



Benutzerhandbuch für die heartfish App

Version: 1.3.0 - 2023-09-19

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
2.1 Wann soll nicht mit der heartfish App Trainiert werden	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	7
5.4 Synchronisation von einem Verbunden Gerät (heartfish Pro)	8
5.5 Liste	9
5.6 Trend	10
6 Gesundheitsdaten	11
6.1 Vitaldaten und Wohlbefinden	11
6.2 Manueller Eintrag	12
6.3 Synchronisierung von Blutdruckwerten	13
6.4 Durchschnittsblutdruck (heartfish Pro)	14
6.3 Liste	15
7 Fortschritt	16
7.1 Die Fortschrittsanzeige	16
7.2 Das Punktesystem	17
7.3 Das Aquarium	18
8. Kurse	19
8.1 Die Übersicht	19
8.2 Die Kursansicht	19
8.3 Woher bekomme ich einen Kurs?	20
9 Synchronisierte Geräte	20
9.1 Der Schrittzähler	20
9.2 Smartwatches und Wearables (heartfish Pro)	21
10 Erinnerungen (heartfish Pro)	21
11 Berichte (heartfish Pro)	22
12 Deinstallation	23
12.1 De-Installation iOS	23

12.2 De-Installation Android	23
12 Datensicherheit	24
13 Hilfe	24
14 Hersteller	24
15 Repräsentanz in der Schweiz	24
15 Repräsentanz in Großbritannien	25
16 Versionsverlauf	25

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 kardiovaskuläre Mortalität ist. Die heartfish App unterstützt Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und Multipler Sklerose dabei, ihre individuellen multimodalen Therapieempfehlungen umzusetzen und bestmöglich in ihren 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 Herzfrequenzmesser oder Blutdruckmessgeräte mit der App synchronisiert werden, um manuelle Eingabefehler zu vermeiden 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 - Essentielle (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

1.3 Auf welchen Geräten funktioniert die heartfish App?

Die heartfish App kann auf iOS-Geräten mit iOS 12.1 oder höher verwendet werden. Sie kann auch auf den meisten Android-Smartphones mit Android 6.0 oder höher verwendet werden. Die heartfish App sollte nicht auf gerooteten Geräten oder Geräten mit installiertem Jailbreak verwendet werden.

1.4 Nutzungsumgebung

Die heartfish App kann als mobile Anwendung in jeder Umgebung genutzt werden, in der Smartphones üblicherweise eingesetzt werden. Die App ist also nicht an die Nutzung in Innenräumen gebunden.

2 Gegenanzeigen

2.1 Wann soll nicht mit der heartfish App Trainiert werden

- Übelkeit, Schwindel oder Erbrechen
- Akute oder schwere Infektion
- Erhöhte Körpertemperatur/Fieber (über 38 Grad Celsius)
- Thrombozytopenie (Blutplättchen unter 10.000 pro Mikroliter Blut), akute Blutungen oder Blutungsneigung
- Anämie (Hämoglobin unter 8 g/dl)
- Koronare Herzkrankheit mit instabiler Angina pectoris
- Unzureichend eingestellter Diabetes mellitus
- Unzureichend eingestellter Bluthochdruck oder Hypotonie

3 Warnung

3.1 Medizinische Empfehlung

Die heartfish App dient zur Unterstützung der medizinischen Trainingstherapie. Sie kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Insbesondere empfehlen wir vor Trainingsbeginn eine Belastungsergometrie zur Bestimmung der individuellen Trainingsherzfrequenz.

Zur Steuerung und Dosierung des Ausdauertrainings wird darauf hingewiesen, dass nicht nur die von technischen Geräten angezeigte Herzfrequenz, sondern immer auch die Atemfrequenz und die subjektiv empfundene Belastungsintensität (BORG-Skala 5-6 bzw. 10-12) berücksichtigt werden sollten, um eine mögliche Überlastung zu vermeiden.

3.2 Empfohlene Updates

Um eine sichere und optimale Nutzung der heartfish App zu gewährleisten, wird empfohlen, Software-Updates zu installieren, sobald diese verfügbar sind.

3.3 heartfish App Hauptfunktionen

- Täglich aktualisierte Trainingsempfehlung
- Individuelle Trainingsziele
- Aufzeichnung der Trainingseinheiten (Schritte, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit)
- Anzeige des Wochentrends
- Aufzeichnung der Gesundheitsdaten
- Verlaufsanzeige für Trainings- und Vitalwerte
- Synchronisation von Bluetooth Pulsmessern
- Synchronisation von Bluetooth Blutdruckmessgeräten
- Synchronisation vieler gängiger Fitnessuhren (Polar, Fitbit, Garmin, Suunto, Withings, Apple Watch)
- Abspielen von Kursvideos
- Individuell anpassbare Trainingserinnerungen
- PDF-Berichte

4 Erste Schritte

4.1 Installation

iOS: Nachdem Sie die heartfish App im Apple App Store gefunden haben, klicken Sie darauf, um die Details zu öffnen. Dann auf den Button "LADEN" und anschließend auf „Installieren“ klicken. Nach der Authentifizierung im App Store beginnt der Ladevorgang und die App wird auf dem iPhone installiert.

Android: Nachdem Sie die heartfish App im Google Play Store gefunden haben, klicken Sie diese an, um die Details zu öffnen. Drücken Sie dann 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 zunächst registrieren. Folgen Sie dazu den Anweisungen auf dem Bildschirm.

5 Training

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

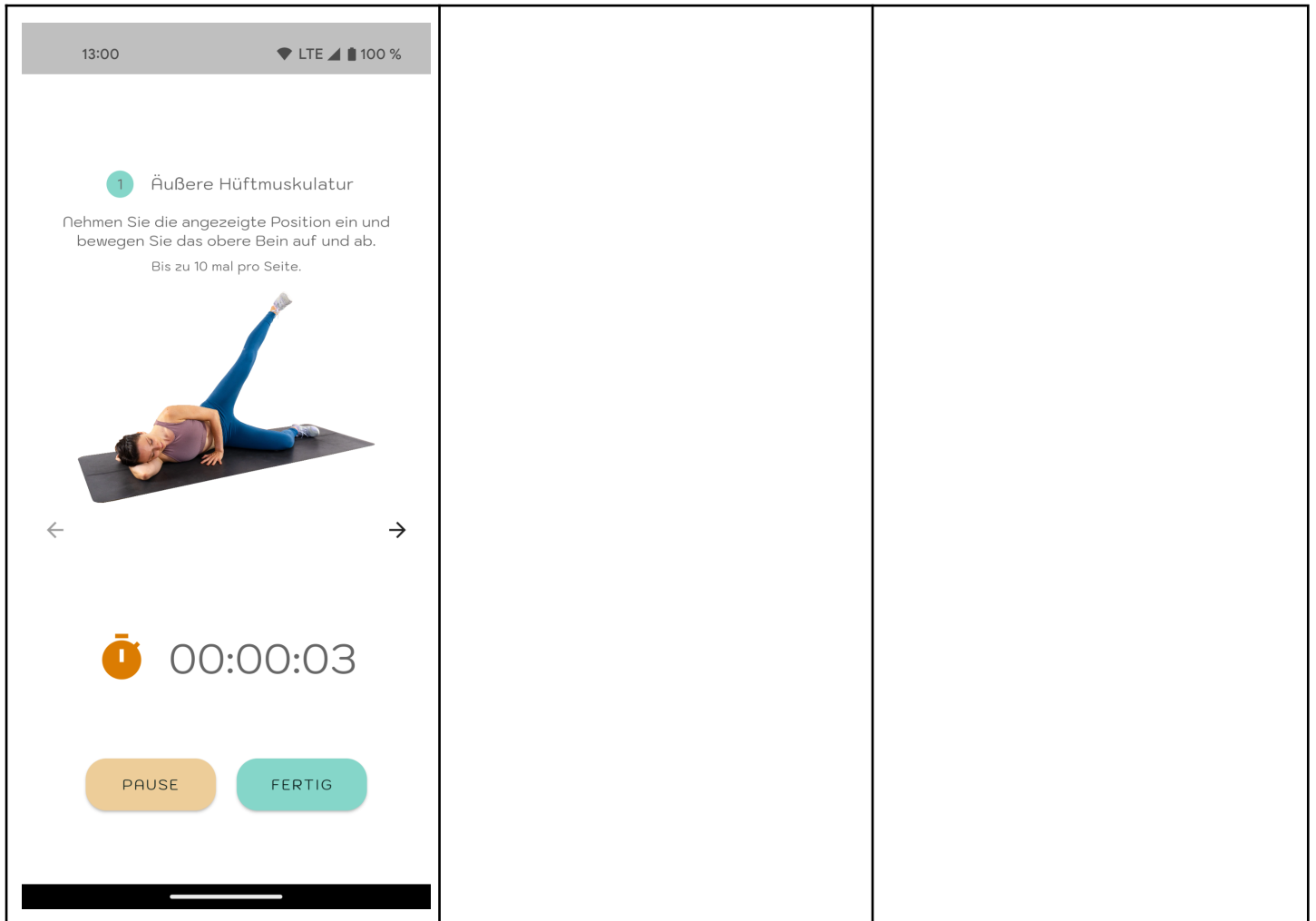
5.1 Manueller Eintrag

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

The image displays three sequential screenshots of the heartfish app interface. The first screenshot shows the home screen with a teal background and an underwater theme. It features a navigation bar with 'Übersicht', 'Liste', and 'Trend' tabs. A user profile card indicates 'Level 2' with 1732 points. Below, there are sections for training logs for 'Montag, 11. Sept.', 'Sonntag, 10. Sept.', 'Samstag, 09. Sept.', and 'Freitag, 08. Sept.', each listing activities like 'Cardiotraining' and 'Beweglichkeitstraining' with associated metrics. A red plus icon is visible in the bottom right corner. The second screenshot shows the 'Liste' view for 'Dienstag, 02. Mai', displaying a list of training entries with icons for 'Schritte', 'Cardiotraining', 'Beweglichkeitstraining', and 'Krafttraining', along with their respective durations and step counts. The third screenshot shows the 'Krafttraining eintragen' (Manual Entry) screen. It includes a date and time selector (16.8.2022, 16:55), a 'Dauer in Minuten' (Duration in minutes) input field with '60' entered, and a 'STARTEN' (Start) button at the bottom. A paragraph of text on the right side of this screen provides instructions on how to perform strength training effectively.

