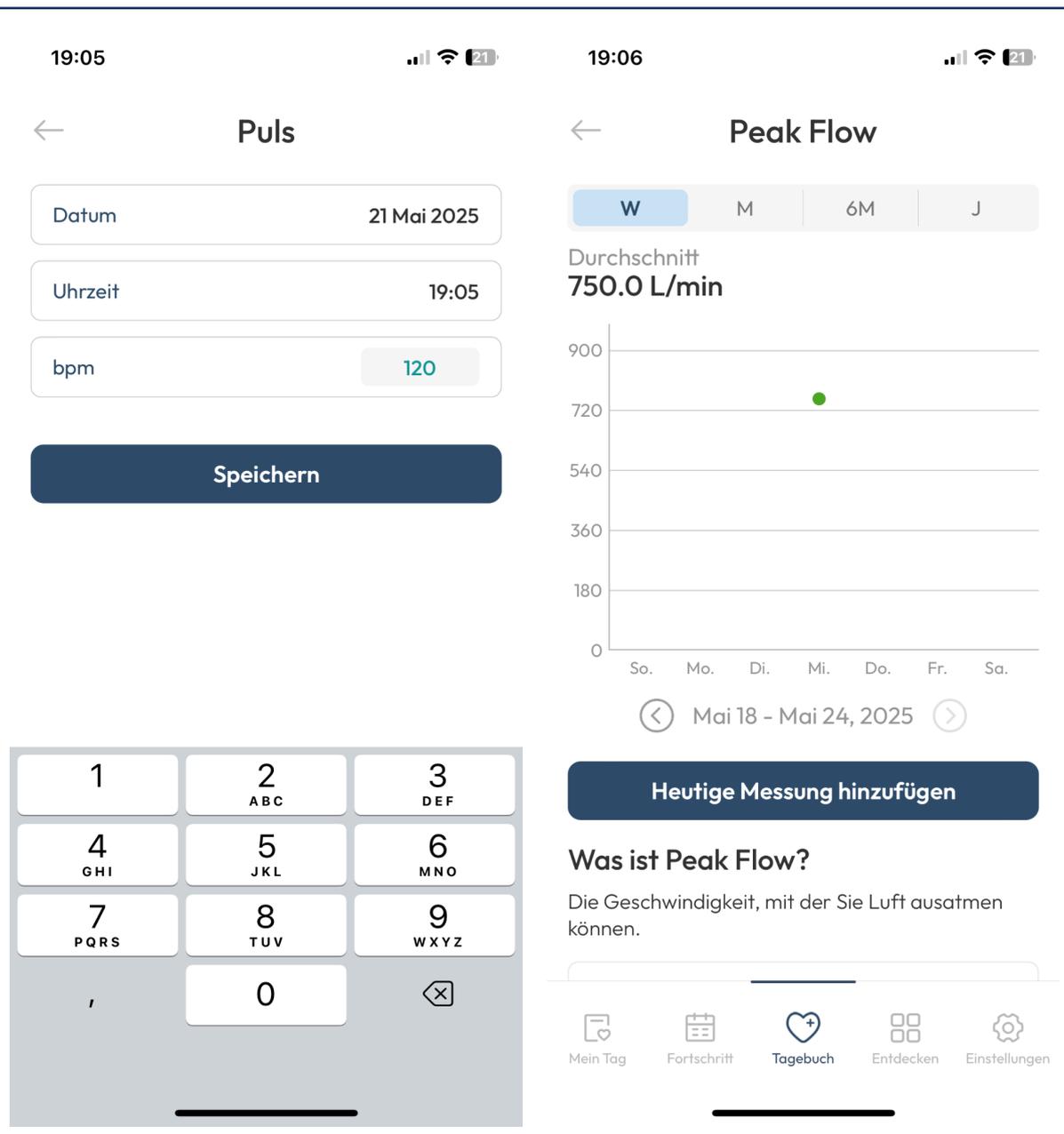


Gib das Datum, die Uhrzeit und den gemessenen Wert (z. B. Puls in bpm) ein und speichere die Messung.

