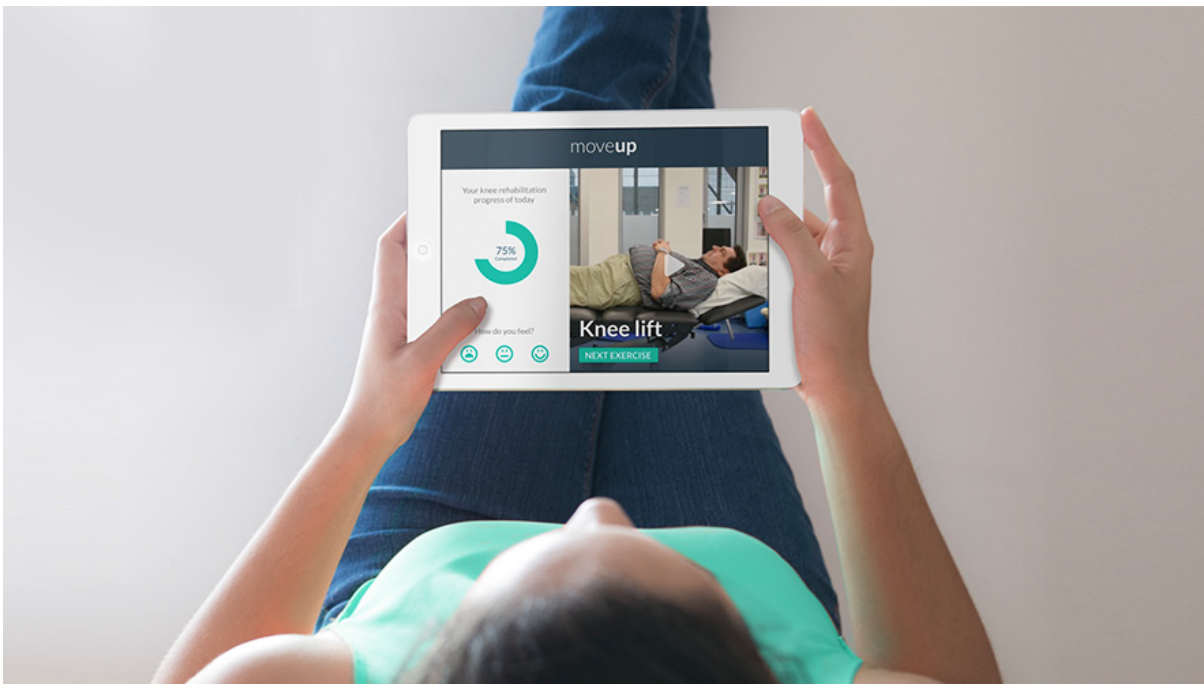


# moveUP

---



## Gebrauchsanleitung für Patienten

moveUP - Eine intelligente und persönliche Art, Patienten zu informieren, zu führen und zu behandeln.

*App-Version: 1.31 und danach*

*Version des Handbuchs: 16*

*Datum der Veröffentlichung des Handbuch : 11/07/2022*

*<https://support.orthopedics.moveup.care/de/>*

# Inhaltsverzeichnis

- MOVEUP VERWENDUNGSZWECK
- ÜBERSICHT ÜBER DIE WICHTIGSTEN MOVEUP-FENSTER
- NACHRICHTEN
- SCHRITTE
- FRAGEBÖGEN & INFORMATIONEN
- ÜBUNGEN
- TÄGLICHER FRAGEBOGEN
- AKTIVITÄSTRACKER
- MEINE AKTIVE NACHSORGE BEI MOVEUP IST VORBEI: WAS ÄNDERT SICH IN DER MOVEUP APP?

# Support orthopedics – moveUP

## moveUP Verwendungszweck



**i** Bitte lesen Sie die Informationen und Vorsichtsmaßnahmen in diesem Handbuch sorgfältig. Stellen Sie sicher, dass Sie die Nutzung, die Funktionen und die Einschränkungen der moveUP App verstehen, bevor Sie den Dienst nutzen. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an moveUP.

Aus Sicherheitsgründen empfiehlt moveUP, dass der Benutzer alle relevanten Gebrauchsanweisungen für Geräte liest, die in Verbindung mit der moveUP App verwendet werden.

Der Nutzer erhält während des gesamten Nutzungszeitraums die notwendige technische und therapeutische Unterstützung. Im Falle eines Defekts oder Problems mit der App können Sie das moveUP-Team über die Nachrichtenfunktion der App, telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

## Verwendungszweck

### Für Gesundheitsdienstleister

moveUP bietet Gesundheitsdienstleistern ein effizientes klinisches Management von Pathologien und Behandlungen. Mit moveUP erhalten das Ärzte- & Pflege team wertvolle Einblicke in den Status des Patienten und seine Entwicklung.

### Für Patienten

Für die Patienten bietet moveUP personalisierte Informationen und Anleitungen, die ihnen helfen, ihre Symptome zu bewältigen und Fortschritte in ihrer Rehabilitation zu erzielen. Die Intensität der Nachsorge wird an die Bedürfnisse der Patienten und den Zeitpunkt des Patientenverlaufs angepasst:

- moveUP **COMPANION** = Überwachung und Bereitstellung von Informationen, kein aktives Follow-up
  - moveUP Companion bietet Patienten gezielte Informationen und Entwicklungsberichte. Ihr Pflege team berücksichtigt die Entwicklungsberichte, falls zutreffend, bei der weiteren Genesung.
- moveUP **COACH** = aktive Nachsorge durch das Gesundheitsteam
  - moveUP Coach bietet Patienten gezielte Informationen und Entwicklungsberichte. Das Pflege team ist aktiver involviert, berücksichtigt die Entwicklungsberichte und kann über die digitale Plattform Ratschläge und Übungsvorschläge geben.
- moveUP **THERAPY** = aktive Nachsorge durch das Gesundheitsteam mit datengesteuertem validiertem Pflegeprotokoll
  - Die moveUP-Therapie bietet ein datengesteuertes validiertes Pflegeprotokoll mit bestimmten Kategorien und Ebenen von Übungen und Aktivitäten, die speziell auf den einzelnen Patienten zugeschnitten sind. Ihr Pflege team kann das datengesteuerte validierte Protokoll bei Bedarf manuell anpassen. Patienten können sich mit moveUP vollständig rehabilitieren, ohne ihre häusliche Umgebung zu verlassen.

*Optional aktivierbare Funktionalität: Interoperabilität mit medizinischen Geräten der Klasse IIa für kontinuierliche passive Bewegung (CPM).*

*Für Knie- und Hüftpatienten, die ein CPM-Medizinprodukt der Klasse IIa verwenden, kann moveUP mit der CPM-Software der Klasse IIa verknüpft werden. moveUP ermöglicht die einfache Zuordnung von ärztlich ausgewählten CPM-Übungen an den Patienten und gewährt Einblicke in die durchgeführten CPM-Übungen auf dem medizinischen Dashboard.*

## Vorgesehene Benutzer

moveUP ist für Patienten und Gesundheitsdienstleister gedacht.

## Patient

Der Hauptnutzer der mobilen App und der Patienten-Website ist der Patient. Patienten sollten ansprechbar, geistig kompetent und in der Lage sein, ein Tablet / Smartphone und einen Aktivitätstracker zu bedienen.

### Einschließlich:

- Alter:
  - Minimum: 18 Jahre
  - Maximum: keine Grenze
- Gewicht: Keine Einschränkungen
- Gesundheit & Zustand: in der Lage, grundlegende Alltagsaktivitäten durchzuführen
- Sprache: Der Patient versteht eine der verfügbaren Sprachen der App (Niederländisch, Französisch, Deutsch, Englisch)

### Ausschließlich:

- Patienten, die geistig inkompetent sind oder Schwierigkeiten haben, auszudrücken, was sie fühlen (zum Beispiel psychisch kranke Menschen, Menschen, die in Altenpflegezentren bleiben, ...) sind ausgeschlossen.
- Patienten, die nicht in der Lage sind, ein Tablet/Smartphone und einen Aktivitätstracker zu bedienen.
- Patienten, die keine der verfügbaren Sprachen der App verstehen (Niederländisch, Französisch, Deutsch, Englisch)

## Gesundheitsdienstleister

Der Hauptnutzer der medizinischen Webschnittstelle ist ein Arzt (Gruppe) oder ein klinischer Forscher (Gruppe), genannt das Pflorgeteam. Das Pflorgeteam muss in der Lage sein, ein Webinterface per Webbrowser auf PC/Tablet/Smartphone zu bedienen. Der Arzt muss eine der verfügbaren Sprachen der Weboberfläche verstehen (bisher nur auf Englisch verfügbar).

## Zielgruppe / Anwendungsgebiet

moveUP companion & coach wird von muskuloskelettalen, onkologischen, respiratorischen, gastro-intestinalen, kardiovaskulären und neurologischen Patienten eingesetzt, wie z.B.:

- die sich einer Magenbypass- oder Magenhülsenoperation unterzogen haben oder unterziehen werden
- die einen Schlaganfall, multiples Myelom, COVID, familiäre Hypercholesterinämie haben oder hatten
- die Rücken- oder Gelenkprobleme oder dementsprechende Operationen hatten

moveUP Therapy wird von Patienten mit Knie- und Hüftendoprothetik genutzt.

