

Gebrauchsanweisung zanadio



- aid.001
- Version 1.1.25



**Wichtig! Vor Gebrauch sorgfältig lesen.
Aufbewahren für späteres Nachschlagen.**

Version der Gebrauchsanweisung:
I001- R122 – 202200610



aidhere GmbH
Röntgenstrasse 24
22335 Hamburg
Deutschland



Inhalt

1. Information zur Gebrauchsanweisung	- 3 -
2. Wichtige Sicherheitshinweise	- 5 -
3. Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole	- 6 -
4. (Medizinische) Zweckbestimmung	- 7 -
5. Gesetzliche Bestimmungen, -Hinweise und -Konformität	- 9 -
6. Produktbeschreibung	- 10 -
7. Zubehör	- 11 -
8. Installation	- 12 -
9. Datenschutz und Datensicherheit	- 13 -
10. Akademie nutzen	- 16 -
11. Tages-/Wochenanalyse durchführen	- 18 -
12. Freie Ziele eintragen	- 19 -
13. „Challenge“ annehmen/starten	- 22 -
14. Sporttracking	- 24 -
15. Ernährungstracking	- 26 -
16. Manuelles Gewichtstracking	- 29 -
17. Virtuellen Berater und Kundendienst kontaktieren	- 30 -
18. Vorhandene Nutzerdaten exportieren/Datenreport erstellen	- 31 -
19. Zubehör: Geräte mit zanadio verbinden	- 32 -

1. Information zur Gebrauchsanweisung

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes, wenden Sie sich bitte an uns als Hersteller.

1.1 Kontaktdaten des Herstellers

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

Sie können uns auch unter der folgenden Rufnummer erreichen:
+49 40 285 306 250 (Mo.-Fr. von 08:00 Uhr – 18:00 Uhr)

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

Herstelleradresse

aidhere GmbH
ABC-Straße 21
20354 Hamburg
Deutschland

<https://www.zanadio.de>

1.2 Version der Gebrauchsanweisung

I001- R122 – 2022010

Die aktuellste Gebrauchsanweisung finden Sie auf unserer Webseite:

<https://zanadio.de/ifu>

1.3 Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für:

- zanadio v1.1.25

Die Gebrauchsanweisung gilt für die folgenden Produktvarianten:

- zanadio v1.1.25– Stand-alone

1.4 Weiterführendes Informationsmaterial

- Kurzanleitung zanadio
- Kurzanleitung Einrichtung des Zubehörs „zanadio Starterpaket“
- In-App Video-Tutorial: „Alltag mit zanadio“
- Registrier-/Anmeldeformular:
www.zanadio.de/registrieren

1.5 Glossar

Adipositas	Starkes Übergewicht; Berechnungslage ist der Körpermassenindex (BMI). Ab einem BMI von 30, (berechnet als $(\text{Gewicht in kg}) / (\text{Größe in m})^2$), wird von Adipositas gesprochen
bariatrische Operation	Eine Reihe verschiedener chirurgischer Eingriffe, wie das Einsetzen eines Magenbandes oder eine Verkleinerung des Magens, werden als „bariatrische Operationen“ bezeichnet. Damit gehen Besonderheiten in der Ernährung einher, daher ist zanadio für Patient:innen, die in der Vergangenheit eine entsprechende Operation hatten, nicht geeignet.
Bluetooth	Technischer Verbindungsstandard für die drahtlose Anbindung von Geräten
BMI	Body-Mass-Index oder Körpermassenindex - berechnet als $(\text{Gewicht in kg}) / (\text{Größe in m})^2$
Edmont Obesity Staging System	Das Edmont Obesity Staging System (kurz EOSS) dient zur genaueren Unterscheidung des Fortschritts der Adipositaserkrankung. zanadio ist entwickelt worden für Patient:innen bis maximal einschließlich Stadium 2; dies bedeutet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adipositasassoziierte Nebenerkrankungen mit Therapie oder ▪ Moderate adipositasassoziierte psychische Symptome oder ▪ Moderate funktionelle Einschränkungen des Alltags
Multimodale Behandlung	Ein multimodales Behandlungsprogramm vereint verschiedene Verfahren zur Behandlung. Im Falle der Adipositasbehandlung werden Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensänderungsverfahren kombiniert

1.6 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 zanadio Programm ist ein registriertes Medizinprodukt und es wird zur Behandlung der Adipositas verwendet, kann aber einen Besuch beim Arzt nicht ersetzen.

