



Benutzerhandbuch für die heartfish App

Version: 1.1.0 - 2023-01-13

Änderungen zur Version 1.0.0	3
1 Anwendungsgebiete	3
1.1 Vorgesehene Anwendung	3
1.2 Für wen ist die heartfish App geeignet?	3
1.3 Auf welchen Geräten funktioniert die heartfish App?	4
1.4 Nutzungsumgebung	4
2 Gegenanzeigen	4
3 Warnung	4
3.1 Medizinische Empfehlung	4
3.2 Empfohlene Updates	5
3.3 heartfish App Hauptfunktionen	5
4 Erste Schritte	5
4.1 Installation	5
4.2 Registrieren	6
5 Training	6
5.1 Manueller Eintrag	6
5.2 Aufzeichnung in der App	7
5.3 Sonderfall Cardiotraining	8
5.4 Synchronisation von einem Verbunden Gerät (heartfish Pro)	9
5.5 Liste	10
5.6 Trend	11
6 Vitaldaten	12
6.1 Manueller Eintrag	13
6.2 Synchronisierung von Blutdruckwerten	14
6.3 Durchschnittsblutdruck (heartfish Pro)	15
6.3 Liste	16
7 Fortschritt	17
7.1 Der Fortschrittsbildschirm	17
7.2 Das Punktesystem	18
7.3 Das Aquarium	19
8 Synchronisierte Geräte	20
7.1 Der Schrittzähler	20
7.1 Smartwatches und Wearables (heartfish Pro)	21
9 Erinnerungen (heartfish Pro)	21
10 Berichte (heartfish Pro)	22
11 Deinstallation	23
11.1 De-Installation iOS	23
11.2 De-Installation Android	23

12 Datensicherheit	24
13 Hilfe	24
14 Hersteller	24

Änderungen zur Version 1.0.0

- Einführung eines Punktesystems (siehe 7.2)
- Verbesserung der Pulsanzeige (siehe 5.3)
- Fehlerbehebung und Leistungsverbesserung

1 Anwendungsgebiete

1.1 Vorgesehene Anwendung

Der medizinische Nutzen der heartfish App liegt in der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, die ein robustes Maß für körperliche Aktivität und ein starker Prädiktor für die Gesamtmortalität und die kardiovaskuläre Mortalität ist. Die heartfish App unterstützt Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und Multipler Sklerose dabei, ihre individuellen multimodalen Therapie Empfehlungen umzusetzen und bestmöglich in den Alltag zu integrieren. Die heartfish App ermöglicht es den Patienten, Trainingseinheiten und Vitaldaten zu dokumentieren und den Trainingsfortschritt übersichtlich und nachvollziehbar darzustellen. Darüber hinaus können Wearables und Gesundheitsgeräte, wie z.B. Herzfrequenzmesser oder Blutdruckmessgeräte, mit der App synchronisiert werden, um manuelle Eingabefehler zu umgehen und den Trainingsfortschritt mühelos zu dokumentieren.

1.2 Für wen ist die heartfish App geeignet?

Die heartfish App wurde für Patienten entwickelt, bei denen folgende Krankheiten diagnostiziert wurden

- E11 - Diabetes mellitus Typ 2
- I10 - Essenzielle (primäre) Hypertonie
- I25 - Chronisch ischämische Herzkrankheit
- C00–C97 Bösartige Neubildungen
- G35.- Multiple Sklerose

und die

- 18 Jahre oder älter sind

- in regelmäßiger Kontrolle eines Arztes oder einer medizinischen Fachkraft stehen
- körperlich und geistig in der Lage sind, ihre Trainingstherapie selbstständig durchzuführen
- in der Lage sind, ein Smartphone zu bedienen

1.2.1 Für wen ist die heartfish-App nicht geeignet:

- alle in den S3-Leitlinien Kardiologische Rehabilitation in D-A-CH unter den Diagnosen mit hohem Risiko aufgelisteten Situationen, wenn somit eine Indikation für eine institutionalisierte Rehabilitation besteht,

insbesondere:

- instabile Angina Pectoris
- komplexe ventrikuläre Arrhythmien
- pathologische Hämodynamik

1.3 Auf welchen Geräten funktioniert die heartfish App?

Das heartfish App kann auf iOS-Geräten mit iOS 12.0 oder höher verwendet werden. Sie kann auch auf den meisten Android-Smartphones mit Android 6.0 oder höher genutzt werden. Die heartfish App sollte nicht auf gerooteten Geräten oder auf Geräten mit installiertem Jailbreak verwendet werden.

1.4 Nutzungsumgebung

Das heartfish App kann als mobile App in jeder Umgebung verwendet werden, in der Smartphones normalerweise benutzt werden. Die App ist damit nicht an die Nutzung in Innenräumen gebunden.

2 Gegenanzeigen

Keine bekannt

3 Warnung

3.1 Medizinische Empfehlung

Das heartfish App wird zur Unterstützung der medizinischen Trainingstherapie verwendet. Sie kann aber einen Besuch beim Arzt nicht ersetzen. Insbesondere empfehlen wir Ihnen eine Belastungsergometrie zur Bestimmung Ihres individuellen Trainingspulses, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Zur Steuerung und Dosierung des Ausdauertraining wird in Hinblick auf die Vermeidung einer eventuellen Überbelastung darauf hingewiesen, dass nicht alleine die in technischen Geräten angezeigte Herzfrequenz herangezogen wird sondern immer auch Atemfrequenz und die subjektiv empfundene Belastungsintensität (BORG-Scala 5-6 bzw 10-12) beachtet werden muss.

3.2 Empfohlene Updates

Um die sichere und optimale Verwendung der heartfish App sicherzustellen, ist es angeraten Software Updates zu installieren, sobald diese zur Verfügung stehen.

3.3 heartfish App Hauptfunktionen

- Täglich aktuelle Trainingsempfehlung
- Individuelle Trainingsziele
- Aufzeichnen von Trainingseinheiten (Schritte, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit)
- Anzeige des Wochentrends
- Aufzeichnen von Vitalwerten
- Fortschrittsanzeige für Trainings und Vitalwerte
- Synchronisieren von Bluetooth Pulsmessern
- Synchronisieren von Bluetooth Blutdruckmessern
- Synchronisation vieler gängigen Fitnessuhren (Polar, Fitbit, Garmin, Suunto, Withings, Fitbit, Apple Watch)
- Individuell einstellbare Trainingserinnerungen
- PDF Berichte

4 Erste Schritte

4.1 Installation

iOS: Nachdem Sie im Apple App Store die heartfish App gefunden haben, klicken Sie diese an, um die Details zu öffnen. Danach drücken Sie den Button "LADEN" und dann „Installieren“. Nach der App Store Authentifizierung beginnt der Ladevorgang und die App wird auf deinem iPhone installiert.

Android: Nachdem Sie im Google Play Store die heartfish App gefunden haben, klicken Sie diese an, um die Details zu öffnen. Anschließend drücken Sie den Button „Installieren“. Danach müssen Sie die Installationsbedingungen akzeptieren, um die App herunterladen zu können. Der Ladevorgang beginnt und die App wird auf dem Android Phone installiert.

4.2 Registrieren

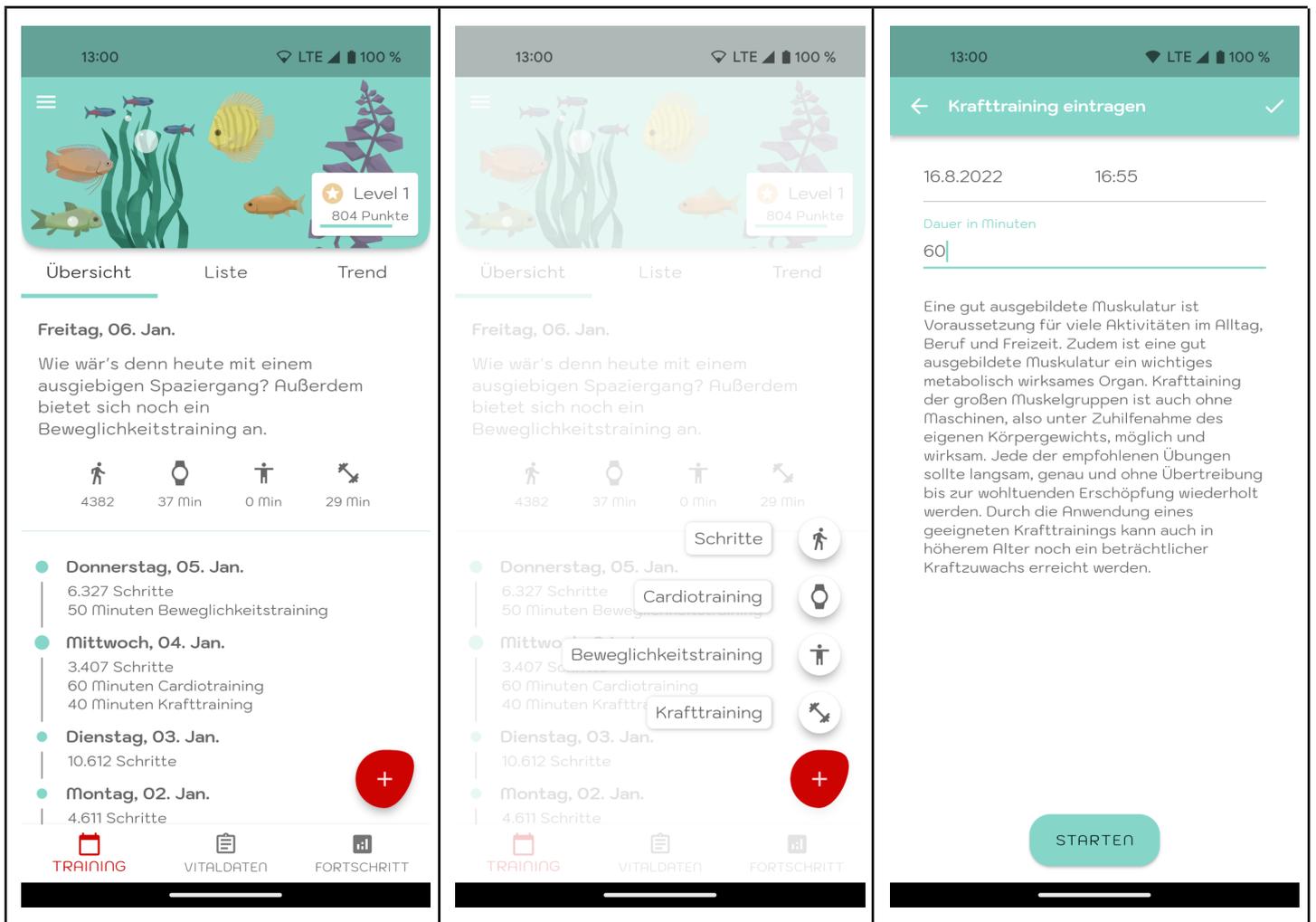
Um die heartfish App nutzen zu können, müssen Sie sich zuerst registrieren. Dies ist nötig, um zum Beispiel später Ihre Daten exportieren zu können (siehe Reports).

