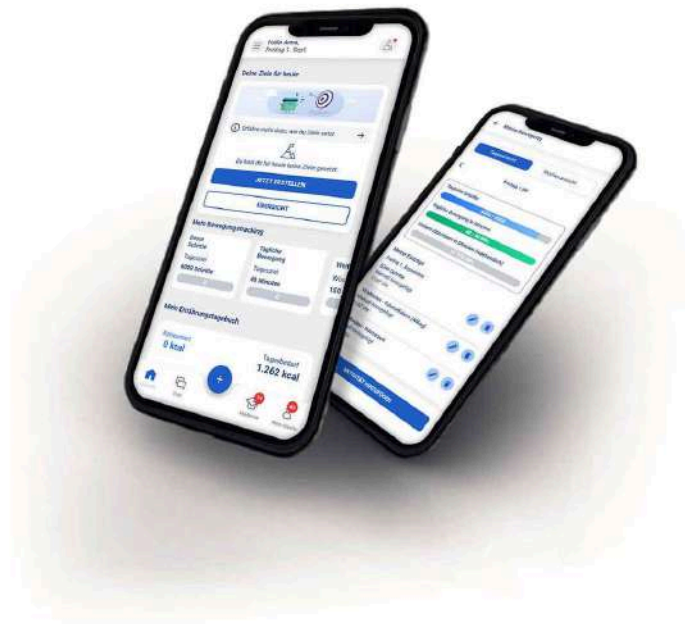


Gebrauchsanweisung

diaxilo



Sprachversion:
DE



Wichtig! Vor Gebrauch sorgfältig lesen.
Aufbewahren für späteres Nachschlagen.
Version der Gebrauchsanweisung:
I003-R418-20240109

Software Version
diaxilo Version 1.0.1



DE 09.01.2024



Sidekick Health Germany GmbH
Poststr. 20
20354 Hamburg
Deutschland

Inhalt

1. Information zur Gebrauchsanweisung	6
1.1 Kontaktdaten des Herstellers	6
1.2 Version der Gebrauchsanweisung	6
1.3 Geltungsbereich	6
1.4 Weiterführendes Informationsmaterial	6
1.5 Glossar	7
1.6 Darstellungskonventionen, Legende	7
2. Wichtige Sicherheitshinweise	8
2.1 Empfohlene Updates	8
2.2 Meldepflicht	9
3. Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole	9
3.1 In der diaxilo Anwendung (App) verwendete Symbole	9
4. (Medizinische) Zweckbestimmung	11
4.1 Voraussetzungen	12
4.2 Indikationen	12
4.3 Absolute Kontraindikationen	12
4.4 Relative Kontraindikationen	12
4.4 Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)	13
4.5 Dauer und Häufigkeit der Nutzung	13
5. Gesetzliche Bestimmungen, -Hinweise und -Konformität	14
5.1 Regulatorische Konformität	14
6. Produktbeschreibung	14
6.1 Funktionsprinzip	15
6.2 Angaben zur erwarteten Wirkung	15
6.3 Lieferumfang	15
7. Optionale Zusatzgeräte	15
8. Hardwareanforderungen	16
8.1 Android	17
8.2 iOS	17
9. Installation	18
9.1 für Android-Geräte	19
9.2 für Apple-Geräte	20
9.3. Für Android-Geräte und Apple-Geräte nach Öffnen der App	22
10. Datenschutz und Datensicherheit	25
10.1 Datenschutzrechte	26
10.2 Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts	27
10.3 Versionsbestimmung	29
10.3.1 Benötigte Materialien/Ressourcen	29
11. Akademie nutzen	30
11.1 Einleitung	31

11.2 Benötigte Materialien/Ressourcen	31
11.3 Schritt-für-Schritt Anleitung	31
11.4 Ergebnis	32
11.5 Sicherheits- und Warnhinweise	33
12. Tages-/Wochenanalyse durchführen	33
12.1 Einleitung	33
12.2 Benötigte Materialien/Ressourcen	33
12.3 Schritt-für-Schritt Anleitung	34
12.4 Ergebnis	34
13. Freie Ziele eintragen	34
13.1 Einleitung	35
13.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	35
13.3 Ergebnis	36
13.4 Sicherheits- und Warnhinweise	37
14. Challenge annehmen/starten	37
14.1 Einleitung	38
14.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	38
14.3 Ergebnis	39
14.3 Sicherheits- und Warnhinweise	40
15. Bewegungstracking	40
15.1 Schritt-für-Schritt Anleitung	40
15.2 Ergebnis	42
15.3 Sicherheits- und Warnhinweise	42
16. Ernährungstracking	43
16.1 Einleitung	43
16.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	43
16.3 Ergebnis	47
16.4 Sicherheits- und Warnhinweise	47
17. Manuelles Gewichtstracking	47
17.1 Schritt-für-Schritt Anleitung	48
17.2 Ergebnis	49
17. Blutzuckertracking	50
17.1 Schritt-für-Schritt Anleitung	50
17.2 Ergebnis	51
18. Wassertracking	52
18.1 Schritt-für-Schritt Anleitung	52
18.2 Ergebnis	53
18.2 Sicherheits- und Warnhinweise	53
19. Ansprechperson und Kundendienst kontaktieren	54
19.1 Einleitung	54
19.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	54

19.3 Sicherheits- und Warnhinweise	55
20. Mein diaxilo	56
20.1 Einleitung	56
20.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	56
21. Optionale Zusatzgeräte: Geräte mit diaxilo verbinden	61

1. Information zur Gebrauchsanweisung

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes, wenden Sie sich bitte an uns als Hersteller. Eine gedruckte Version dieser Gebrauchsanweisung ist verfügbar und kann beim Hersteller bestellt werden. Bestellte Gebrauchsanweisungen werden auf handelsübliches Papier gedruckt und binnen 7 Tagen ausgeliefert. Bitte handhaben Sie das Dokument mit Vorsicht. Gedruckte Dokumente unterliegen nicht dem Änderungsprozess.

1.1 Kontaktdaten des Herstellers

Wenn Sie Ihren Zugang zu diaxilo im Rahmen einer Studie erhalten haben und Sie Fragen zum Ablauf oder der Studie selbst haben, melden Sie sich bitte bei uns unter studie@diaxilo.com

Sidekick Health Germany GmbH
Poststr. 20
20354 Hamburg
Deutschland

<https://www.diaxilo.com>

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

Sie können uns auch unter der folgenden Rufnummer erreichen:

+40 (0) 40-605336911 (Mo.-Fr. von 08:00 Uhr – 18:00 Uhr)

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Prüfprodukts in der klinischen Bewertung wenden Sie sich an den diaxilo-Kundendienst und an die zuständige örtliche Behörde.

1.2 Version der Gebrauchsanweisung

I003-R418-20240109

Die aktuellste Gebrauchsanweisung finden Sie auf unserer Webseite:
<https://diaxilo.com/de/gebrauchsanweisung/>

1.3 Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für:

- diaxilo v1.0.1(414)

Die Gebrauchsanweisung gilt für die folgenden Produktvarianten:

- diaxilo v1.0.1(414)– Stand-alone

1.4 Weiterführendes Informationsmaterial




- Kurzanleitung diaxilo

- Registrier-/Anmeldeformular:
<https://diaxilo.com/de/registrierung/>

1.5 Glossar

Diabetes mellitus Typ 2	Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist ein Überbegriff für verschiedene Erkrankungen des Stoffwechsels. Allen gemeinsam ist, dass sie zu erhöhten Blutzuckerwerten führen, weil die Patientinnen und Patienten einen Mangel des Hormons Insulin haben und/oder die Insulinwirkung vermindert ist. Diabetes mellitus Typ 2 liegt vor, wenn der HbA1c-Wert größer oder gleich 6,5 Prozent (48 mmol/mol Hb) ist.
HbA1c	Der HbA1c-Wert spiegelt den Blutzuckerwert (Glukosewerte im Blut) der vorangegangenen vier bis sechs Wochen wider.
Bluetooth	Technischer Verbindungsstandard für die drahtlose Anbindung von Geräten
Multimodale Behandlung	Ein multimodales Behandlungsprogramm vereint verschiedene Verfahren zur Behandlung. Bei der Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2 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 diaxilo Programm ist ein Prüfprodukt im Rahmen einer klinischen Bewertung. Es wird zur Behandlung von Diabetes Typ 2 verwendet, ersetzt jedoch nicht einen Besuch beim Arzt.



Vorsicht

Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein Programm beginnen, das den Blutzuckerwert beeinflussen kann.



Vorsicht

Wir empfehlen Ihnen, sich regelmäßig von einem Arzt untersuchen zu lassen. Eine Beeinflussung des Langzeitblutzuckerwerts kann zu medizinischen Veränderungen führen, die ein Arzt 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 diaxilo Anwendung (App) sicherzustellen, ist es ratsam, Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

2.2 Meldepflicht

Die Meldung schwerwiegender unerwünschter Ereignisse (SAE) und Produktmängel (DD) aus deutschen Prüfstellen, im Rahmen einer klinischen Prüfung, erfolgt durch den Sponsor nach den Vorgaben der europäischen Verordnung 2017/745 (MDR) in Verbindung mit dem Medizinprodukte-Durchführungsgesetz (MPDG) an die zuständige Bundesoberbehörde (BfArM).





Es gelten die Definitionen der Verordnung (EU) 2017/745 (Medical Device Regulation; MDR):

Artikel 2 Ziffer 57 MDR: "unerwünschtes Ereignis"

Artikel 2 Ziffer 58 MDR "schwerwiegendes unerwünschtes Ereignis"



Artikel 2 Ziffer 59 MDR "Produktmangel"














3. Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole

Symbol	Erklärung
	Hersteller
	Herstellungsdatum
	elektronische Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung

3.1 In der diaxilo Anwendung (App) verwendete Symbole

Symbol	Erklärung
	Objekt/Profil bearbeiten

	Objekt löschen
	Text veröffentlichen/sendern
	Menü
	Datenschutzerklärung
	Nutzungsbedingungen
	Impressum
	Abmelden
	Verschreibungen
	Hilfe
	Challenges
	Trackingliste öffnen, Anzahl erhöhen, etwas hinzufügen
	Anzahl verringern
	Datum und Uhrzeit auswählen
	Wasserglas
 	PDF-Datei per E-Mail an hinterlegte Adresse senden
	Objekt ansehen (z.B. PDF, Passwort)

	Audio/Video wiederholen, Ziel wiederholen
	Audio/Video abspielen
	Audio/Video pausieren
	Im Audio/Video um 30 Sekunden nach vorne spulen
	Korrekte Antwort auf eine Quiz-Frage
	Inkorrekte Antwort auf eine Quiz-Frage
	Element hinzufügen
	Ausgewählte Antwort oder Element
	Element schließen
	Auswahl einschalten/Element aktivieren
	Dropdown-Menü öffnen
	Konto löschen
	Mein diaxilo

4. (Medizinische) Zweckbestimmung

diaxilo ist ein Prüfprodukt in einer klinischen Prüfung.

diaxilo ist dafür bestimmt, Patienten mit erhöhtem Langzeitblutzucker (d.h. Diabetes Typ 2) zu unterstützen und das Selbstmanagement zu fördern. diaxilo stellt

therapeutische Techniken, Informationen und Interventionen bereit, um einen gesunden Lebensstil zu etablieren, mit dem Ziel, die Krankheitslast zu reduzieren.