## moveUP App & Geräte

### Unterstützte Geräte moveUP App

Die moveUP-App läuft auf:

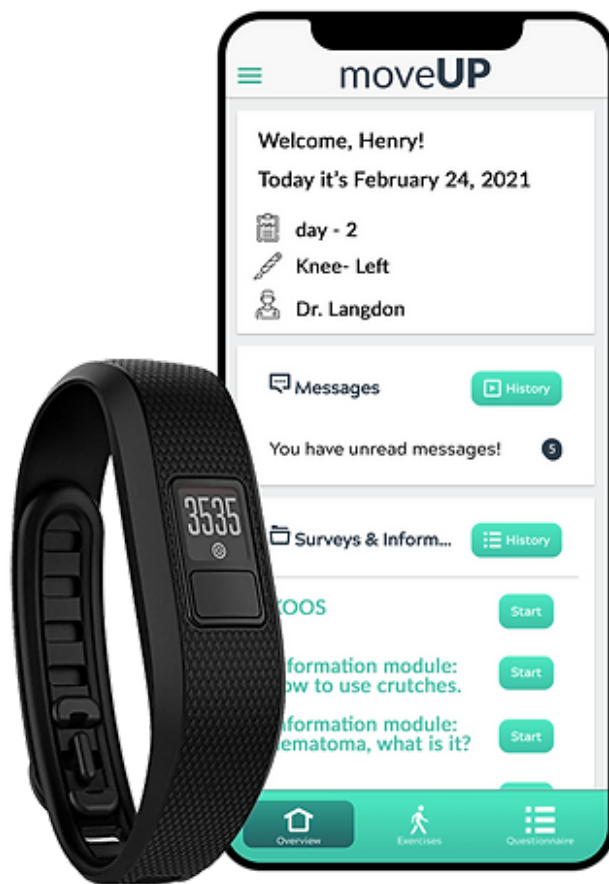
- iPhones/iPads (iOS 11.0 oder neuer)
- Android-Systeme (Android 7.0.0 und neuer).
- Für die Nutzung von moveUP ist eine Internetverbindung erforderlich
- moveUP ist mit folgenden Browsern kompatibel:
  - Chrom
  - Safari
  - Edge
  - Firefox
- In bestimmten Fällen werden folgende Tablets zur Verfügung gestellt. Die folgenden werden unterstützt:
  - Lenovo Tab 3 – Android 6.0.1 oder höher
  - Huawei MediaPad T3 – Android 7.0.0 oder höher

Für Ihre Datensicherheit aktivieren Sie bitte die 2-Faktor-Authentifizierung(2FA) und nutzen Sie ein sicheres Netzwerk

### Aktivitätstracker

Die folgenden Aktivitätstracker werden derzeit unterstützt:

- Garmin Vivofit 3 und Vivofit 4
- Nokia Withings Go





## Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen



**!** moveUP ist nicht für Notfälle geeignet. Im Notfall wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder wählen Sie den Notruf/112.  
moveUP ist nicht für die Überwachung/Behandlung von Vitalparametern kritischer Krankheiten vorgesehen.

**!** moveUP companion ist kein Ersatz für eine Behandlung, die Sie befolgen müssen, sondern wird als Ergänzung verwendet.  
Patienten müssen sich bewusst sein, wenn Fragebögen nicht häufig ausgefüllt werden oder nicht vertrauenswürdig ausgefüllt werden, das Pfllegeteam hat mehr Schwierigkeiten, ihre Gesundheitssituation und Entwicklung zu kennen.

**!** Die moveUP App bietet eine personalisierte Gesundheitsversorgung auf der Grundlage des Patientenprofils und kann daher nicht mit anderen Nutzern geteilt, ausgeliehen oder getauscht werden. Die Informationen und Ratschläge der moveUP-Anwendung gelten nicht für einen anderen Patienten als den, dessen Profil in der Anwendung gespeichert ist. Der Patient darf Dritten keinen Zugriff auf die moveUP App gewähren. Jede andere Person kann, auch versehentlich, falsche Informationen senden oder das Profil des Patienten ändern, mit der Folge, dass die moveUP-geführte Beratung nicht mehr den Bedürfnissen des Patienten entspricht.

**!** Bei Software gibt es immer ein Restrisiko für Fehler. Wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt oder Sie keine Antwort in der App erhalten, kontaktieren Sie uns bitte über [support@moveup.care](mailto:support@moveup.care) oder rufen Sie 0800 88 008 an.

## **Kontraindikationen und mögliche Nebenwirkungen**

Es gibt keine Kontraindikationen oder bekannte Nebenwirkungen.

## Meldung schwerwiegender Zwischenfälle

**Ein schwerwiegender Zwischenfall** ist jeder Vorfall, der direkt oder indirekt zu einem der folgenden Ereignisse geführt hat, geführt haben könnte oder führen könnte:

- a) Tod eines Patienten, Nutzers oder einer anderen Person,
- b) die vorübergehende oder dauerhafte schwerwiegende Verschlechterung des Gesundheitszustands eines Patienten, Nutzers oder einer anderen Person, die eine der folgenden Folgen hat:
  - lebensbedrohliche Krankheit oder Verletzung,
  - dauerhafte Beeinträchtigung einer Körperstruktur oder einer Körperfunktion,
  - Krankenhausaufenthalt oder Verlängerung des Krankenhausaufenthalts des Patienten,
  - medizinischer oder chirurgischer Eingriff zur Vorbeugung einer lebensbedrohlichen Krankheit oder Verletzung oder dauerhaften Beeinträchtigung einer Körperstruktur oder einer Körperfunktion,
  - chronische Krankheit
- c) eine ernsthafte Bedrohung der öffentlichen Gesundheit;

Wenn Sie einen dieser Fälle entdecken, senden Sie bitte eine E-Mail an [info@moveUP.care](mailto:info@moveUP.care) und;

- Niederlande: [meldpunt@igj.nl](mailto:meldpunt@igj.nl)
- Belgien: [meddev@fagg.be](mailto:meddev@fagg.be)
- Frankreich: [dedim.ugsv@ansm.sante.fr](mailto:dedim.ugsv@ansm.sante.fr)
- Deutschland: [zlg@zlg.nrw.de](mailto:zlg@zlg.nrw.de)

## **Menschlicher Körperkontakt**

Aufgrund der Beschaffenheit des Produkts (Software) besteht kein menschlicher Körperkontakt mit dem Patienten oder Benutzer.

## Zubehör/Kombinierbare Produkte

Es gibt kein Zubehör.

Wenn der Patient kein kompatibles Tablet/Smartphone oder Aktivitätstracker hat, kann moveUP diese Geräte an den Patienten vermieten. Bei den geleasteten Geräten handelt es sich um CE-gekennzeichnete Geräte, die die in der IFU für die App beschriebenen Kompatibilitätskriterien erfüllen.

## Gerätelebensdauer

2 Jahre. Abhängig von der Bereitschaft des Benutzers, die App zu aktualisieren. Wir haben eine Benachrichtigung mit der Empfehlung gesendet, die App zu aktualisieren, um sicherzustellen, dass die App die Leistung und die kürzlich enthaltenen Funktionen beibehält.

## Ansprüche

### moveUP Companion/Coach/Therapy

Die Intensität der Nachsorge wird über das moveUP Symptom & QoL Monitoring Tool an die Bedürfnisse des Patienten angepasst.

- **Verbesserung** – moveUP verbessert das klinische Management des Patienten, da eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von Komplikationen über das Symptom- und QoL-Überwachungstool möglich ist
- **Effizienz** – Effizienteres klinisches Management, da u.a. die Anzahl der Beratungen reduziert werden kann
- **Compliance** – Durchsetzung der Therapie-Compliance/Einhaltung
- **Informationen** – Bereitstellung der richtigen Informationen zum richtigen Zeitpunkt

### moveUP Therapy

- **Rehabilitation von zu Hause aus** – Mit moveUP Therapy können Knie- und Hüftgelenkspatienten über das In-App-Pflegeteam vollständig rehabilitiert werden, ohne ihre häusliche Umgebung zu verlassen.

## Unternehmensdaten



moveUP NV

Hauptsitz Brüssel: Cantersteen 47, B-1000 Brüssel, Belgien Büro Gent: Oktrooiplein 1, B-9000 Gent, Belgien

Tel.: 0800 88 008

E-Mail: [info@moveUP.care](mailto:info@moveUP.care)

[info@moveUP.care](mailto:info@moveUP.care)

Geräte-Identifizierung:



Grundlegender UDI-DI-Code:

++G166MOVEUPV1310WH

Wenn Sie Fragen zur App, dem Tablet oder dem Aktivitätstracker haben, können Sie moveUP über folgende Kanäle kontaktieren – in der Reihenfolge der Priorität: Über das Nachrichtensystem der App. Per E-Mail an [support@moveup.care](mailto:support@moveup.care) – Telefonisch während der Bürozeiten: +32 800 88 008





Updated on Juli 11, 2022

# Übersicht über die wichtigsten moveUP-Fenster

## **Support orthopedics – moveUP**

**Ich lese diese E-Mail auf einem Smart-Gerät**

## **Schritt 1: Laden Sie die App auf Ihr Smart-Gerät herunter**

Klicken Sie auf die folgenden Links, um die moveUP App aus dem Appstore oder Google Play herunterzuladen (abhängig von Ihrem Gerät)

Ich habe ein iPhone oder iPad (iOS).

Ich habe ein anderes Smartphone oder Tablet (Android).

## Schritt 2: Öffnen Sie die moveUP-App und registrieren Sie sich

- Öffnen Sie die moveUP-App (wenn die App das moveUP-Logo anzeigt, ist sie korrekt installiert)
- Registrieren Sie sich mit der E-Mail-Adresse und dem Code, den Sie in der „Installations-E-Mail“ von moveUP erhalten haben.
- Überprüfen Sie Ihre persönlichen Daten und Operations-Daten, bevor Sie die App zum ersten Mal benutzen. Im Falle eines Fehlers kontaktieren Sie bitte moveUP über die Chat-Funktion.

### **Schritt 3: Aktualisieren Sie die moveUP-App**

Jedes Mal, wenn die moveUP-App aktualisiert wird, erhalten Sie eine E-Mail mit den Versionshinweisen. Bitte aktualisieren Sie die App so zeitnah wie möglich, um die aktuellsten Funktionen zu genießen.