 **Vorsicht** Wir raten Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein Programm beginnen, das zu einer Gewichtsabnahme führen kann.

 **Vorsicht** Wir raten Ihnen, sich regelmäßig von einem Arzt untersuchen zu lassen. Gewichtsabnahme kann zu körperlichen Veränderungen führen, die ein Arzte beobachten sollte.

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

 **Warnung** Bitte nutzen Sie das Produkt nur in einer sicheren Umgebung.

 **Gefahr** Bitte nutzen Sie das Produkt niemals im Straßenverkehr.

2.1 Empfohlene Updates

Um die sichere und optimale Verwendung der zanadio 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
	Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung
	CE-Zeichen (Communauté Européenne). Ein Produkt mit diesem Zeichen erfüllt die Anforderungen der entsprechenden EU-Richtlinie, d. h. der geltenden europäischen Norm.
	Medizinprodukt

Auf der Kennzeichnung verwendete Symbole

4. (Medizinische) Zweckbestimmung

zanadio ist eine Softwarelösung zur Therapie von Adipositaspatienten (definiert durch einen Body-Mass-Index über 30 kg/m²). Die Zielgruppe sind Adipositaspatienten mit einem BMI zwischen 30-45 kg/m², die in ihrer Fähigkeit zu körperlicher Aktivität, Ernährungsumstellung oder Verhaltensänderung nicht signifikant beeinträchtigt sind, entsprechend einem EOSS (Edmonton Obesity Staging System)-Stadium von 0 bis 2, mindestens 18 Jahre alt sind und ein Mobilgerät verwenden können. Die Softwarelösung wird von einem Arzt auf der Grundlage der Adipositasdiagnose (ICD-10 E66.x) verschrieben und die Berechtigung zur Verwendung des Produkts aufgrund des Zustands des Patienten basiert auf der Entscheidung des Arztes. Die Softwarelösung soll die Patienten dabei unterstützen, ihren Lebensstil zu ändern, was zu einer Reduzierung von Körperfett und Gewicht führt. Bei Patienten, die aktiv am Programm teilgenommen haben, wird eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von mindestens 5 % erwartet. Konkret betrachtet die App die Lebensstilfaktoren Ernährung, körperliche Aktivität und damit verbundene Verhaltensweisen.

Das zanadio Programm wurde für Personen gemacht:

- mindestens 18 Jahre alt sind
- bei denen starkes Übergewicht (Adipositas) diagnostiziert wurde (ICD-10 E66.x , Body-Mass-Index über 30 kg/m²)
- die unter Aufsicht eines Arztes oder medizinischen Fachpersonals stehen
- die physisch und mental fähig sind, eine Adipositasbehandlung selbstständig durchzuführen
- fließend Deutsch sprechen und schreiben können
- die fähig sind, ein Smartphone zu bedienen.
- mit einem Body-Mass-Index zwischen 40-45kg/m² nur mit regelmäßiger (mindestens alle 3 Monate) ärztlicher Begleitung des Programms.

4.1 Kontraindikationen und Ausschlüsse

Das zanadio Programm ist nicht geeignet für Personen:

- die einen Body-Mass-Index über 45kg/m² aufweisen
- die fortgeschrittene körperliche Begleiterkrankungen (entsprechend einer EOSS (Edmonton Obesity Staging System) Stufe 3) aufweisen (z.B. akute unbehandelte oder instabile psychische Störungen)
- die sich in der Vorbereitungsphase einer adipositaschirurgischen Operation befinden oder sich in den letzten 3 Jahren einer adipositaschirurgischen Operation (Magenbypass, -verkleinerung, -band o.ä.) unterzogen haben
- die schwanger sind
- Bei denen sekundäre Adipositasformen (Cushing-Syndrom, Prader-Willi-Syndrom, Hypogonadismus u.a.) vorliegen
- die an einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) leiden, welche nicht im Vorfeld medikamentös behandelt wurde
- mit fehlenden Veränderungsressourcen (Bereitschaft und Möglichkeit seinen Lebensstil anzupassen)
- mit körperlichen Einschränkungen, die eine mäßige eigenständige physische Aktivität nicht ermöglichen

 **Vorsicht**

Sollten eine dieser Beschreibungen auf Sie zutreffen, kontaktieren Sie umgehend den behandelnden Arzt/Ihren Hausarzt und beginnen sie **nicht** mit der Nutzung des zanadio Programms, bzw. setzen Sie diese nicht fort. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte den zanadio-Kundendienst.