Eintragungen und Dokumentationen sind dafür bestimmt, vom behandelnden Arzt als Grundlage für therapeutische Entscheidungen genutzt zu werden und die Therapie entsprechend anzupassen.

diaxilo ist nicht dafür bestimmt, bestehende Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen.

4.1 Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Durchgehende medizinische Behandlung
- Körperliche und psychische Verfassung, die Lebensstilveränderungen und körperliche Betätigung zulassen
- Fähigkeit, fließend Deutsch zu sprechen und zu schreiben
- Fähigkeit, ein Smartphone oder Tablet zu bedienen

4.2 Indikationen

Konservative Therapie eines erhöhten HbA1c-Wertes mit einer der folgenden Diagnosen gemäß ICD-10:

- E11.- (Diabetes mellitus Typ 2)
- E14.- (nicht näher bezeichneter Diabetes mellitus)

4.3 Absolute Kontraindikationen

- Schwangerschaft und volles Stillen
- HbA1c-Wert über 11%
- Behandlung mit Insulin, Gliniden oder Sulfonylharnstoffen

4.4 Relative Kontraindikationen

- Vorliegen einer anderen physischen oder psychischen Indikation, die vorrangig behandelt werden sollte, z.B. akute Suizidalität, parasuizidales Verhalten, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen.

Über die Eignung eines möglichen Patienten unter Berücksichtigung der Voraussetzungen, Indikation und Kontraindikationen für das Produkt entscheidet der verschreibende Arzt/die verschreibende Ärztin.



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

4.4 Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)

- Die Anwendung (App) kann bei Patienten 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:



Nutzen Sie die Anwendung (App) niemals im Straßenverkehr!



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.

4.5 Dauer und Häufigkeit der Nutzung

Die Anwendung sollte für eine Dauer von mindestens 6 Monaten genutzt werden, um eine Lebensstiländerung nachhaltig zu etablieren. Um die erreichten Lebensstiländerungen langfristig beizubehalten, wird eine Nutzungsdauer von 12 Monaten empfohlen.

Es wird empfohlen, diaxilo mindestens 1x täglich zu nutzen, um die Lebensstiländerungen nachhaltig und langfristig zu etablieren.

Eine detaillierte Nutzungsempfehlung ist den jeweiligen Inhalten der App zu entnehmen.

5. Gesetzliche Bestimmungen, -Hinweise und -Konformität

5.1 Regulatorische Konformität

Das Prüfprodukt erfüllt die Anforderungen folgender Gesetze und Normen:

- Medical Device Regulation 2017/745
- ISO 13485:2016/A11:2021
- IEC 82304-1:2016
- IEC 62304:2006 + A1:2015
- IEC 62366-1:2020
- ISO 20417:2021
- ISO 14155:2020
- ISO 14971:2019
- ISO 15223-1:2021

6. Produktbeschreibung

6.1 Funktionsprinzip

Um eine langfristige, anhaltende Reduktion des Langzeitblutzuckerwerts (HbA1c) zu erreichen, zielt die Anwendung (App) darauf, das gesundheitsrelevante Verhalten der Patienten zu verändern. Eine Kombination verschiedener Verhaltensänderungstechniken unterstützt Patienten dabei, ihre Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten zu ändern, um so langfristig und dauerhaft den Langzeitblutzuckerspiegel zu senken. 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. Patienten können sich auf diese Weise im Selbststudium das notwendige Wissen aneignen.
- Veränderung (Selbstbeobachtung, Zielsetzung und -erreicherung): Als Teil des Veränderungsprozesses führt die Anwendung (App) die Patienten in eine Selbstbeobachtungsphase, in welcher sie ihre Ernährung und Bewegung bewusster wahrnehmen sollen. Dies erfolgt durch Erfassen der wichtigsten Ernährungs- und Bewegungsmuster. Sowohl eine Tages- als auch eine Wochenübersicht macht die Auswirkungen einzelner Entscheidungen für den jeweiligen Erfolg sichtbar. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Setzen von individuellen (Zwischen-)Zielen. Hierbei werden die Patienten durch eine Auswahl möglicher Ziele unterstützt.
- Motivation und Unterstützung: Um die Motivation für die Veränderung zu erhalten und zu stärken, verfügt diaxilo über verschiedene motivierende Elemente. Ein Element sind automatisierte Chatnachrichten. Diese begleiten die Patienten während der Therapie und heben bisherigen Erfolge hervor. Ein Wochenbericht spiegelt zudem die Fortschritte wider. Im Rahmen dieses Chats haben die Patienten zudem die Möglichkeit, mit einem Ansprechpartner Kontakt aufzunehmen, der sie bei Problemen im Programmverlauf unterstützt.

6.2 Angaben zur erwarteten Wirkung

Um Erkenntnisse über die Leistungsfähigkeit von diaxilo zu gewinnen bzw. vorliegende Erkenntnisse zu erweitern, wird die Wirksamkeit des Produktes in einer klinischen Studie wissenschaftlich überprüft.

6.3 Lieferumfang

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

7. Optionale Zusatzgeräte

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

AppleHealth, Google Fit, Fitbit, Garmin, Polar, Withings, OmronConnect, Suunto, Oura, iHealth

Ferner können auch noch die Daten, die in folgende Applikationen angebounden sind übernommen werden: MyFitnessPal, Strava, Runtastic, GoogleFit. Wir raten von der Anbindung von Trackern via Drittapplikationen ab.



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

8. Hardwareanforderungen

diaxilo kann installiert werden auf Mobiltelefonen mit dem Android Betriebssystem oder dem iOS Betriebssystem. Sofern diaxilo auf einem Mobiltelefon mit dem Android Betriebssystem installiert werden soll, ist es erforderlich, die Playstore-App auf dem Telefon installiert zu haben.

	<p>Es ist zwingend notwendig, eine offizielle Version eines iOS oder Android Betriebssystems mit den entsprechenden Versionen der Stores (Apple Store oder Play Store) zu nutzen. diaxilo kann nur über die offiziellen Stores installiert werden und nicht über alternative Plattformen. Zum einen aus Sicherheitsgründen, weil wir dort beispielsweise Updates nicht zuverlässig administrieren können oder auch nur die unbeeinträchtigte Auslieferung der App garantieren können, zum anderen aber auch, weil wir einzelne Services der Stores benötigen. Beispielsweise benötigen wir auf Android die Möglichkeit, sogenannte Push Notifications an unsere Nutzer zu verschicken. Eine Bereitstellung der App über apk pure oder andere Kanäle ist deswegen leider nicht möglich. Wir empfehlen dringend, nach der Veröffentlichung einer neuen Version der Anwendung, diese sofort zu aktualisieren.</p>
---	--

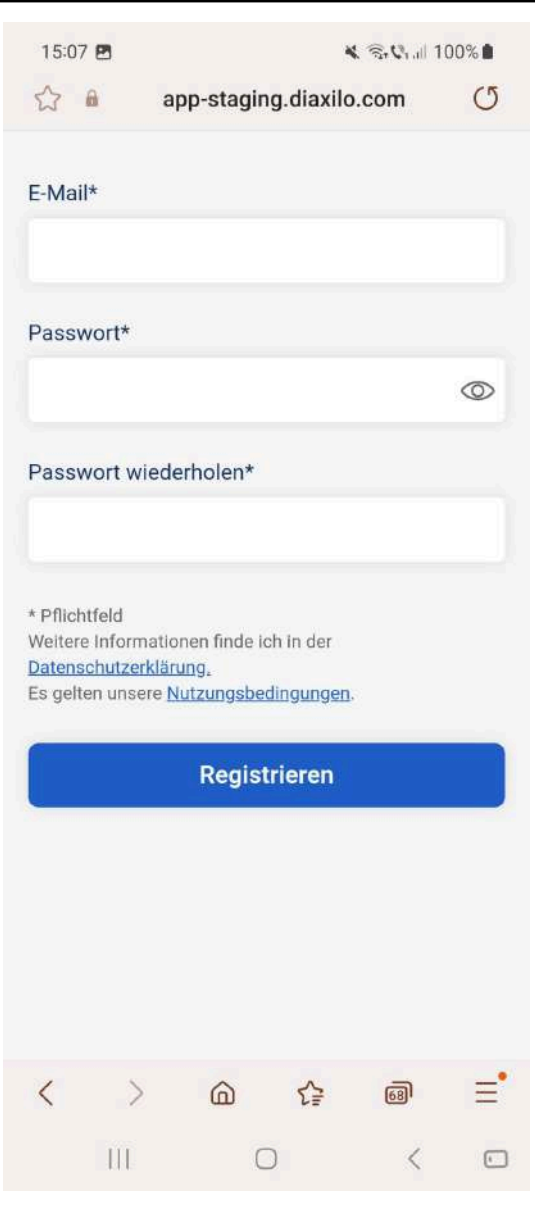
8.1 Android

diaxilo ist mit Android Geräten der Softwareversion 8 aufwärts kompatibel. Sollten Sie Fragen zur Kompatibilität haben oder ein Problem bei der Nutzung haben, kontaktieren Sie uns bitte unter support@diaxilo.com.