5 Training

Es gibt drei verschiedene Möglichkeiten eine Trainingssitzung in der heartfish App aufzuzeichnen.

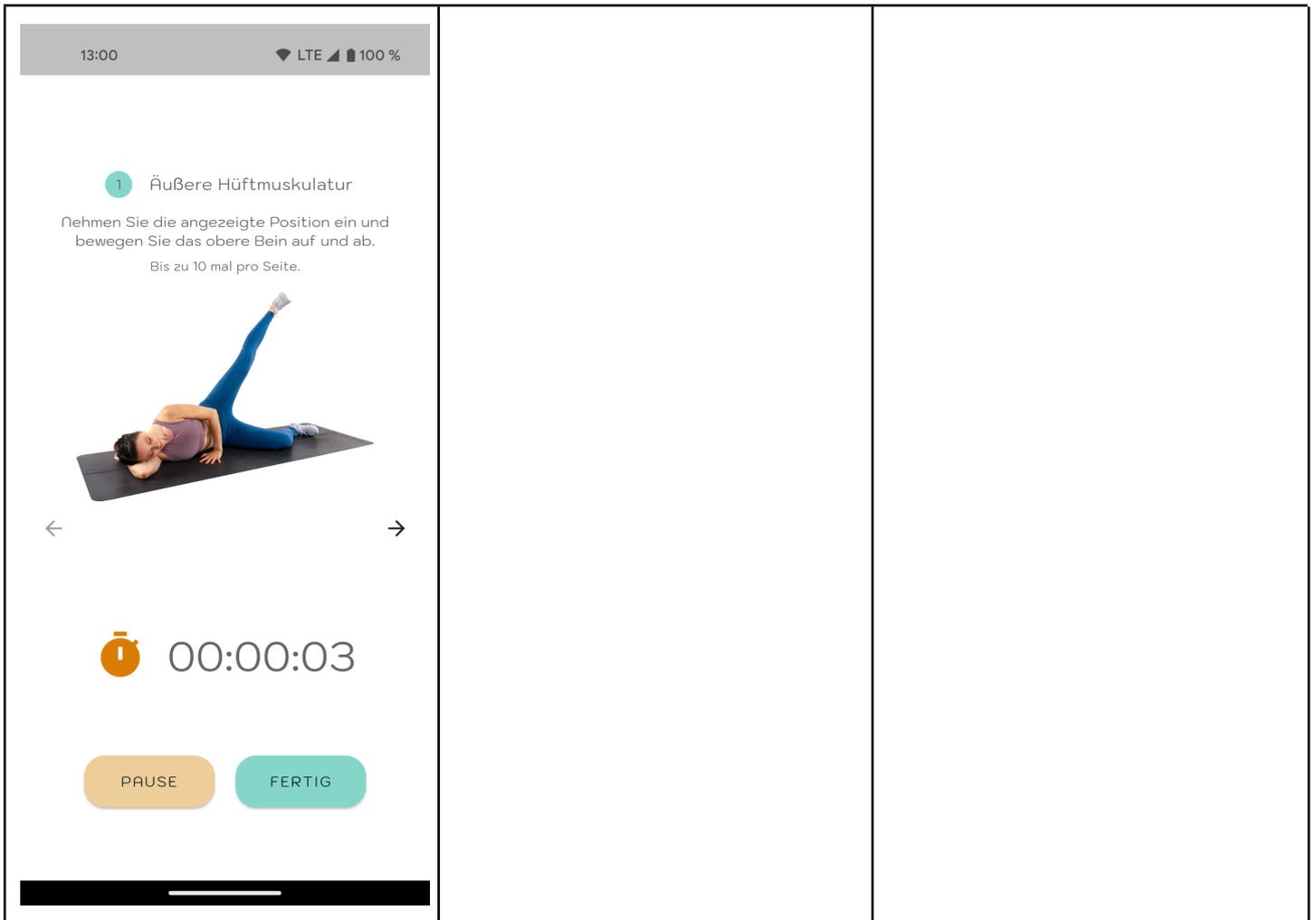
5.1 Manueller Eintrag

Tippen Sie auf das Plus (+) Symbol, wählen Sie eine Trainingsmodalität, tragen Sie die Dauer in Minuten ein und bestätigen diese mit dem Häkchen in der rechten oberen Ecke. Hinweis: Wenn Sie möchten können Sie Datum und Uhrzeit des Trainings anpassen.



5.2 Aufzeichnung in der App

Tippen Sie auf das Plus (+) Symbol, wählen Sie eine Trainingsmodalität und wählen Sie "Starten". Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wählen Sie "Fertig". Vergessen Sie bitte nicht, im nächsten Bildschirm die Aufzeichnung mit dem Häkchen in der rechten oberen Ecke zu bestätigen



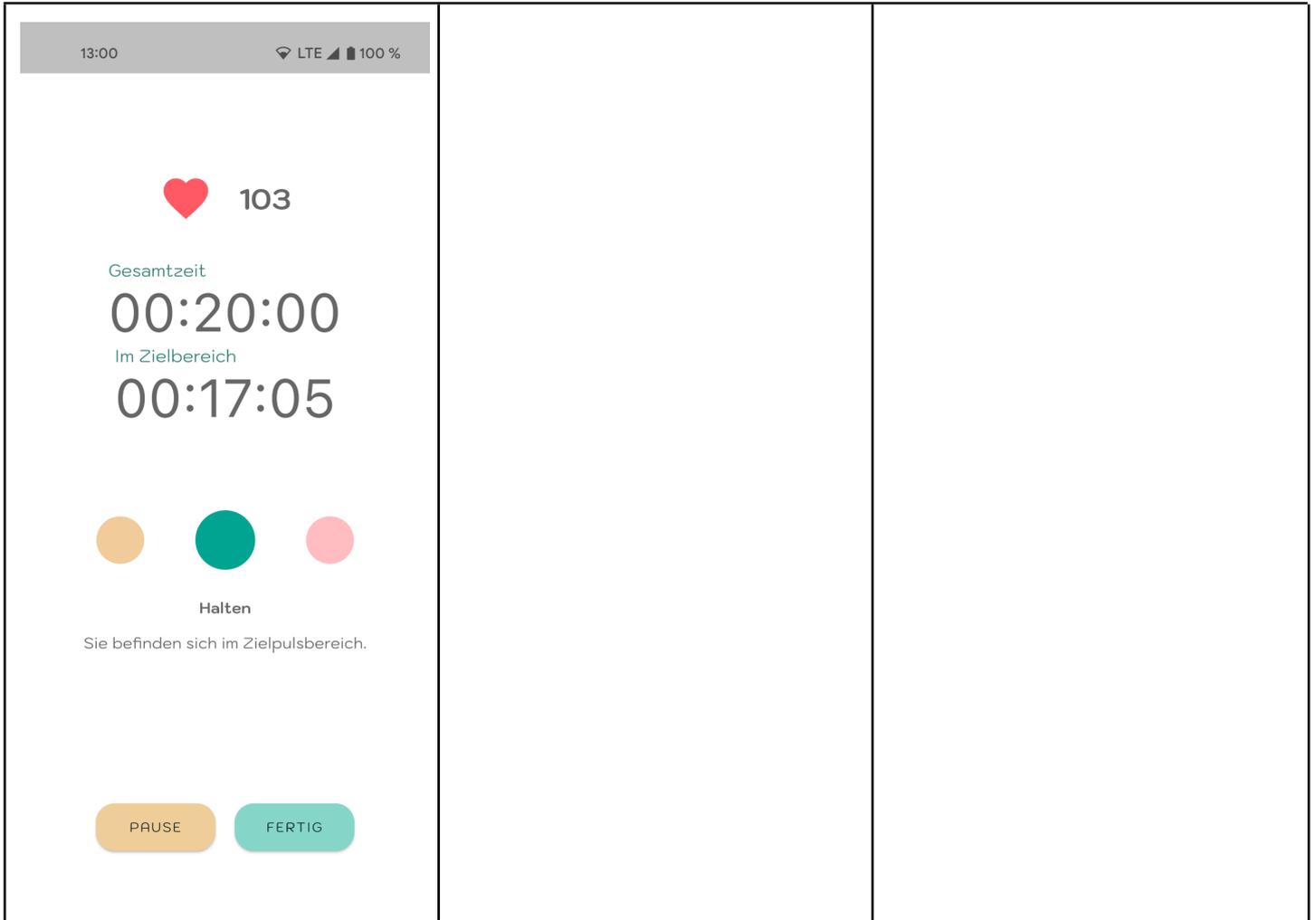
5.3 Sonderfall Cardiotraining

Tippen Sie auf das Plus (+) Symbol, wählen Sie das Cardiotraining und wählen Sie "Starten". Im nächsten Bildschirm haben Sie die Möglichkeit, einen Pulsgurt zur Trainingssteuerung zu verbinden. Folgen Sie dazu den Anweisungen am Bildschirm. Während des Cardiotrainings mit verbundenen Pulsgurt sehen Sie jederzeit eine Ampel, die Ihnen anzeigt, ob Sie sich unter, in oder über Ihrem persönlichen Ziel Pulsbereich befinden.