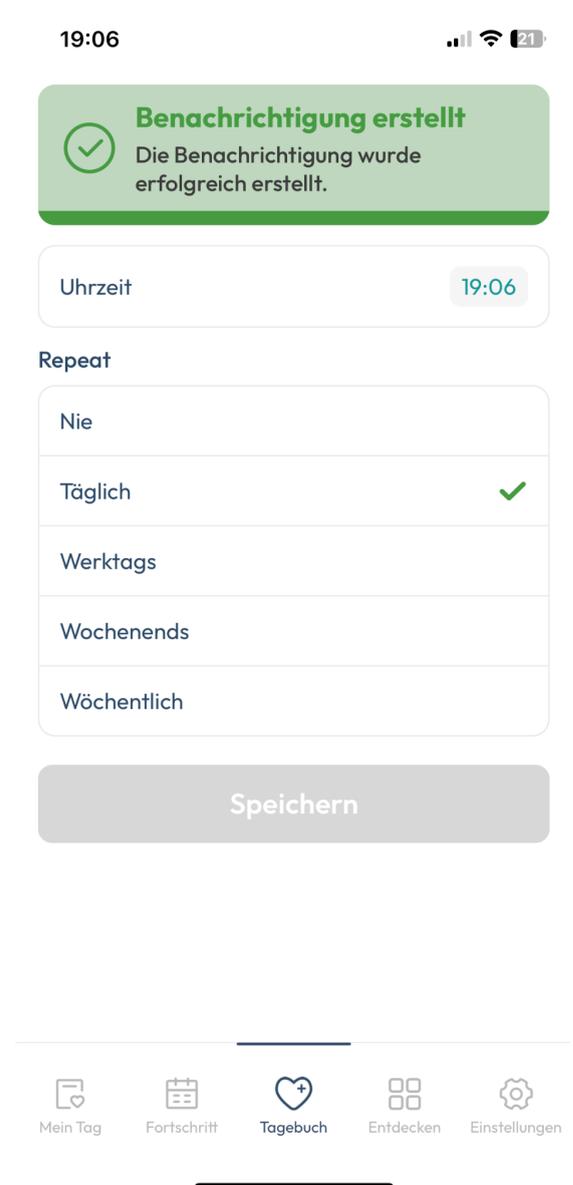
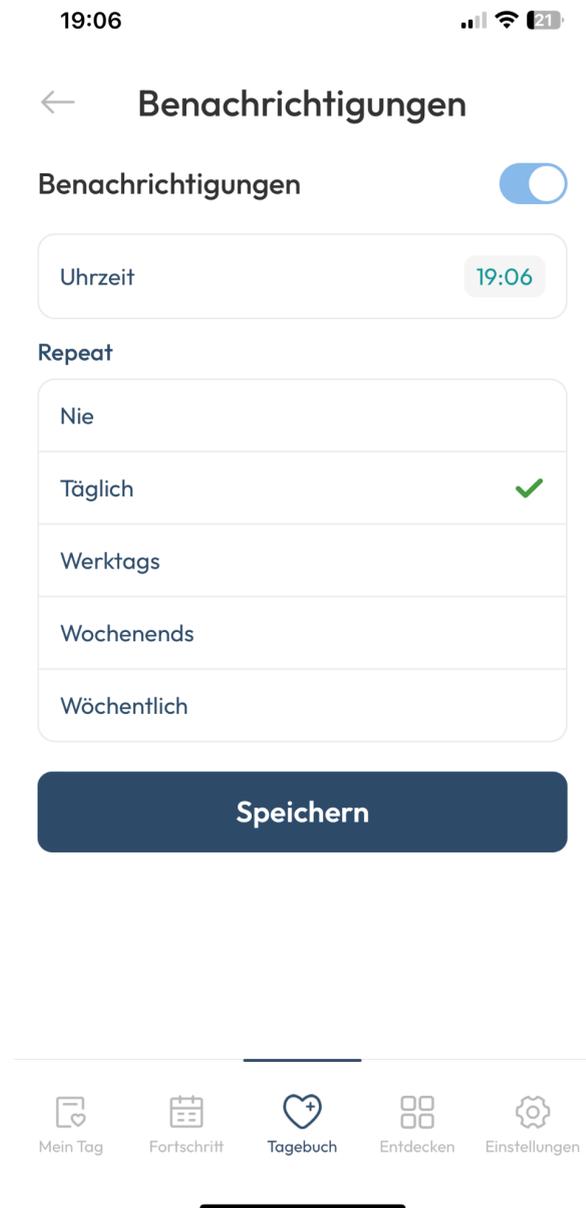
Deine eingetragenen Messwerte werden in übersichtlichen Grafiken dargestellt. Du kannst verschiedene Zeiträume (z. B. Woche, Monat) auswählen und Deine Durchschnittswerte sowie Trends einsehen.

Die App ermöglicht Dir einen einfachen Überblick über Deinen Gesundheitszustand und die Entwicklung Deiner wichtigsten Vitalparameter.