Um die App zu aktualisieren, verwenden Sie bitte den obigen Link, um zu Ihrem App Store weitergeleitet zu werden und klicken Sie auf den Button „Aktualisieren“.

Diese Updates können Sicherheits- oder Datenintegritäts-Upgrades umfassen, bitte lesen Sie die Versionshinweise und die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

## Sicherheitsmaßnahmen

Da wir personenbezogene Daten und Gesundheitsdaten verarbeiten, weisen wir Sie auf der moveUP-Anmeldeseite an, wie Sie ein komplexes Passwort festlegen.

Bitte verwenden Sie ein sicheres Netzwerk, wenn Sie mit der App verbunden sind.

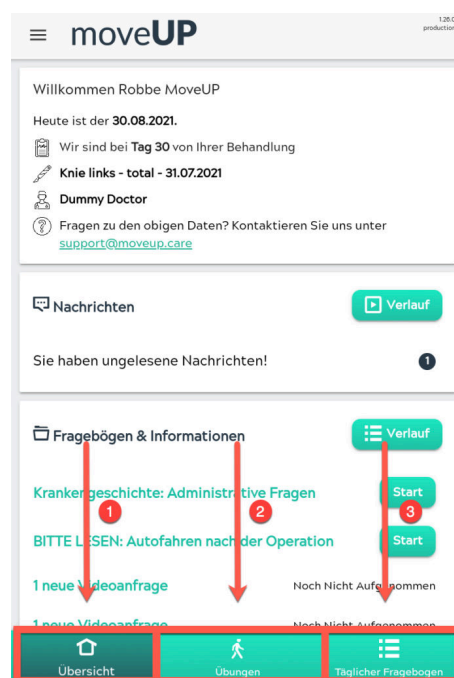
Updated on Mai 13, 2022

# Support orthopedics – moveUP

## Kurzanleitung

In der App gibt es 3 Registerkarten. Sie können zwischen ihnen wechseln, indem Sie auf die entsprechenden Symbole am unteren Bildschirmrand tippen.

1. Übersicht
2. Übungen
3. Fragebogen

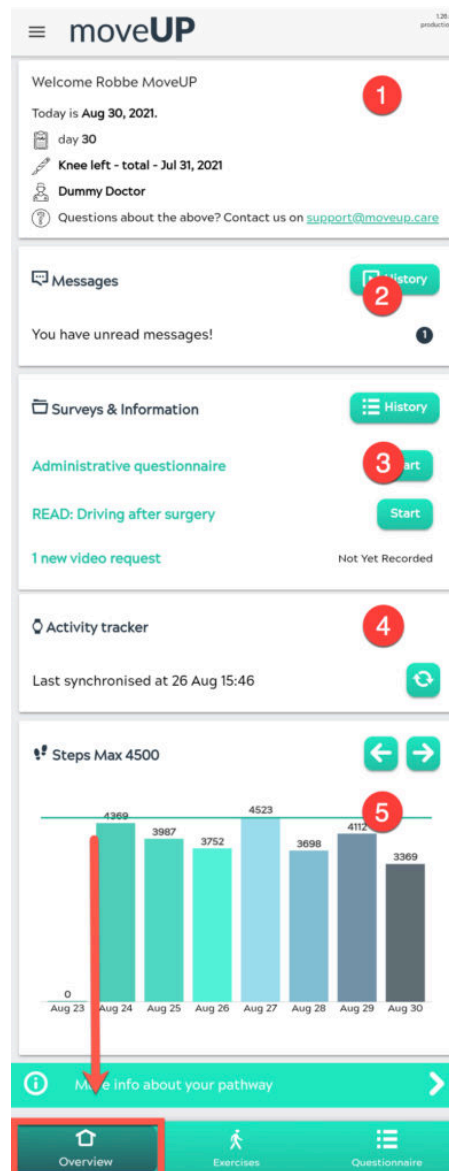




## 1. Registerkarte: Übersicht

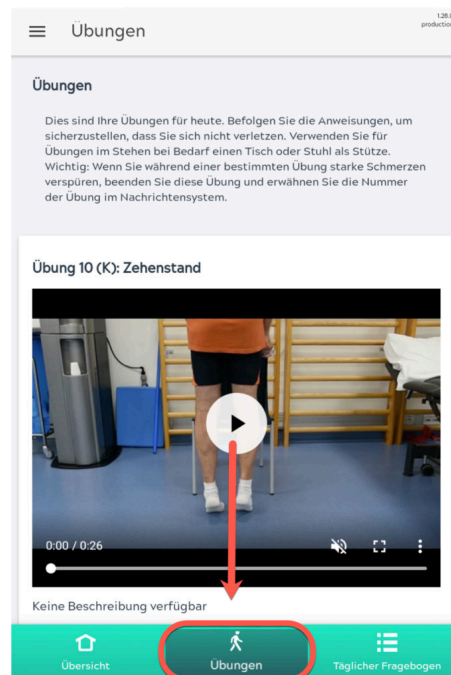
Wenn Sie die moveUP-App öffnen, werden Sie automatisch zur Übersicht weitergeleitet. Hier finden Sie 4 Bereiche:

1. **Willkommensnachricht**
2. **Nachrichten** — hier können Sie mit Ihrem Gesundheitsdienstleister kommunizieren
3. **Umfragen & Informationen** — hier finden Sie Fragebögen, die noch beantwortet werden müssen. Außerdem finden Sie hier Ihre Videoaufzeichnungsanfragen.
4. **Aktivitäts-Tracker**
5. **Schritte** — hier sehen Sie die Schritte, die Sie in der letzten Woche gegangen sind



## 2. Registerkarte: Übungen

Unter der zweiten Registerkarte finden Sie Ihre täglichen „Übungen“.



### 3. Registerkarte: Fragebogen

Unter der dritten Registerkarte „Fragebogen“ erscheint täglich nach 16 Uhr ein Fragebogen. Der Fragebogen ist bis Mitternacht verfügbar. Es sollte vor Ihrer Operation 14 Tage lang täglich ausgefüllt werden.

Lesen Sie mehr über den täglichen Fragebogen

Es ist wichtig, dass Sie 14 Tage vor Ihrer Operation damit anfangen, den täglichen Fragebogen auszufüllen. Nur so können wir Sie optimal bei Ihrer Genesung unterstützen.

The screenshot displays the 'Täglicher Fragebogen' (Daily Questionnaire) app interface. The app is titled 'Täglicher Fragebogen' and '1.25.0 production' in the top right corner. It contains three main sections for pain assessment:

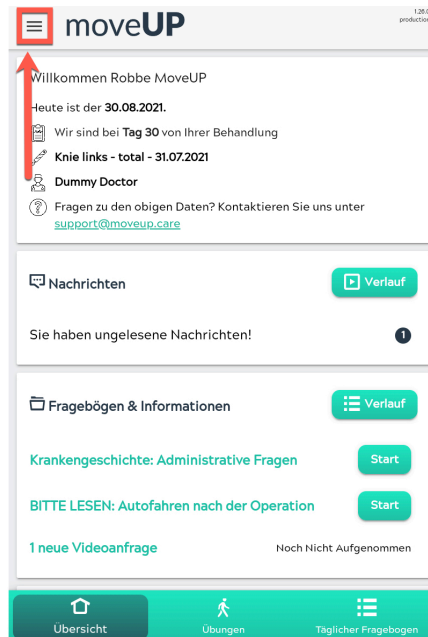
- Section 1:** 'Geben Sie an, wie viel Schmerz Sie nachts in Ihrem betroffenen Gelenk hatten'. It includes a slider with smiley face icons ranging from 'Keine Schmerzen' (No Pain) to 'Starke Schmerzen' (Severe Pain).
- Section 2:** 'Wie viel Schmerz hatten Sie tagsüber in und um das betroffene Gelenk?'. It includes a slider with smiley face icons ranging from 'Keine Schmerzen' (No Pain) to 'Viele Schmerzen' (Many Pain).
- Section 3:** 'Hatten Sie letzte Nacht oder heute Schmerzen an einer anderen Stelle als an dem betroffenen Gelenk?'. It includes a radio button labeled 'Ja' (Yes).

A red arrow points to the 'Täglicher Fragebogen' tab in the bottom navigation bar, which is highlighted in red. The bottom navigation bar also includes 'Übersicht' (Overview) and 'Übungen' (Exercises) tabs.

## Menü

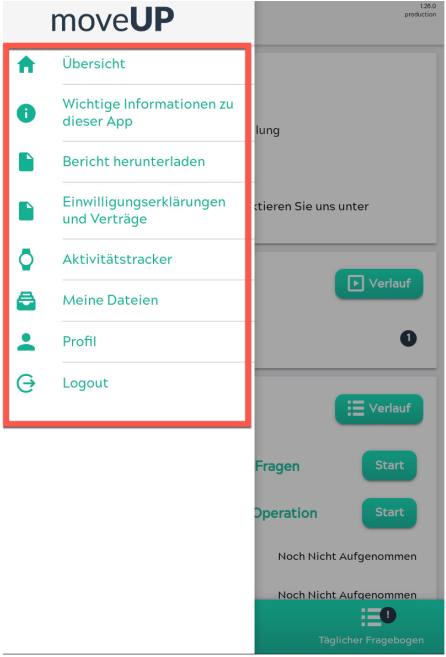
Oben links in moveUP finden Sie das Menü.

Wenn Sie auf dieses Symbol klicken, wird das Menü angezeigt.



Dieses Menü enthält wichtige Elemente, die nicht direkt mit Ihrer Rehabilitation zusammenhängen.

- **Übersicht:** Schließt das Menü und kehrt zum Übersichtsbildschirm zurück
- **Wichtige Informationen zu dieser App**
- **Bericht herunterladen**
- **Einwilligungen & Verträge:** Hier können Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung lesen.
- **Tracker:** Hier können Sie Ihre Smartwatch mit der moveUP App verknüpfen oder sehen, welche App verlinkt ist.
- **Profil:** Ihr Name und Ihre nationale Registrierungsnummer
- **Abmelden:** Hier können Sie sich von Ihrem Konto abmelden und zur Registrierungs- und Anmeldeseite zurückkehren.