Zu Beginn des Trainings beginnt der Timer für die Gesamtzeit zu laufen. Sobald Sie den Zielherzfrequenzbereich erreicht haben, beginnt auch der Timer für die Dauer im Zielbereich zu laufen.

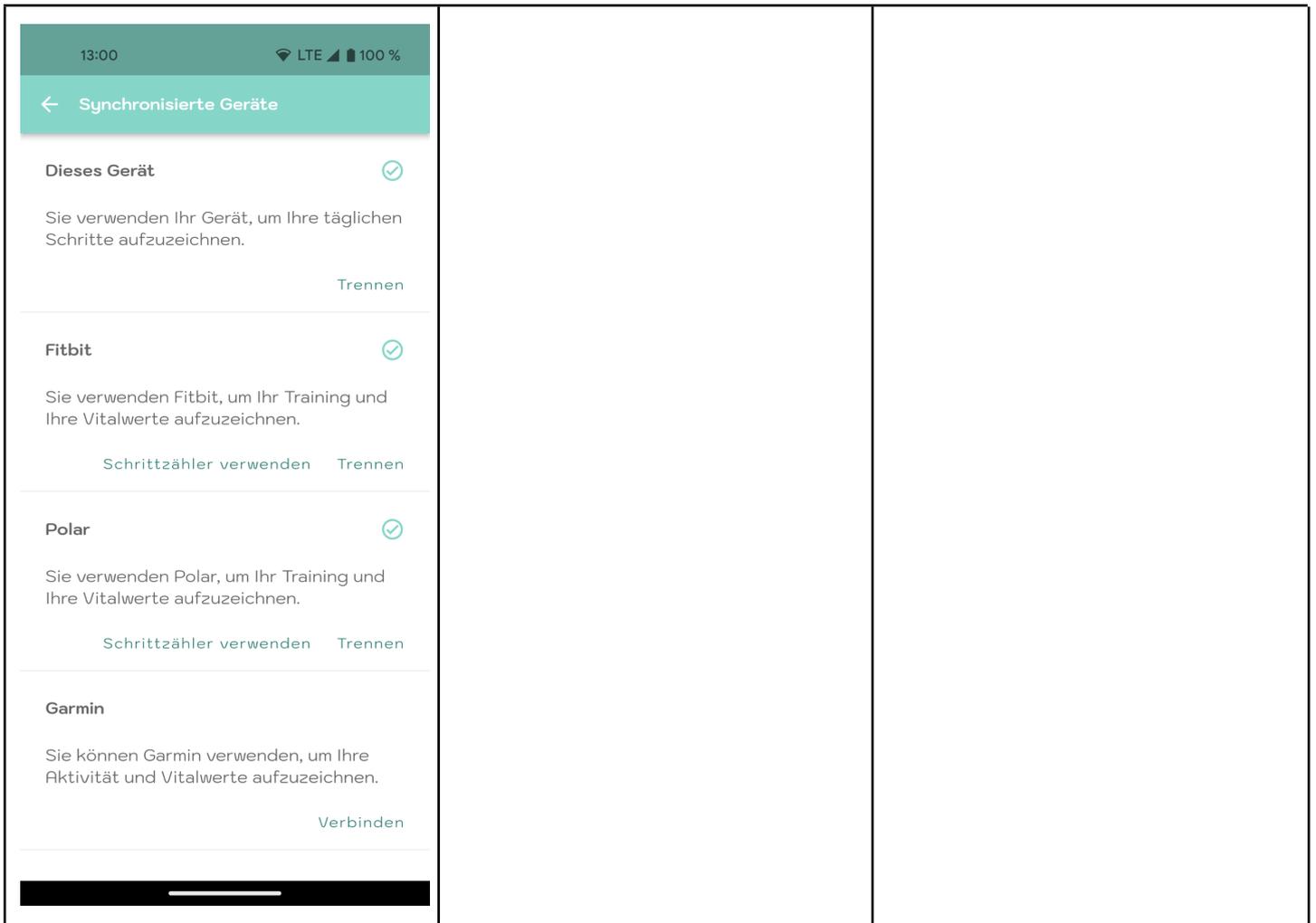
Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wählen Sie "Fertig". Vergessen Sie bitte nicht, im nächsten Bildschirm die Aufzeichnung mit dem Häkchen in der rechten oberen Ecke zu bestätigen.

Hinweis: Zur besseren Verfolgung Ihres Trainingsfortschrittes empfehlen wir Ihnen, am Ende des Trainings Ihre Wattleistung einzutragen, bevor Sie das Training mit dem Häkchen in der rechten oberen Ecke bestätigen.



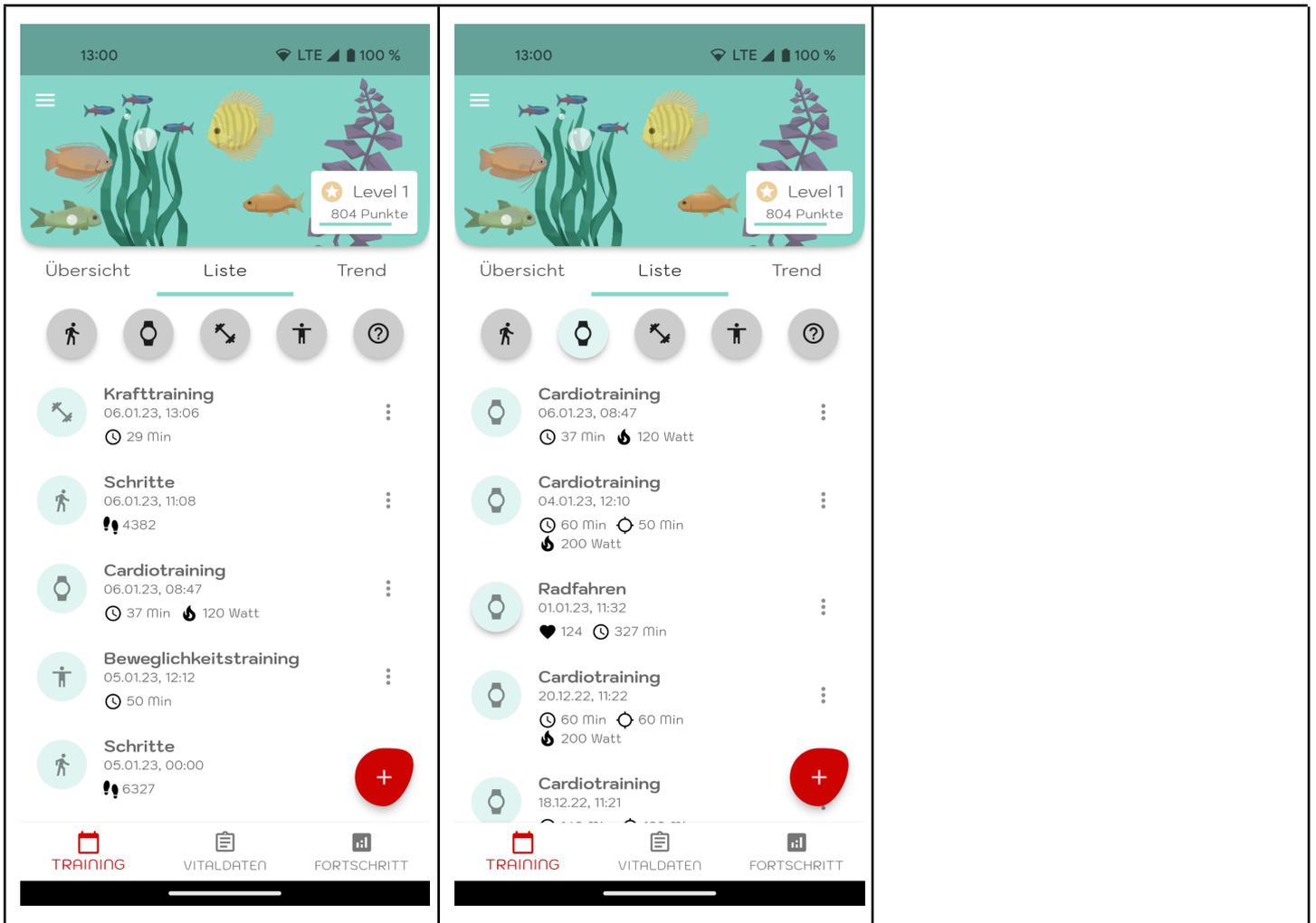
5.4 Synchronisation von einem Verbundenen Gerät (heartfish Pro)

Wenn Sie ein heartfish Pro Abonnement abgeschlossen haben, haben Sie die Möglichkeit, Daten direkt vom Account eines verbundenen Geräts zu synchronisieren. Wählen Sie dazu in der Geräteübersicht Ihren Hersteller und wählen Sie Verbinden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihren Account zu verknüpfen. Wenn Sie zukünftig Trainings auf Ihrem Gerät aufzeichnen, erscheinen dieses direkt in Ihrer Trainingsliste (siehe Punkt 5.5)