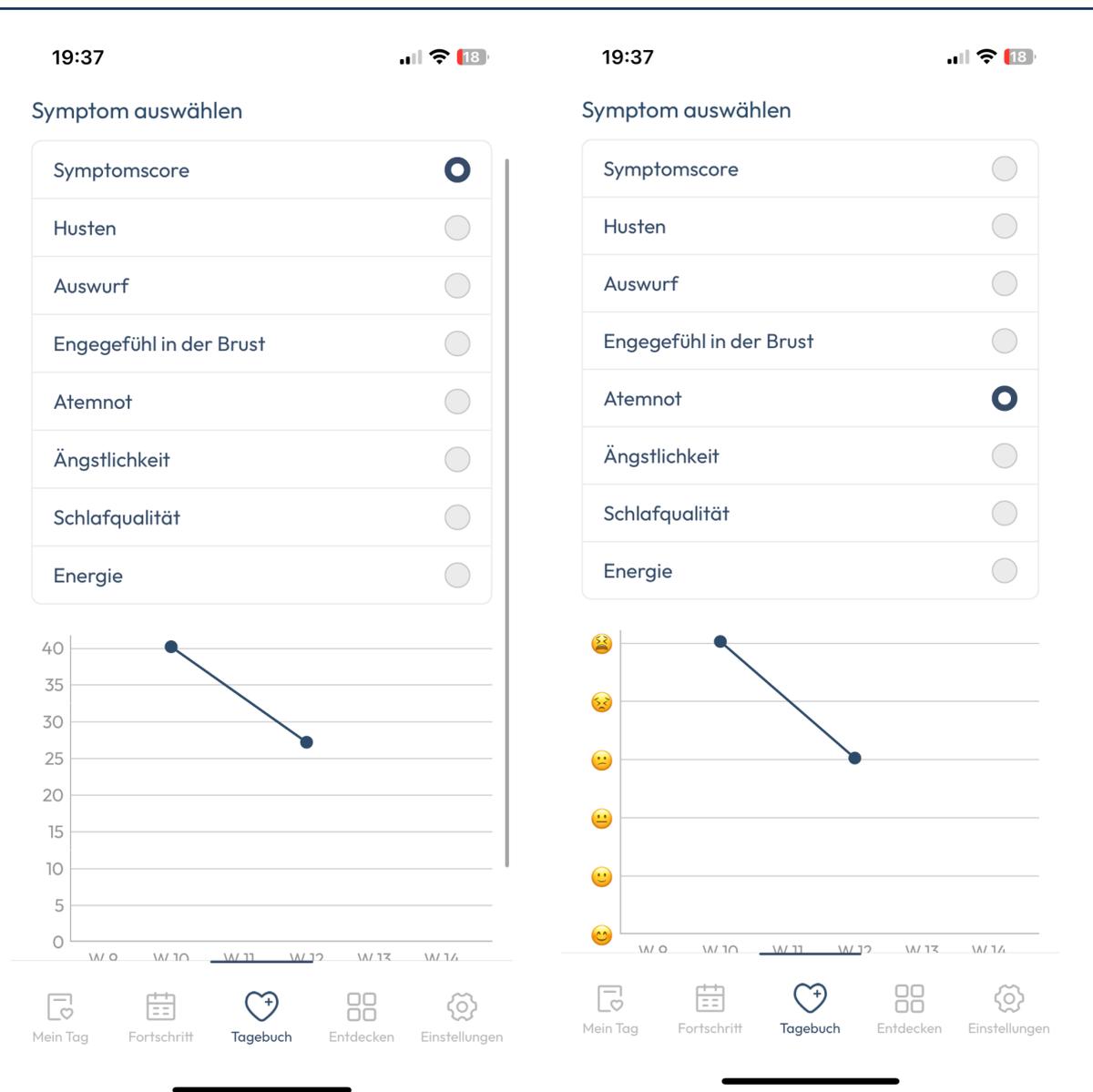
Bei Unsicherheiten oder auffälligen Werten wende Dich bitte an Dein medizinisches Fachpersonal.



Um die regelmäßige Dokumentation zu erleichtern, kannst Du individuelle Benachrichtigungen einstellen. Wähle die gewünschte Uhrzeit und Häufigkeit (z. B. täglich, werktags etc.), um zuverlässig an Deine Messungen erinnert zu werden. Die erfolgreiche Aktivierung wird Dir bestätigt.



Symptom Tracking



Mit der Symptom-Tracking-Funktion der Breathment-App kannst Du Deine Symptome und deren Entwicklung einfach und strukturiert erfassen. Je nach Krankheitsbild nutzt Du dafür standardisierte Fragebögen – den CAT (COPD Assessment Test) bei COPD oder den ACT (Asthma Control Test) bei Asthma. Zusätzlich kannst Du einzelne Symptome wie Husten, Auswurf, Engegefühl in der Brust, Atemnot, Ängstlichkeit, Schlafqualität und Energie gezielt beobachten. Die grafische Auswertung hilft Dir und Deinem Behandlungsteam, den Verlauf im Blick zu behalten und frühzeitig auf Veränderungen zu reagieren.