5.2 Aufzeichnung in der App

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



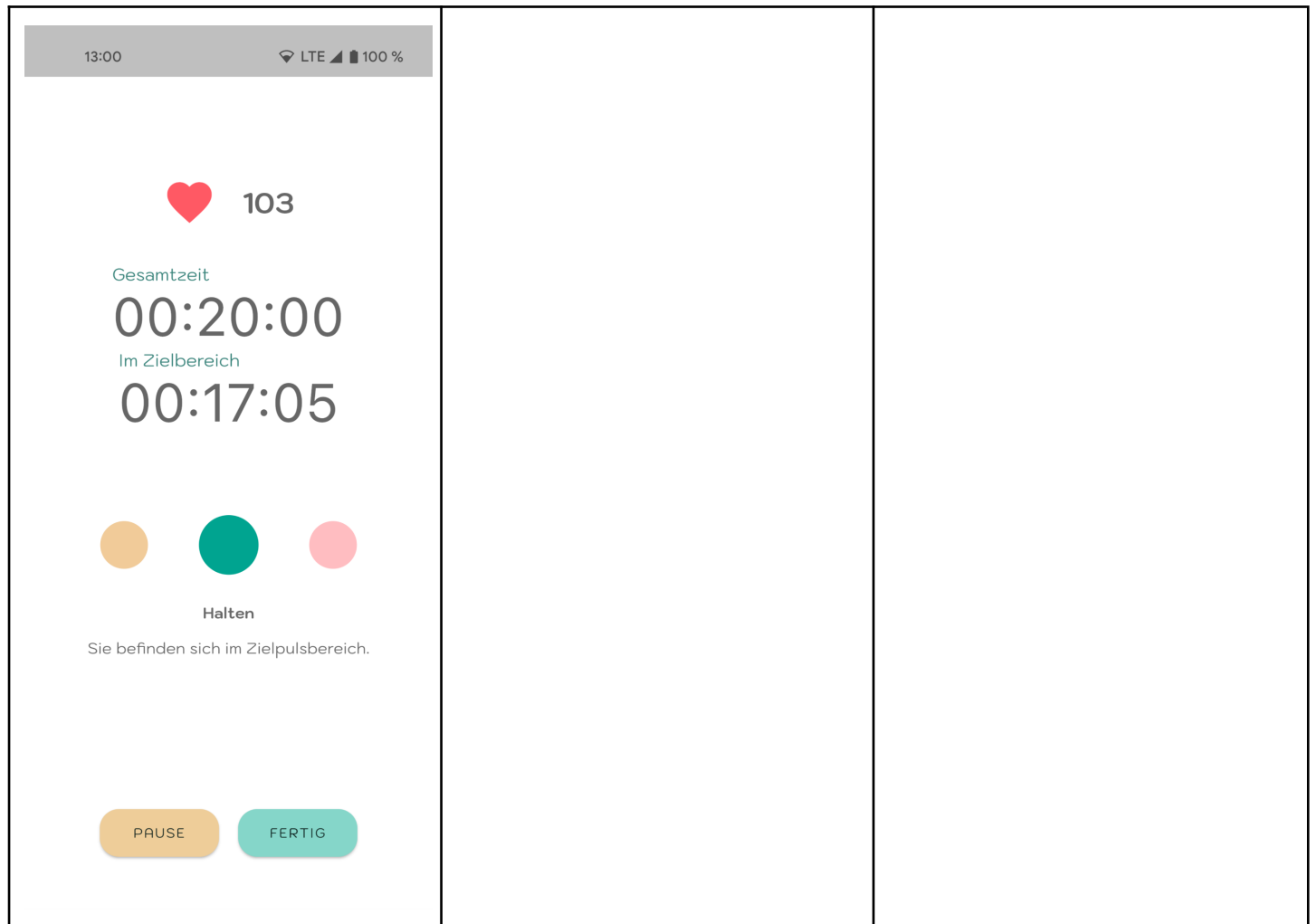
5.3 Sonderfall Cardiotraining

Tippen Sie auf das Plus-Symbol (+), wählen Sie das Cardiotraining aus und tippen Sie auf "Starten". Im nächsten Bildschirm haben Sie die Möglichkeit, einen Pulsgurt zur Trainingssteuerung anzuschließen. Folgen Sie dazu den Anweisungen auf dem Bildschirm. Während des Cardiotrainings mit angeschlossenen Pulsgurt zeigt Ihnen eine Ampel jederzeit an, ob Sie sich unter, in oder über Ihrem persönlichen Zielpulsbereich befinden.

Zu Beginn des Trainings startet der Timer für die Gesamtzeit. Sobald Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben, beginnt auch der Timer für die Zeit im Zielbereich zu laufen.

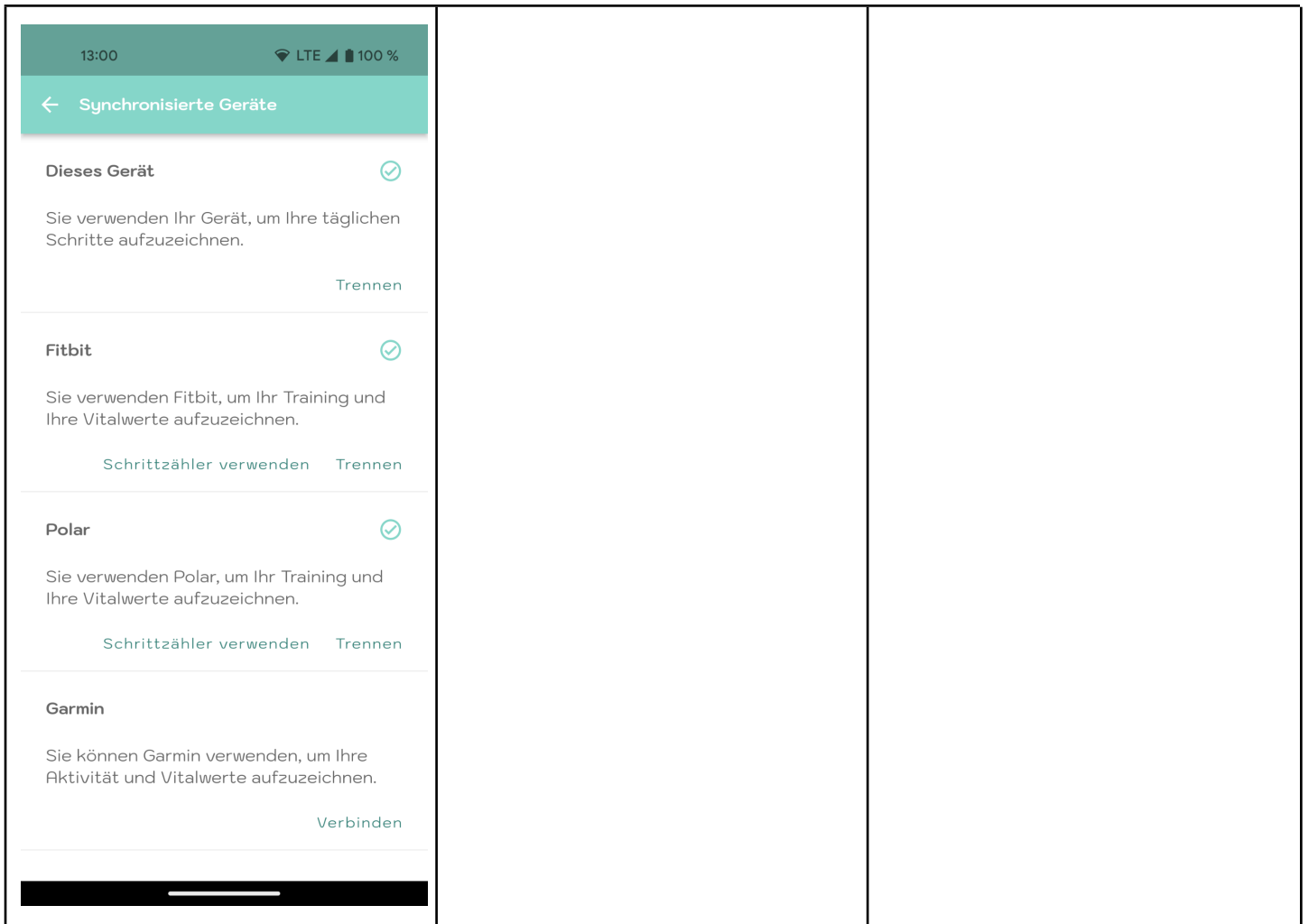
Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wählen Sie "Fertig". Vergessen Sie nicht, im nächsten Bildschirm die Aufzeichnung mit dem Häkchen in der rechten oberen Ecke zu bestätigen.

Hinweis: Um Ihren Trainingsfortschritt besser verfolgen zu können, empfehlen wir Ihnen, am Ende des Trainings Ihre Wattleistung einzugeben, bevor Sie das Training mit dem Häkchen in der rechten oberen Ecke bestätigen.