# Nachrichten

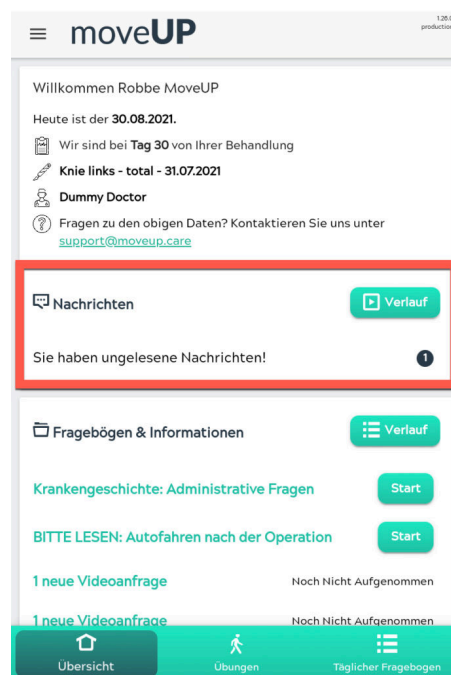
# Support orthopedics – moveUP

## Nachrichten

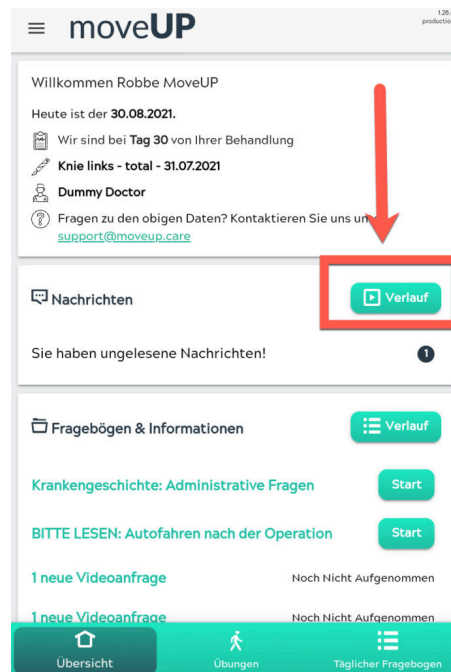
In der Ansicht „Übersicht“ unterhalb der Begrüßung finden Sie den Bereich „Nachrichten“. In diesem Bereich können Sie mit Ihrem Physiotherapeuten kommunizieren.

Sie können Ihrem Physiotherapeuten jederzeit eine Nachricht senden. Sie erhalten innerhalb von 24 Stunden eine Antwort.

Wenn es sich um einen medizinischen Notfall handelt, sollten Sie das Nachrichtensystem nicht verwenden, da es zu langsam ist. Rufen Sie stattdessen Ihr Krankenhaus oder Ihren Arzt an.



## Chatansicht öffnen

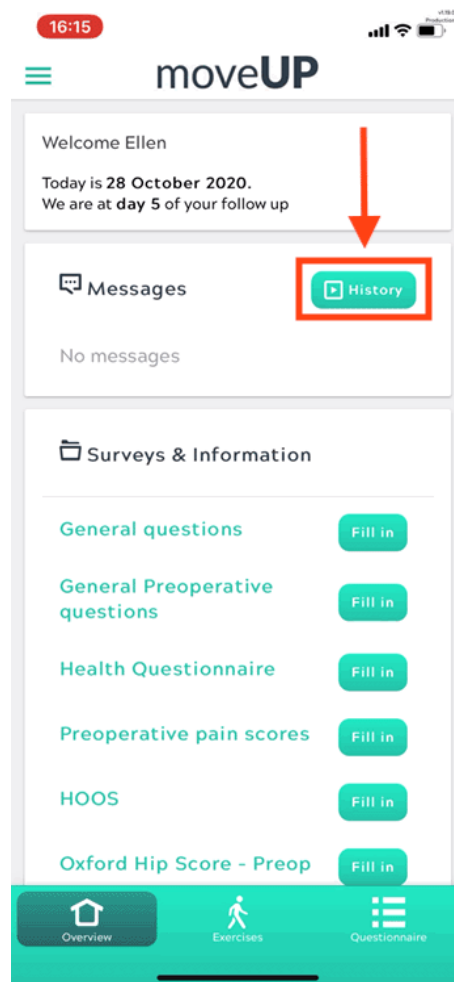


Klicken Sie auf den Verlaufsbutton, um die Chatansicht zu öffnen.



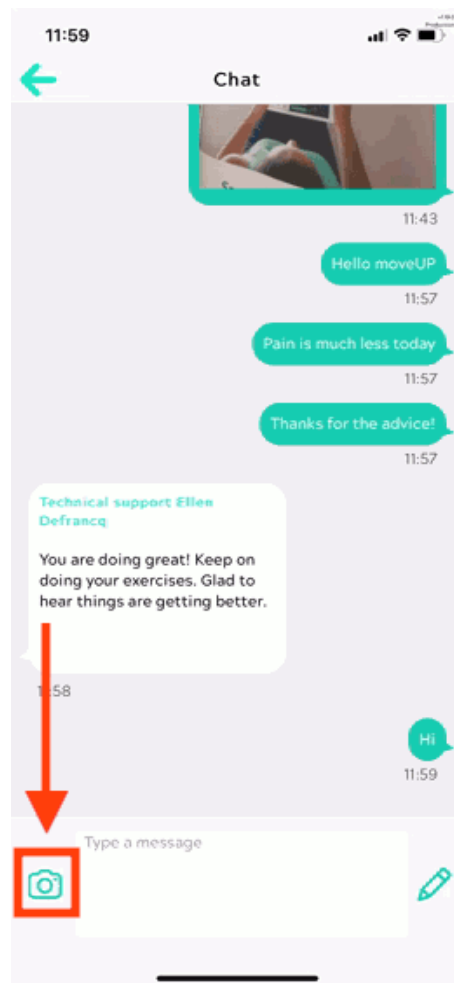
## Nachricht senden

Sie können uns jederzeit Nachrichten senden. Wir werden innerhalb von 24 Stunden antworten.



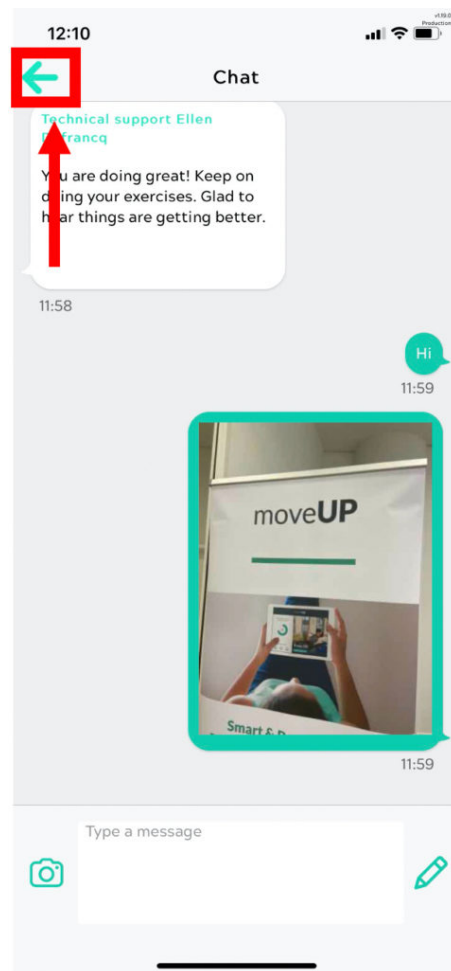
Um eine Nachricht zu senden, klicken Sie in das Feld „Nachricht eingeben“. Daraufhin wird die Tastatur eingeblendet. Nachdem Sie Ihre Nachricht eingegeben haben, klicken Sie auf das Sendesymbol (Flugzeug).

## Bild senden



Sie können uns ein Bild (z. B. von der Wunde) senden, indem Sie auf das Bildsymbol in der Chatansicht klicken.

## Zurück zur Übersicht



Wenn Sie den Pfeil in der linken oberen Ecke anklicken, können Sie zum Übersichtsbildschirm zurückkehren.

# Schritte

# Support orthopedics – moveUP

## Schrittdiagramm

Ihre Schritte werden von Ihrem Aktivitätstracker automatisch gezählt. Der Aktivitätstracker muss nicht aktiviert werden, sondern nur um das Handgelenk getragen werden.

Um Ihre Schritte zu sehen, müssen Sie Ihren Aktivitätstracker mit der moveUP-App verbinden. Diese Kopplung muss nur einmal durchgeführt werden. Anschließend müssen Sie Ihren Aktivitätstracker täglich mit der moveUP-App synchronisieren.

## Schritt-Diagramm

- Ihre *Aktivität* aus der vergangenen Woche wird in einem Diagramm visualisiert.
- Die verschiedenen Farben zeigen nur die verschiedenen Tage an und haben keine weitere Bedeutung.
- Die Aktivität wird in der Anzahl der Schritte dargestellt.
- Sie können die Pfeile links und rechts verwenden, um den vorherigen oder folgenden Tag im Diagramm zu sehen.



Jede Aktivität mit Armbewegung trägt zur Zählung bei. Das bedeutet, dass wenn Sie mit einem Kinderwagen oder einem Rollator gehen, die Schrittzahl möglicherweise geringer ausfällt (unterschätzt wird). Wenn Sie hingegen bügeln (Armbewegung), können die Schritte überzählt werden.

## Personalisiertes Schrittmaximum

Jeden Tag wird ein personalisiertes Schrittmaximum mittels einer Zahl und einer roten Linie angezeigt. Sie sollten das Schrittmaximum nicht um mehr als 20 % überschreiten.