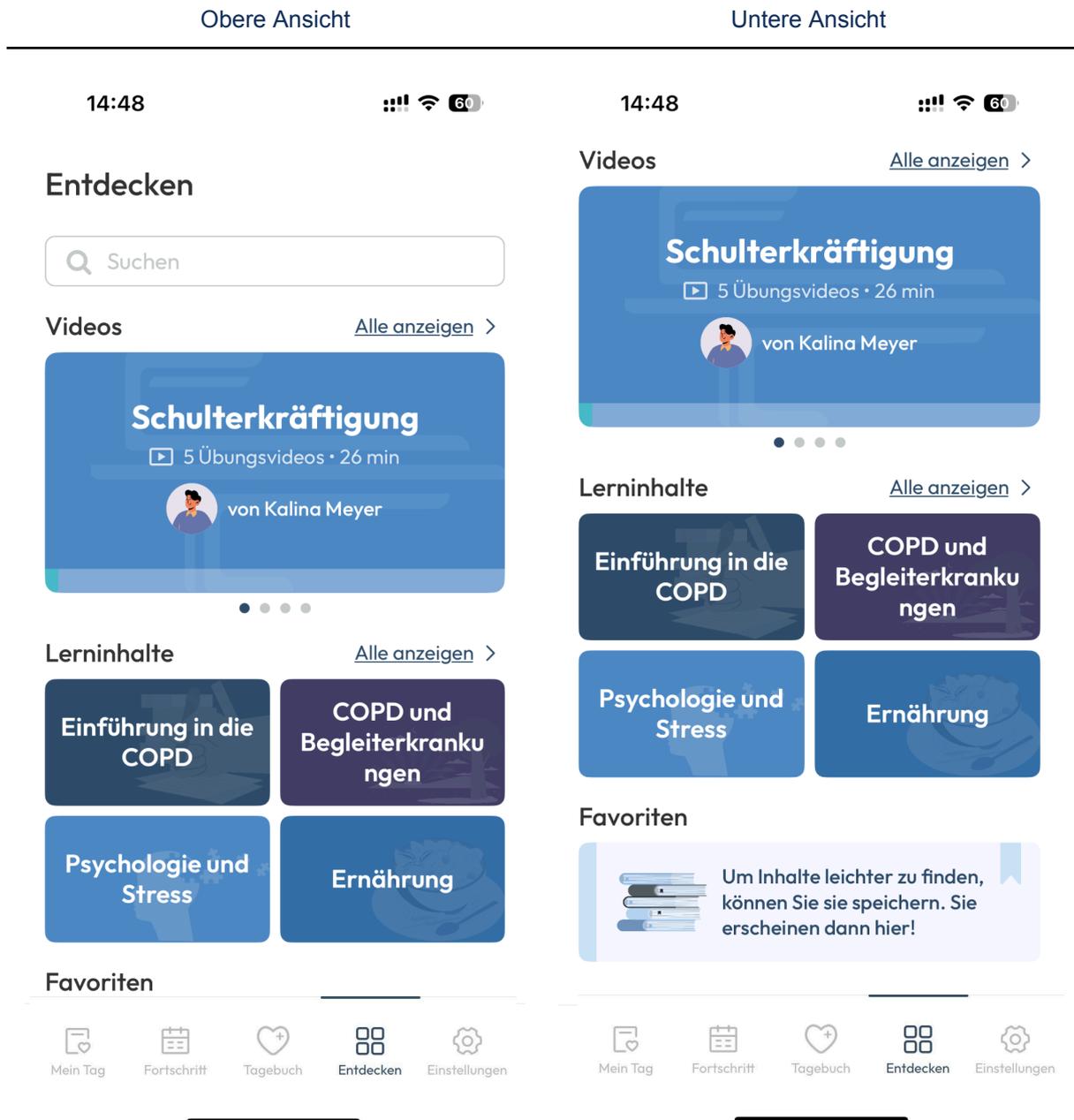
Im Bereich „Symptom auswählen“ kannst Du zwischen verschiedenen Symptomen wählen, die Du regelmäßig dokumentieren möchtest. Zur Auswahl stehen unter anderem:

- Symptomscore (Gesamtscore, z. B. aus dem CAT oder ACT)
- Husten
- Auswurf
- Engegefühl in der Brust
- Atemnot
- Ängstlichkeit
- Schlafqualität
- Energie

Tippe auf das gewünschte Symptom, um dessen Verlauf zu betrachten.

Nach der Auswahl eines Symptoms wird Dir unterhalb eine Grafik angezeigt, die den zeitlichen Verlauf darstellt. So kannst Du auf einen Blick sehen, wie sich Dein Befinden über die Zeit entwickelt hat. Für viele Symptome werden zusätzlich anschauliche Emojis genutzt, damit Du Deinen Zustand noch schneller einordnen kannst.

3.4. Entdecken



In dem Bereich “Entdecken“ stellen wir Dir umfangreiches Wissen rund um Deine Krankheit sowie verschiedene Übungsvideos zur Verfügung. Über die Suchfunktion gelangst Du schnell zu Themen, die Dich interessieren und kannst diese in Deinen Favoriten speichern.