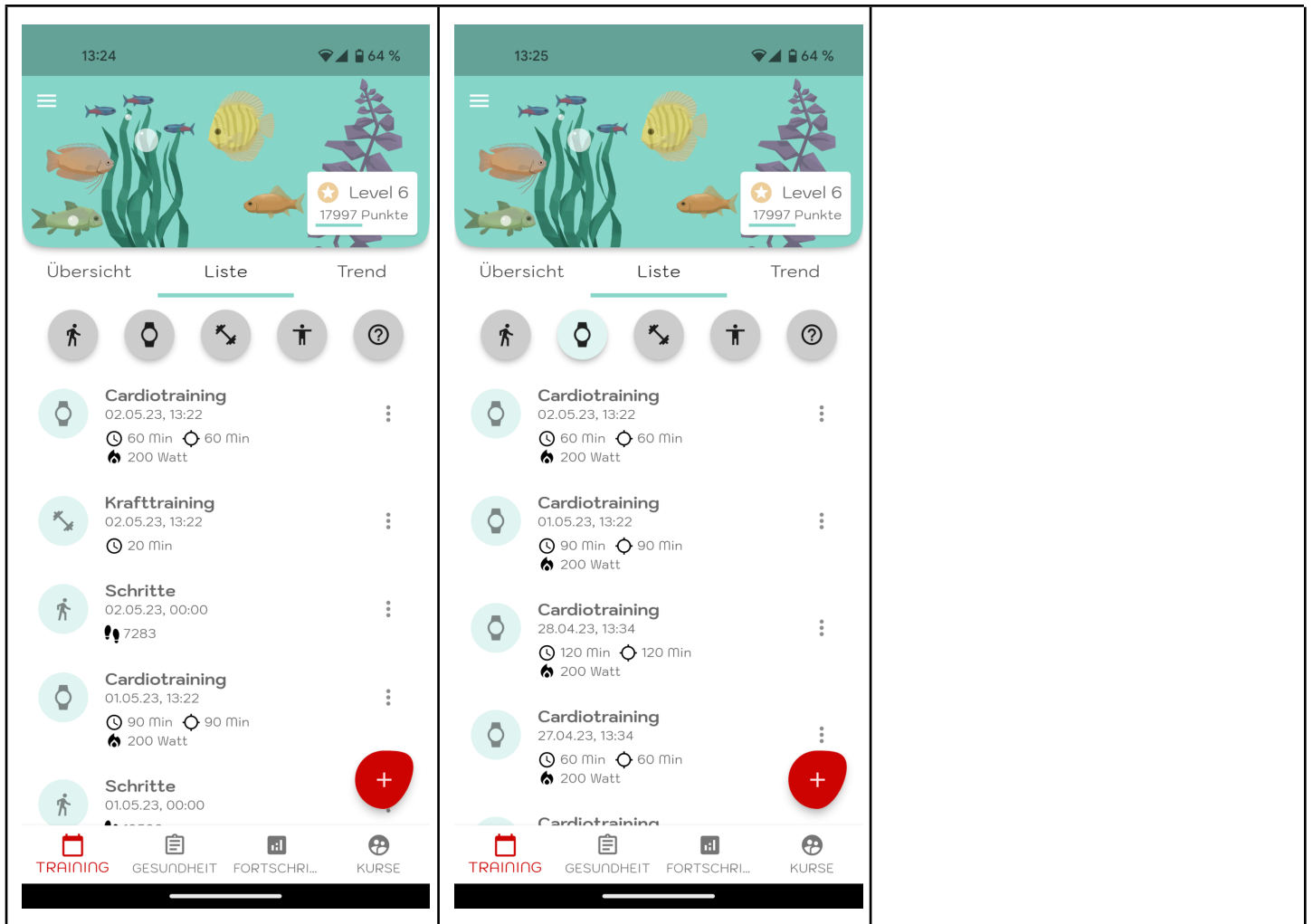
5.4 Synchronisation von einem Verbundenen Gerät (heartfish Pro)

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



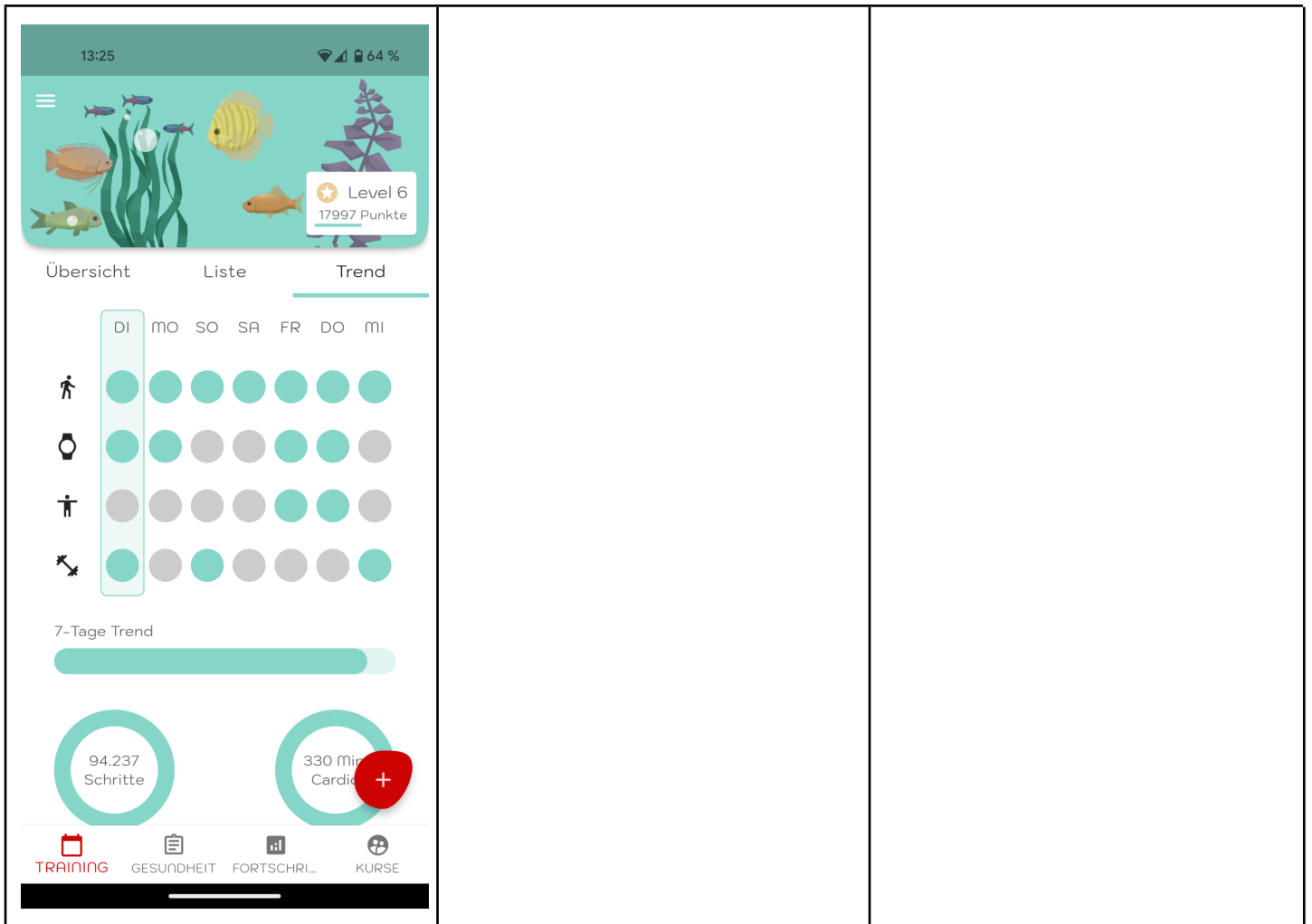
5.5 Liste

In der Listenansicht sehen Sie alle gespeicherten Aktivitäten in chronologischer Reihenfolge. In heartfish Pro können Sie auch einen oder mehrere Aktivitätstypen filtern.



5.6 Trend

In der Trendansicht sehen Sie Ihre Aktivitäten und Fortschritte der letzten sieben Tage auf einen Blick. Sie sehen auch sofort, welche Wochenziele Sie bereits erreicht haben und wo es noch etwas zu tun gibt.

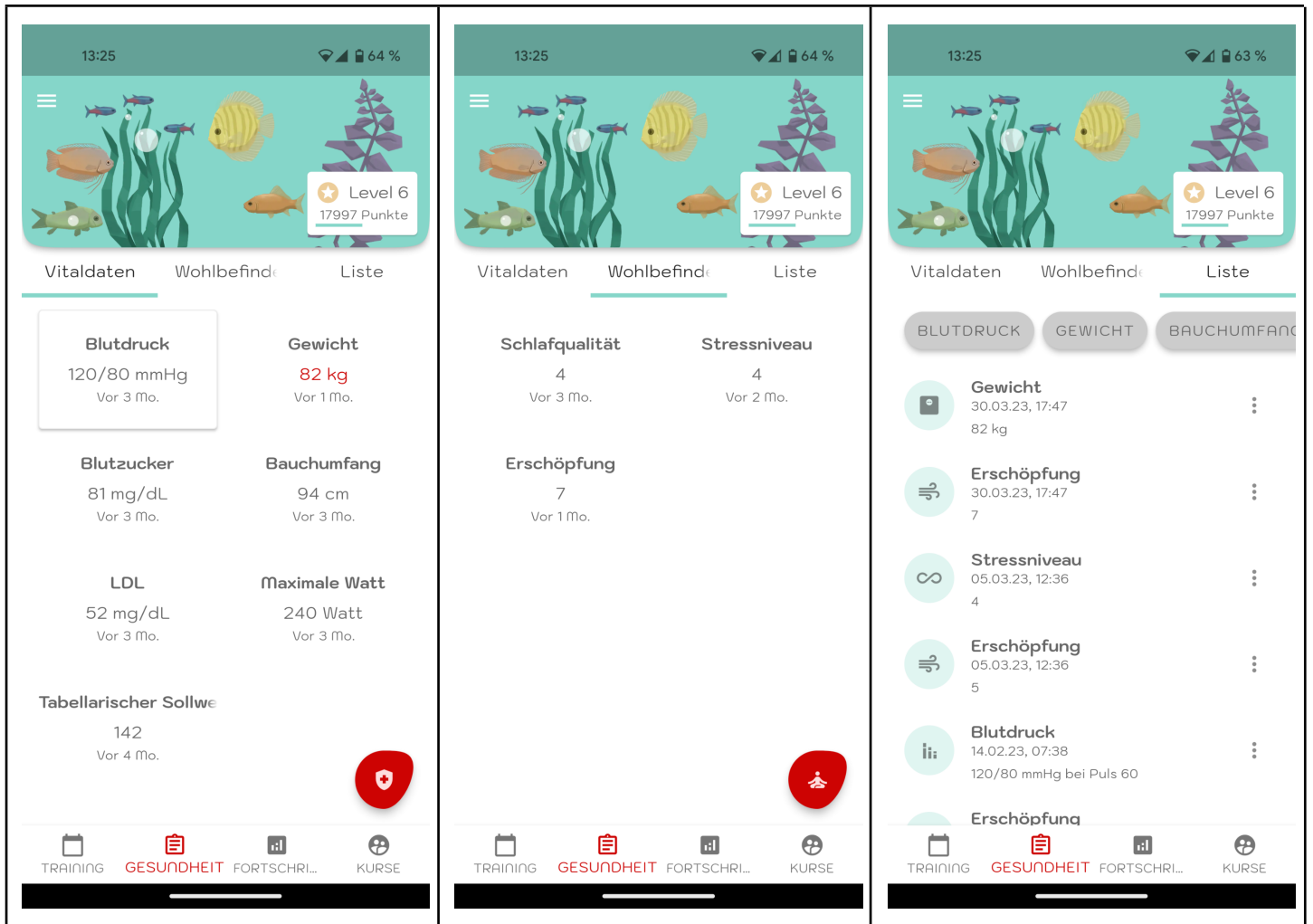


6 Gesundheitsdaten

Die Eingabe der Gesundheitsdaten funktioniert analog zur manuellen Eingabe der Trainingseinheiten. Es wird zwischen den beiden Kategorien Vitaldaten wie Gewicht und Blutdruck und Wohlbefinden wie Stress und Schlafqualität unterschieden. Für jede Kategorie gibt es einen eigenen Reiter. Ein Sonderfall im Reiter Vitaldaten ist die Synchronisation der Blutdruckwerte von einem angeschlossenen Bluetooth-fähigen Blutdruckmessgerät.