4.2 Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)

- Die Anwendung (App) kann beim 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.

4.3 Dauer und Häufigkeit der Nutzung

Die Anwendung wird für eine Dauer von mindestens 6 Monaten benutzt, bis die gewünschte Gewichtsreduktion 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:

- Richtlinie 93/42/EWG
- MEDDEV 2.7/1 rev. 4
- IEC 62304:2006 + A1:2015
- IEC 62366-1:2015
- ISO 14971:2019
- ISO 15223-1:2016
- ISO EN 13485:2016



6. Produktbeschreibung

6.1 Funktionsprinzip

Um eine langfristige, anhaltende Gewichtsreduktion 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 Bewegung und Ernährung unterstützt, um so langfristig und dauerhaft das Gewicht zu reduzieren.

Die Nutzung kann in die folgenden Bereiche unterteilt werden:

- **Wissensvermittlung (E-learning):** Die zur Verhaltensänderung notwendigen Informationen und Konzepte werden im Rahmen von E-learning Einheiten vermittelt. Dabei werden die Themen Ernährung, Bewegung und Veränderung/Verhalten abgedeckt. Patient:innen können sich auf diese Weise im (teilweise geführten) Eigenstudium das notwendige Wissen aufbauen.
- **Veränderung (Selbstbeobachtung, Zielsetzung und -erreichung):** Als Teil des Veränderungsprozesses führt die Anwendung (App) die Patient:innen in eine Selbstbeobachtungsphase, in welcher sie ihre Ernährung und Bewegung bewusster wahrnehmen. Dies erfolgt durch Erfassen der wichtigsten Ernährungs- und Bewegungspunkte. Die Ergebnisse werden dabei sowohl auf täglicher als auch auf wöchentlicher Basis dargestellt, um so die Auswirkungen der einzelnen Entscheidungen für den jeweiligen Erfolg sichtbar zu machen. Dem gegenübergestellt wird die Entwicklung des Körpergewichts. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Setzen von (Zwischen-)Zielen. Hierbei werden die Patient:innen durch eine Auswahl möglicher, zum jeweiligen Zeitpunkt angemessener, Ziele unterstützt.
- **Motivation und Coaching:** Um die Motivation für die Veränderung zu erhalten und zu stärken verfügt zanadio darüber hinaus über verschiedene motivierende Elemente. Ein Element ist dabei das automatisierte Coaching, welches im Rahmen eines "Coach-Chats" ausgegeben wird. Im Rahmen dieses Chats haben die Patient:innen ebenfalls die Möglichkeit mit einem Kundendienst-Mitarbeiter Kontakt aufzunehmen, um bei Problemen im Programmverlauf unterstützt zu werden und so eine hohe Quote für eine erfolgreiche Programm-Compliance sicherzustellen.

6.2 Lieferumfang

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

7. Zubehör

Im Rahmen des zanadio Programms können Ihr Gewicht und Ihre Aktivitäten automatisch mithilfe einer WLAN/Bluetooth Waage sowie eines Aktivitätstrackers erfasst werden.

Die Anwendung (App) unterstützt die Anbindung dieser Geräte. Dabei können relevante Bewegungs- und Körpergewichtsdaten von Geräten folgender Hersteller eingebunden werden:

Fitbit, Garmin, Polar, AppleHealth, Misfit, Withings, GoogleFit, OmronConnect, Suunto, Oura, iHealth

Wir raten von der Anbindung von Trackern via Drittapplikationen ab.

Vorsicht

In unseren Tests zeigten eine Reihe von Geräten zur Bewegungs- und Gewichtsmessung hohe Messunterschiede. Entscheidungen auf Basis dieser Daten sind somit potentiell fehlerbehaftet. Bei Fragen zu bestimmten Produkten kontaktieren Sie bitte den Kundendienst.

7.1 Empfohlenes Zubehör

Bezeichnung	Artikelnummer	Hinweis	Illustration
Withings Body Waage	aid.Z001	Mit Hilfe der Waage wird Ihr Gewicht im Rahmen des Programms nach erfolgter Installation automatisch an die App übermittelt.	 <p>Withings Body</p>
Withings Pulse HR Aktivitätstracker	aid.Z002	Mit Hilfe des Aktivitätstracker wird Ihre Aktivität im Rahmen des Programms nach erfolgter Installation automatisch an die App übermittelt.	 <p>Withings Pulse HR</p>

Empfehlenswerte weitere Hersteller auf Basis der durchgeführten Tests sind Garmin, Polar und Suunto. Zu Misfit, OmronConnect, Oura und iHealth liegen keine Erfahrungen vor.