Das Schrittmaximum ist kein Ziel! Es ist eine Grenze, um eine Überlastung des betroffenen Gelenks zu vermeiden.

# Fragebögen & Informationen

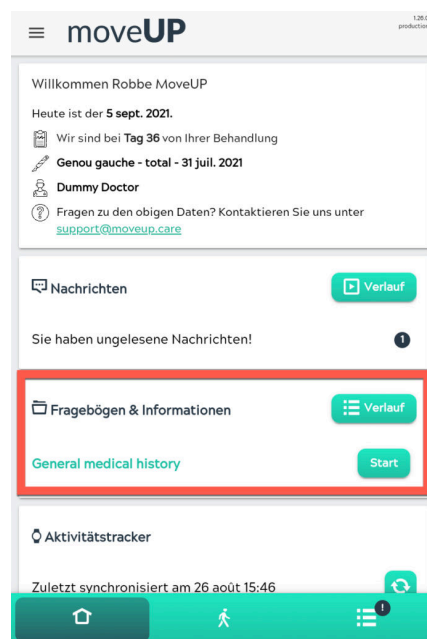
# Support orthopedics – moveUP

## Fragebögen & Informationen

Medizinische Fragebögen sind zu verschiedenen Zeitpunkten vor und nach der Operation verfügbar.

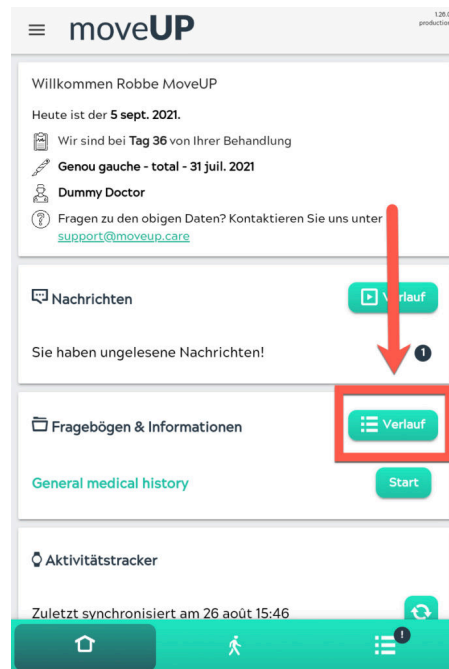
Diese Fragebögen sind von entscheidender Bedeutung, um das Ergebnis Ihrer Operation zu bewerten und Ihren Physiotherapeuten bei seiner Entscheidungsfindung zu unterstützen.

Sobald ein Fragebogen verfügbar ist, bitten wir Sie, ihn so bald wie möglich auszufüllen.





## Fragebogen abschicken



Um einen Fragebogen auszufüllen, klicken Sie auf den Button „Ausfüllen“.

Körperliche Funktionsfähigkeit in Sport und Freizeit 1.26.0 production

der Schwierigkeiten an, die Sie in der letzten Woche wegen Ihres Kniegelenks damit hatten.

☐ keine

☒ wenig

☐ einige

☐ große

☐ sehr große

SP5. Knien

Geben Sie bitte bei jeder der nachfolgenden Tätigkeiten das Ausmaß der Schwierigkeiten an, die Sie in der letzten Woche wegen Ihres Kniegelenks damit hatten.

☐ keine

☐ wenig

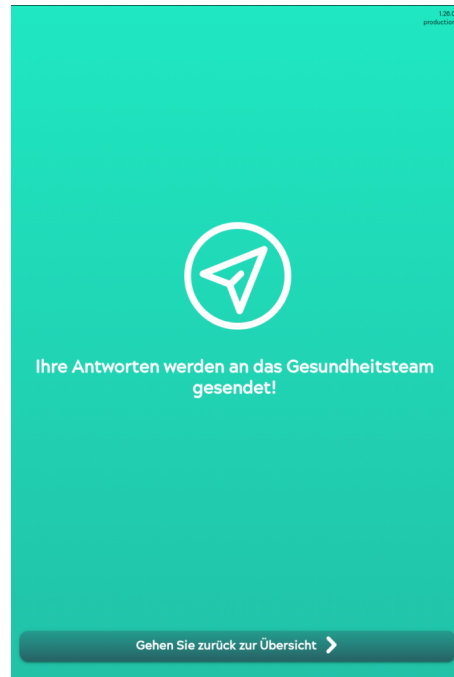
☐ einige

☒ große

☐ sehr große

senden

Nachdem Sie die Fragen ausgefüllt haben, klicken Sie auf „Senden“.



Wenn die Antworten korrekt an uns übermittelt wurden, wird der folgende Bildschirm angezeigt.

# Support orthopedics – moveUP

## Wie filmen Sie Ihre Videoanfrage?

Zu bestimmten Zeitpunkten werden Sie aufgefordert, Videoanfragen zu senden. Alle Anfragen sollten beantwortet werden, sobald sie verfügbar sind.

Wenn Sie die Videoanfrage abgeschlossen haben, verschwindet diese aus dem Übersichtsbildschirm.

### Schritt 1

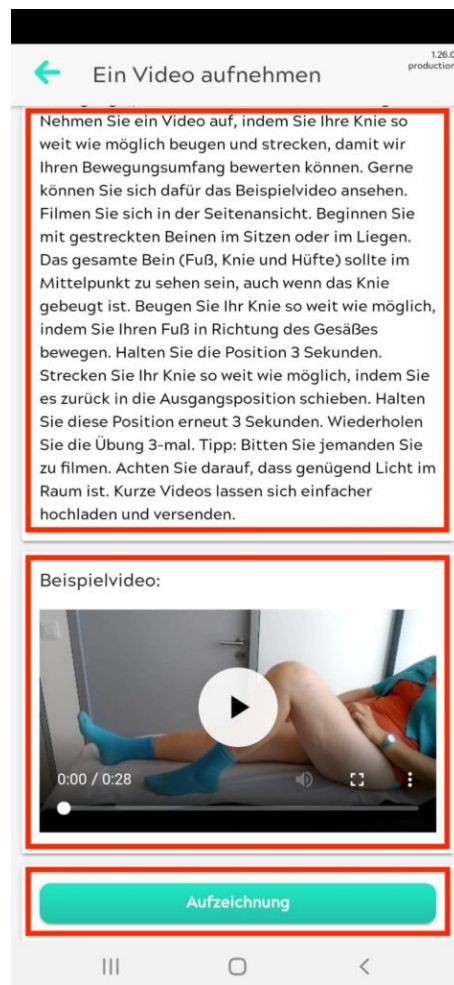
Gehen Sie auf dem Übersichtsbildschirm der moveUP-App zu „Fragebögen und Informationen“.

Klicken Sie auf „1 neue Videoanfrage“.



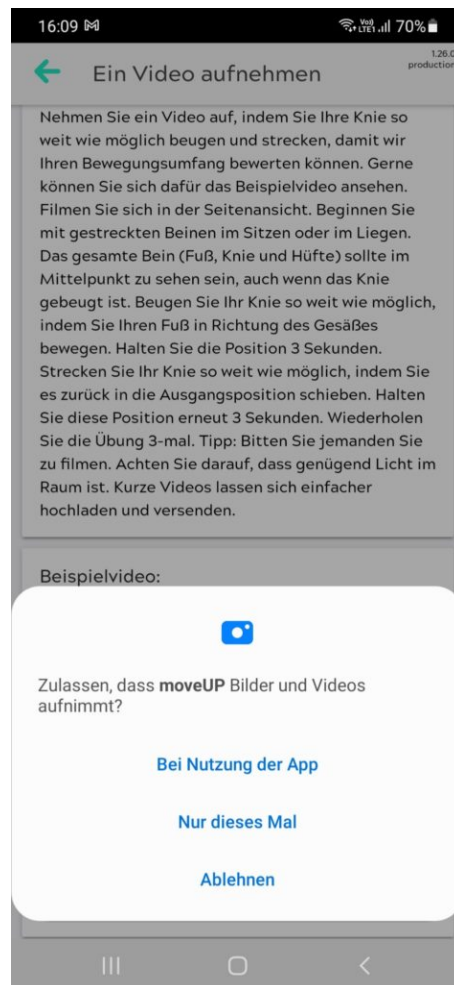
### Schritt 2

Jede Videoanfrage hat eine Beschreibung, ein Beispielvideo und eine Taste zur Aufzeichnung, um zur Kamerafunktion des Geräts zu wechseln. Sehen Sie sich das Beispielvideo an und drücken Sie die Aufzeichnungstaste, um zur Kamera Ihres Geräts zu gelangen.



### Schritt 3

Erlauben Sie der moveUP-Anwendung, Bilder und Videos aufzunehmen. Dieser Schritt kann muss aber nicht für Ihr Gerät erforderlich sein.



## Schritt 4

Klicken Sie auf den Aufnahmeknopf (roter Kreis), um Ihr Video aufzuzeichnen.

Sobald Sie den Aufnahmeknopf geklickt haben, sehen Sie die Zeitanzeige des Videos, das Sie aufnehmen. Der Aufnahmeknopf ändert sich in ein Rechteck.

Versuchen Sie, das Beispielvideo so gut wie möglich zu replizieren.