8.2 iOS

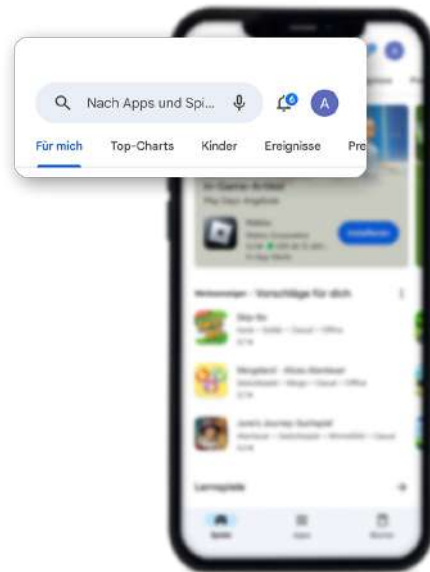
diaxilo ist mit Apple Geräten der Softwareversion iOS 14 aufwärts kompatibel. Die Lebensdauer des Produkts beträgt 10 Jahre ab In-Verkehrbringung. Sollten Sie Fragen zur Kompatibilität haben oder ein Problem bei der Nutzung haben, kontaktieren Sie uns bitte unter support@diaxilo.com

9. Installation

<p>1. Registrieren sich auf der diaxilo Plattform unter https://diaxilo.com/de/registrierung/ und bestätigen Sie Ihre E-Mail-Adresse</p>	 <p>15:07 100% app-staging.diaxilo.com</p> <p>E-Mail*</p> <p>Passwort*</p> <p>Passwort wiederholen*</p> <p>* Pflichtfeld Weitere Informationen finde ich in der Datenschutzerklärung. Es gelten unsere Nutzungsbedingungen.</p> <p>Registrieren</p>
<p>2. Laden Sie diaxilo (App) aus dem Apple App Store/Google Play Store herunter gemäß untenstehender Plattform-spezifischer Anleitung.</p>	

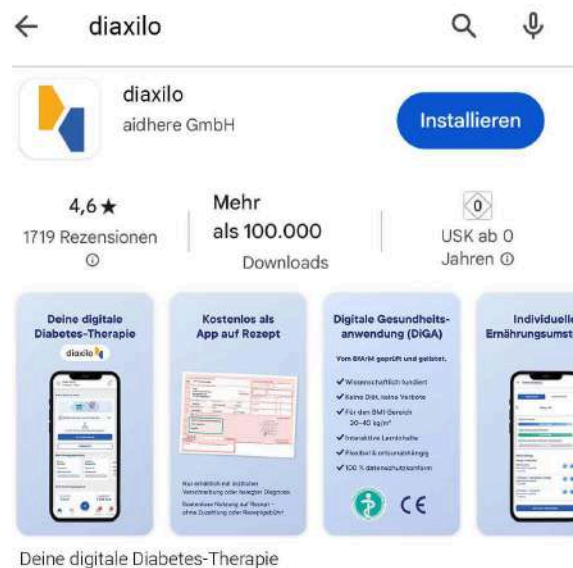
9.1 für Android-Geräte

1. Suchen Sie im Google Play Store die diaxilo-Anwendung



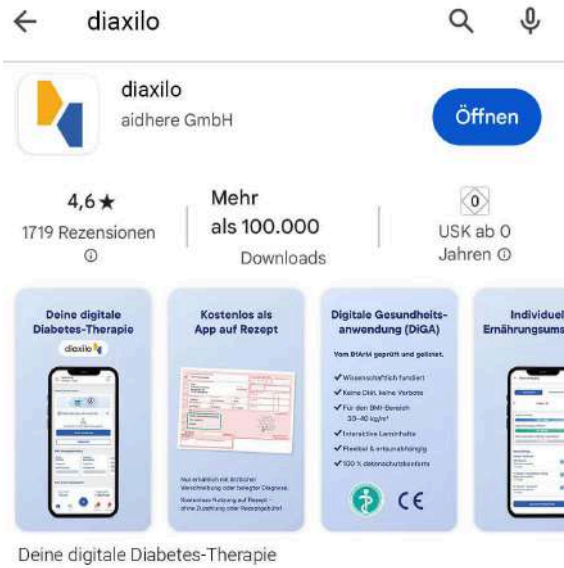
Schritt 1

2. Klicken Sie auf die Installationsoption.



Schritt 2

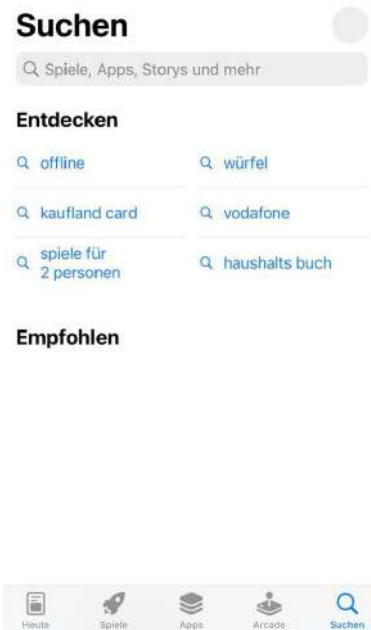
3. Jetzt können Sie diaxilo öffnen und verwenden.



Schritt 3

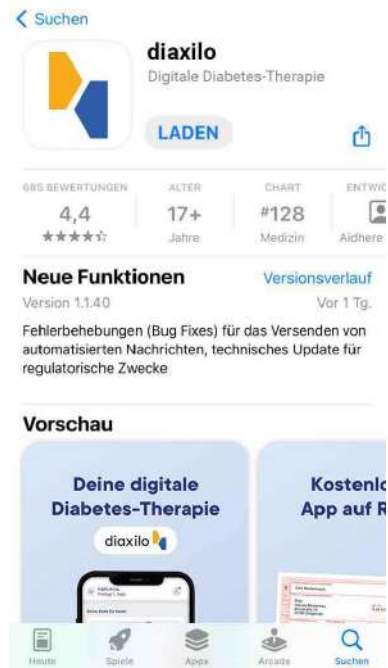
9.2 für Apple-Geräte

1. Suchen Sie im Apple-App-Store die diaxilo-Anwendung.



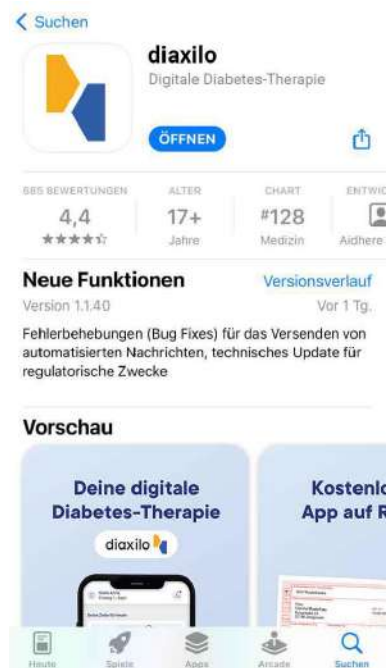
Schritt 1

2. Klicken Sie auf die Installationsoption.



Schritt 2

3. Jetzt können Sie diaxilo öffnen und verwenden.



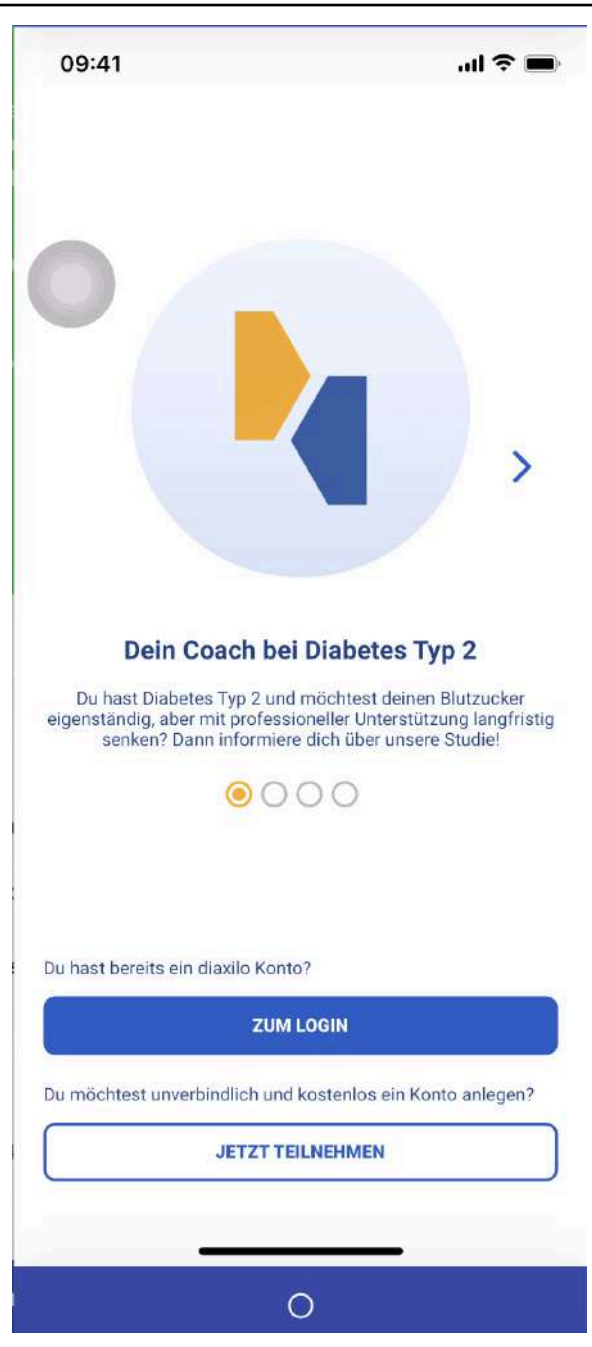
Schritt 3

9.3. Für Android-Geräte und Apple-Geräte nach Öffnen der App

1. Öffnen Sie die App und klicken Sie "Jetzt loslegen".



2. Klicken Sie auf dem nächsten Screen "Zum Login".



3. Melden Sie sich mit Ihrem Benutzernamen an (der angegebenen E-Mail-Adresse).

Verwenden Sie das bereitgestellte Login-Passwort zur Anmeldung.

17:33



diaxilo

E-Mail

Gib deine E-Mail-Adresse ein

Passwort

Gib dein Passwort ein



[PASSWORT VERGESSEN?](#)

ANMELDEN

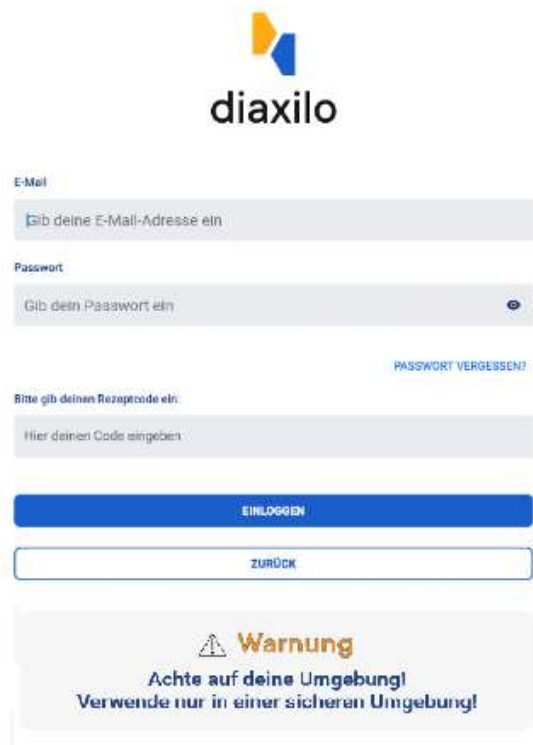
ZURÜCK

 **Warnung**

Achte auf deine Umgebung!
Verwende nur in einer sicheren Umgebung!

diaxilo-Version 1.0.1 (1)

4. Schalten Sie die Anwendung durch die Eingabe eines Rezept-Codes in der App frei.



The screenshot shows the diaxilo login interface. At the top is the diaxilo logo, consisting of a stylized 'd' in orange and blue above the word 'diaxilo'. Below the logo are three input fields: 'E-Mail' with the placeholder 'Gib deine E-Mail-Adresse ein', 'Passwort' with the placeholder 'Gib dein Passwort ein' and an eye icon, and 'Bitte gib deinen Rezeptcode ein:' with the placeholder 'Hier deinen Code eingeben'. Below these fields are two buttons: a blue 'EINLOGGEN' button and a white 'ZURÜCK' button. At the bottom, there is a warning box with a triangle icon, the word 'Warnung' in orange, and the text 'Achte auf deine Umgebung! Verwende nur in einer sicheren Umgebung!'.