8. Installation

- Registrieren sich auf der zanadio Plattform unter www.zanadio.de/registrieren und bestätigen Sie Ihre E-Mail-Adresse
- Laden Sie die zanadio Anwendung (App) aus dem Apple App Store/ Google Play Store herunter
- Schalten Sie die Anwendung durch die Eingabe eines Rezept-Codes in der App frei.
- Melden Sie sich mit Ihrem Benutzernamen an (der angegebenen E-Mail-Adresse)
- Verwenden Sie das bereitgestellte Login-Passwort zur Anmeldung

Vorsicht

Die von Ihnen gemachten Angaben im Rahmen der Registrierung zu Gewicht und Erkrankungen sind ein wichtiger Bestandteil der weiteren zanadio 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 Kundendienst-Mitarbeiter.

9. Datenschutz und Datensicherheit

Vorsicht

Bitte beachten Sie zum Schutz Ihrer persönlichen Daten diese Hinweise:

Das Passwort für Ihren zanadio 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 zanadio, 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 zanadio Anwendung (App) gespeicherten Daten hat.

HINWEIS

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

9.1 Datenschutzrechte

Als Nutzer des Programms haben Sie die folgenden Rechte: Recht auf Auskunft, Berichtigung, Widerruf, Beschwerde, Löschung und Sperrung.

- Sie haben das Recht, Auskunft darüber zu verlangen, ob und welche personenbezogenen Daten von Ihnen durch uns verarbeitet werden. Ebenso haben Sie das Recht, die Berichtigung Ihrer personenbezogenen Daten oder deren Vervollständigung zu verlangen.
- Sie haben unter bestimmten Umständen das Recht zu verlangen, dass Ihre personenbezogenen Daten gelöscht werden.
- Sie haben unter bestimmten Umständen das Recht zu verlangen, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten eingeschränkt wird.
- Sie können Ihre Einwilligung in die Verarbeitung und Verwendung Ihrer Daten vollständig oder teilweise jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.
- Sie haben das Recht, Ihre personenbezogenen Daten in einem gängigen, strukturierten und maschinenlesbaren Format zu erhalten.
- Auch bei Fragen, Kommentaren und Beschwerden sowie Auskunftersuchen im Zusammenhang mit unserer Erklärung zum Datenschutz und der Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten können Sie sich schriftlich an unseren Datenschutzbeauftragten wenden.
- Sie haben auch das Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die gesetzlichen Bestimmungen verstößt.

Externer Datenschutzbeauftragter

ePrivacy GmbH

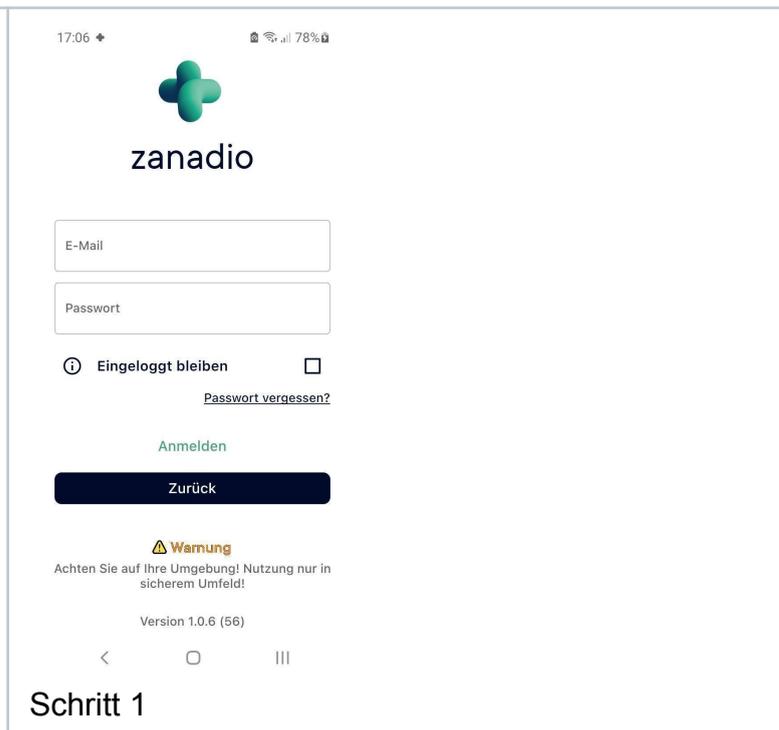
vertreten durch Prof. Dr. Christoph Bauer