## Schritt 5

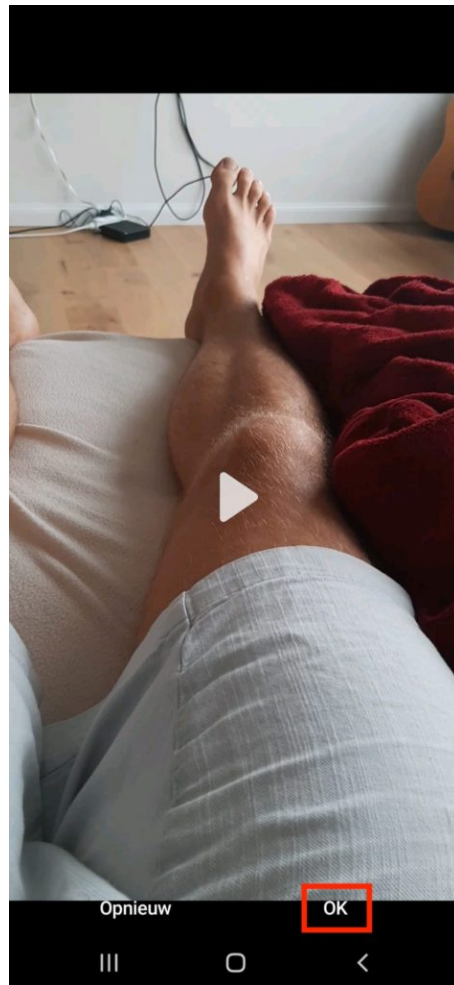
Wenn Sie mit dem Filmen der Videoanfrage fertig sind, drücken Sie das Rechteck, um die Aufnahme zu beenden.



## Schritt 6

Bestätigen Sie das aufgenommene Video, indem Sie „Video benutzen/Ok“ auswählen.

Wenn Sie die Play-Taste (Dreieck in der Mitte) drücken, können Sie Ihre Aufnahme wiedergeben.



## Schritt 7

Wenn Sie Ihre Aufnahmen bestätigt haben, werden Sie zum Übersichtsbildschirm weitergeleitet und sehen den Upload-Status des aufgenommenen Videos. Sobald das Video hochgeladen wurde, verschwindet es aus dem Übersichtsbildschirm.

Ihr Video wurde erfolgreich hochgeladen und an Ihr Gesundheitsteam gesendet.



Willkommen Robbe MoveUP

Heute ist der **02.09.2021**.

 Wir sind bei **Tag 33** von Ihrer Behandlung

 **Knie links - total - 31.07.2021**

 **Dummy Doctor**

 Fragen zu den obigen Daten?

Kontaktieren Sie uns unter

[support@moveup.care](mailto:support@moveup.care)

 Nachrichten

 Verlauf

Keine Nachrichten

 Fragebögen &  
Informationen

 Verlauf

General medical history

Start

KOOS Freizeit und Sport 3  
Monate post-op

Start

Aufgenommenes Video

Encoding 72%

 Aktivitätstracker

 Übersicht

 Übungen

 Täglicher Frageb...

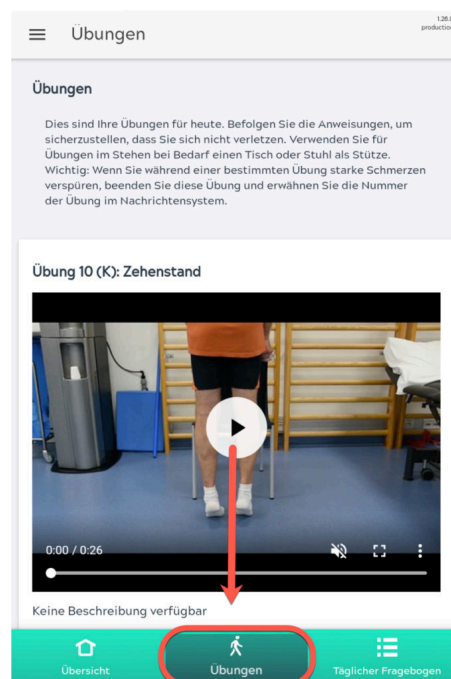
# Übungen

# Support orthopedics – moveUP

## Übungen

In der zweiten Ansicht wird das Übungsprogramm für den aktuellen Tag präsentiert. Tag für Tag sehen Sie hier Übungen, die für Sie vorgeschrieben sind.

Sollten Sie während einer bestimmten Übung starke Schmerzen verspüren, beenden Sie diese Übung und melden Sie die Nummer der Übung über das Nachrichtensystem.



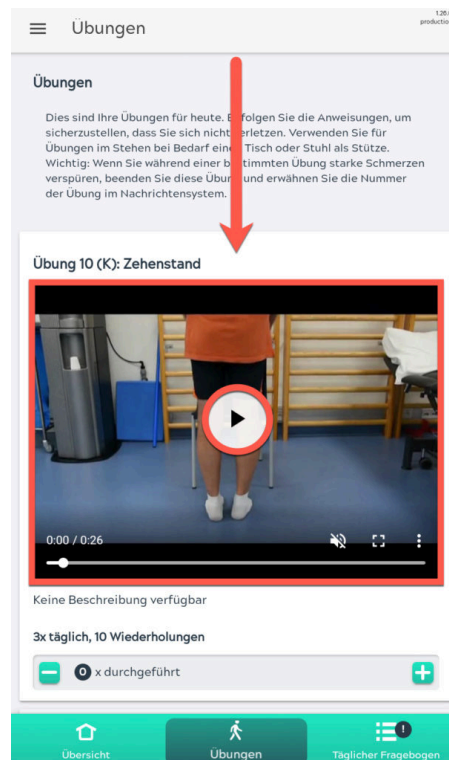
## Nummer und Name der Übung

Die Nummer und den Namen der Übung finden Sie ganz oben bei einer Übung.

---

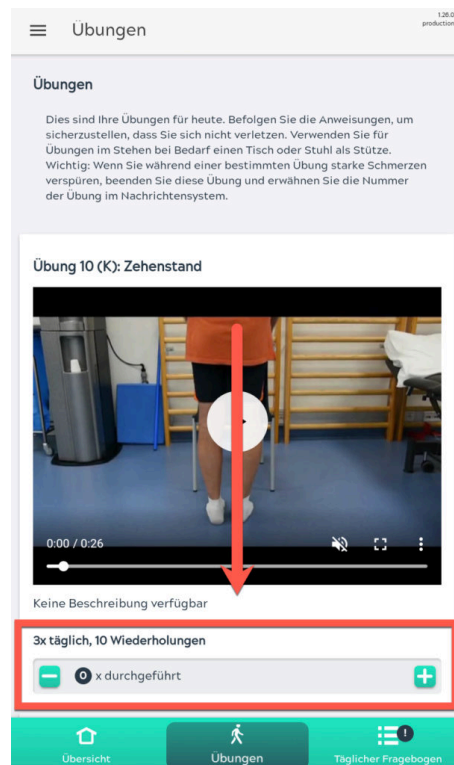
## Video

Als Anleitung sehen Sie ein kurzes Video, in dem veranschaulicht wird, wie die jeweilige Übung durchgeführt werden soll.



Um das Video zu starten, klicken Sie auf das Wiedergabe-Symbol (Dreieck) im Video.

## Häufigkeit und Intensität



Ganz unten finden Sie die Häufigkeit und Intensität der einzelnen Übungen (z. B.: 3x täglich, 10 Wiederholungen).

Sie können die Anzahl der Sitzungen über das Symbol + und – angeben. Bitte geben Sie diesen Wert korrekt an, damit Ihr Therapeut von moveUP mit korrekten Daten über Ihre Fortschritte informiert wird.

Wir empfehlen, die Anzahl der vorgeschriebenen Sitzungen und Wiederholungen **nicht** zu überschreiten.

Updated on Januar 15, 2021

# **Täglicher Fragebogen**

# Support orthopedics – moveUP

## Täglicher Fragebogen

Der tägliche Fragebogen dient als eine Art Kompass. Wir verwenden ihn, um Sie durch Ihre Behandlung zu führen. Es ist wichtig, dass sie ihn jeden Tag nach 16 Uhr ausfüllen.

Durch das Ausfüllen des täglichen Fragebogens geben Sie Ihrem Arzt und Ihrem Gesundheitsteam einen Einblick in Ihre Behandlungsfortschritte: Ihre Symptome, Ihre Beschwerden, Ihre Entwicklung. Er enthält Fragen zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden, Beschwerden, Aktivitäten, Schlafqualität usw. Diese Fragen werden an die Art Ihrer Behandlung angepasst. Das Ausfüllen des täglichen Fragebogens dauert etwa 45-60 Sekunden. Ihr Arzt und Ihr Gesundheitsteam werden anhand des Fragebogens auch sehen, wie sich Ihre Erkrankung auf Ihre Lebensqualität auswirkt.

Die Kombination der Informationen, die aus Fragebögen, Fotos, Videos und den Daten Ihres Aktivitätstrackers abgerufen werden, ermöglicht es Ihrem Arzt und Pfltegeam, Fortschritte und Rückschritte zu verfolgen und Ihre Behandlung entsprechend anzupassen.

Für optimale Ergebnisse müssen Sie die App täglich verwenden und die Anweisungen in der App befolgen.

Es ist wichtig, dass wir vor der Operation mit Ihrer Ausgangslage vertraut sind. Aus diesem Grund bitten wir Sie, den Fragebogen in den **14 Tagen vor Ihrer Operation täglich auszufüllen**.

Sie finden den Fragebogen jeden Tag nach 16 Uhr unter der 3. Registerkarte der App.

1.26.0  
production

☰ Täglicher Fragebogen

Geben Sie an, wie viel Schmerz Sie nachts in Ihrem betroffenen Gelenk hatten

Auf der Skala anzeigen

Keine Schmerzen Starke Schmerzen

😊 😊 😐 😞 😡 😡

Wie viel Schmerz hatten Sie tagsüber in und um das betroffene Gelenk?

Auf der Skala anzeigen

Keine Schmerzen Viele Schmerzen

😊 😊 😐 😞 😡 😡

Hatten Sie letzte Nacht oder heute Schmerzen an einer anderen Stelle als an dem betroffenen Gelenk?

☐ Ja

🏠 Übersicht 🚶 Übungen 📋 Täglicher Fragebogen

Um Ihren Schmerzpegel anzugeben, können Sie auf die Linie über dem entsprechenden



Gesicht tippen und/oder den Regler auf die entsprechende Position schieben.