Die von Ihnen im Rahmen der Registrierung gemachten medizinischen Angaben sind ein wichtiger Bestandteil der Nutzung von diaxilo. Fehlangaben können 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 den Kundendienst.

10. Datenschutz und Datensicherheit

Ihre Daten werden sowohl auf Ihrem Telefon gespeichert als auch auf unseren Servern in der Open Telekom Cloud bei der Telekom Deutschland GmbH, wenn Sie bei bestehender Internetverbindung die diaxilo-Anwendung öffnen. Dadurch sind Ihre Daten auch bei einem Verlust oder einer Beschädigung Ihres Mobiltelefons gesichert.



Bitte beachten Sie zum Schutz Ihrer persönlichen Daten diese Hinweise:

Vorsicht

Das Passwort für Ihren 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 diaxilo 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 diaxilo-Anwendung (App) gespeicherten Daten hat.

HINWEIS

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

10.1 Datenschutzrechte

- 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@sidekickhealth.com. 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.

10.2 Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts

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

17:33



diaxilo

E-Mail

Gib deine E-Mail-Adresse ein

Passwort

Gib dein Passwort ein



[PASSWORT VERGESSEN?](#)

ANMELDEN

ZURÜCK



Warnung

**Achte auf deine Umgebung!
Verwende nur in einer sicheren Umgebung!**

diaxilo-Version 1.0.1 (1)

Schritt 1


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



The screenshot shows the diaxilo logo at the top. Below it, the text "E-Mail" is displayed. A text input field contains the placeholder text "Gib deine E-Mail-Adresse ein". Below the input field are two buttons: a grey button labeled "PASSWORT ZURÜCKSETZEN" and a white button with a blue border labeled "ZURÜCK".

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.



The screenshot shows the diaxilo logo at the top. Below it, the text "E-Mail" is displayed. A text input field contains the email address "max.mustermann@diaxilo.de". Below the input field, there is a message: "Wenn es ein Konto für diese E-Mail-Adresse gibt, haben wir dir eine E-Mail zum Zurücksetzen des Passworts geschickt." Below this message are two buttons: a blue button labeled "PASSWORT ERNEUT ZURÜCKSETZEN" and a white button with a blue border labeled "ZURÜCK".

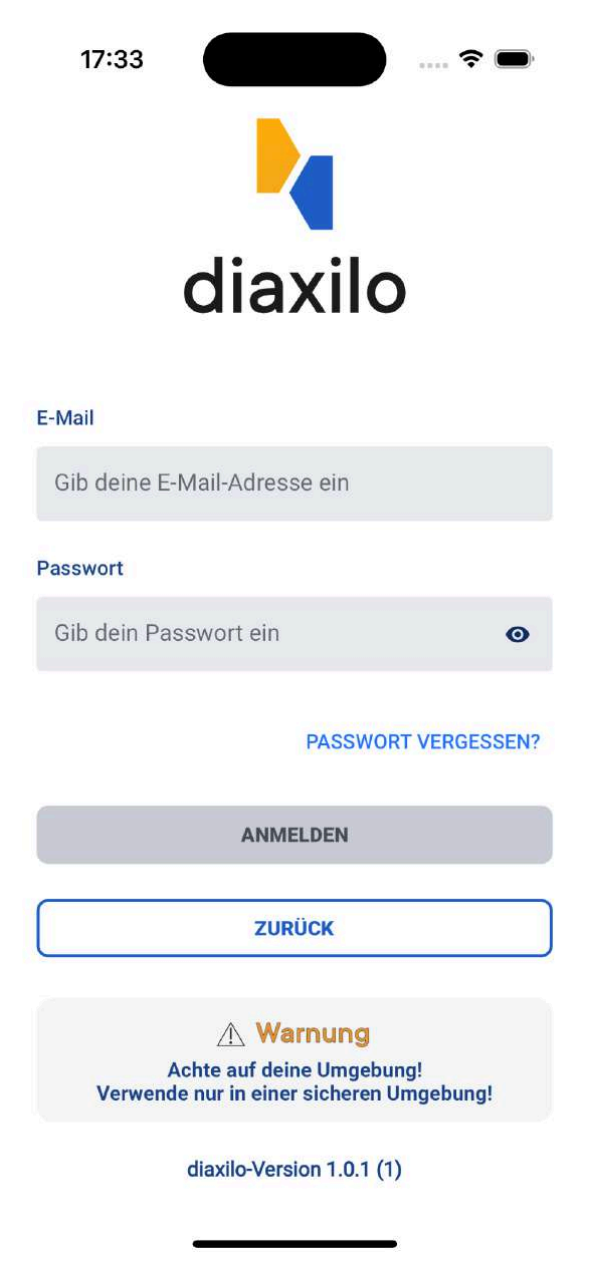
Schritt 3

10.3 Versionsbestimmung

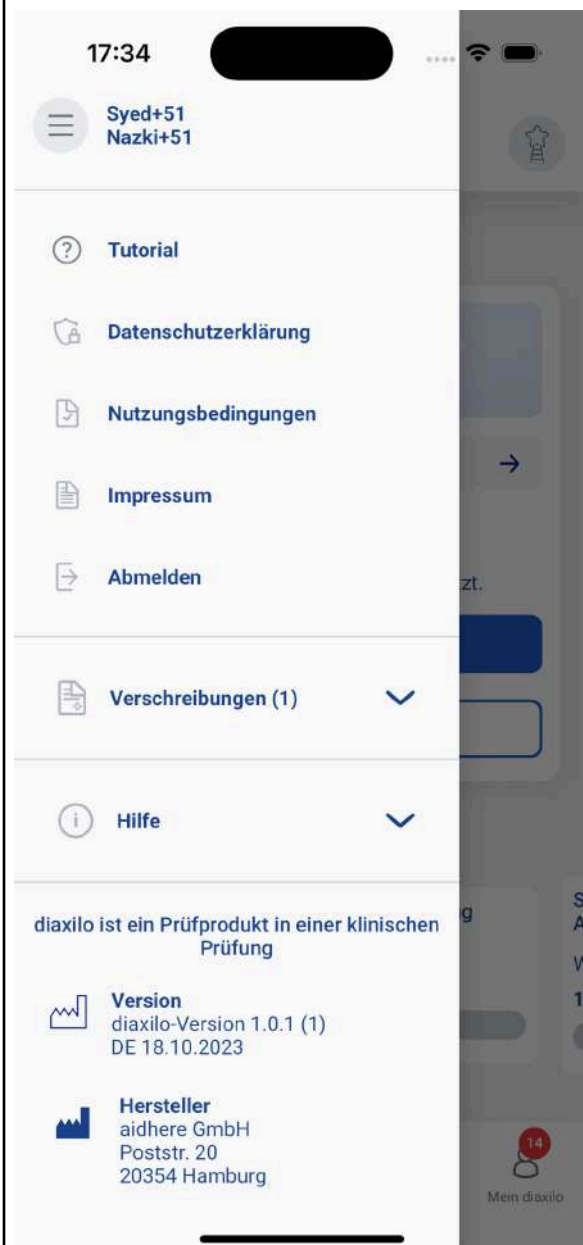
Dieses Kapitel beschreibt die Identifikation der Version der diaxilo-Anwendung innerhalb dieser.

10.3.1 Benötigte Materialien/Ressourcen

- Smartphone mit aktuellem Software-Update

1. Öffnen Sie diaxilo.	
2. Am unteren Ende des Screens können Sie die aktuell genutzte Version von diaxilo einsehen.	 <p>The screenshot shows the diaxilo login interface on a smartphone. At the top, the time is 17:33. The diaxilo logo is centered. Below it, there are input fields for 'E-Mail' and 'Passwort'. A 'PASSWORT VERGESSEN?' link is visible. There are buttons for 'ANMELDEN' and 'ZURÜCK'. A warning box at the bottom states 'Achte auf deine Umgebung! Verwende nur in einer sicheren Umgebung!'. The version number 'diaxilo-Version 1.0.1 (1)' is displayed at the very bottom of the screen.</p>

3. Im eingeloggten Zustand können Sie die Version feststellen, indem Sie auf den Avatar links oben klicken.



11. Akademie nutzen

11.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung der Akademie. Die Akademie stellt Inhalte für eine individuelle Diabetes-Therapie zur Verfügung.

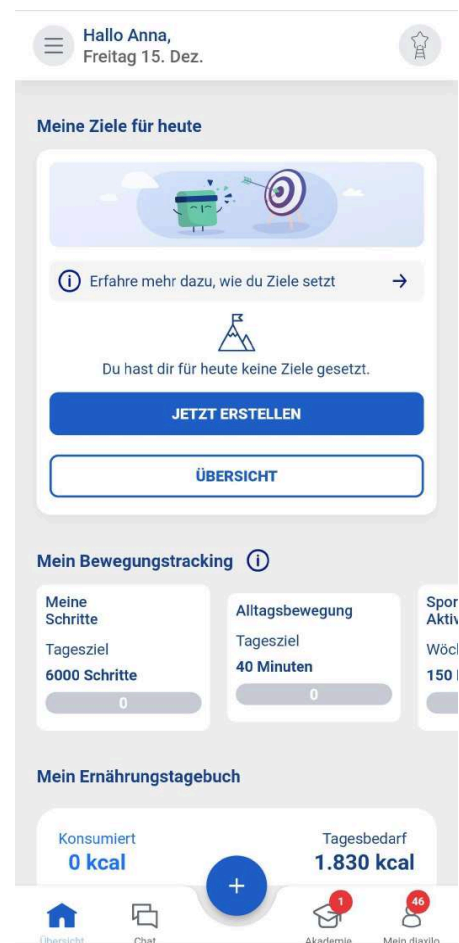
HINWEIS	Die Lektionen der Akademie enthalten teilweise Video-, Audio- und/oder Bildinhalte und können somit eine hohe Datennutzung mit sich bringen. Bitte beachten Sie dies beim Aufruf der Lektionen und nutzen diese beispielsweise insbesondere im Rahmen einer WLAN-Verbindung
----------------	---

11.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

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

11.3 Schritt-für-Schritt Anleitung

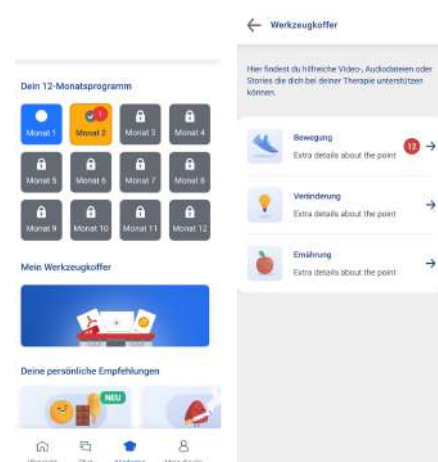
1. Wählen Sie das Feld "Akademie" unten rechts.