“Suchen-Funktion”

Wenn Dich ein bestimmtes Thema interessiert, kannst du den Suchbegriff in die Suchleiste eingeben. Tippe hierfür auf “Suchen” und schreibe Deinen Themenwunsch hinein. Nun werden Dir alle Lerninhalte zu diesem Begriff angezeigt.

“Videos”

Breathment stellt Dir verschiedene Videos zur Verfügung, mit denen Du täglich Deine Lunge und die Atemmuskulatur stärken kannst. Tippe auf “Alle Anzeigen”, um zwischen den verschiedenen Videos auszuwählen. Wische dafür nach unten und tippe auf das präferierte Video. Um das gesamte Video abzuspielen, tippe auf “Sitzung starten” oder wähle die einzelnen Videosequenzen aus.

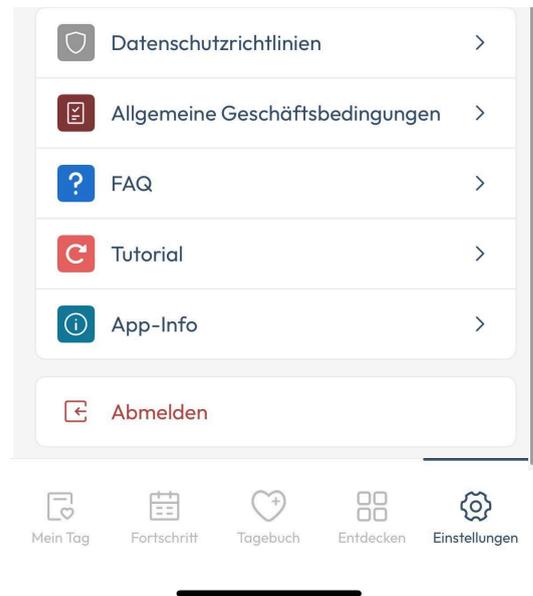
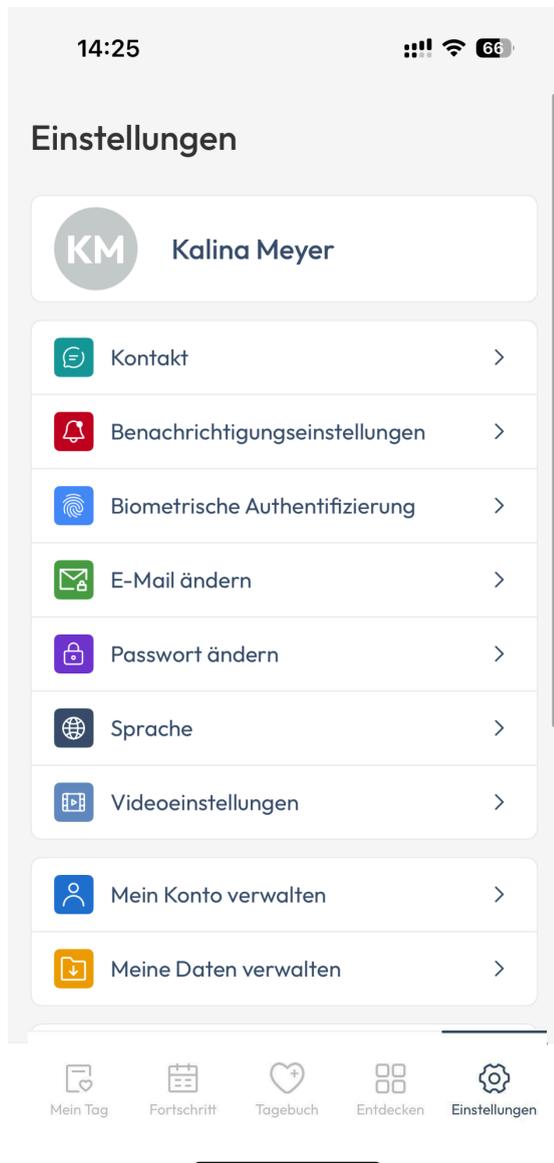
“Lerninhalte”

In dem Bereich "Lerninhalte" kannst Du durch verschiedene Artikel rund um das Thema Lungengesundheit stöbern. Tippe hierzu auf “Alle Anzeigen” und anschließend auf das jeweilige Thema, welches dich interessiert. Nun werden Dir alle Artikel zu dem jeweiligen Themenfeld angezeigt.

“Favoriten”

Unter dem Punkt “Favoriten” kannst Du alle Videos und Artikel, die Du als Favoriten gespeichert hast, einsehen. Um einen Artikel oder ein Video zu den Favoriten hinzuzufügen, tippe auf das weiße Lesezeichen am rechten Rand des Artikels oder Videos.