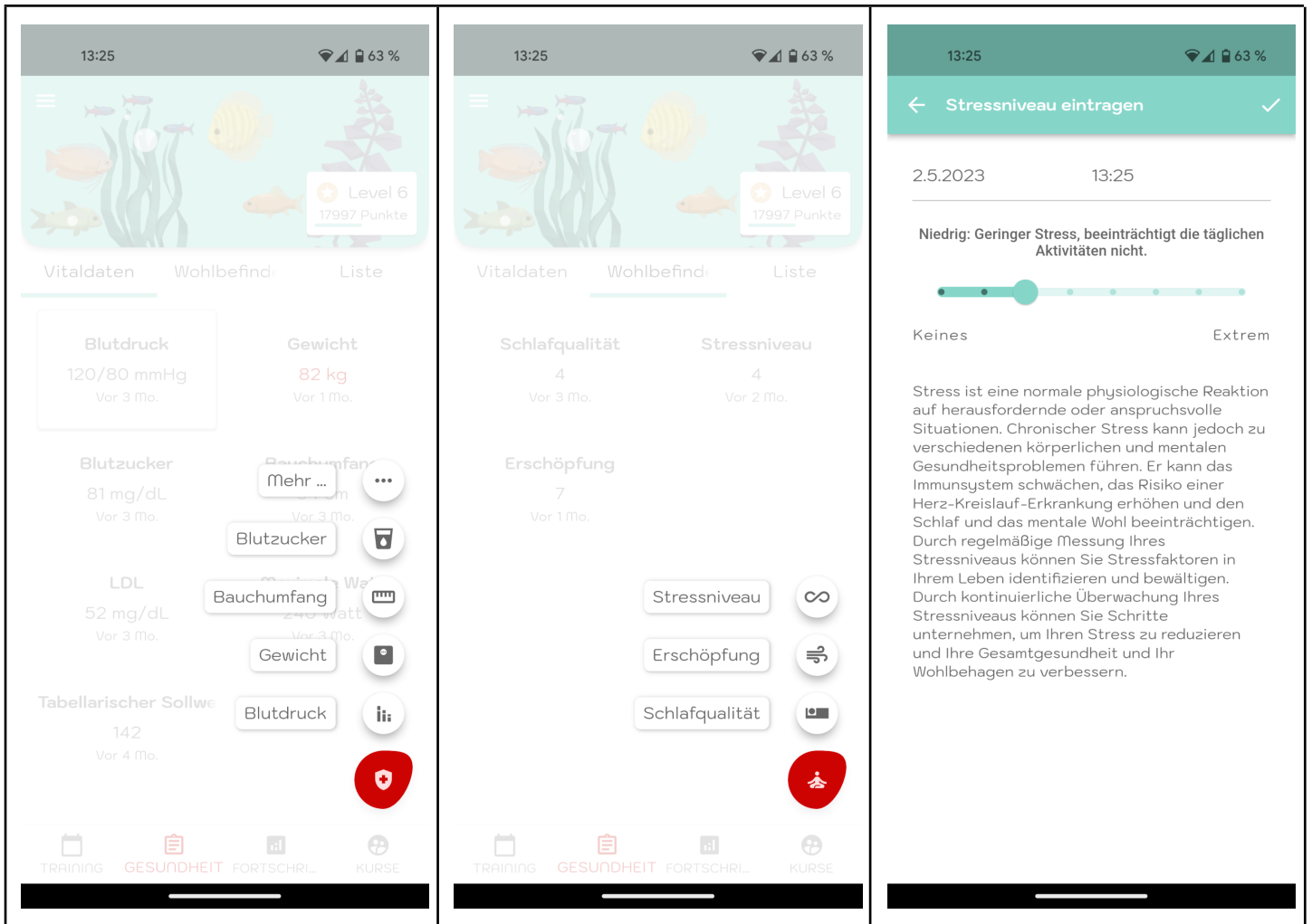
6.1 Vitaldaten und Wohlbefinden

Sie können in der Menüleiste oben zwischen "Vitaldaten" und "Wohlbefinden" wechseln. Die Eingabe der jeweiligen Werte funktioniert in beiden Bereichen analog und wird im nächsten Abschnitt beschrieben. Unter dem Menüpunkt "Liste" finden Sie die Werte beider Kategorien in einer Übersicht.