Große Bleichen 21, 20354 Hamburg

Zu allen Fragen und Anliegen bezüglich der Sicherheit Ihrer Daten erreichen Sie uns und unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@aidhere.de. Sollten Sie ein besonders sensibles Anliegen haben, kontaktieren Sie unseren Datenschutzbeauftragten bitte auf dem Postweg, da die Kommunikation per E-Mail immer Sicherheitslücken aufweisen kann.

9.2 Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts

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



The screenshot shows the login interface for 'zanadio'. At the top, the time is 17:06 and the battery level is 78%. The logo consists of a green cross-like shape above the text 'zanadio'. Below the logo are two input fields: 'E-Mail' and 'Passwort'. Underneath the password field is a checkbox labeled 'Eingeloggt bleiben' with an information icon to its left. A link for 'Passwort vergessen?' is positioned below the checkbox. A green 'Anmelden' button is located below the link, and a dark blue 'Zurück' button is below that. At the bottom of the screen, there is a warning icon and the text 'Warnung: Achten Sie auf Ihre Umgebung! Nutzung nur in sicherem Umfeld!' followed by 'Version 1.0.6 (56)'. The bottom navigation bar contains a back arrow, a home circle, and a menu icon.

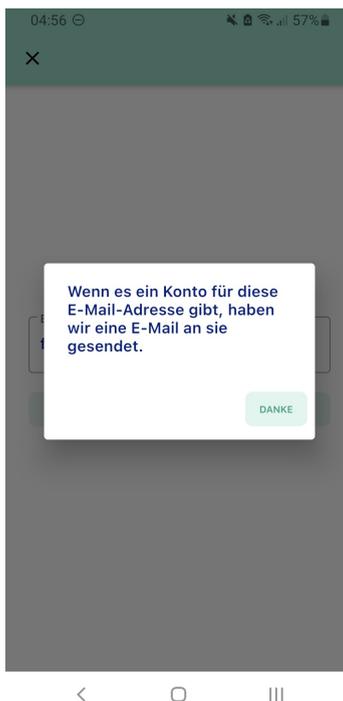
Schritt 1

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



Schritt 2

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



Schritt 3

10. Akademie nutzen

10.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung der Akademie innerhalb der zanadio App. Die Akademie ermöglicht dem Nutzer ein individuelles Training 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

10.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

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

10.3 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 „Aktuelle Empfehlungen“ sowie die drei Teilbereiche des Programms Ernährung, Bewegung und Veränderung.

Zu Beginn der Nutzung ist die Auswahl auf eine Basis von Modulen beschränkt. Mit Fortschritt des Programms werden Ihnen neue Module freigeschaltet.



Schritt 2

10.4 Ergebnis

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

10.5 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.

11. Tages-/Wochenanalyse durchführen

11.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung der Tages-/Wochenanalyse innerhalb der zanadio Anwendung (App). Der Nutzer bekommt dadurch die Möglichkeit seinen Kalorienbedarf und -verbrauch zu überwachen.

11.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

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

11.3 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Angezeigt werden die verbrannten Kalorien und die Kalorienzufuhr auf Tagesbasis. Um die Werte auf Wochenbasis zu sehen, klicken Sie auf das Feld **"Woche"** oben rechts.



Schritt 1

2. Im Bereich „Woche“ sehen Sie nicht nur eine Entwicklung Ihrer Bewegung und Ernährung, sondern können auch Ihre Gewichtsentwicklung über die letzten Tage verfolgen.



Schritt 2

11.4 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte bekommen Sie eine Übersicht zu der Kalorienaufnahme und dem Verbrauch.

12. Freie Ziele eintragen

12.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Setzen von individuellen Zielen innerhalb der zanadio Anwendung (App).

12.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie das **+** Symbol unten rechts, um ein Ziel einzutragen.