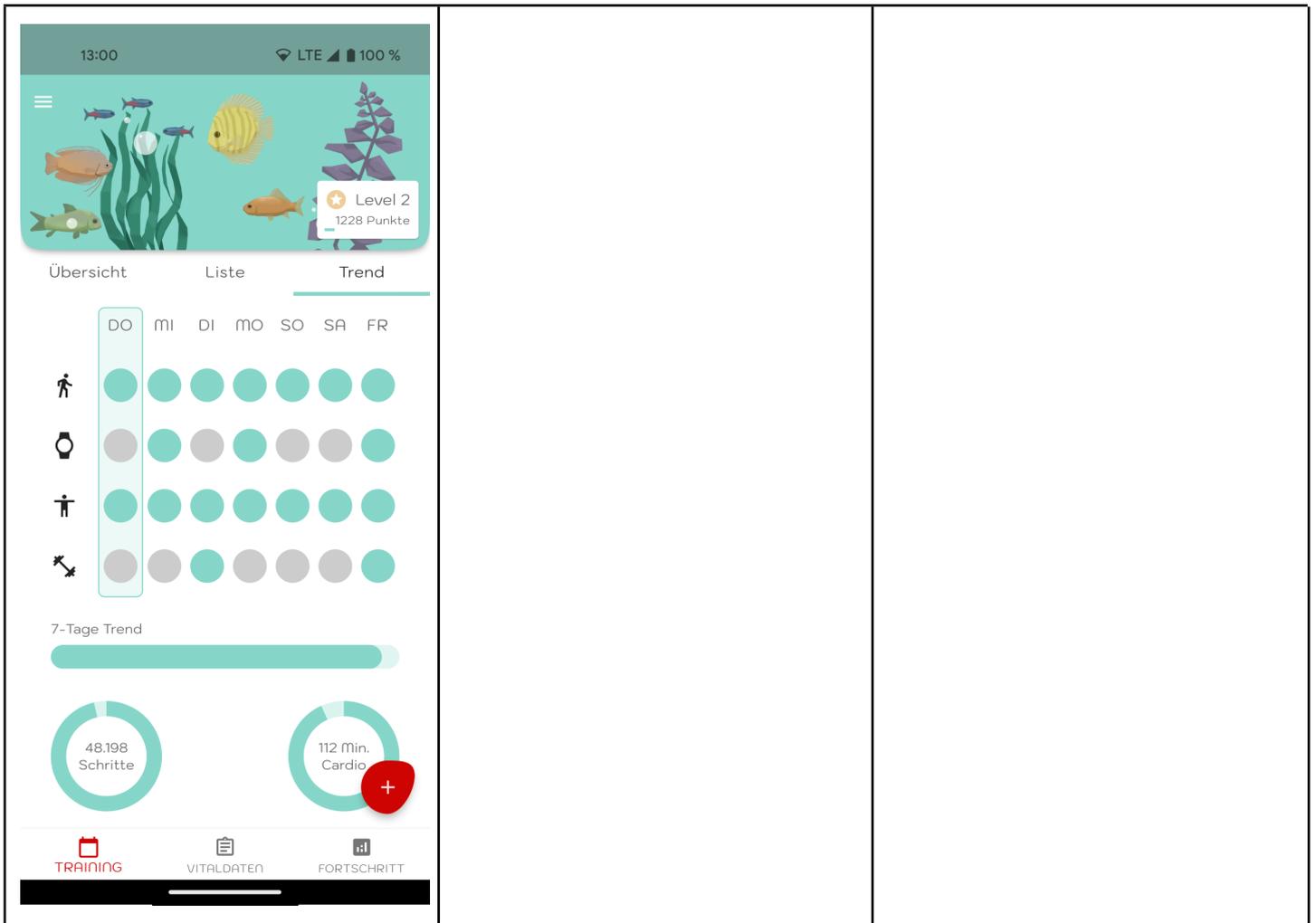
5.5 Liste

In der Listenansicht können Sie alle aufgezeichneten Aktivitäten chronologisch sortiert sehen. In heartfish Pro können Sie auch einen oder mehrere Aktivitätstypen filtern.



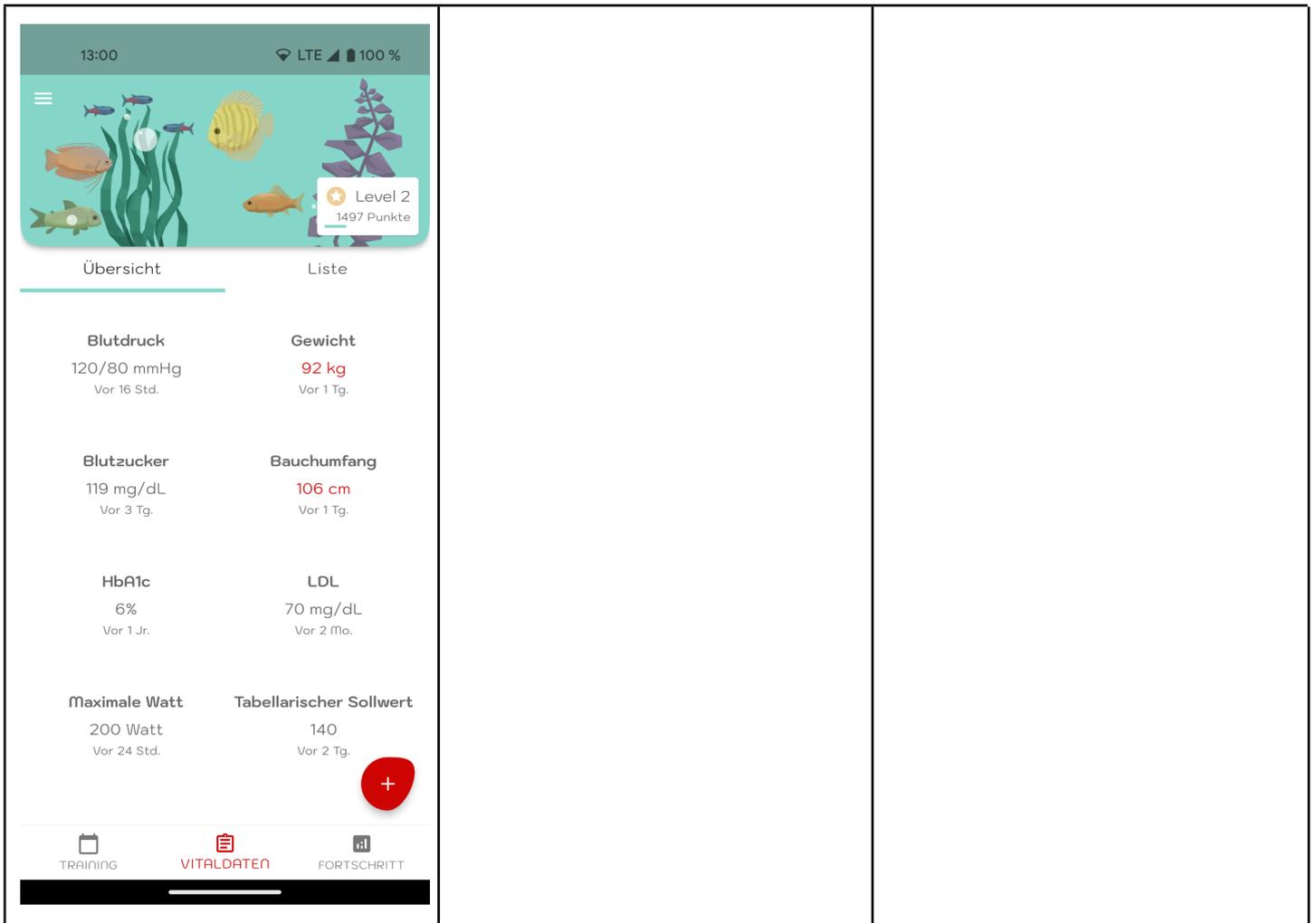
5.6 Trend

Im Trend-Bildschirm sehen Sie Ihre Aktivitäten und den Fortschritt der letzten sieben Tage auf einen Blick. Sie sehen auch sofort, welche Wochenziele bereits erreicht wurden und wo es noch etwas zu tun gibt.