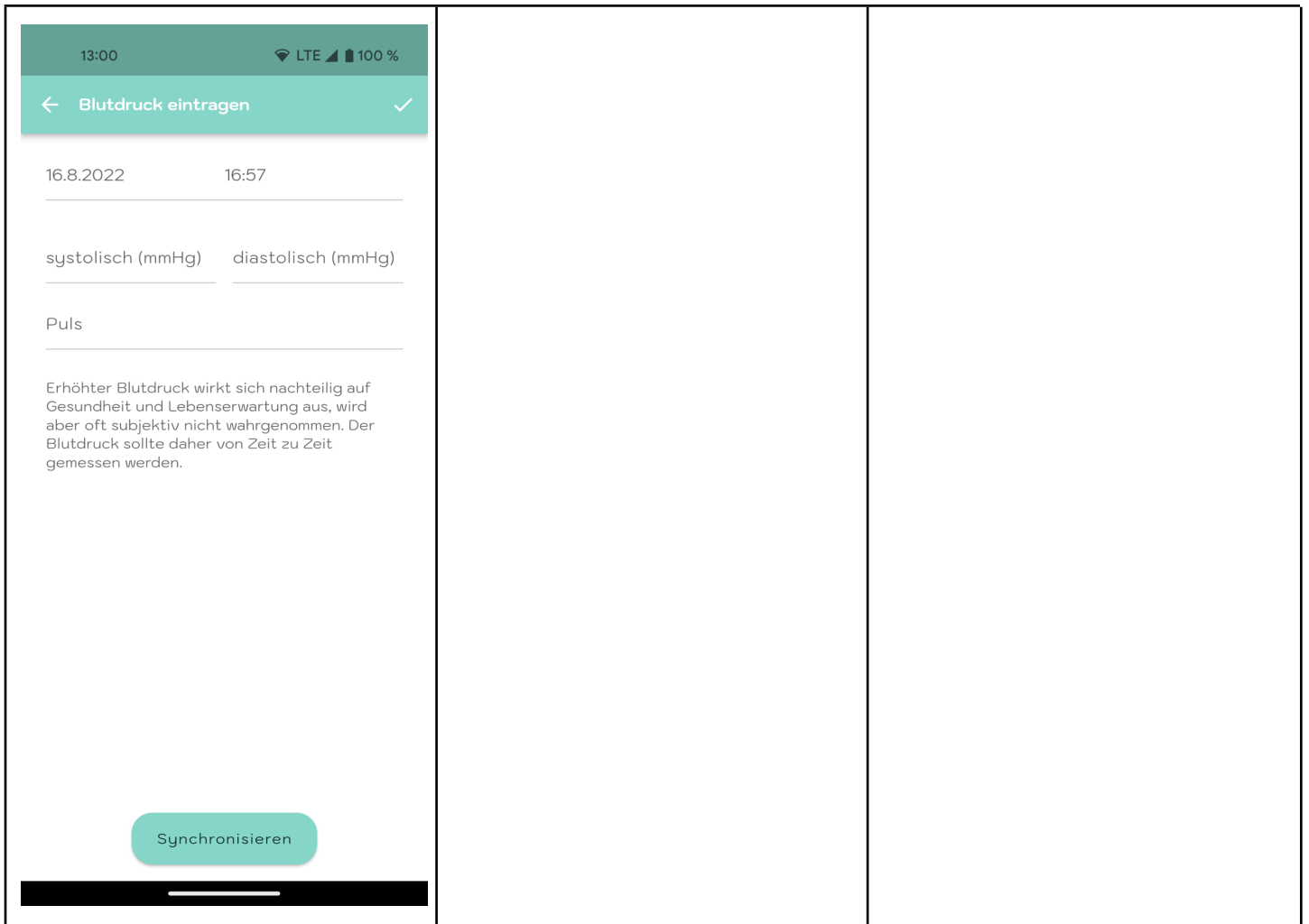
6.2 Manueller Eintrag

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



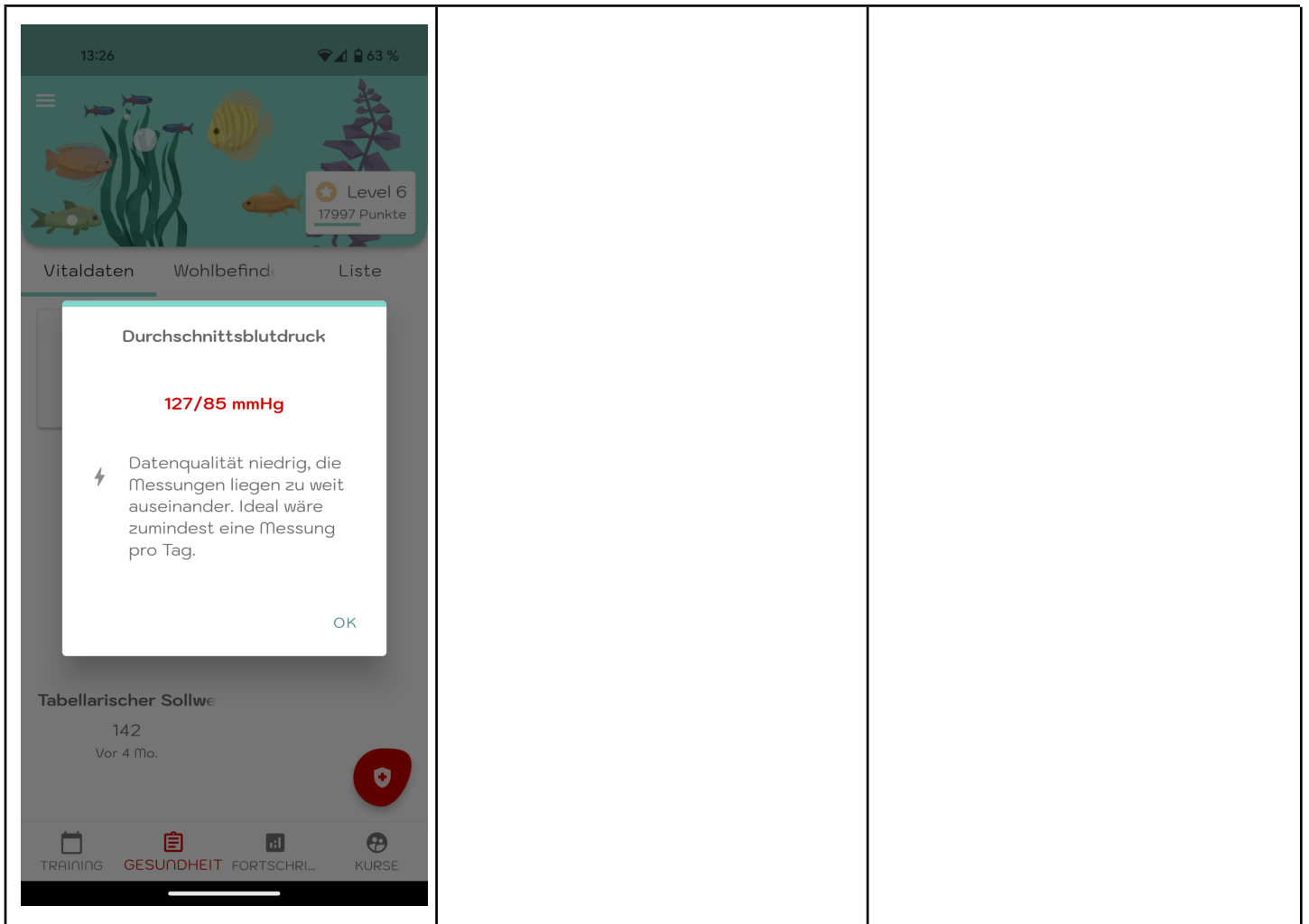
6.3 Synchronisierung von Blutdruckwerten

Um die Blutdruckwerte eines Bluetooth-fähigen Blutdruckmessgerätes zu synchronisieren, wählen Sie die Schaltfläche "Synchronisieren". Das System sucht dann automatisch nach einem Gerät und synchronisiert die Messwerte. Stellen Sie sicher, dass sich Ihr Blutdruckmessgerät im Bluetooth-Sendemodus befindet. Näheres dazu finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Gerätes.



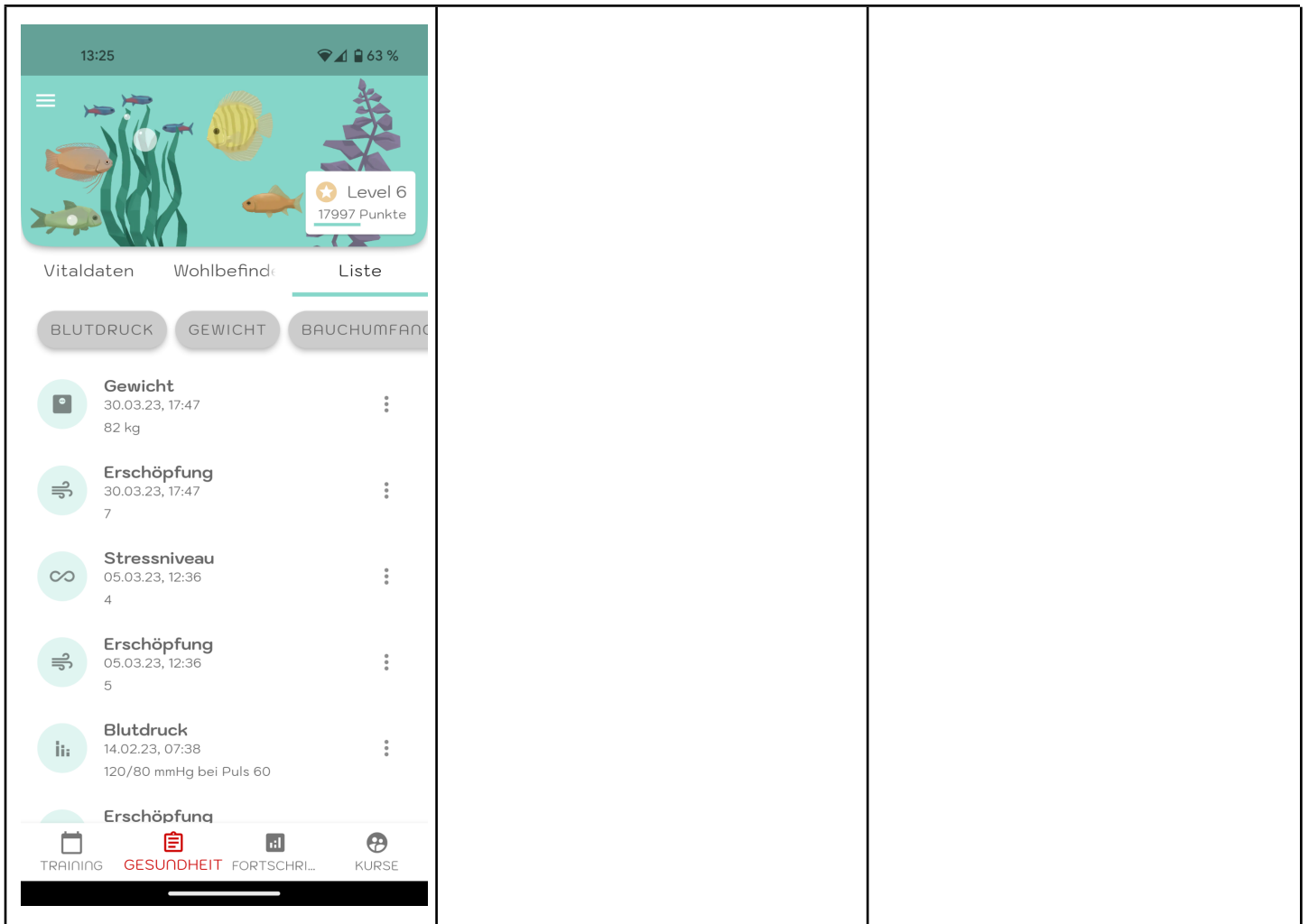
6.4 Durchschnittsblutdruck (heartfish Pro)

Einzelne Blutdruckmessungen sind wenig aussagekräftig und für den behandelnden Arzt wenig relevant. Aus diesem Grund ist es sehr praktisch, dass in heartfish Pro der Mittelwert der letzten Blutdruckmessungen berechnet und angezeigt wird.



6.3 Liste

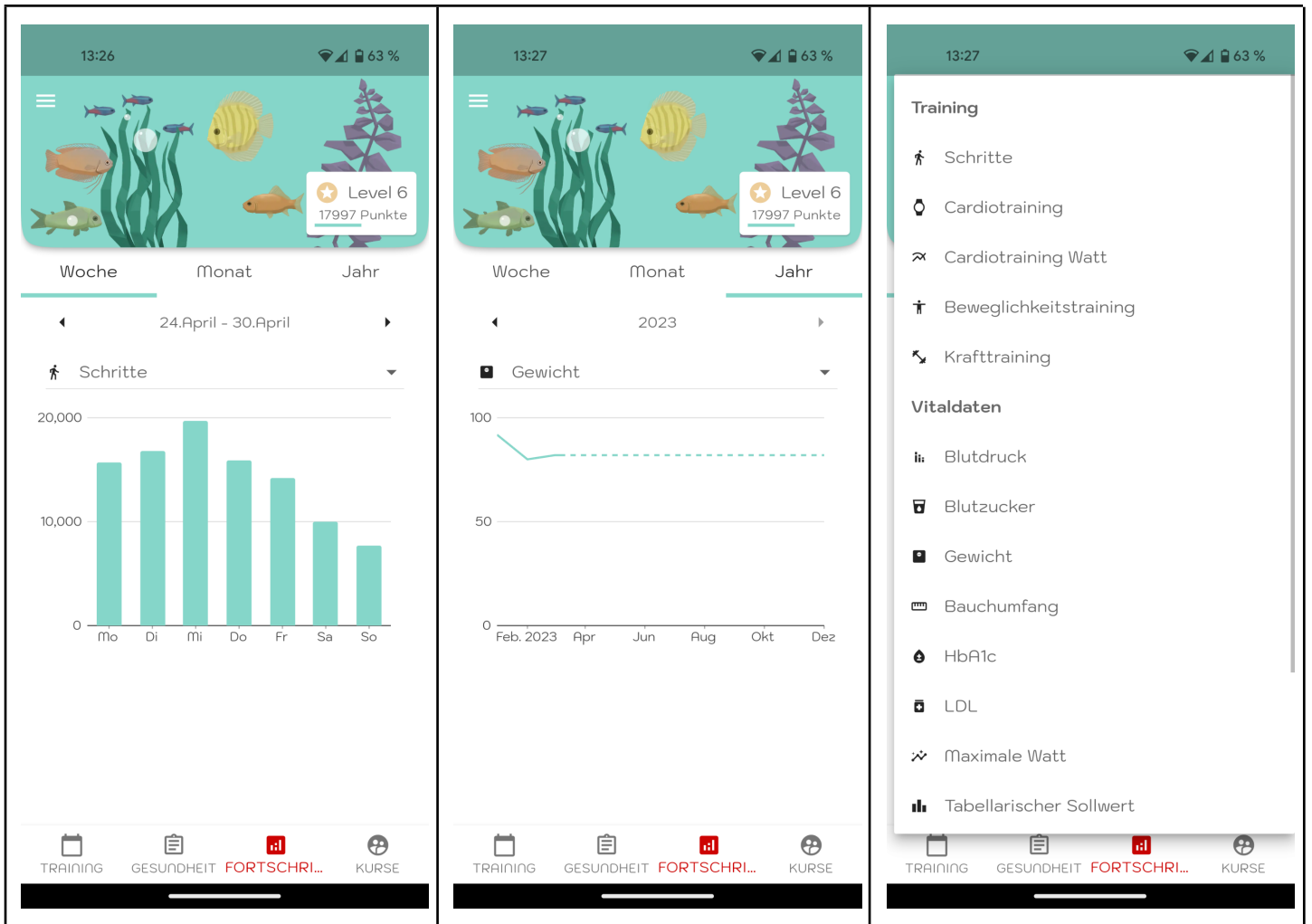
Wie bei den Trainingsdaten gibt es auch bei den Gesundheitsdaten eine Listenansicht, in der die einzelnen Werte in heartfish Pro gefiltert werden können.