3.5. Einstellungen



In den „Einstellungen“ findest du die folgenden Funktionen:

Kontakt: Hier kannst Du unsere Kontaktinformationen aufrufen und uns über “Schick uns eine Nachricht” unser Kontaktformular ausfüllen.

Benachrichtigungen: Hier kannst Du die E-Mail- und Push-Benachrichtigungen (vom Handy) aktivieren oder deaktivieren.

Biometrische Authentifizierung: Hier kannst Du die Anmeldung bei Breathment via Fingerabdruck oder Face ID an- oder ausschalten.

E-Mail ändern: Hier kannst Du Deine E-Mail-Adresse ändern.

Passwort ändern: Hier kannst Du Dein Passwort ändern.

Sprache: Du kannst zwischen Deutsch, Englisch, Türkisch und Italienisch auswählen.

Videoeinstellungen: Hier kannst Du Dir das Einleitungsvideo zur Nutzung des KI-Trainers ansehen und auswählen, ob Sie sich vor jeder Übung eine spezifische Anleitung ansehen möchten.

Mein Konto verwalten: Hier kannst Du Dein Konto löschen. Wenn Du Dein Konto löschst, werden alle Deine Daten unwiderrufbar auch gelöscht.

Meine Daten verwalten: Unter dem Menüpunkt „Meine Daten verwalten“ kannst Du Deine Daten in ein maschinenlesbares Format exportieren. Hier kannst Du auch die Bearbeitung Deiner persönlichen Daten freigeben oder sperren.

Datenschutzrichtlinien: Hier kannst Du die Einwilligungen zur Datenverarbeitung einsehen, widerrufen und erteilen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: In diesem Menüpunkt kannst Du einen Link zu dieser Gebrauchsanweisung und zu rechtlichen Informationen wie AGB und Impressum sowie verwendete Software-Lizenzen finden.

FAQ: In diesem Menüpunkt kannst Du die Antworten zu den häufigsten gestellten Fragen finden.

Tutorial: Durch Anklicken dieses Menüpunktes kannst Du Dir das Einführungsvideo noch einmal ansehen.

App-Info: Hier kannst Du die aktuelle App-Version einsehen.

Ausloggen: Über die Schaltfläche “Ausloggen” kannst Du Dich aus Breathment ausloggen. Du hast dann jederzeit die Möglichkeit, Dich wieder neu einzuloggen. Dein Konto wird dadurch **nicht gelöscht**.

3.6. Kontakt

Bei Fragen zu Breathment oder technischen Problemen stehen wir Dir mit Rat und Tat zur Seite. Im Bereich „Hilfe“ kannst Du uns jederzeit kontaktieren. Bitte beachte, dass es sich hierbei nicht um einen Live-Chat handelt. Der Breathment Kundenservice beantwortet jede Anfrage innerhalb von 24 Stunden. Du kannst uns

auch per E-Mail unter support@breathment.com oder telefonisch unter +49 7667 2900044 zwischen 9.30 und 17.00 Uhr (Montag bis Freitag) erreichen.

ACHTUNG



- **Halte Dich immer an die Anweisungen in Breathment und beantworte die Fragen im Fragebogen bei der Anmeldung und nach den Übungen ehrlich. Das dient Deiner Sicherheit.**
- **Dein Breathment Konto enthält persönliche Informationen, die uns helfen, Dein Programm auf Dich zuzuschneiden. Gib daher niemals anderen Personen Zugang zu Deinem Breathment Konto. Bitte beachte, dass die Nutzung von Breathment auf private, nicht geteilte Geräte beschränkt ist.**
- **Aktualisiere Deine App, sobald wir Dich über ein Update informieren, da es wichtige Sicherheitsinhalte enthalten kann.**

4. Hersteller



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

Wenn Du als Anwender von Breathment oder Dein behandelnder Arzt oder Therapeut eine Verschlechterung Deines Gesundheitszustandes feststellt, die möglicherweise mit der Anwendung von Breathment in Verbindung steht, setze dich bitte umgehend mit uns in Verbindung.

Breathment ist ein Medizinprodukt der Klasse I.

5. Technische Information

5.1. Installation der App

Installation – Android

Wie kann man Breathment am Handy installieren?

- Öffne den Google „Play Store“ (Achte darauf, dass du dabei eine funktionierende Internetverbindung hast.)
- Tippe auf die Suchfunktion
- Suche nach „Breathment“
- Tippe auf das blaue Breathment Logo
- Tippe auf „Installieren“ und beobachte den Fortschritt
- Sobald die App installiert ist, ändert sich die Beschreibung von „Installieren“ auf „Öffnen“
- Tippe auf „Öffnen“, um die App zu starten
- Melde dich mit den Zugangsdaten an, die du nach dem Anamnesegespräch mit Deinem Therapeuten per E-Mail erhalten hast.