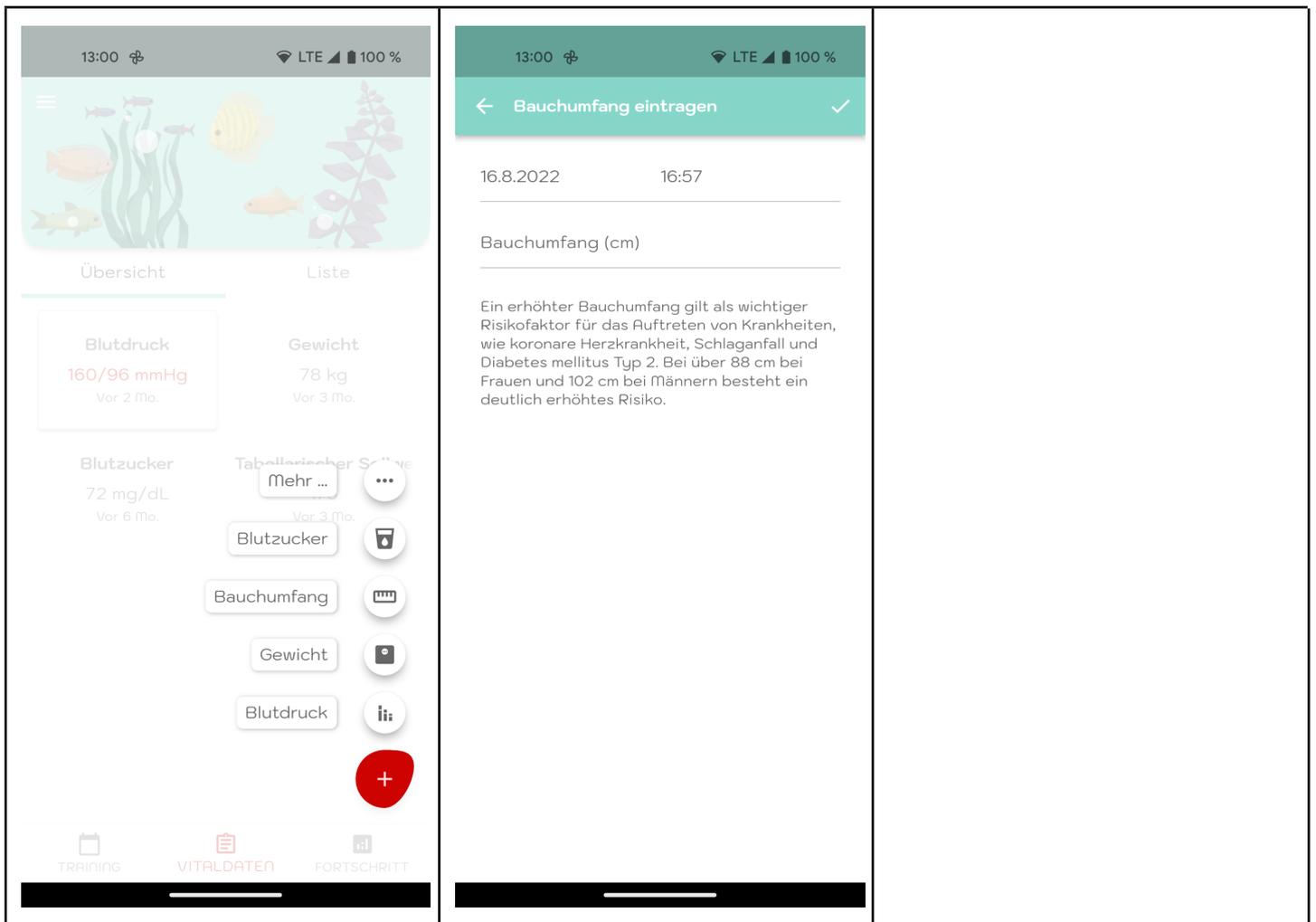
6 Vitaldaten

Der Eintrag von Vitaldaten funktioniert analog zur manuellen Aufzeichnung von Trainings Sitzungen. Einen Sonderfall stellt die Synchronisierung von Blutdruckwerten von einem verbundenen Bluetooth-fähigen Blutdruckmessgerät dar.



6.1 Manueller Eintrag

Tippen Sie auf das Plus-Symbol (+), wählen Sie einen Wert aus, geben Sie die Werte ein und bestätigen Sie mit dem Häkchen in der oberen rechten Ecke. Hinweis: Wenn Sie möchten, können Sie das Datum und die Uhrzeit des Eintrags anpassen.



6.2 Synchronisierung von Blutdruckwerten

Um Blutdruckwerte von einem Bluetooth-fähigen Blutdruckmessgerät zu synchronisieren, wählen Sie die Schaltfläche "Synchronisieren". Das System sucht dann automatisch nach einem Gerät und synchronisiert die Messwerte. Vergewissern Sie sich, dass sich Ihr Blutdruckmessgerät im Bluetooth-Sendemodus befindet. Einzelheiten dazu finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Geräts.

13:00 LTE 100 %

← Blutdruck eintragen ✓

16.8.2022 16:57

systolisch (mmHg) diastolisch (mmHg)

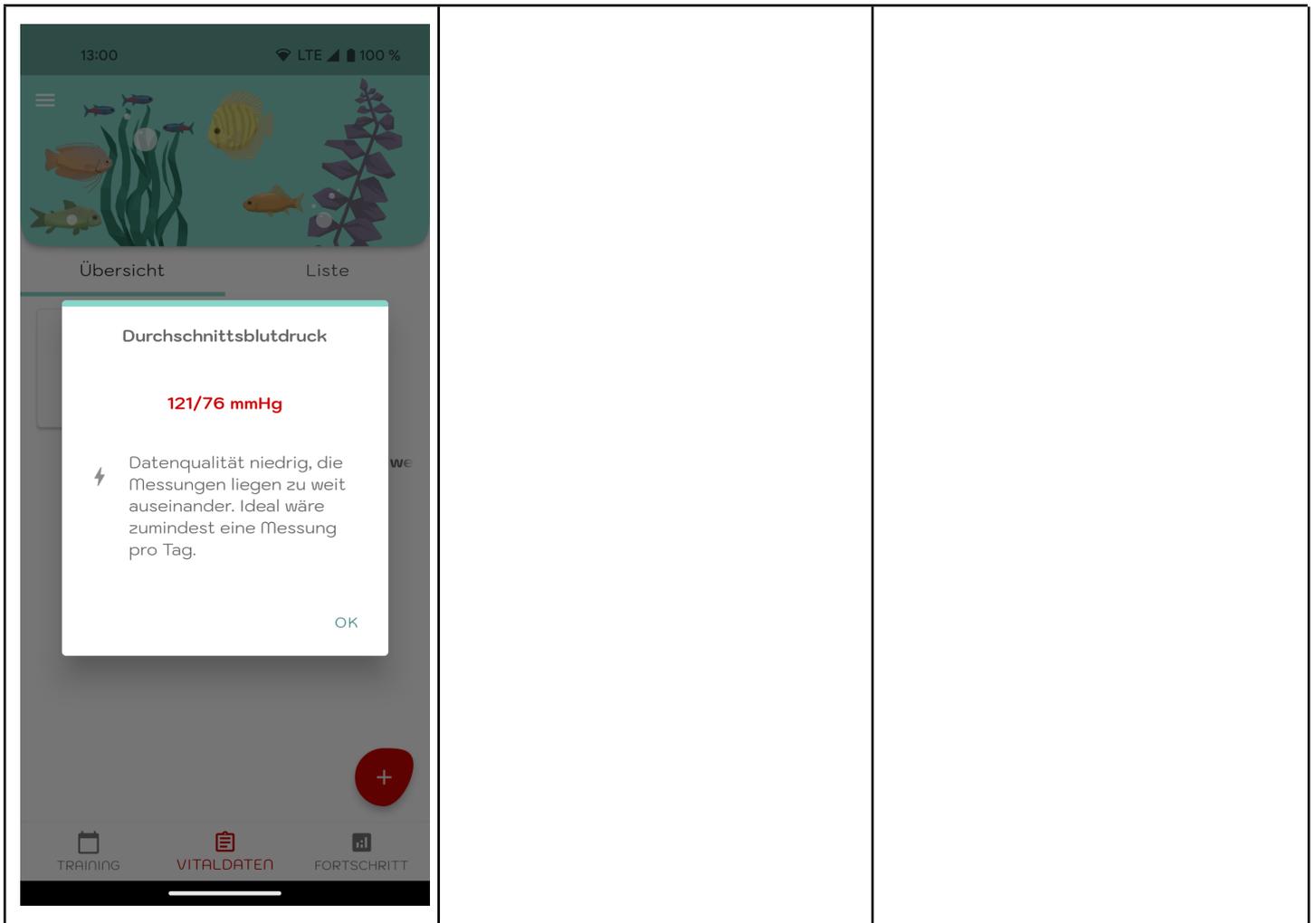
Puls

Erhöhter Blutdruck wirkt sich nachteilig auf Gesundheit und Lebenserwartung aus, wird aber oft subjektiv nicht wahrgenommen. Der Blutdruck sollte daher von Zeit zu Zeit gemessen werden.

Synchronisieren

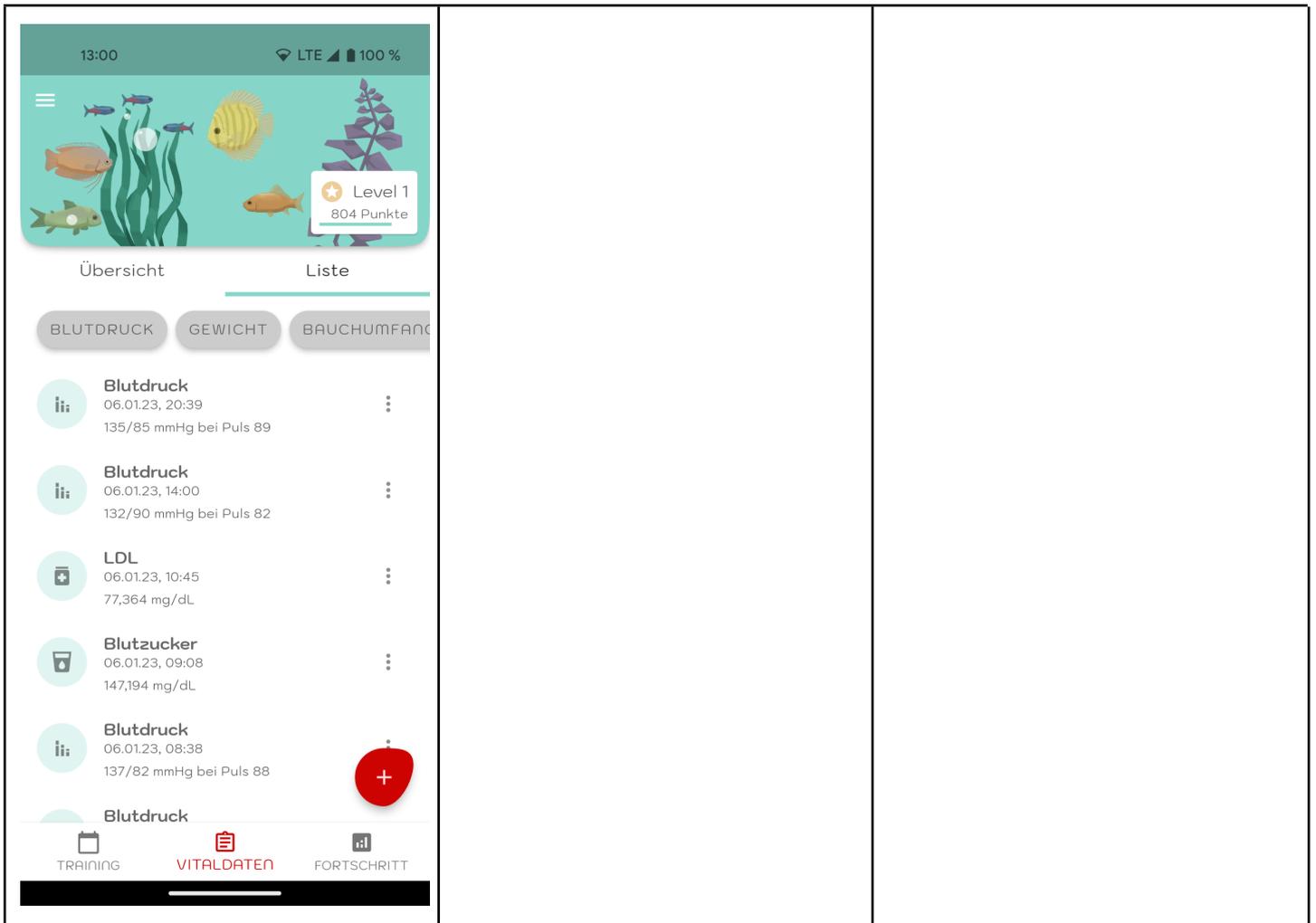
6.3 Durchschnittsblutdruck (heartfish Pro)