7 Fortschritt

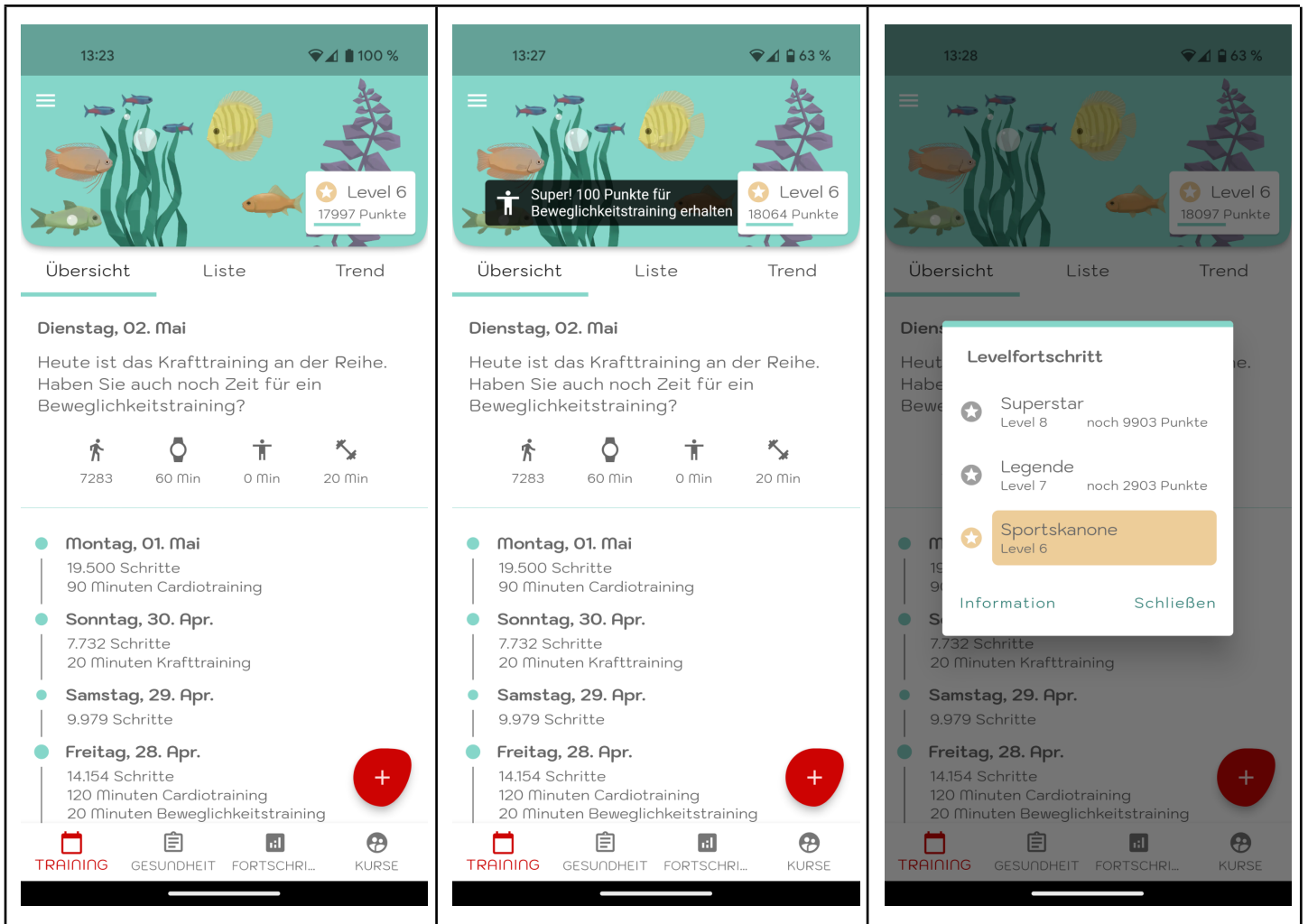
7.1 Die Fortschrittsanzeige

In der Fortschrittsanzeige können Sie alle Ihre Trainings- und Vitalwerte verfolgen. Sie können zwischen Wochen-, Monats- und Jahresansicht wechseln, verschiedene Zeiträume auswählen und festlegen, für welche Werte Sie Statistiken sehen möchten.



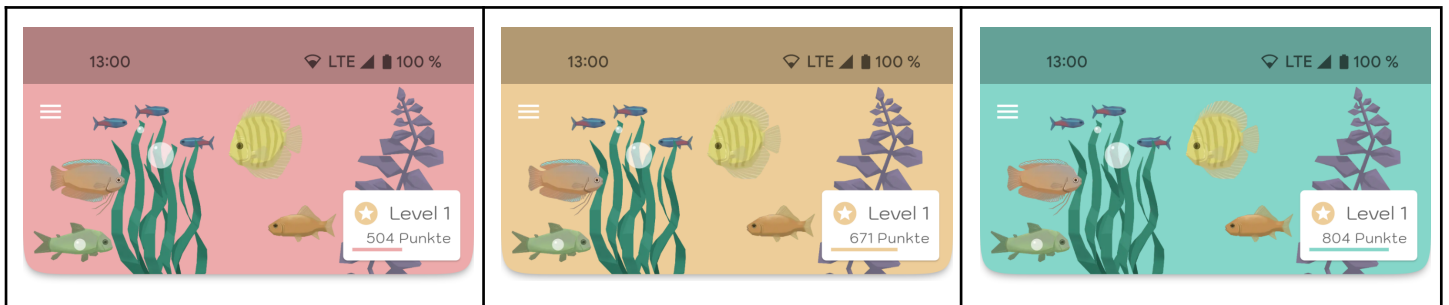
7.2 Das Punktesystem

Für Ihre 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

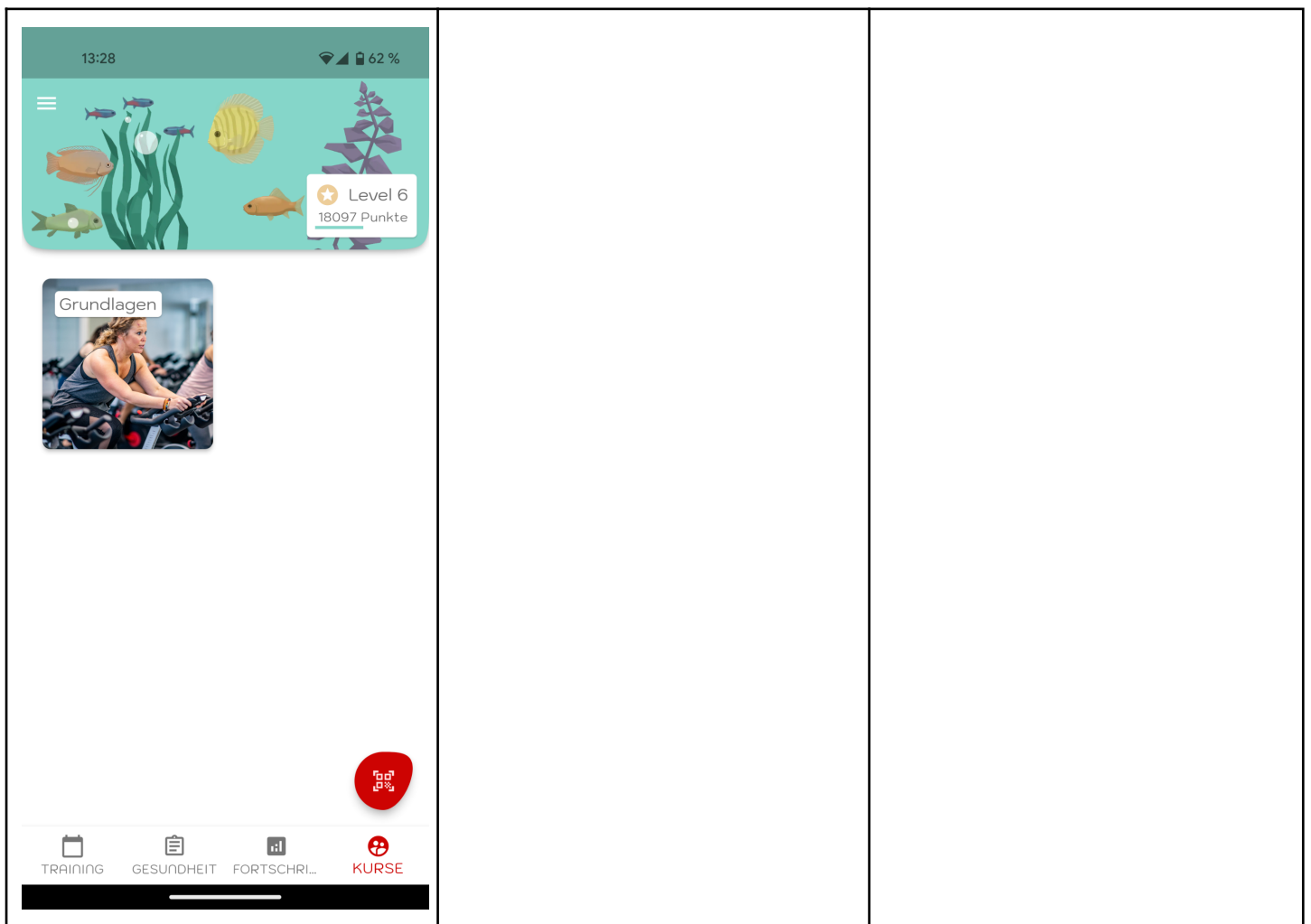
Das Aquarium steht in direktem Zusammenhang mit Ihrem Trainingsfortschritt (siehe 5.6. Trend). Je nachdem, wie nahe Sie Ihren individuellen Wochenzielen kommen, färbt sich das Aquarium rot, gelb oder grün.