Installation – iOS

Wie kann man Breathment in Handy installieren?

- Öffne den „Apple Store“ (Achte darauf, dass du dabei eine funktionierende Internetverbindung hast.)

- Tippe auf die Suchfunktion
- Suche nach „Breathment“
- Tippe auf das blaue Breathment Logo
- Tippe auf „Installieren“ und beobachte den Fortschritt
- Sobald die App installiert ist, ändert sich die Beschreibung von „Installieren“ auf „Öffnen“
- Tippe auf „Öffnen“, um die App zu starten
- Melde dich mit den Zugangsdaten an, die du nach dem Anamnesegespräch mit Deinem Therapeuten per E-Mail erhalten hast.

5.2. Deinstallation der App

Deinstallation – Android

Wie Deinstalliere ich Breathment?

- Tippe und halte das Logo von Breathment gedrückt, bis oben rechts ein Kreuz erscheint. Tippe auf das Kreuz.
- Tippe auf „Löschen“, um die Breathment App zu entfernen.

Deinstallation – iOS

Wie Deinstalliere ich Breathment?

- Tippe und halte das Logo von Breathment gedrückt, bis oben rechts ein Kreuz erscheint. Tippe auf das Kreuz.
- Tippe auf „Löschen“, um die Breathment App zu entfernen.

ACHTUNG



- **Dein Benutzerkonto wird durch die Deinstallation der Applikation nicht gelöscht. Um Dein Benutzerkonto und die damit verbundenen persönlichen Daten zu löschen, musst Du Dein Benutzerkonto über den Bereich “Einstellungen” löschen, bevor Du die Applikation deinstallierst.**

5.3. Update der App

Update - Android

Wie kann ich ein App-Update durchführen?

- Öffne den „Google Play Store“ (während Du eine funktionierende Internetverbindung hast)
- Tippe auf die Suchfunktion
- Suche „Breathment“
- Tippe auf das Breathment Symbol
- Tippe auf „Update“
- Warte, bis der Download abgeschlossen ist
- Öffne die App, um auf die neueste Version zuzugreifen

Update - iOS

Wie kann ich ein App-Update durchführen?

- Öffne den „App Store“ (bei funktionierender Internetverbindung).
- Tippe auf die Suchfunktion
- Suche nach „Breathment“
- Tippe auf das Breathment-Symbol
- Tippe auf „Aktualisieren“

5.4. Registrierung

Wie kann ich mich registrieren?

- Klicke auf “Kein Konto? Klicke hier!”, um den ersten Schritt deiner Registrierung zu starten.
- Wähle nun den Punkt “Patient*in” aus. Du nimmst an unserer Studie teil? Dann klicke auf “Teilnehmer*in an einer klinischen Studie”. Du bist medizinisches Fachpersonal und möchtest Breathment für die Nutzung in der Klinik oder Praxis testen? Dann wähle den Bereich “Andere” aus.
- Klicke nun auf “Nein, ohne Code fortfahren”.
- Wähle auf der nächsten Seite den Punkt “Andere” aus und gebe deine Krankenkasse im Feld darunter an.

- Auf der letzten Seite werden Deine persönlichen Daten abgefragt. Außerdem kannst Du Dir hier ein eigenes Passwort erstellen. Merke Dir das Passwort gut, damit Du Dich von der App an- und abmelden kannst.
- Wähle zum Schluss das Feld "Registrieren" aus. Nun wurde Dein Konto erstellt. Deine persönliche Physiotherapeutin wird sich telefonisch bei Dir melden, um Dich in die App einzuweisen und das Konto freizugeben.

5.5. Hardware- und Software-Kompatibilitätzusagen

iOS

Unter iOS werden alle Apple Smartphones mit dem Betriebssystem iOS 14.5 oder höher unterstützt.

Breathment ist mit der Apple HealthKit Schnittstelle kompatibel.

Android

Auf Android kann Breathment auf allen Smartphones installiert und ausgeführt werden, auf denen das Betriebssystem Android 11 oder neuer läuft und die von Google spezifizierten Anforderungen für Android Version 11 oder neuer erfüllen.

Breathment ist mit der Google Fit-Schnittstelle kompatibel.

6. Warnhinweise



ACHTUNG: Bitte lies diese Anweisungen vor der Anwendung aufmerksam durch. Du kannst mit Deinem Trainingsprogramm erst anfangen, nachdem Du von Deinem Therapeut Dein erstes Programm zugewiesen bekommen hast. Bevor Du mit der Anwendung von Breathment anfängst, solltest Du unbedingt einen Arzt aufsuchen, um sicherzustellen, dass Du mit Deinem Krankheitsbild körperlich aktiv sein darfst.