Einzelne Blutdruckmessungen haben wenig Aussagekraft und sind für den behandelnden Arzt kaum relevant. Daher ist es sehr praktisch, den durchschnittlichen Blutdruck über die letzten Messungen in heartfish Pro zu berechnen und anzuzeigen.



6.3 Liste

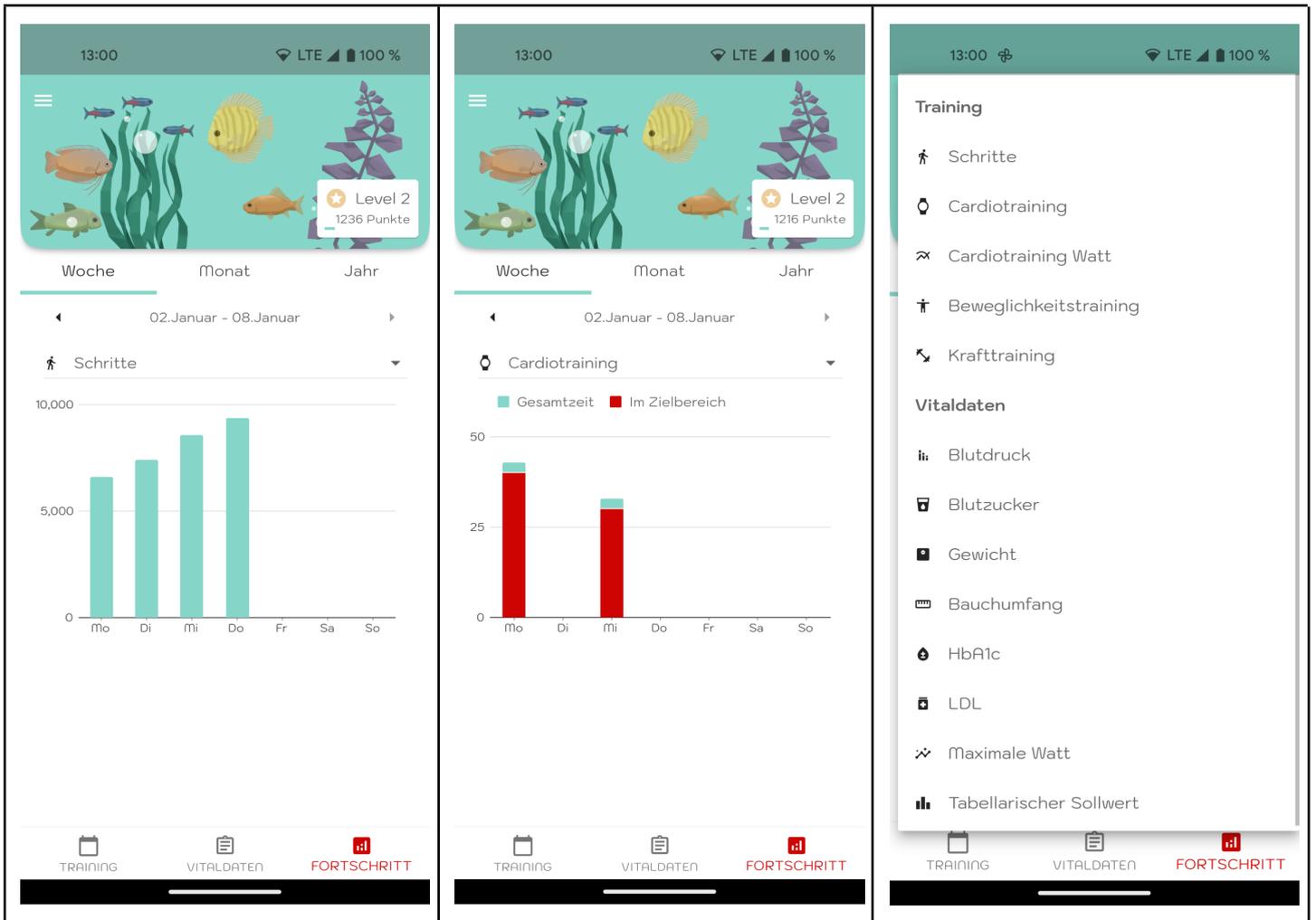
Wie beim Training gibt es auch bei den Vitaldaten eine Listenansicht, in der die einzelnen Werte in heartfish Pro gefiltert werden können.



7 Fortschritt

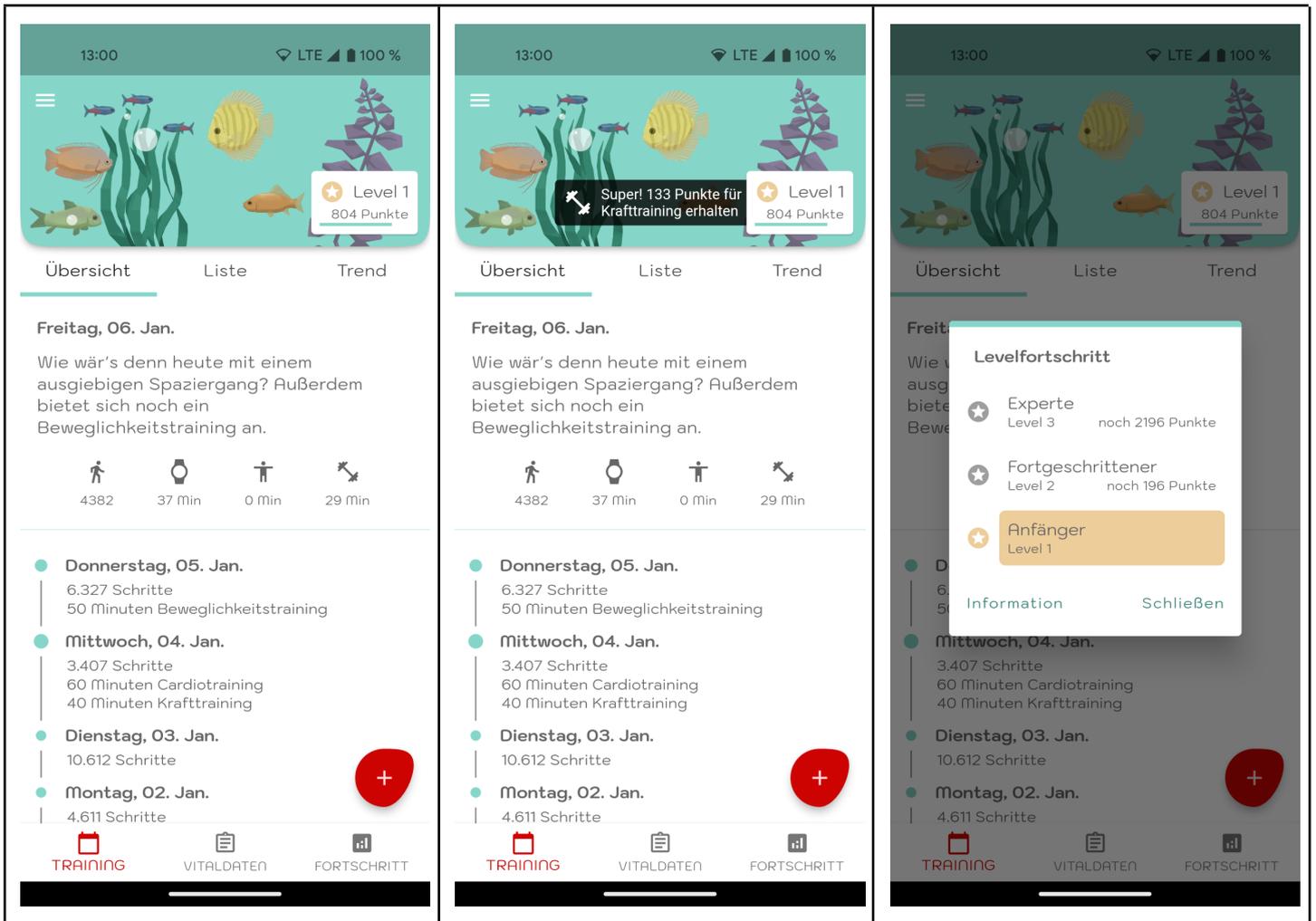
7.1 Der Fortschrittsbildschirm

Auf dem Fortschrittsbildschirm können Sie alle Ihre Werte verfolgen, sowohl das Training als auch die Vitalwerte. Sie können zwischen Wochen-, Monats- und Jahresansichten wechseln, verschiedene Zeitbereiche auswählen und festlegen, für welche Werte Sie die Statistiken sehen möchten.