8. Kurse

8.1 Die Übersicht

In der Übersicht finden Sie alle verfügbaren Kurse. Wenn Sie die heartfish App neu installiert und noch keine Kurse hinzugefügt haben, ist diese Ansicht leer. Wenn Sie einen Kurszugang erhalten haben, können Sie über den Button in der rechten unteren Ecke (mit dem QR-Symbol) den QR-Scanner öffnen. Wenn Sie damit einen gültigen QR-Code einscannen, wird das Kursprogramm geladen und in der Übersicht angezeigt.

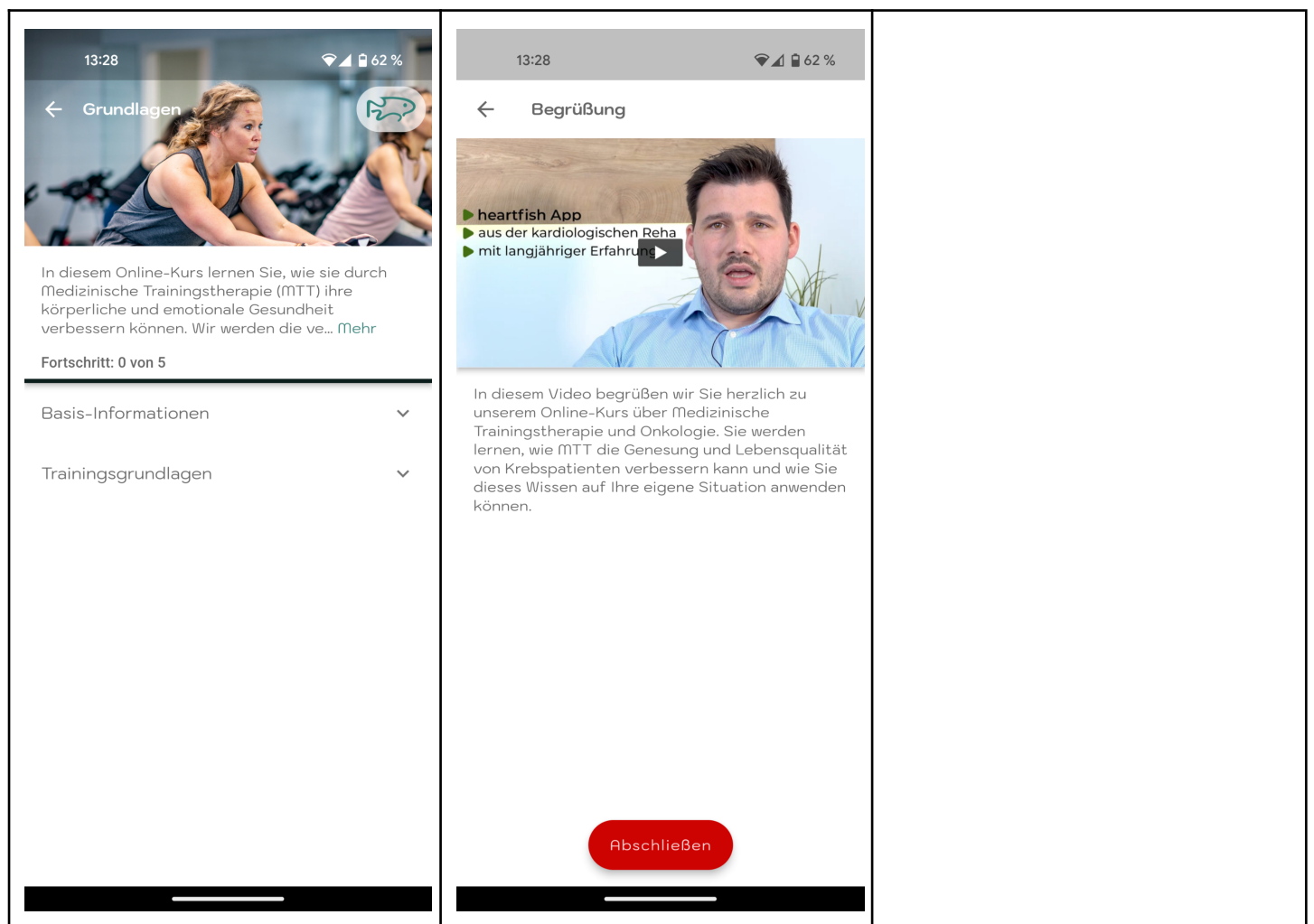


8.2 Die Kursansicht

Wenn Sie in der Kursansicht einen geladenen Kurs auswählen, wird dieser geöffnet. Oben sehen Sie die ersten Zeilen der Kursbeschreibung. Wenn Sie auf "Mehr" klicken, wird die gesamte Kursbeschreibung angezeigt.

Unterhalb der Kursbeschreibung sehen Sie die Kurskapitel, die durch Tippen auf den Abwärtspfeil aufgeklappt werden können. Nun sehen Sie die einzelnen Kurseinheiten im jeweiligen Kapitel. Wenn Sie auf das Video-Symbol tippen, gelangen Sie in das Kapitel. Sie können nun das Video abspielen und wenn Sie fertig sind, es beenden.

Tipp: Sobald das Video läuft, können Sie das Menü des Videoplayers öffnen, indem Sie auf das Bild tippen. In der rechten unteren Ecke des Videos finden Sie dann einen Button, mit dem Sie das Video im Vollbildmodus abspielen können.



8.3 Woher bekomme ich einen Kurs?

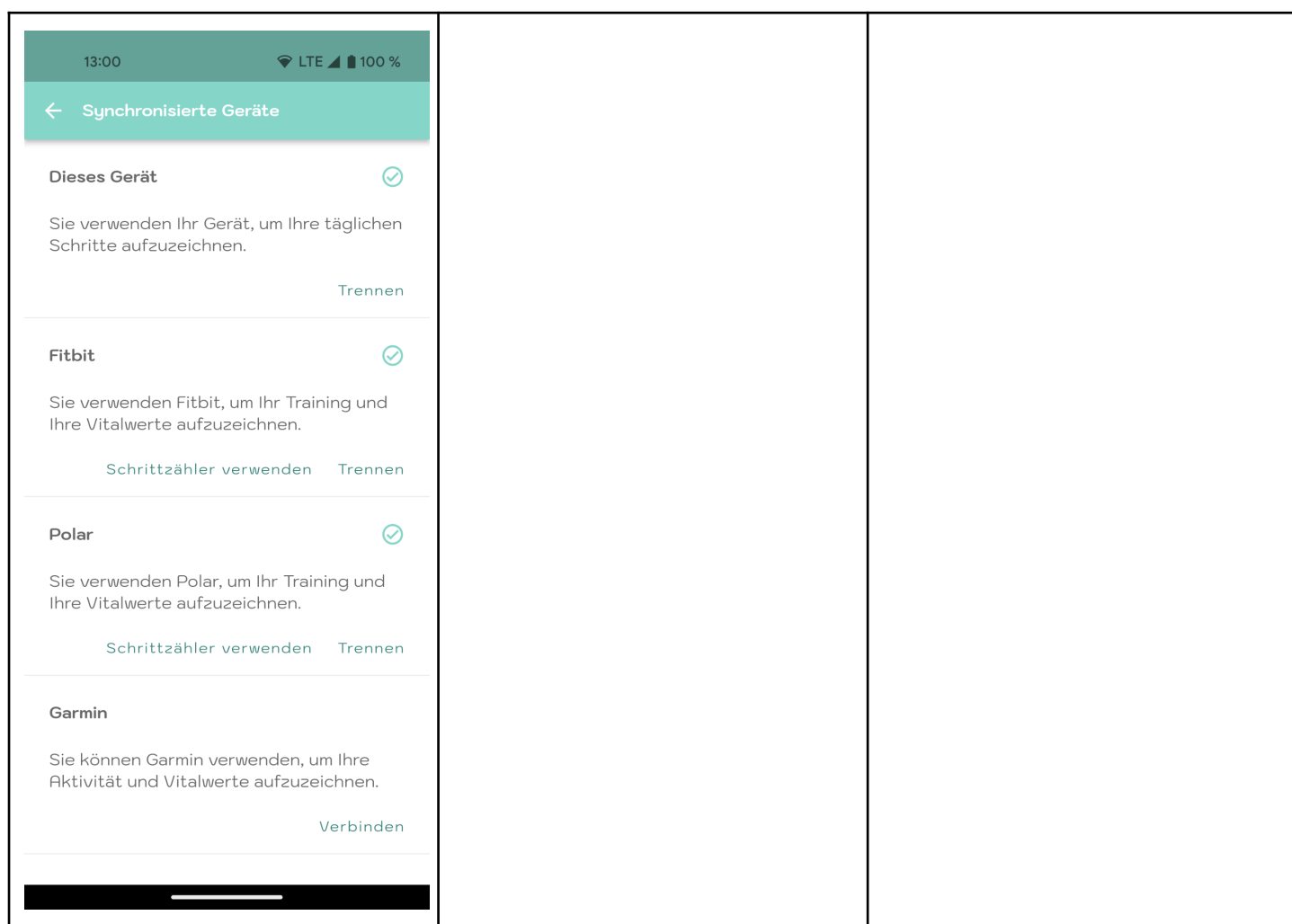
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kurse zu erhalten, die sich je nach Indikation und Anwendungsszenario unterscheiden. Einige Kurse können auf heartfish.io gekauft werden, andere erhalten Sie z.B. in Ihrem Reha-Institut, bei Ihrem Arzt oder in der Ambulanz Ihrer behandelnden Klinik. Wir arbeiten ständig daran, unsere Inhalte möglichst vielen Patientinnen und Patienten anbieten zu können. Wenn Sie keinen Kurszugang

erhalten haben und auch nicht wissen, wo Sie einen bekommen können, schreiben Sie uns bitte an support@heartfish.io.

9 Synchronisierte Geräte

9.1 Der Schrittzähler

heartfish verwendet den Schrittzähler Ihres Geräts, um alle Schritte anzuzeigen, die Sie mit Ihrem Smartphone zurückgelegt haben. In heartfish Pro können Sie auch den Schrittzähler einer Smartwatch verwenden.