ACHTUNG: Wenn Du während oder nach der Anwendung von Breathment plötzliche Beschwerden wie Brustschmerzen oder zunehmende Kurzatmigkeit beobachtest, musst Du die Übungen sofort abbrechen und ärztlichen Rat einholen.

ACHTUNG: Nutze Breathment nur, wenn:



- Keine der unten aufgeführten Kontraindikationen vorliegen,
- Du eine medizinische Abklärung von Deinem Arzt erhalten hast,
- Du diese Anweisungen vollständig verstehst,
- Du ausreichend Deutsch oder Englisch sprichst,
- Du über 18 Jahre alt bist.



ACHTUNG: Wenn du eine Übungseinheit abbrichst, werden deine Fortschritte für diese Übungseinheit nicht gespeichert.

ACHTUNG



- Halte Dich immer an die Anweisungen in Breathment und beantworte die Fragen im Fragebogen bei der Anmeldung und nach den Übungen ehrlich. Das dient Deiner Sicherheit.
- Dein Breathment Konto enthält persönliche Informationen, die uns helfen, Dein Programm auf Dich zuzuschneiden. Gib daher niemals anderen

Personen Zugang zu Deinem Breathment Konto. Bitte beachte, dass die Nutzung von Breathment auf private, nicht geteilte Geräte beschränkt ist.

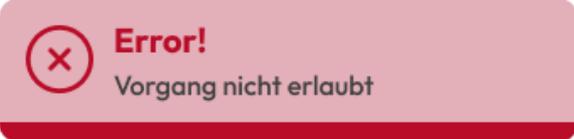
- **Aktualisiere Deine App, sobald wir Dich über ein Update informieren, da es wichtige Sicherheitsinhalte enthalten kann.**



ACHTUNG: Bitte lies diese Anweisungen vor der Anwendung aufmerksam durch. Du kannst mit Deinem Trainingsprogramm erst anfangen, nachdem Du von Deinem Therapeut Dein erstes Programm zugewiesen bekommen hast. Bevor Du mit der Anwendung von Breathment anfängst, solltest Du unbedingt einen Arzt aufsuchen, um sicherzustellen, dass Du mit Deinem Krankheitsbild körperlich aktiv sein darfst.

7. Fehlermeldungen

| Warnsymbol | Erklärung |
|--|---|
|  <p>Error! Falsche Zugangsdaten</p> | <p>Falsche Anmeldedaten werden für die Anmeldung verwendet. Bitte versuch es erneut mit den richtigen Anmeldedaten.</p> |
|  <p>Error! Interner Fehler</p> | <p>Du versuchst, auf eine Seite zuzugreifen, für die Du keine Berechtigung hast. Um eine Erlaubnis anzufordern oder einen Fehler zu melden, wende Dich bitte an support@breathment.com.</p> |
|  <p>Error! Falsches E-Mail-Adressformat</p> | <p>Beim Senden der E-Mail zum Zurücksetzen des Passworts ist ein interner Fehler aufgetreten. Versuch es bitte erneut. Sollte das Problem weiterhin bestehen, wende Dich bitte an support@breathment.com.</p> |
|  <p>Error! Falsches Passwort</p> | <p>Du hast ein falsches E-Mail-Adressformat auf dem Bildschirm "Passwort zurücksetzen" eingegeben. Gib bitte die richtige E-Mail-Adresse ein.</p> |
|  <p>Error! Fehler bei der Abmeldung</p> | <p>Du hast bei der Passwortbestätigung ein falsches Passwort eingegeben. Gib bitte das richtige Passwort ein.</p> |
|  <p>Error! Etwas ist schief gelaufen</p> | <p>Ein Fehler ist aufgetreten, als Sie versucht haben, sich abzumelden. Versuch es erneut. Sollte das Problem weiterhin bestehen, wende Dich bitte an support@breathment.com.</p> |
|  <p>Error! Fehler beim Datenexport</p> | <p>Ein Fehler aufgetreten ist, als Sie versucht haben, Ihre Daten aus der App zu exportieren. Versuch es bitte erneut. Sollte das Problem weiterhin bestehen,</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>wende Dich bitte an support@breathment.com.</p> |
|  <p>Error! Vorgang nicht erlaubt</p> | <p>Du versuchst, auf eine Seite zuzugreifen, für die Du keine Berechtigung hast. Um eine Erlaubnis anzufordern oder einen Fehler zu melden, wende Dich bitte an support@breathment.com.</p> |
|  <p>Fehler aufgetreten Bitte versuchen Sie es erneut.</p> | <p>Beim Versenden der Übungsdaten ist ein Fehler aufgetreten, bitte führen Sie die Übung erneut aus. Sollte das Problem weiterhin bestehen, wende Dich bitte an support@breathment.com.</p> |

8. Stichwortverzeichnis

| | |
|--------|--|
| IFU | Instructions for Use |
| COPD | Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung |
| ICD-10 | International Classification of Diseases |