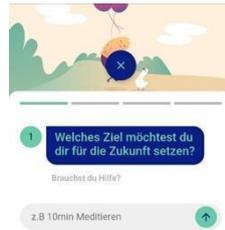
Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld **"Ziel eintragen"**.



Schritt 2

3. Geben Sie in das Eingabefeld Ihr gewünschtes Ziel ein und drücken den grünen Pfeil.



Schritt 3

4. Wählen Sie aus, zu welchem Zeitpunkt Sie erinnert werden möchten.



Schritt 4

5. Geben Sie an, wie häufig in der Woche Sie das Ziel erreichen möchten.



Schritt 5

6. Geben Sie an, über was für einen Zeitraum das Ziel bestehen soll.



Schritt 6

12.3 Ergebnis

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

12.4 Sicherheits- und Warnhinweise

Vorsicht

Bitte beachten Sie bei der Auswahl der Ziele, dass diese für Ihre aktuelle Situation angemessen sind sowie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen. Vor erster Nutzung empfehlen wir die Lektion „Ziele setzen“ im Bereich „Veränderung“ der Akademie. Falsch gesetzte Ziele können zu einer Gefährdung durch psychische Belastungen werden.

13. „Challenge“ annehmen/starten

13.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Annehmen bzw. starten von vorgegebenen Challenges. Diese existieren für die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Veränderung.

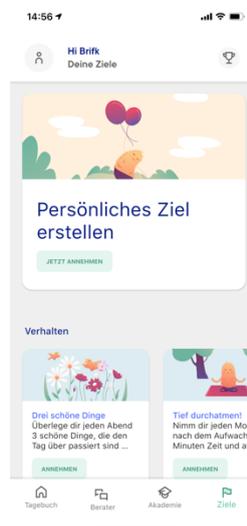
13.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie das Feld „**Challenges**“ in der Hauptnavigation der Anwendung (App)



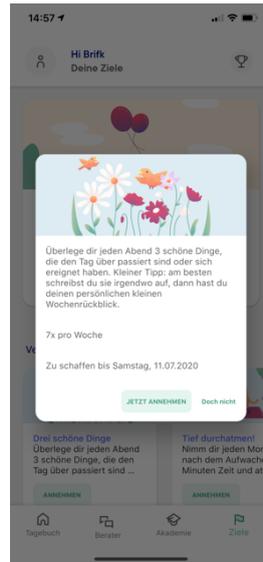
Schritt 1

2. In der Übersicht finden Sie eine Auflistung aller aktuell für Sie freigeschalteter Challenges. Durch Klick auf „**Annehmen**“ bei einer Challenge können Sie sich weitere Informationen anzeigen lassen.



Schritt 2

3. Durch Klick auf „**Jetzt Annehmen**“ können Sie die Challenge annehmen. Sie wird daraufhin zu Ihrer Tagesübersicht hinzugefügt.



Schritt 3

13.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie die vorgegebenen „Challenges“ über einen vorgegebenen Zeitraum erfüllen.

14. Sporttracking

14.1 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie das + Symbol unten rechts, um die sportlichen Aktivitäten zu erfassen.



Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Sporttracking".



Schritt 2

3. Geben Sie in an, welche Art von sportlicher Aktivität Sie durchgeführt haben.



Schritt 3

4. Geben Sie an, wie lange Sie sich sportlich betätigt haben.



Schritt 4

5. Geben Sie die Intensität der sportlichen Aktivität an.



Schritt 5

14.2 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie Ihre sportlichen Aktivitäten verfolgen und den Verbrauch der Kalorien berechnen.

14.3 Sicherheits- und Warnhinweise

Vorsicht

Bitte beachten Sie bei der Eingabe Ihrer Aktivitätsdaten, dass diese als Basis für Bewertung Ihres Tages-/Wochenfortschritts genutzt werden. Ungenauigkeiten bzw. fehlende Angaben können hier das Bild verzerren. Bei Unsicherheiten zu Ernährungsempfehlungen kontaktieren Sie den Kundendienst über die Chatfunktion.

15. Ernährungstracking

15.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Tracking des Ernährungsverhaltens.

15.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie das + Symbol unten rechts, um das Ernährungsverhalten zu verfolgen.



Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Ernährungstracking".



Schritt 2

3. Geben Sie in an, wann Sie die letzte Mahlzeit zu sich genommen haben.



Schritt 3

4. Geben Sie die Ernährungsbestandteile der Mahlzeit an. Geben Sie die Lebensmittel in dem Eingabefenster an und bestätigen Sie die Eingabe mit einem Klick auf den Pfeil.