Schritt 1

- Die Auswahl gliedert sich in die Bereiche "Monatsübersicht", "Werkzeugkoffer" und "Persönliche Empfehlungen". Jeder Bereich enthält Inhalte aus den Kategorien Ernährung, Bewegung und Verhalten.

Zu Beginn der Nutzung ist die Auswahl von Lektionen, Impulsen und Werkzeugkofferdateien beschränkt. Mit Fortschritt des Programms werden Ihnen nahezu täglich neue Inhalte freigeschaltet.



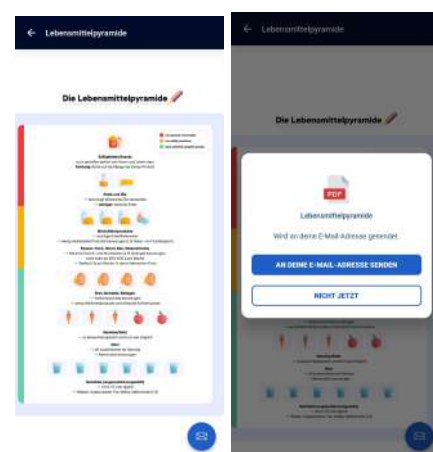
Schritt 2

- Wählen Sie einen freigeschalteten Monat aus. Es öffnen sich die zugehörigen Wochen. Öffnen Sie eine freigeschaltete Woche, um die zugehörigen Lektionen und Impulse anzuzeigen und auszuwählen. Tippen Sie auf einen der Inhalte, um ihn anzusehen.



Schritt 3

- Im Werkzeugkoffer sind die Inhalte in verschiedene Subkategorien untergliedert. PDF-Dokumente können Sie nach Klicken des "Briefsymbols" an Ihre hinterlegte E-Mail-Adresse senden, um diese auf Ihrem Gerät zu speichern und auszudrucken.



Schritt 4

11.4 Ergebnis

Wenn Sie die beschriebenen Schritte befolgen, können Sie die Inhalte der Akademie für ein verbessertes Selbstmanagement nutzen.

11.5 Sicherheits- und Warnhinweise



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.



Bitte beachten Sie bei der Ausführung eventueller Ernährungsumstellungen genau die gegebenen Hinweise. Haben Sie dabei regelmäßig Ihren aktuellen Blutzucker im Blick und ergreifen Sie geeignete Maßnahmen, um einer Hypoglykämie vorzubeugen.

12. Tages-/Wochenanalyse durchführen

12.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung der Tages-/Wochenanalyse (Tracking) innerhalb der diaxilo-Anwendung (App). Der Nutzer bekommt dadurch die Möglichkeit, den Kalorienbedarf und -verbrauch, die Bewegung, Wasserzufuhr, Langzeitblutzucker und den Gewichtsverlauf zu überwachen.

12.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

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

12.3 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Standardmäßig wird in den verschiedenen Trackings die Tagesansicht angezeigt. Um die Werte auf Wochenbasis zu sehen, klicken Sie auf das Feld "Wochenansicht" oben rechts.



Schritt 1

2. Im Bereich „Wochenansicht“ sehen Sie, je nach Tracking, nicht nur eine Entwicklung Ihrer Bewegung, oder Ernährung, sondern können auch Ihre Gewichtsentwicklung verfolgen.



Schritt 2

12.4 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte bekommen Sie eine Übersicht zu Ihren getrackten Daten.

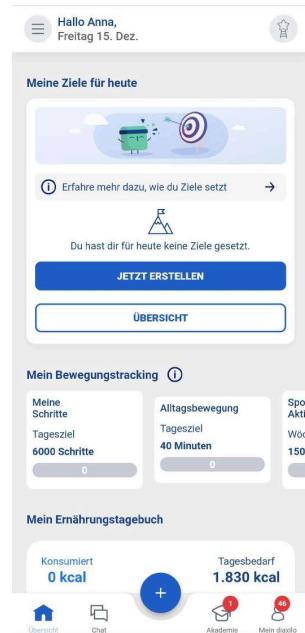
13. Freie Ziele eintragen

13.1 Einleitung

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

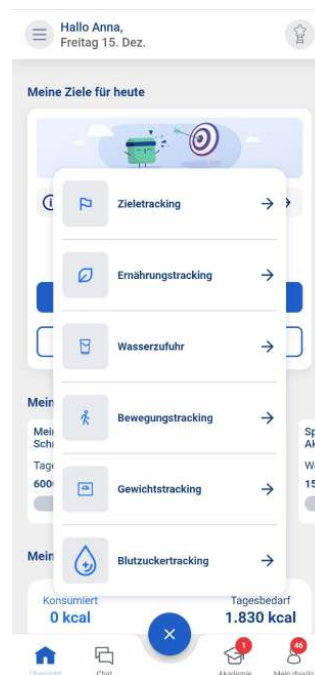
13.2 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wählen Sie unter "Meine Ziele für heute" "Jetzt erstellen" aus oder klicken Sie auf das + Symbol unten in der Mitte, um ein Ziel einzutragen.



Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Zieletracking".



Schritt 2

3. Geben Sie in das Eingabefeld Ihr gewünschtes Ziel ein und zu welcher der angegebenen Kategorien Ihr Ziel passt.

Schritt 3

4. Wählen Sie aus, wie häufig in der Woche Sie das Ziel erreichen möchten.

Schritt 4

5. Geben Sie an, zu welchem Zeitpunkt Sie erinnert werden möchten.

Schritt 5

13.3 Ergebnis

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

13.4 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 „Verhalten“ der Akademie. Unrealistisch oder falsch gesetzte Ziele können zu einer Gefährdung durch psychische Belastungen werden.



Warnung

Bitte beachten Sie bei der Ausführung eventueller Ernährungsumstellungen oder Sportübungen genau die gegebenen Hinweise. Haben Sie dabei regelmäßig Ihren aktuellen Blutzucker im Blick und ergreifen Sie geeignete Maßnahmen, um einer Hypoglykämie vorzubeugen.

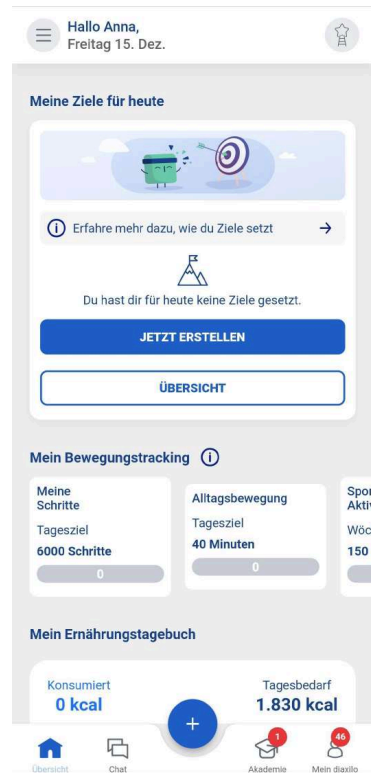
14. Challenge annehmen/starten

14.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Annehmen bzw. Starten von vorgegebenen Challenges.

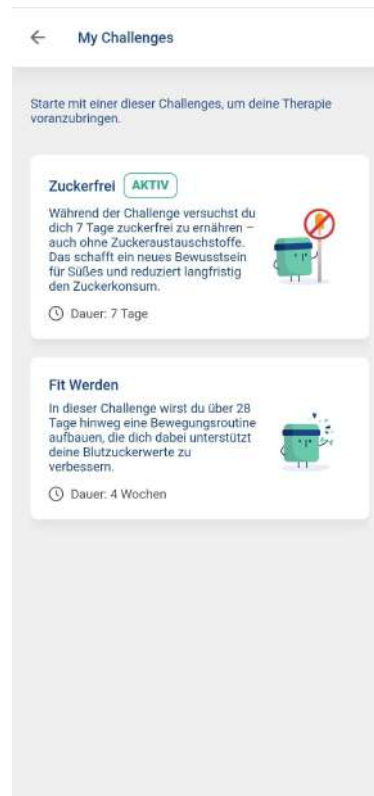
14.2 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wählen Sie das Feld ganz oben rechts mit dem Stern und der Leiter in 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 „Challenge starten“ können Sie die Challenge annehmen. Sie wird daraufhin als „aktiv“ angezeigt.



Schritt 3

14.3 Ergebnis

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

14.3 Sicherheits- und Warnhinweise

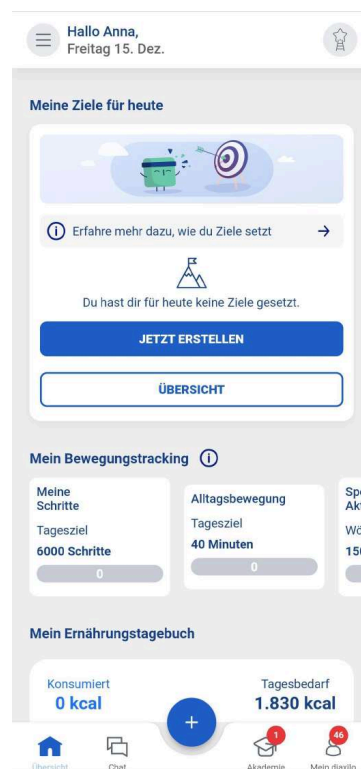


Bitte beachten Sie bei der Ausführung eventueller Ernährungsumstellungen oder Sportübungen genau die gegebenen Hinweise. Haben Sie dabei regelmäßig Ihren aktuellen Blutzucker im Blick und ergreifen Sie geeignete Maßnahmen, um einer Hypoglykämie vorzubeugen.

15. Bewegungstracking

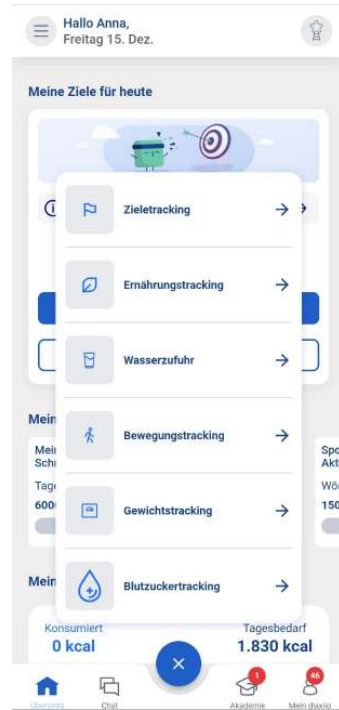
15.1 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wählen Sie eines der Felder unter "Mein Bewegungstracking" oder das + Symbol unten in der Mitte, um Ihre Bewegung zu erfassen.



Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Bewegungstracking".



Schritt 2

3. Wählen Sie "Bewegung hinzufügen".



Schritt 3

4. Geben Sie an, welche Art von Bewegung Sie durchgeführt haben und wie lange. Bewerten Sie danach subjektiv die Intensität der Bewegung, ändern Sie bei Bedarf Datum und Uhrzeit und klicken Sie auf "Bewegung speichern". Sie erscheint nun in der Übersicht.

Bewegungstracking ✕

Art der Bewegung

Badminton ▾

Wie lange hast du diese Bewegungsart durchgeführt? (in Minuten) (Erforderlich)

z. B. 20 Minuten

Wie bewertest du die Intensität dieser Bewegung?

Wähle eine Option ▾

📘 Erfahre mehr darüber, wie du die Intensität richtig einschätzt

Datum und Uhrzeit

1. September 2023 17:06 **ÄNDERN** 📅

BEWEGUNG SPEICHERN

Schritt 4

15.2 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie Ihre Bewegung verfolgen.

15.3 Sicherheits- und Warnhinweise



Bitte beachten Sie bei der Eingabe Ihrer Aktivitätsdaten, dass diese als Basis für eine Bewertung Ihres Tages-/Wochenfortschritts genutzt werden. Ungenauigkeiten bzw. fehlende Angaben können hier das Bild verzerren.



Bitte beachten Sie bei der Ausführung eventueller Ernährungsumstellungen oder Sportübungen genau die gegebenen Hinweise. Haben Sie dabei regelmäßig Ihren aktuellen Blutzucker im Blick und ergreifen Sie geeignete Maßnahmen, um einer Hypoglykämie vorzubeugen.

16. Ernährungstracking

16.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt das Tracking des Ernährungsverhaltens.

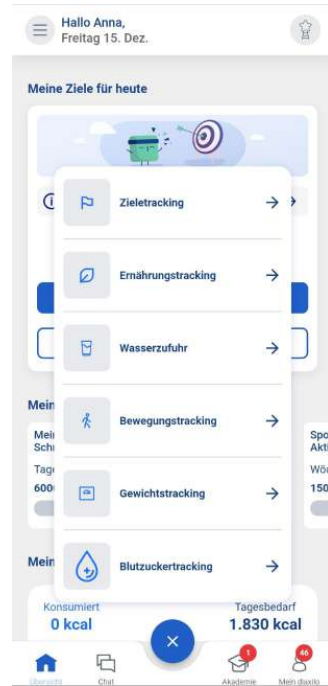
16.2 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wählen Sie das Feld unter “Mein Ernährungstagebuch” oder das + Symbol unten in der Mitte, um das Ernährungsverhalten zu verfolgen.



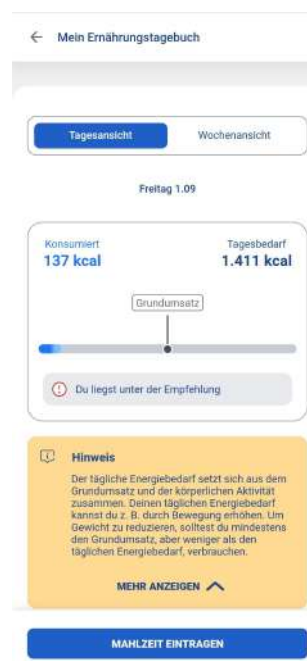
Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Ernährungstracking".



Schritt 2

3. Um eine neue Mahlzeit einzugeben, wählen Sie "Mahlzeit hinzufügen".



Schritt 3

4. Geben Sie an, welche Mahlzeit und was Sie gegessen haben. Fügen Sie Lebensmittel zu Ihrer Mahlzeit hinzu (siehe nächster Schritt) oder verwenden Sie eine gespeicherte Mahlzeit aus "Meine Mahlzeiten". Wenn Sie Lebensmittel eingeben, sehen Sie direkt, ob dieses Lebensmittel wenig oder viel Zucker enthält. Verändern Sie Datum und Uhrzeit, wenn nötig. Im letzten Schritt können Sie die eingegebene Mahlzeit zu "Meine Mahlzeiten" hinzufügen, wenn Sie diese öfter zu sich nehmen. Drücken Sie auf "Speichern" und die Mahlzeit inklusive der Kalorien werden in der Übersicht angezeigt.

Mein Ernährungstagebuch ×

Welche Mahlzeit war das?


Frühstück ▾

Was hast du gegessen? (Erforderlich)

z.B. Banane


Du hast noch keine Mahlzeit hinzugefügt

LEBENSMITTEL HINZUFÜGEN +


BARCODE SCANNEN 

MAHLZEIT AUS "MEINE MAHLZEITEN" +

Datum und Uhrzeit

1. September 2023 17:29 **ÄNDERN** 

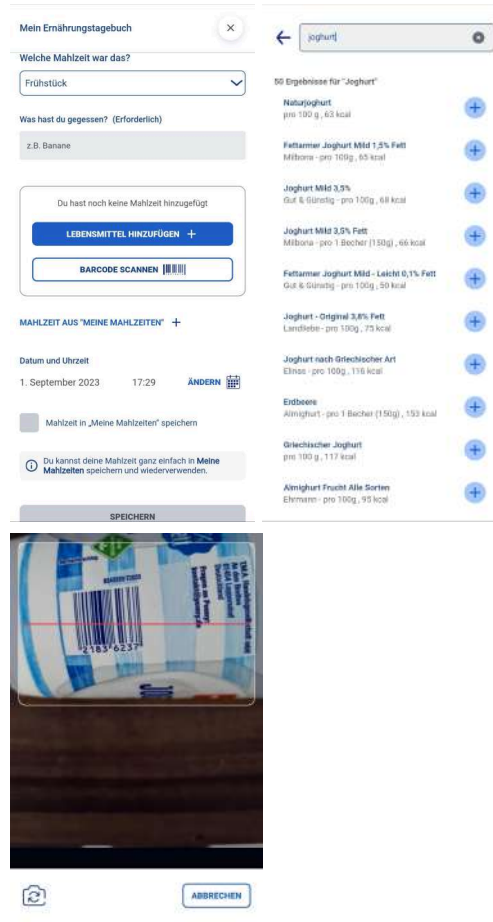
Mahlzeit in „Meine Mahlzeiten“ speichern

 Du kannst deine Mahlzeit ganz einfach in **Meine Mahlzeiten** speichern und wiederverwenden.

SPEICHERN

Schritt 4

5. Wählen Sie “Lebensmittel hinzufügen” oder “Barcode scannen”. Geben Sie das gesuchte Lebensmittel ein und wählen Sie das richtige aus der Liste aus. Beim Barcode scannen, erlauben Sie den Zugriff von diaxilo auf Ihre Kamera und halten Sie Ihre Kamera über den Barcode. Wenn das Lebensmittel in der Datenbank vorhanden ist, wird es direkt in der Übersicht angezeigt.



Schritt 5

6. Geben Sie die verzehrte Menge des Lebensmittels ein. Haben Sie alle Lebensmittel Ihrer Mahlzeit eingegeben, scrollen Sie nach unten und klicken auf “Speichern”.



Schritt 6

16.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie Ihr Ernährungsverhalten verfolgen.

16.4 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Bitte beachten Sie bei der Eingabe Ihrer Ernährungsdaten, dass diese als Basis für eine Bewertung Ihrer verzehrten und verbrauchten Kalorien genutzt werden. Ungenauigkeiten bzw. fehlende Angaben beeinflussen das Ergebnis. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie Ihre Ansprechperson über die Chatfunktion.



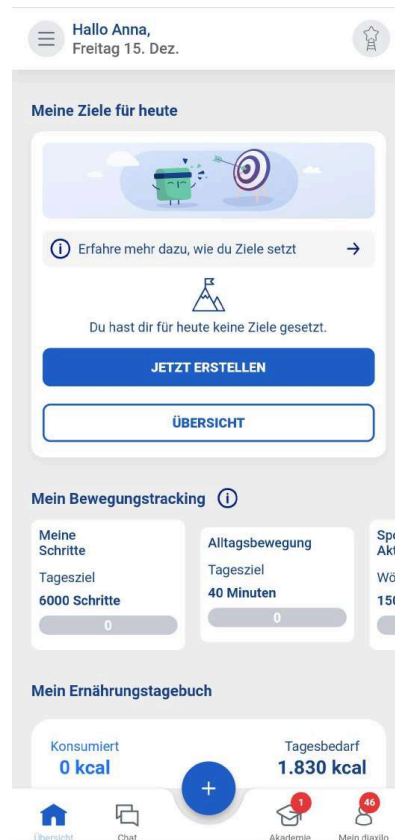
Warnung

Bitte beachten Sie bei der Ausführung eventueller Sportübungen genau die gegebenen Hinweise. Haben Sie dabei regelmäßig Ihren aktuellen Blutzucker im Blick und ergreifen Sie geeignete Maßnahmen, um einer Hypoglykämie vorzubeugen.

17. Manuelles Gewichtstracking

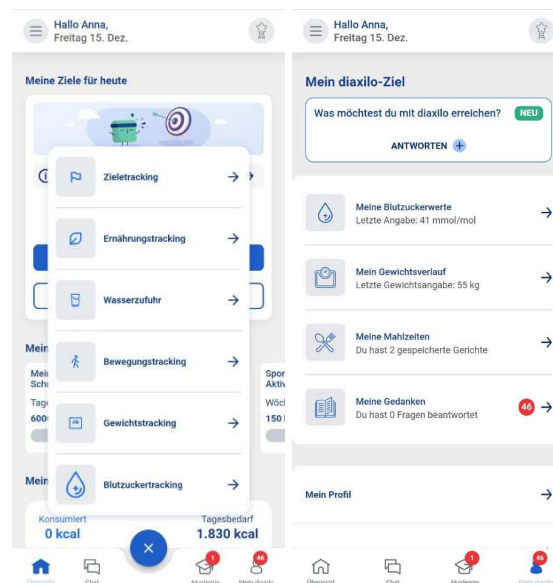
17.1 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wählen Sie das + Symbol unten in der Mitte oder "Mein diaxilo" unten rechts, um die Messung Ihres Körpergewichts zu dokumentieren.



Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Gewichtstracking" oder das Feld "Mein Gewichtsverlauf".