Täglicher Fragebogen

Geben Sie an, wie viel Schmerz Sie nachts in Ihrem betroffenen Gelenk hatten

Auf der Skala anzeigen

Keine Schmerzen Starke Schmerzen

Wie viel Schmerz hatten Sie tagsüber in und um das betroffene Gelenk?

Auf der Skala anzeigen

Keine Schmerzen Viele Schmerzen

Hatten Sie letzte Nacht oder heute Schmerzen an einer anderen Stelle als an dem betroffenen Gelenk?

☐ Ja

Übersicht Übungen Täglicher Fragebogen

Wenn Sie fertig sind, klicken Sie auf „Senden“, um Ihre Antworten mit uns zu teilen.

Täglicher Fragebogen

Überhaupt nicht Sehr steif

Wie fühlen Sie sich heute?

Auf der Skala anzeigen.

Gut Schlecht

Wie war Ihre Nacht?

Auf der Skala anzeigen

Gut Schlecht

senden

Übersicht Übungen Täglicher Fragebogen

---

Wenn die Antworten erfolgreich übermittelt wurden, wird der folgende Bildschirm angezeigt.

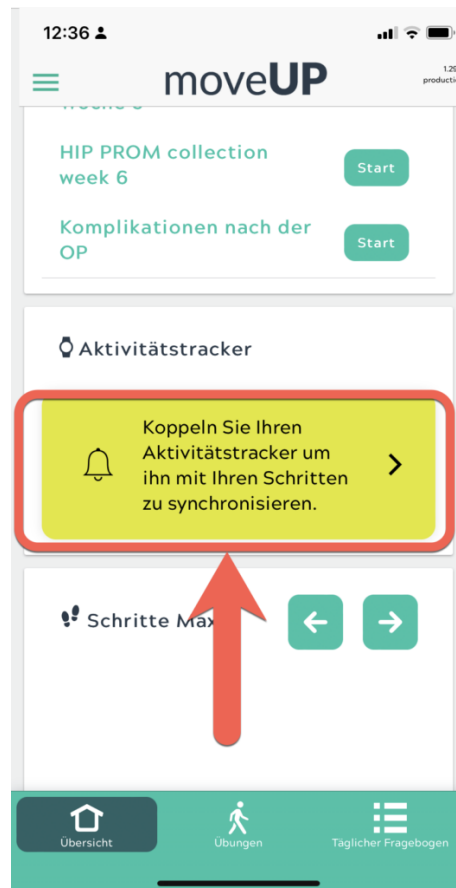


# Aktivitäts-Tracker

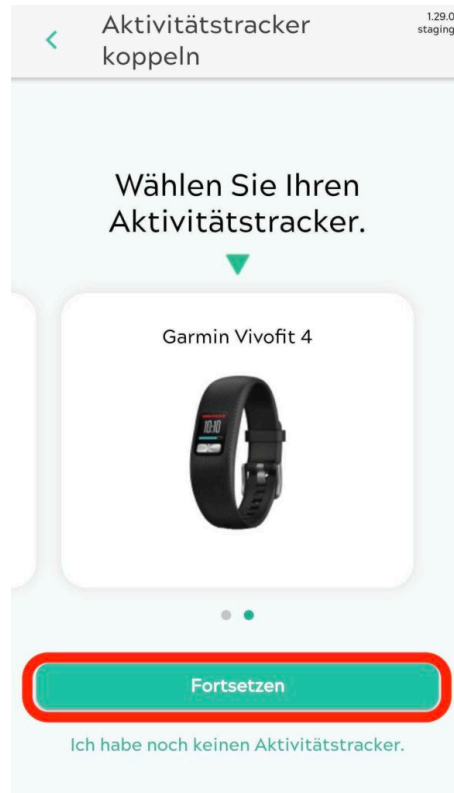
# Support orthopedics – moveUP

## Wie kopple ich meinen Aktivitätstracker (Garmin Vivofit 4) mit der moveUP App?

Um Ihren Aktivitätstracker zu koppeln, klicken Sie auf die grüne Schaltfläche auf Ihrem Startbildschirm.

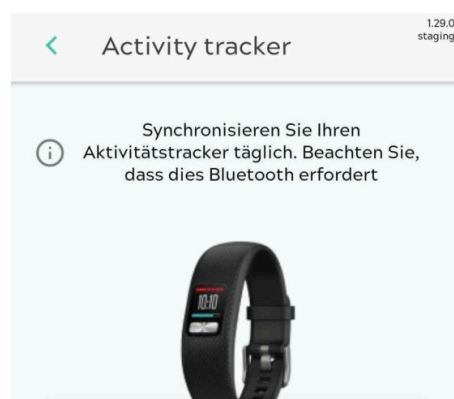


Wählen Sie „Garmin Vivofit 4“ und klicken Sie auf Weiter



Führen Sie alle Schritte durch, die auf Ihrem Bildschirm angezeigt werden.

- Nachdem Sie die Schritte erfolgreich absolviert haben, wird der folgende Bildschirm angezeigt.
- Sie können auf den Pfeil links oben klicken, um zum Startbildschirm zurückzukehren.





Updated on Januar 26, 2022

# Support orthopedics – moveUP

## Wie synchronisiere ich täglich meine Schritte?

Wir empfehlen Ihnen, Ihren Aktivitätstracker Tag und Nacht um Ihr Handgelenk zu tragen. Das Tragen am Tag ist dabei am Wichtigsten, damit wir Ihre Aktivität registrieren können. Der Aktivitätstracker ist immer angeschaltet und erfasst, wie aktiv Sie sind, daher muss er nicht extra aktiviert werden.

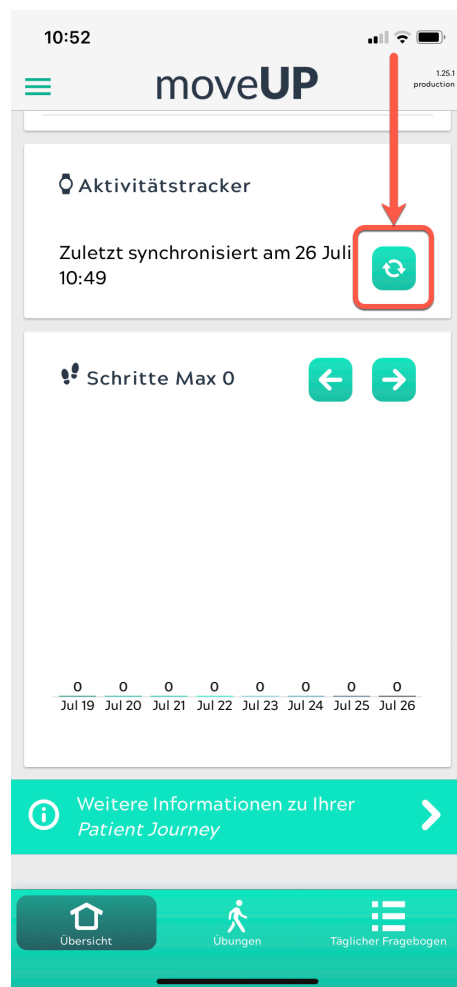
Sie müssen Ihre Aktivitätstracker-Daten **täglich** manuell in der moveUP-App synchronisieren. Auf diese Weise kann Ihr Physiotherapeut kontrollieren, wie aktiv Sie sind und entscheiden, ob Anpassungen an Ihrem Übungsprogramm erforderlich sind.

**Wir empfehlen Ihnen, Ihre Schritte täglich abends nach dem Ausfüllen des täglichen Fragebogens zu synchronisieren.** Auf diese Weise wird Ihr Physiotherapeut am nächsten Tag sehen, wie aktiv Sie waren.

Der Aktivitätstracker muss mit der moveUP-App verbunden werden. Das Verbinden muss nur einmal zu Beginn Ihrer Rehabilitation erfolgen. Die Anleitung zum Verbinden finden Sie hier.

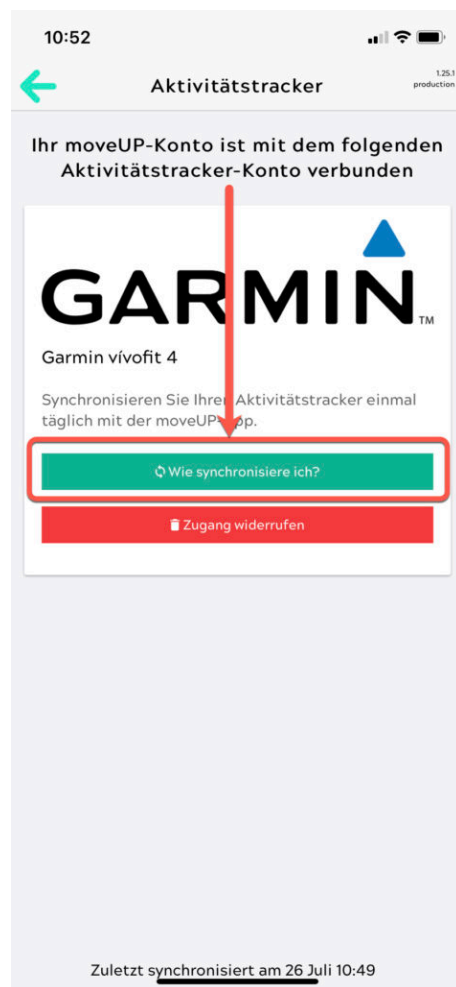
Bluetooth sollte auf Ihrem Gerät aktiviert sein, um Ihren Aktivitätstracker synchronisieren zu können.

- Drücken Sie die Synchronisationstaste (im Bild recht rot umrandet).