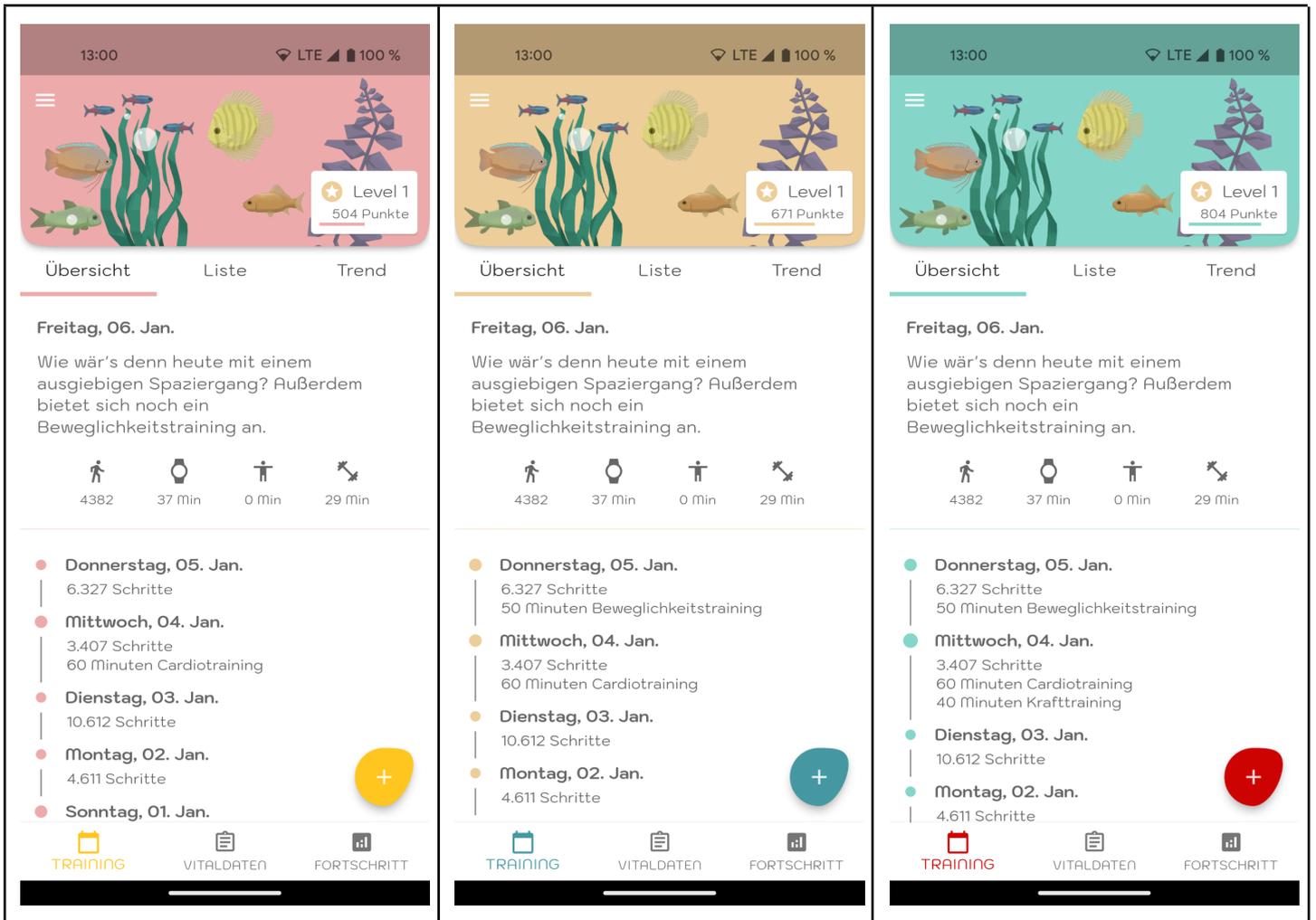
7.2 Das Punktesystem

Für deine Aktivitäten erhalten Sie Punkte, und durch das Sammeln von Punkten erhöhen Sie Ihre Forschungsstufe. Auf der Karte unten rechts im Aquarium sehen Sie Ihre Punkte, Ihr Level und den Fortschrittsbalken zum nächsten Level. Wenn Sie auf diese Karte tippen, erhalten Sie weitere Informationen.



7.3 Das Aquarium

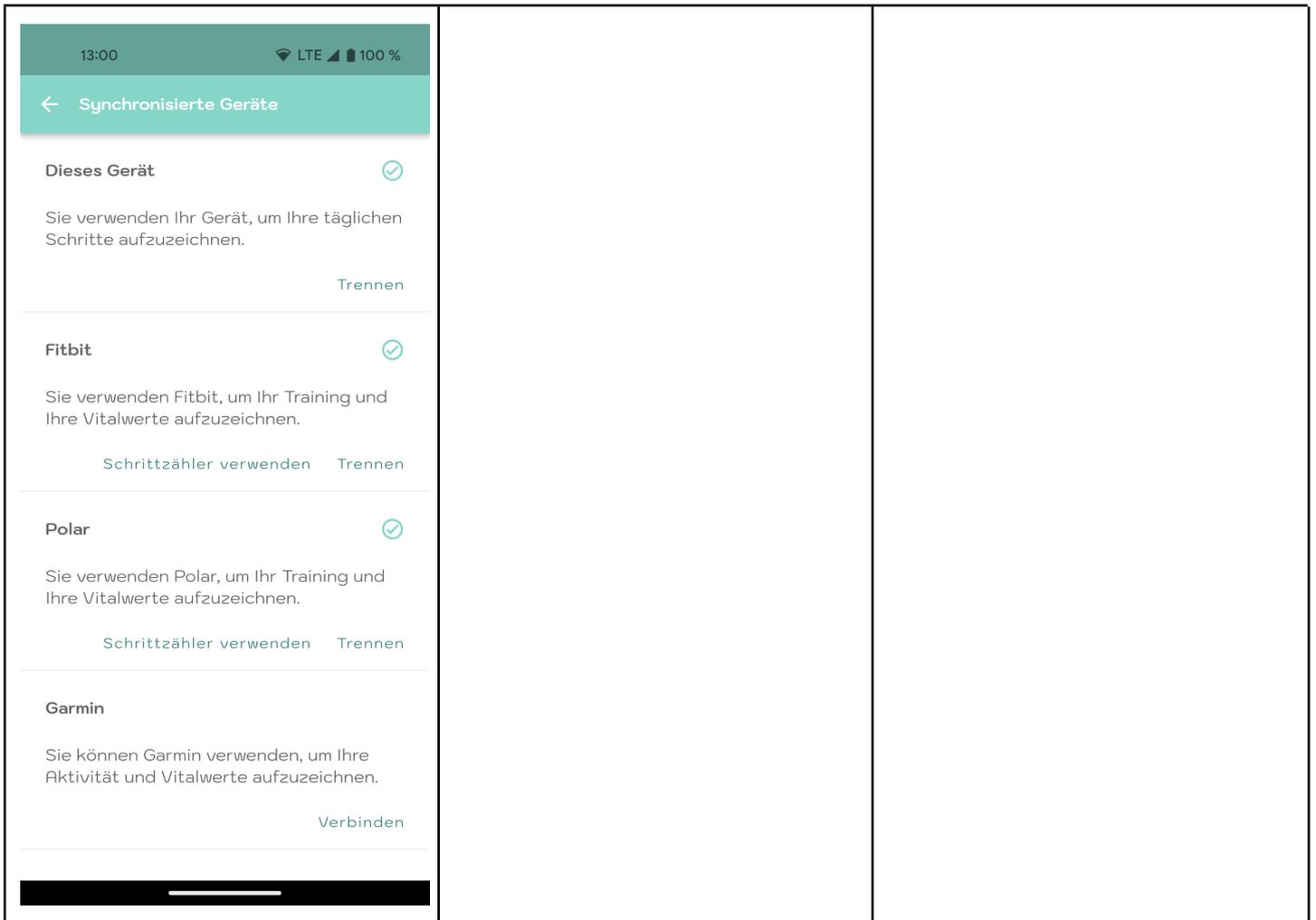
Das Aquarium steht in direktem Zusammenhang mit Ihrem Trainingsfortschritt (siehe 5.6. Trend). Je nachdem, wie nah Sie Ihren individuellen Wochenzielen sind, färbt sich das Aquarium rot, gelb oder grün.



8 Synchronisierte Geräte

7.1 Der Schrittzähler

heartfish verwendet den Schrittzähler Ihres Geräts, um alle Schritte anzuzeigen, die Sie gemacht haben, während Sie Ihr Smartphone dabei hatten. In heartfish Pro können Sie alternativ auch den Schrittzähler einer Smartwatch verwenden.