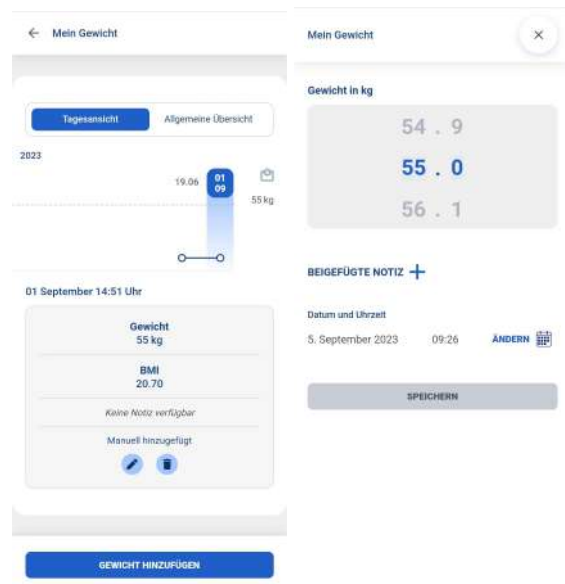


Schritt 2

3. Wählen Sie ggf. "Gewicht hinzufügen". Geben Sie Ihr gemessenes Körpergewicht an. Optional können Sie eine Notiz zu dieser Gewichtsmessung hinzufügen oder Datum und Uhrzeit ändern.

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
- Achten Sie auf die gerätespezifischen Messfehler Ihres Messgerätes (Waage) und nutzen Sie, wenn möglich, bei Gerätewechsel das gleiche Modell.
- Messen Sie Ihr Gewicht unbedeutet
- Leichte Gewichtsschwankungen sind normal und kein Grund zur Sorge.
- Ein regelmäßiges manuelles Gewichtstracking ist nicht verpflichtend



Schritt 3

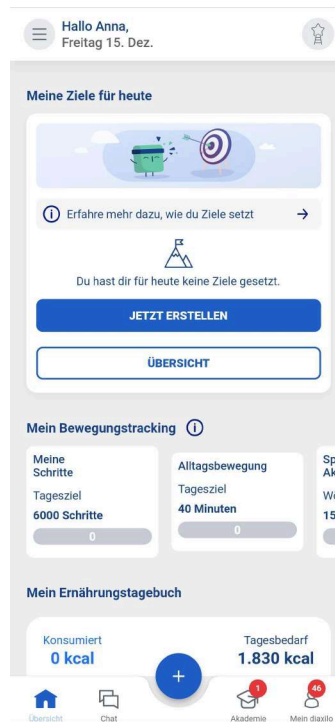
17.2 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte wird Ihr Gewicht gespeichert.

17. Blutzuckertracking

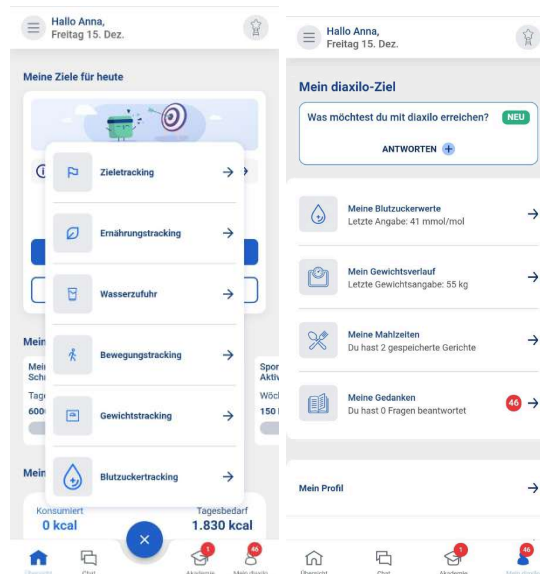
17.1 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wählen Sie das + Symbol unten in der Mitte oder "Mein diaxilo" unten rechts, um Ihre Blutzuckerwerte zu erfassen.



Schritt 1

2. Wählen Sie das Feld "Blutzuckertracking" oder das Feld "Meine Blutzuckerwerte".



Schritt 2

3. Wählen Sie ggf. "Wert eingeben".
Geben Sie Ihren ärztlich bestimmten
Langzeitblutzucker an. Achten Sie auf
die Einheit, in der Ihr Blutzucker
gemessen wurde (% oder mmol/mol).

HbA1c-Wert hinzufügen

Deinen HbA1c-Wert (Langzeitblutzuckerwert) erhältst du von der Arztpraxis, die deine Diabetes-therapie durchführt. Über ein Blutbild kann alle 3 Monate dein HbA1c-Wert bestimmt werden. Trage den Wert nach jedem Blutbild ein, um deinen Fortschritt zu überblicken.

HbA1c-Wert

Prozent | mmol/mol

5.6 %
5.7 %
5.8 %

NOTIZ HINZUFÜGEN +

Datum und Uhrzeit
15. Dezember 2023 12:44 **ÄNDERN**

SPEICHERN

Meine Blutzuckerwerte

Deinen HbA1c-Wert (Langzeitblutzuckerwert) erhältst du von der Arztpraxis, die deine Diabetes-therapie durchführt. Über ein Blutbild kann alle 3 Monate dein HbA1c-Wert bestimmt werden. Trage den Wert nach jedem Blutbild ein, um deinen Fortschritt zu überblicken.

41 mmol/mol ↑
Aktueller Wert

Meine Einträge

↑ 41 mmol/mol
Hinzugefügt am 22. November

↓ 39 mmol/mol
Hinzugefügt am 7. September

WERT EINGEBEN

Schritt 3

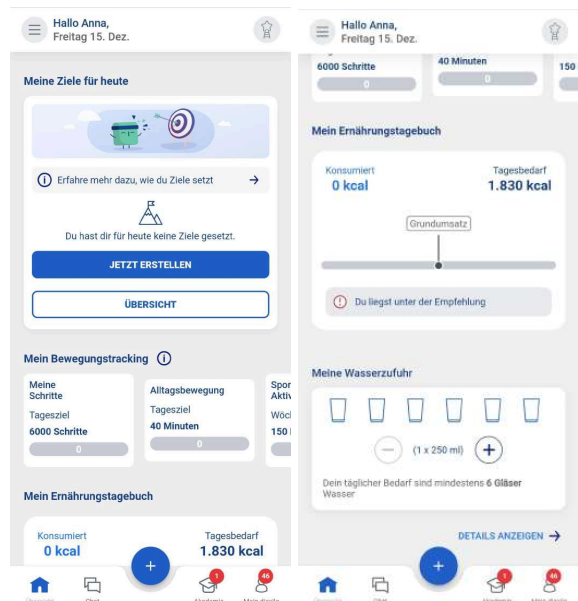
17.2 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte wird Ihr Langzeitblutzucker gespeichert.

18. Wassertracking

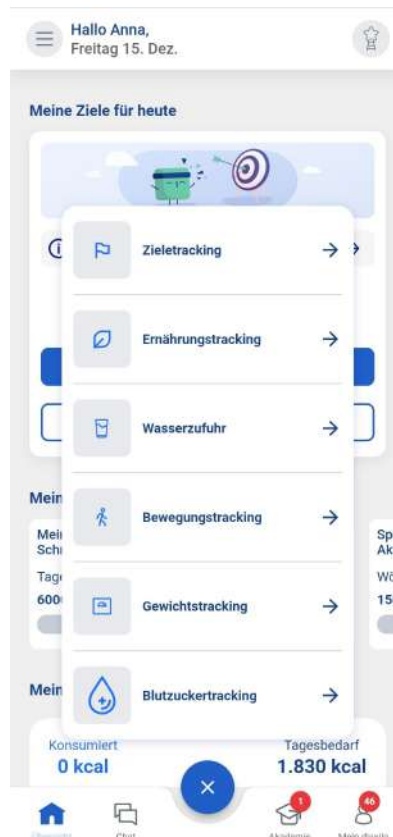
18.1 Schritt-für-Schritt- Anleitung

1. Wählen Sie das + Symbol unten in der Mitte oder scrolle in der Übersicht runter bis "Mein Wassertracking", um Ihre getrunkenen Gläser Wasser zu erfassen.



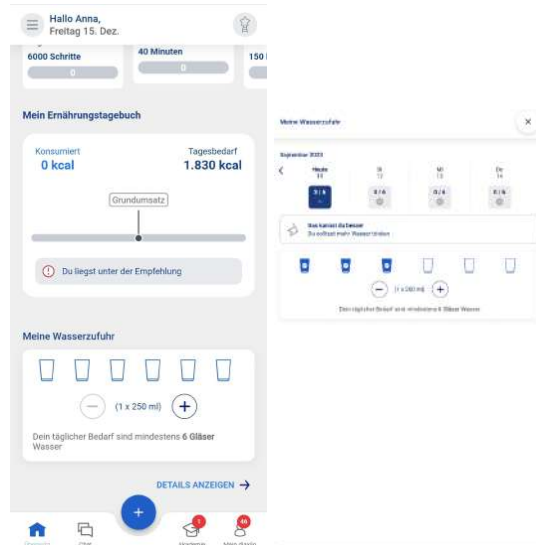
Schritt 1

2. Wählen Sie ggf. das Feld "Wasserzufuhr".



Schritt 2

3. Fügen Sie durch “+” die Anzahl an getrunkenen Gläsern Wasser hinzu. Mit “-” können Sie zu viel hinzugefügte Gläser löschen.



Schritt 3

18.2 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte wird Ihre Wasserzufuhr gespeichert.

18.2 Sicherheits- und Warnhinweise



Bitte achten Sie auf eine ausreichende Wasserzufuhr unabhängig von der Datenspeicherung in diaxilo, um einer Dehydrierung vorzubeugen.

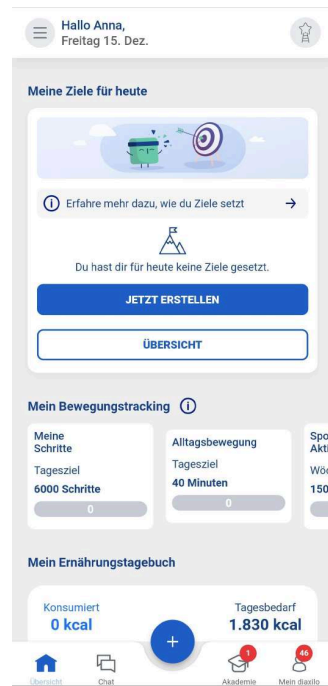
19. Ansprechperson und Kundendienst kontaktieren

19.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung der Ansprechperson (Chatfunktion) innerhalb der diaxilo-Anwendung (App). Die Ansprechperson ermöglicht einen weiteren Austausch zu diabetesbezogenen Themen.