- Sie sehen den folgenden Bildschirm. Klicken Sie auf „Wie synchronisiere ich?“

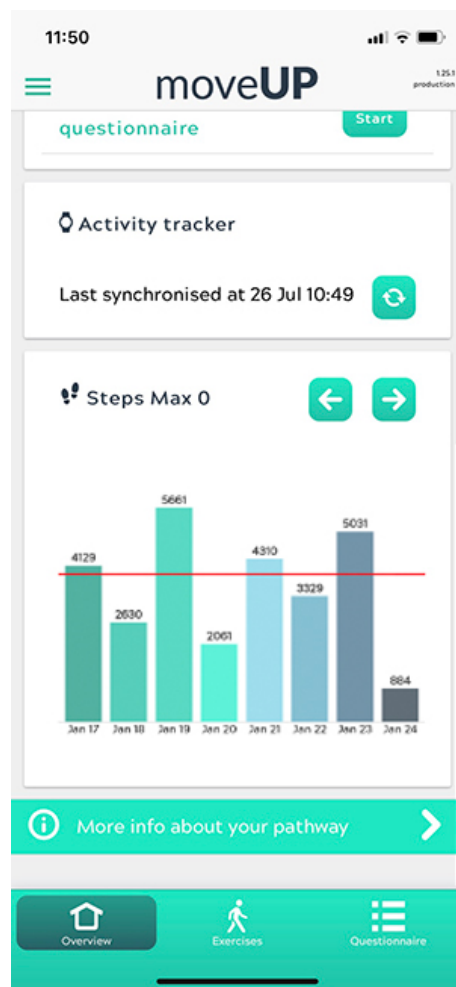




- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Grundsätzlich müssen Sie den silbernen Knopf auf Ihrem Aktivitätstracker zweimal für 2 Sekunden drücken.
- Am Ende werden Sie automatisch zum Startbildschirm zurückgeleitet und Ihre Schritte sind in der Grafik sichtbar.



- Sie sehen die synchronisierten Schrittdaten auf Ihrem Startbildschirm.



Wenn Sie Probleme bei der Synchronisierung haben, senden Sie bitte eine E-Mail an [support@moveup.care](mailto:support@moveup.care) und versuchen Sie genau zu beschreiben, bei welchem Schritt Probleme auftreten und welche Nachrichten Sie auf Ihrem Bildschirm sehen.

**Meine aktive  
Nachsorge bei  
moveUP ist vorbei:  
Was ändert sich in  
der moveUP App?**

# Support orthopedics – moveUP

## Meine aktive Nachsorge bei moveUP ist vorbei: Was ändert sich in der moveUP App?

Wenn die aktive Nachsorge vorbei ist, wird Ihre moveUP App anders aussehen. Sie werden nicht mehr aktiv von einem Physiotherapeuten betreut. Was ändert sich in der App?

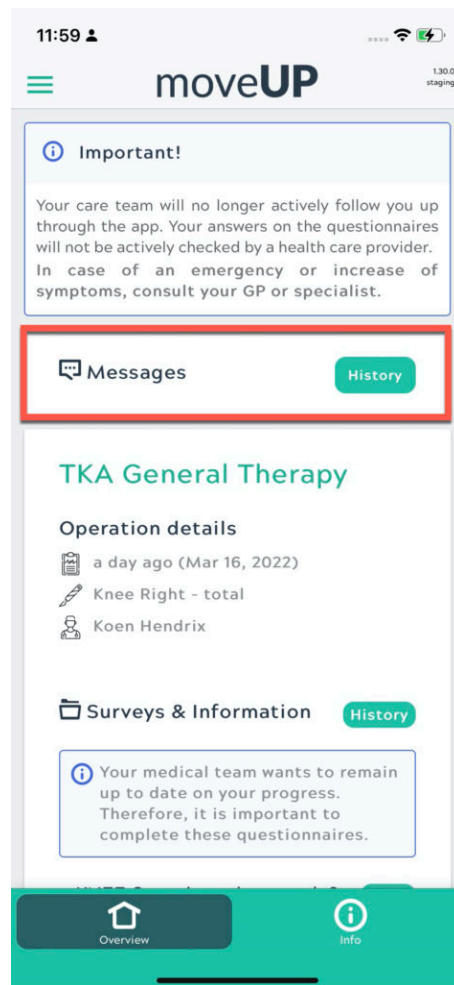
Die App wird nun aus 2 Tabs bestehen: „Overview“ (Übersicht) und „Info“ (anstatt „Overview/Übersicht“, „Exercises/Übungen“ und „Questions/Fragen“).



## Registerkarte „Overview“ (Übersicht)

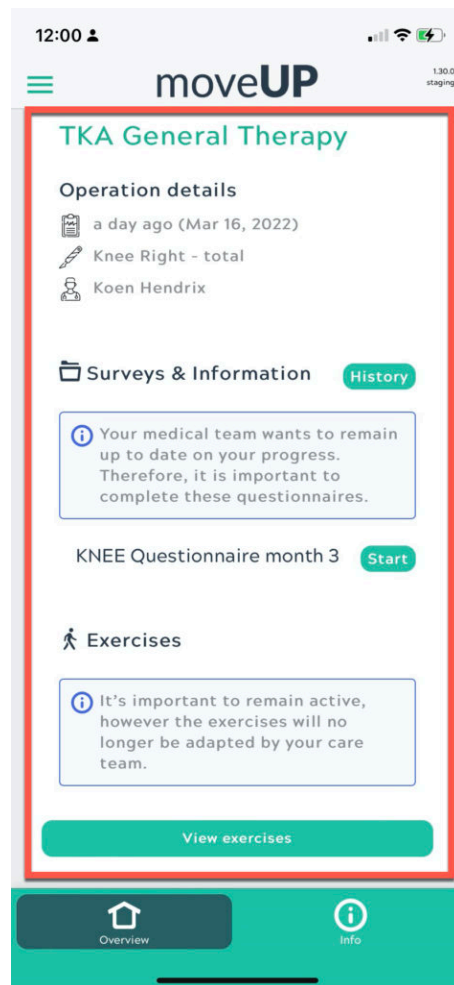
## Nachrichten

Die Nachrichtenfunktion ist noch 7 Tage lang verfügbar. Nach einer Woche wird die Nachrichtenfunktion deaktiviert. Ihr Nachrichtenverlauf bleibt in der App verfügbar.



## moveUP Verlaufskarte

Der nächste Abschnitt enthält Ihre „moveUP Verlaufskarte“. Hier finden Sie Ihre Operationsdaten und Umfragen, die noch ausgefüllt werden müssen. Außerdem haben Sie die Option, Übungen anzuzeigen, die Sie während Ihrer aktiven Rehabilitation mit der App durchgeführt haben

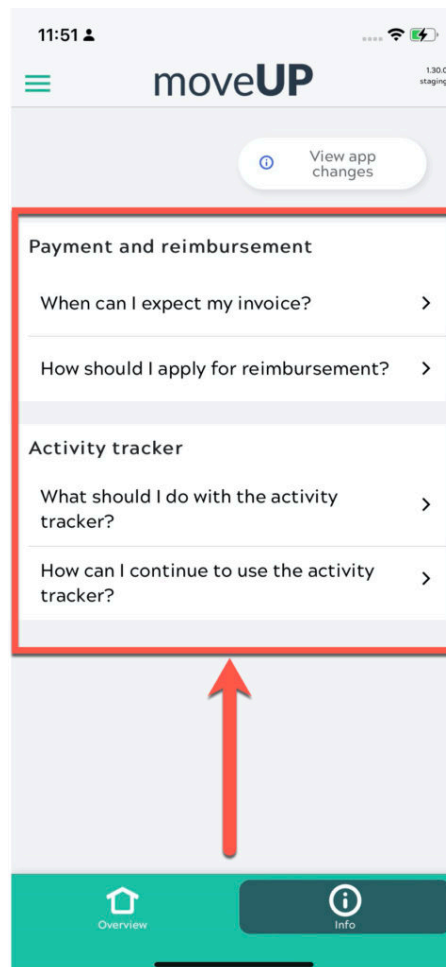


Wenn Sie mehr als 1 Verlauf mit moveUP hatten, können Sie auf der Seite nach unten scrollen. Die Verläufe sind in verschiedene Karten aufgeteilt.

## Registerkarte „Info“

## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

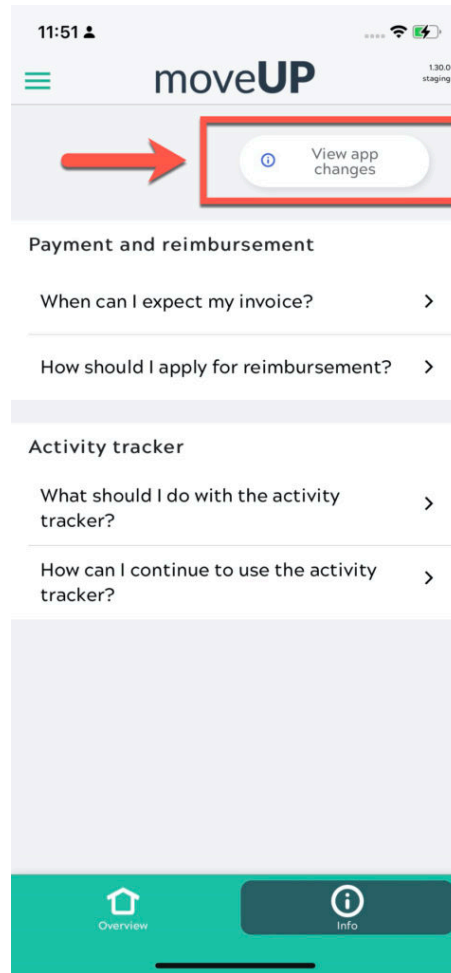
Wenn Sie auf die Registerkarte „Info“ klicken, finden Sie eine Seite, die häufig gestellten Fragen gewidmet ist.



## App-Änderungen anzeigen

Hier finden Sie eine Übersicht der auf dieser Seite beschriebenen Änderungen.





Updated on März 17, 2022