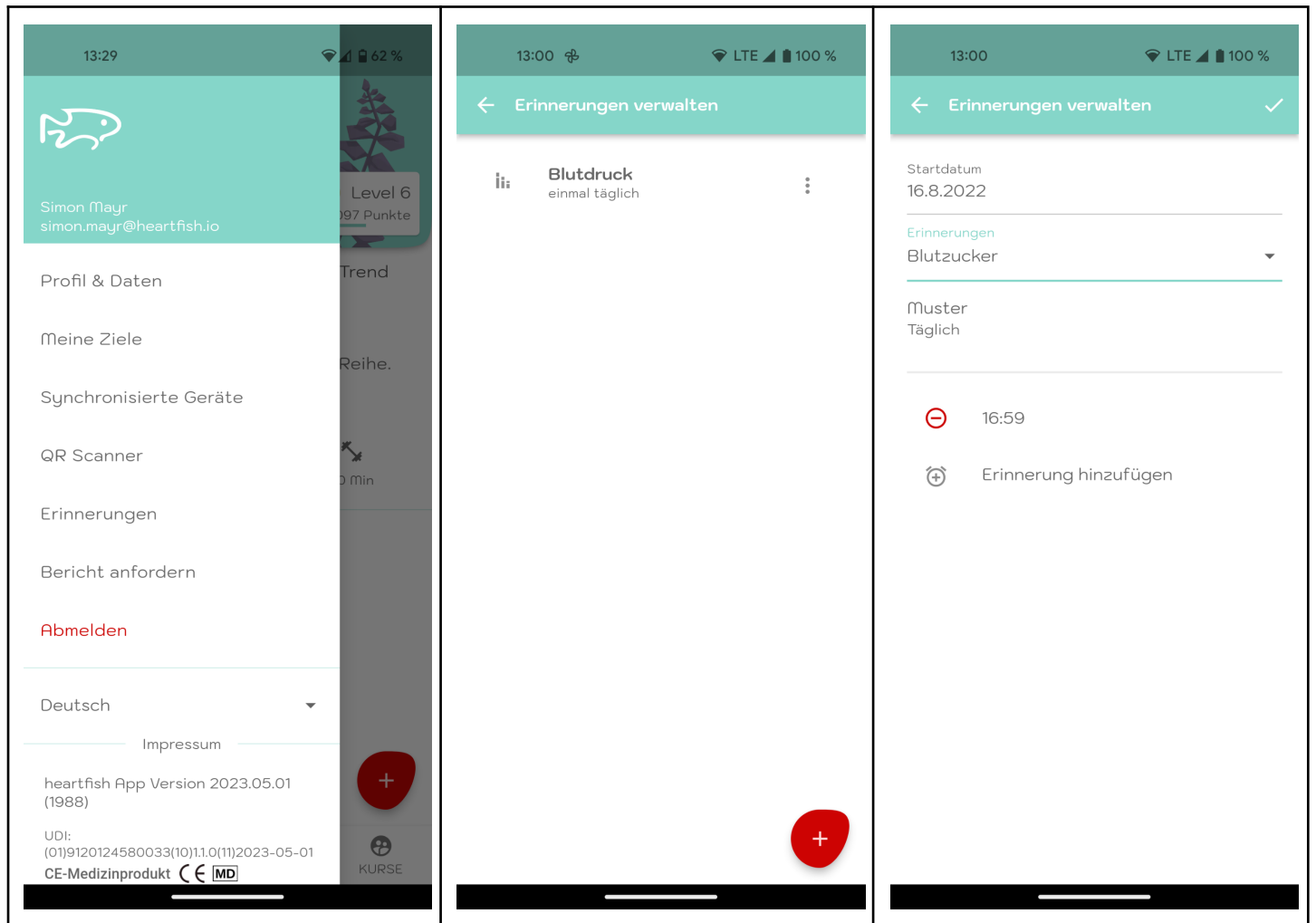


9.2 Smartwatches und Wearables (heartfish Pro)

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 Account mit dem Account Ihrer Uhr (z.B. Fitbit, Garmin, Polar,...) verbunden. Jede Trainingseinheit, die Sie auf Ihrer Uhr aufzeichnen, erscheint automatisch in Ihrer heartfish App.

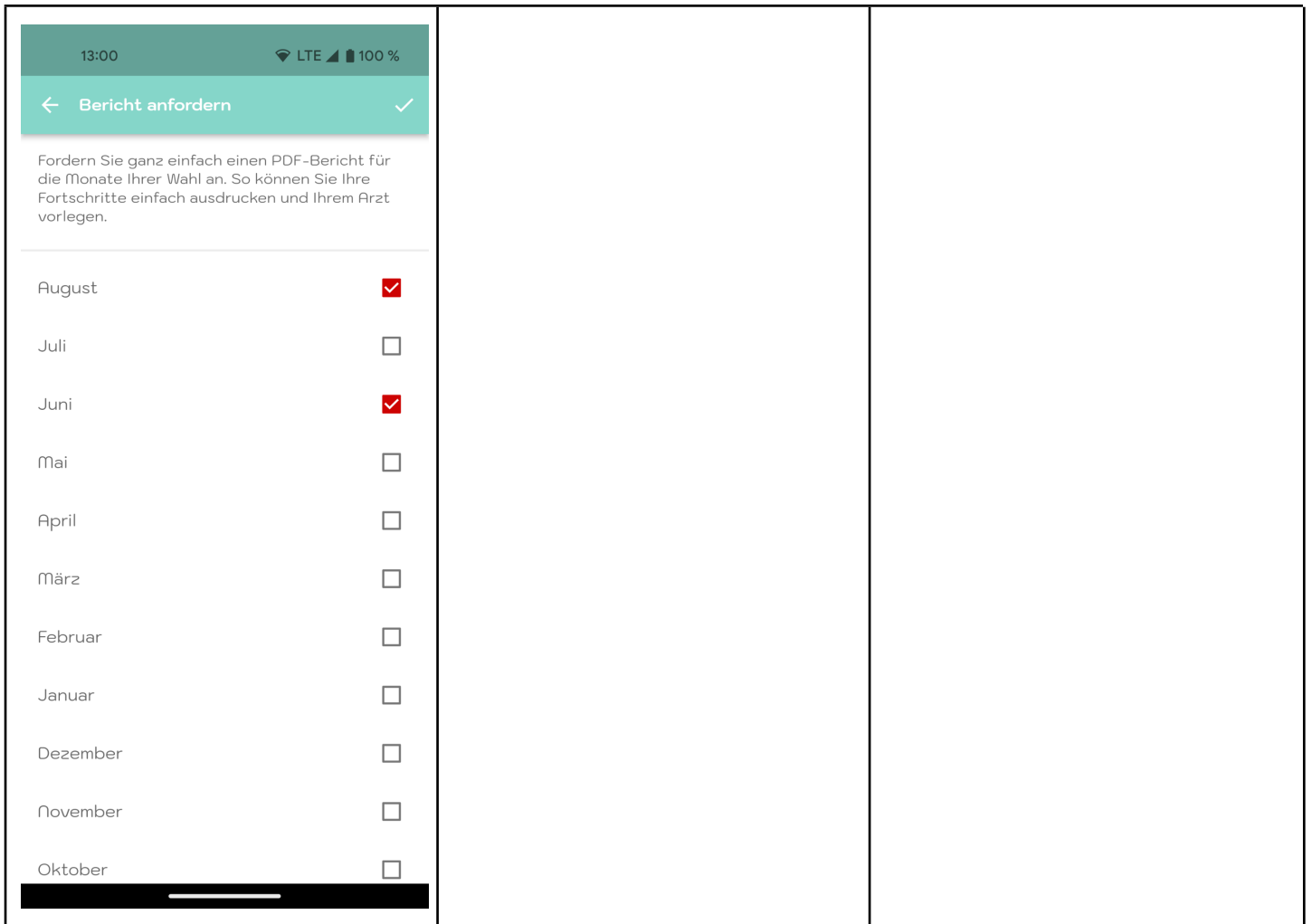
10 Erinnerungen (heartfish Pro)

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



11 Berichte (heartfish Pro)

In heartfish Pro können Sie jederzeit einen PDF-Bericht anfordern, der Ihnen per E-Mail zugeschickt wird. Dies ist besonders praktisch, wenn Sie Ihre Daten mit zu Ihrem Arzt nehmen möchten.



12 Deinstallation

12.1 De-Installation iOS

Tippen und halten Sie das heartfish App Icon, bis es zu wackeln beginnt. Tippen Sie auf das kleine "x", das in der oberen Ecke erscheint. Sie werden gefragt, ob Sie die Deinstallation bestätigen (durch Tippen auf "Löschen") oder abbrechen möchten (durch Tippen auf "Abbrechen").

12.2 De-Installation Android

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

12 Datensicherheit

Bei uns sind Ihre Daten sicher. Das ist uns sehr wichtig. heartfish erfüllt die Anforderungen an Datensicherheit und den Schutz personenbezogener Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

13 Hilfe

Wenn Sie Fragen zu heartfish haben, Hilfe bei der Nutzung der App benötigen oder einen Fehler bzw. ein Problem gefunden haben, wenden Sie sich bitte direkt an uns unter support@heartfish.io. Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Nutzung der heartfish App wenden Sie sich bitte an den heartfish Support und an die zuständigen Behörden vor Ort.

14 Hersteller

heartfish GmbH

Kaiserstraße 76/2/34

A-1070 Wien, Österreich

E-Mail: support@heartfish.io

Geschäftsführer: Simon Mayr

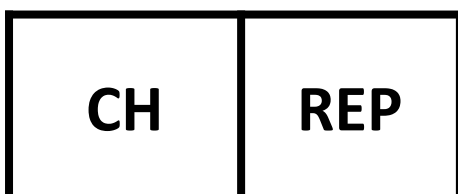
UID: ATU73397246

Firmenbuch FN492497k

Gerichtsstand: Handelsgericht Wien, Österreich

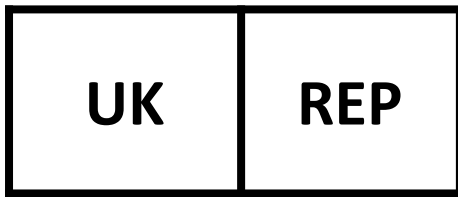


15 Repräsentanz in der Schweiz



Casus Switzerland GmbH
Hinterbergstrass 49
6312 Steinhausen
Switzerland

15 Repräsentanz in Großbritannien



Casus UKRP LTD
107-111 Fleet Street
London, EC4A 2AB
England

16 Versionsverlauf

Änderungen zur Version 1.1.0

- Einführung der Dokumentation von Schlafqualität, Stress und Erschöpfung
- Einführung von Videokursen in der App
- Fehlerbehebung und Leistungsverbesserung

Änderungen zur Version 1.0.0

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