19.2 Schritt-für-Schritt-Anleitung

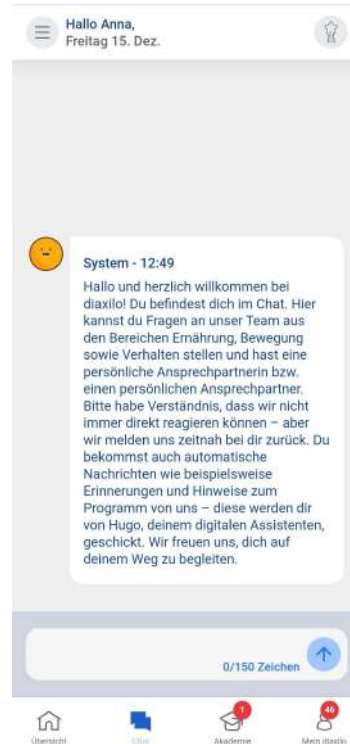
1. Wählen Sie das Feld "Chat" unten links aus.



Schritt 1

2. Ihre Ansprechperson stellt Ihnen Fragen oder gibt Ihnen Hinweise. Sie können auch Ihre Fragen zur Therapie stellen. Außerdem bekommen Sie hier automatische Nachrichten, wie z. B. Erinnerungen und Hinweise zum Programm.

Tippen Sie unten in das Eingabefeld, um eine Nachricht zu schreiben. Schicken Sie die Nachricht ab, indem Sie auf den blauen Pfeil klicken.



Schritt 2

3. Ihre Ansprechperson wird sich innerhalb von 24 Stunden bei Ihnen zurückmelden.

19.3 Sicherheits- und Warnhinweise



Gefahr

Der Chat ist nicht für Notfallsituationen, akute oder medizinische Fragen oder (differenzial-) diagnostische Einschätzungen gedacht. Er ersetzt kein ärztliches Gespräch. Bitte wenden Sie sich zu medizinischen Fragen an Ihre Ärztin/Ihren Arzt und in Notfällen an die 112.

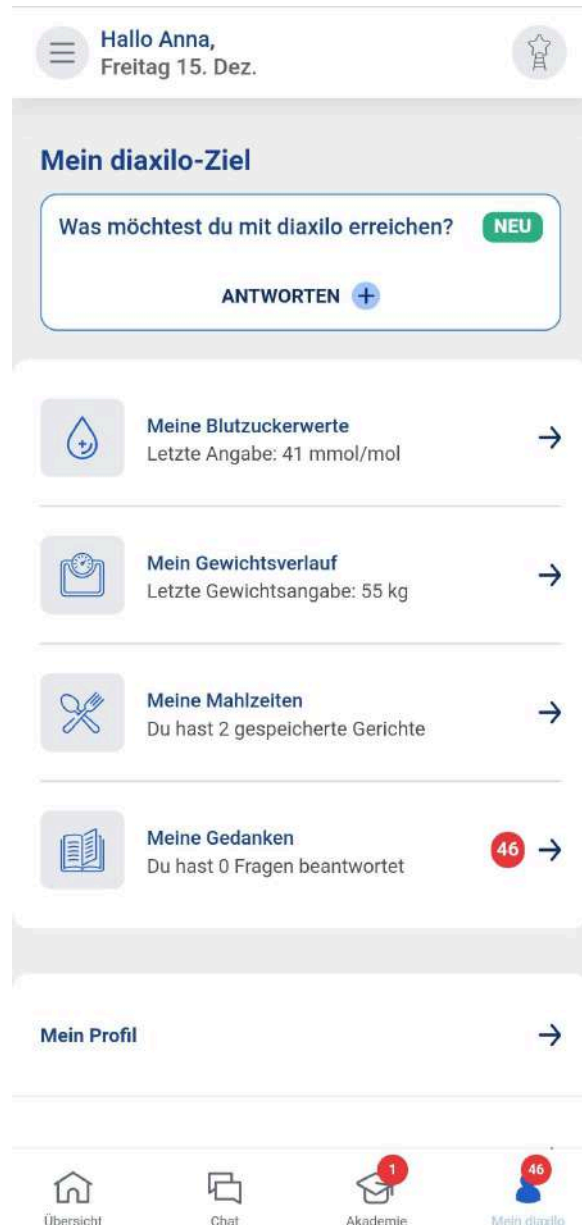
20. Mein diaxilo

20.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Funktionen von "Mein diaxilo" innerhalb der diaxilo-Anwendung (App).

20.2 Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wählen Sie das Feld "Mein diaxilo" unten rechts aus.



Schritt 1

2. Mein diaxilo-Ziel

Dieses Feld zeigt Ihr großes Ziel, welches Sie mit diaxilo über die Dauer des Programms erreichen möchten und warum Sie dieses Ziel erreichen möchten. Drücken Sie auf "Antworten", um Ihr Ziel einzugeben und beantworten Sie die beiden folgenden Fragen.



Schritt 2

3. Die Funktionen von "Meine Blutzuckerwerte", "Mein Gewichtsverlauf" und "Meine Geräte" sind bereits in den vorhergehenden Kapiteln beschrieben.

4. Meine Mahlzeiten

In Kapitel 16.2.4 wird gezeigt, wie Mahlzeiten in "Meine Mahlzeiten" gespeichert werden. An dieser Stelle finden Sie Ihre gespeicherten Mahlzeiten nach Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snack sortiert. Sie können gespeicherte Mahlzeiten bearbeiten oder löschen.



5. Meine Gedanken

Hier finden Sie am Ende jeder Woche eine neue Frage, die zur aktuellen Woche passt und Sie bei der Selbstreflexion unterstützen soll. Die Fragen können beantwortet werden, müssen aber nicht. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Antwort im Chat mit Ihrer Ansprechperson teilen.

The screenshot shows the 'Meine Gedanken' app interface. At the top, there is a back arrow and the title 'Meine Gedanken'. Below this, there are five reflection questions, each with a 'FRAGE BEANTWORTEN' button and a 'NEU' tag. The questions are:

- Wie schaffst du es im Alltag, dir Zeit für dich zu nehmen?
- Wie sieht für dich ein Genussmoment aus - was gehört dazu?
- Welche Verhaltensweisen hast du bereits verändert? Welche Herausforderungen gibt es noch?
- Wie bringst du im Urlaub, in der Freizeit oder in der Natur Bewegung in deinen Alltag?
- Was war bisher deine größte Unterstützung auf dem Weg mit diaxilo?

The third question, 'Welche Verhaltensweisen hast du bereits verändert? Welche Herausforderungen gibt es noch?', is currently selected and expanded. It features a close button (X) in the top right corner. Below the question, there is a text input field with the placeholder text 'Beschreibe bitte, was du mit diaxilo erreichen möchtest.' and a character count '0 / 150 Zeichen' in the bottom right corner. At the bottom of the expanded view, there are two buttons: 'Im Chat teilen' and 'PRIVAT SPEICHERN'.

6. Mein Profil

Hier können Sie Ihre persönlichen Daten einsehen und bei Bedarf ändern.

Mein Profil ✕

Vorname (Erforderlich)
Anna 4/150

Nachname (Erforderlich)
Müller 5/150

Geburtsdatum (Erforderlich)
10.08.1967

Größe (in cm) (Erforderlich)
157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170

Startgewicht (Erforderlich)
54 . 9
55 . 0
56 . 1

Geschlecht (Erforderlich)
 Männlich Weiblich Divers

SPEICHERN

7. Meine Einstellungen

Hier können Sie Login-Optionen verwalten.

← Meine Einstellungen

Hier kannst du deine Anmeldeoptionen verwalten.

Login-Optionen

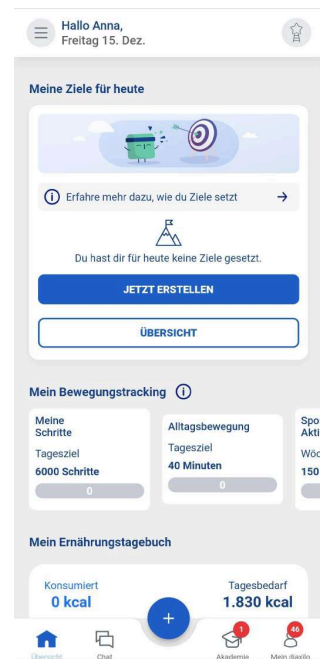
Mit E-Mail-Adresse anmelden

Fingerabdruck-/ Gesichtserkennungsidentifikation

21. Optionale Zusatzgeräte: Geräte mit diaxilo verbinden

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

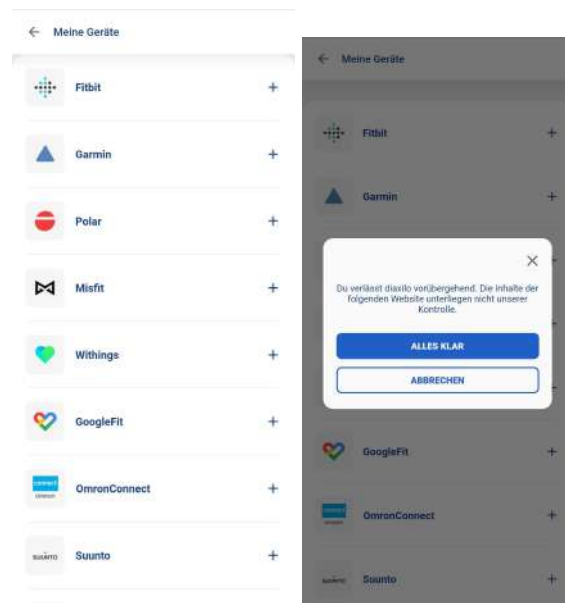
1. Öffnen Sie die diaxilo Anwendung (App) und melden Sie sich ggf. an.
2. Klicken Sie unten rechts auf “Mein diaxilo”.



3. Klicken Sie auf „Meine Geräte“.



4. Wählen Sie den Hersteller aus der Liste der möglichen Geräte aus und klicken Sie anschließend auf "Alles klar".



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

19:40

WITHINGS

Mein Konto
Haben Sie noch kein Konto?

E-Mail-Adresse

E-Mail-Adresse

Passwort

Passwort

Passwort vergessen?

Anmelden

By clicking or navigating on this site, you agree to our use of cookies to improve your experience and offer personalized advertising through our partners.

Learn more + Einverstanden

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

19:41

WITHINGS

Bleib einfach und sicher mit Deinem Nokia-Account verbunden.

Sie werden damit folgenden Partner autorisieren:

- um die Angaben Ihres Benutzers abzurufen
- um Kalendardaten abzurufen
- um Aktivitätsdaten und um Schlafdaten abzurufen

Diese App zulassen Ablehnen

Sind das nicht Sie?



diaxilo

Version der Gebrauchsanweisung:
I003-R418-20240109



Sidekick Health Germany GmbH
Poststr. 20
20354 Hamburg
Deutschland

Kundendienst-Rufnummer: +40 (0) 40-605336911
Servicezeiten: Mo.-Fr. von 08:00 Uhr – 18:00 Uhr