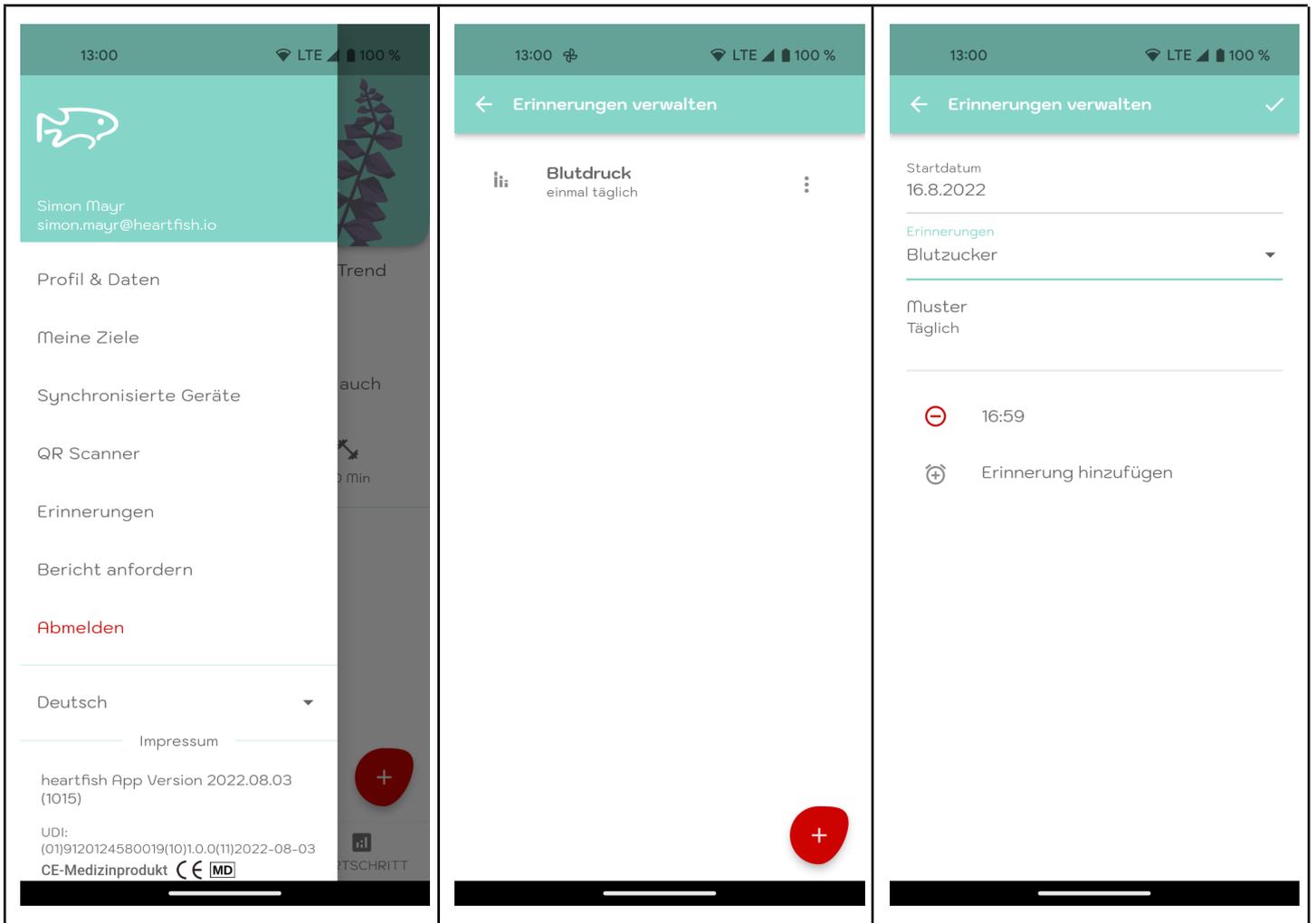


7.1 Smartwatches und Wearables (heartfish Pro)

Mit heartfish Pro können Sie nicht nur Ihre Trainingsaktivitäten auf dem Gerät aufzeichnen, sondern auch Trainingseinheiten von Smartwatches und Wearables synchronisieren. Dazu wird Ihr heartfish Konto mit dem Konto Ihrer Uhr (z.B. Fitbit, Garmin, Polar,...) verbunden. Jede Trainingseinheit, die Sie auf Ihrer Uhr aufzeichnen, erscheint automatisch in Ihrer heartfish App.

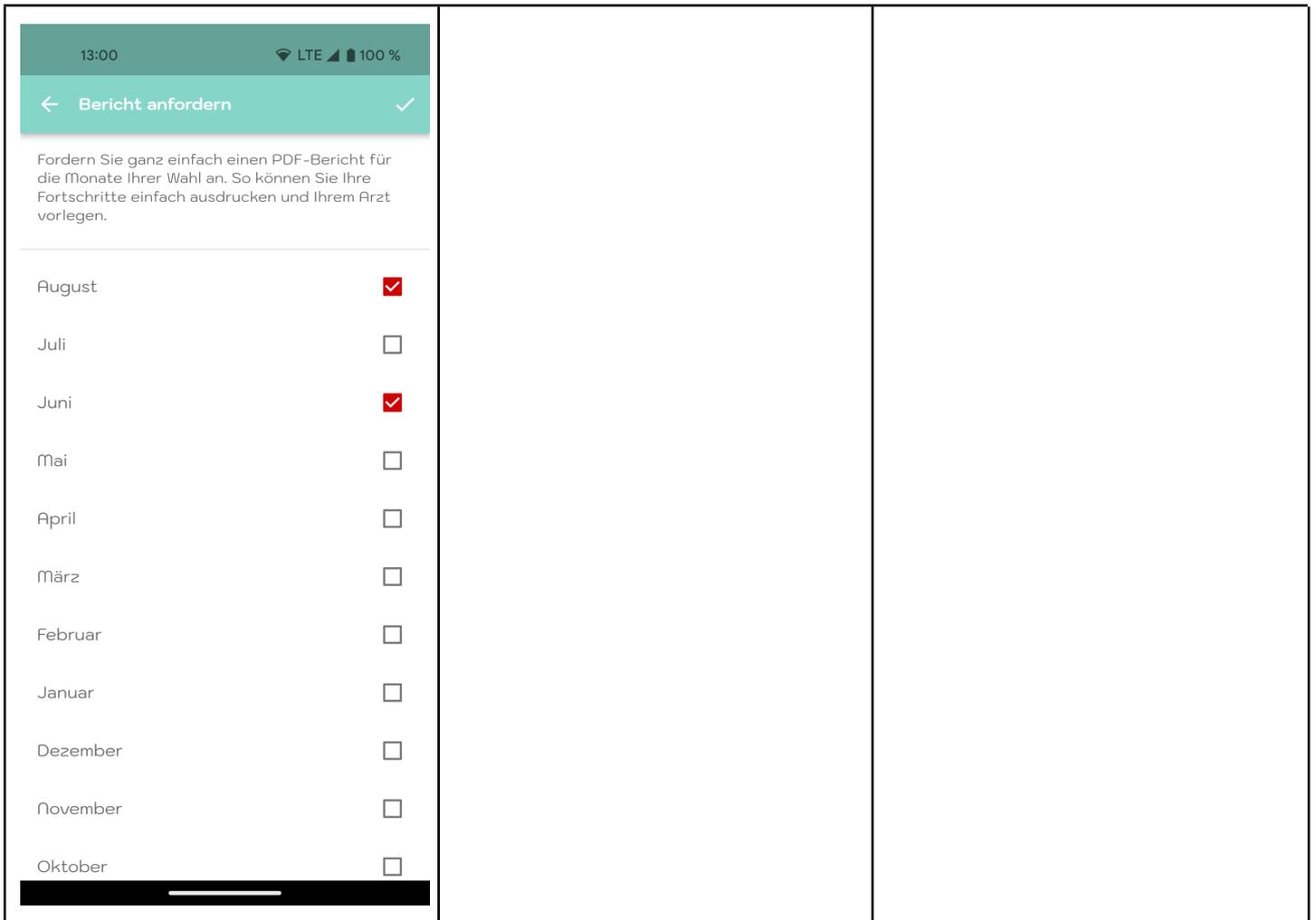
9 Erinnerungen (heartfish Pro)

Mit heartfish Pro können Sie sich von Ihrem Smartphone daran erinnern lassen, wann es Zeit ist, ein Training zu absolvieren oder ein Vitalzeichen zu messen. Wählen Sie einfach aus, woran Sie erinnert werden möchten, ein Erinnerungsmuster (täglich oder nur an bestimmten Tagen) und die Zeiten, an denen Sie erinnert werden möchten.



10 Berichte (heartfish Pro)

In heartfish Pro können Sie jederzeit einen PDF Bericht anfordern, der Ihnen per E-Mail zugestellt wird. Dies ist besonders praktisch um Ihre Daten zur Besprechung mit Ihrem Arzt mitzunehmen.



11 Deinstallation

11.1 De-Installation iOS

Tippen Sie auf das heartfish App Icon und halte Sie es, bis es anfängt zu zittern. Tippen Sie auf das kleine "x", das in der oberen Ecke erscheint. Sie bekommen eine Nachricht, die Sie fragt, ob Sie die Deinstallation bestätigen (indem Sie auf "Löschen" tippen) oder abbrechen (indem Sie auf "Abbrechen" tippen) wollen.

11.2 De-Installation Android

Suchen Sie in den Einstellungen deines Android Smartphones nach Apps und tippen Sie bei der heartfish App auf „Deinstallieren“. Fertig!

12 Datensicherheit

Ihre Daten sind bei uns sicher. Das ist uns ganz wichtig. heartfish erfüllt die Anforderungen zur Datensicherheit und dem Schutz persönlicher Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Weitere Informationen finden Sie in der Datenschutzerklärung.

13 Hilfe

Wenn Sie Fragen über heartfish haben, Hilfe mit der App brauchen oder einen Fehler bzw. ein Problem gefunden haben, melden Sie sich bitte gleich bei uns unter support@heartfish.io. Wende Sie sich bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung der heartfish App an den heartfish Kundendienst und an die zuständige örtliche Behörde.

14 Hersteller

heartfish GmbH

Kaiserstraße 76/2/34

A-1070 Wien, Österreich

E-Mail: support@heartfish.io

Geschäftsführer: Simon Mayr

UID: ATU73397246

Firmenbuch FN492497k

Gerichtsstand: Handelsgericht Wien, Österreich