Schritt 4

5. Geben Sie die Anzahl der konsumierten Lebensmittel an, durch einen Klick auf das + Symbol. Zum Löschen der Eingabe gehen Sie auf den Papierkorb.



Schritt 5

6. Bewerten Sie, wie gesund die zu sich genommene Mahlzeit war. Zusätzlich besteht die Möglichkeit ein Foto Ihrer Mahlzeit hochzuladen, indem Sie auf **"Essen scannen"** oder **"Essen aus Fotogalerie"** klicken.



Schritt 6

15.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie Ihr Ernährungsverhalten verfolgen.

15.4 Sicherheits- und Warnhinweise

Vorsicht

Bitte beachten Sie bei der Eingabe Ihrer Gewichtsdaten, dass diese als Basis für Bewertung Ihres Tages-/ Wochenfortschritts genutzt werden. Bitte stellen Sie sicher, dass die Messung korrekt durchgeführt und ggf. übertragen wurde. Ungenauigkeiten bzw. fehlende Angaben können hier das Bild verzerren. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie den Kundendienst über die Chatfunktion.

16. Manuelles Gewichtstracking

16.1 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie das + Symbol unten rechts, um die Messung Ihres Körpergewichts zu dokumentieren.



Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Gewichtstracking".



Schritt 2

3. Geben Sie Ihr gemessenes Körpergewicht an. Beachten Sie bei der Messung bitte folgende Hinweise:

- Ermitteln Sie Ihr Gewicht idealerweise immer zur gleichen Uhrzeit (beispielsweise nach dem Aufstehen) um Schwankungen zu vermeiden
- Messen Sie Ihr Gewicht unbedeckt
- Leichte Gewichtsschwankungen sind dabei normal und somit kein Grund zur Sorge.



Schritt 3

16.2 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte wird Ihr aktuelles Gewicht gespeichert.

17. Virtuellen Berater und Kundendienst kontaktieren

17.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung des Virtuellen Beraters innerhalb der zanadio Anwendung (App). Der Virtuelle Berater ermöglicht einen weiteren Austausch mit dem Nutzer zu gesundheitsbezogenen Themen. Darüber hinaus besteht hier auch eine direkte Kontaktmöglichkeit zum zanadio Kundendienst.

17.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

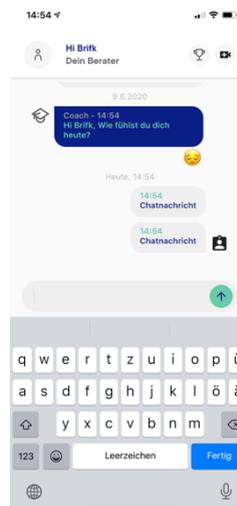
1. Wählen Sie das Feld "**Berater**" unten rechts aus.



Schritt 1

2. Ihr virtueller Berater stellt Ihnen Fragen oder gibt Ihnen Hinweise. Folgen Sie der Unterhaltung durch Auswahl der bestmöglichen Antwortoption.

Zum Kontakt des Kundendienstes bzw. bei bestehendem Vertrag über Coaching tippen Sie unten in das Eingabefeld eine Nachricht, um mit Ihrem Berater zu schreiben. Schicken Sie die Nachricht ab, indem Sie auf den **grünen Pfeil** unten klicken.



Schritt 2

3. Ein Kundendienstmitarbeiter wird zeitnah, d.h. innerhalb von 24 Stunden auf Ihre Nachricht reagieren.

18. Vorhandene Nutzerdaten exportieren/Datenreport erstellen

18.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie die im Rahmen der Nutzung gespeicherten Informationen abrufen und exportieren können. zanadio bietet Ihnen hierfür eine Möglichkeit einen Datenreport zu erstellen, um so die erfassten Daten beispielsweise anderweitig zu nutzen.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit Ihre Daten in einem interoperablen Format zur Nutzung in anderen Anwendung herunterzuladen

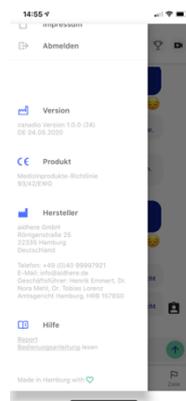
18.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Klicken Sie auf Ihr Profil-Icon, den grauen Kreis oben rechts im „Tagebuch“ Bereich.



Schritt 1

2. Klicken Sie im Bereich „Hilfe“ auf „Report“



Schritt 2

3. Klicken Sie auf „**Anfordern**“, um den Versand eines Reports an die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse anzufordern.

alternativ können Sie die gespeicherten Daten in interoperablen Format durch anklicken des Buttons „**Herunterladen**“ anfordern, der Speicherprozess auf dem Gerät entspricht dabei dem Standard Ihres Betriebssystems.



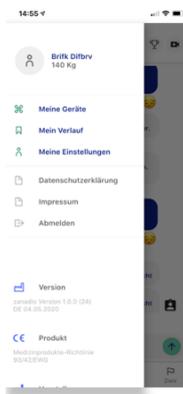
19. Zubehör: Geräte mit zanadio verbinden

Sie können Gewichts- und Aktivitätstracker einer Reihe von Herstellern (s. Kapitel 7) an die zanadio Anwendung (App) anbinden um so Daten automatisch zu erfassen. Dafür gehen Sie bitte wie folgt vor:

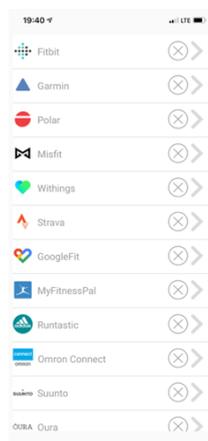
1. Öffnen Sie die zanadio Anwendung (App) und melden Sie sich ggf. an.
2. Klicken Sie auf Ihr Profilicon, den grauen Kreis oben rechts im „Tagebuch“ Bereich.



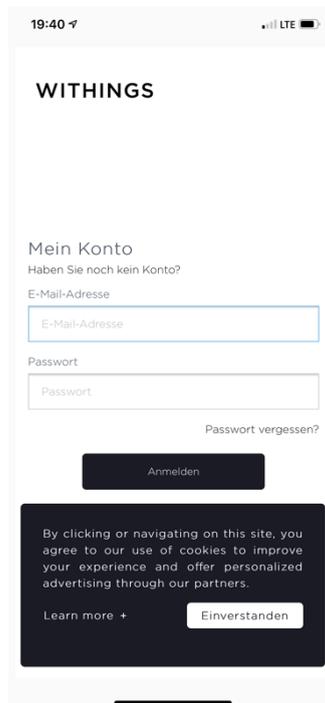
3. In dem neuen Menü öffnen Sie den Bereich „Meine Geräte“



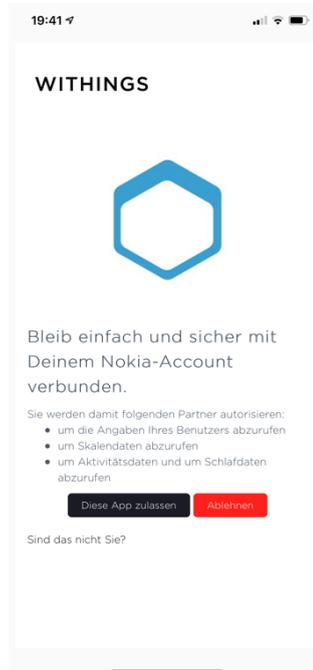
4. Wählen Sie den Hersteller aus der Liste der möglichen Geräte aus

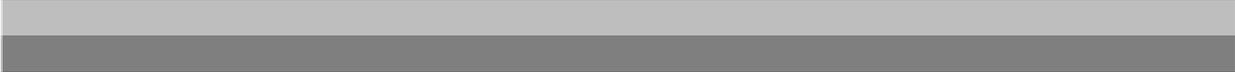


5. Geben Sie die E-Mail-Adresse sowie das Passwort für den jeweiligen Account ein. Im Beispiel Withings also den angelegte Withings Health Mate Konto ein und klicken Sie auf „Anmelden“.



6. Klicken Sie auf „Diese App zulassen“. Ihre Geräte sind nun mit Ihrem zanadio Konto verbunden.





zanadio

- aid.001
- Version 1.1.25

Version der Gebrauchsanweisung:
I001 - R122 – 20220610



aidhere GmbH
ABC-Straße 21
20354 Hamburg
Deutschland

Kundendienst-Rufnummer: +49 40 285 306 250
Servicezeiten: Mo.-Fr. von 08:00 Uhr – 18:00 Uhr

