

optimune Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von optimune. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das optimune Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

ZWECKBESTIMMUNG

optimune ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen Therapieverfahren beruhen und geeignet sind, Frauen mit Brustkrebs, die ihre Erstbehandlung abgeschlossen haben und sich belastet fühlen, beim Management ihres gesundheitlichen Zustands zu unterstützen.

optimune ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung von Frauen bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind.

optimune ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

FUNKTIONSWEISE

optimune ist ein interaktives Onlineprogramm zur eigenständigen Anwendung durch Frauen mit Brustkrebs, die ihre Erstbehandlung abgeschlossen haben und sich belastet fühlen. Es umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie.

optimune enthält Übungen und Techniken zum Umgang mit der Erkrankung, vermittelt Informationen für einen gesunden Lebensstil und unterstützt bei deren Umsetzung. optimune funktioniert als virtueller Dialog und bietet Ihnen fortlaufend verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl an, um Inhalte an Ihre Bedürfnisse und Wünsche anzupassen. Auf Wunsch schickt optimune Ihnen regelmäßige E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen zu vertiefen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel. Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt mindestens 90 Kalendertage. Abhängig vom Verlauf der Erkrankung oder der Beschwerden kann eine längere Nutzung erforderlich sein, um die Behandlungseffekte zu stabilisieren.



Fig.1: Dialog-Beispiel in optimune

Sollten Sie Fragen zu der Gültigkeitsdauer Ihres Zugangsschlüssels von optimune haben, können Sie unser optimune Support-Team anschreiben oder die Information über die Homepage von optimune bekommen.

Nach der Registrierung ist optimune passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung.

NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit Internetzugang sowie eine aktuelle Browser-Version von Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixel. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen für die Audios eine Bandbreite von 192 kBit/s.

Da optimune Sie in einem dynamischen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

ANWENDUNGSGEBIET

optimune dient der Unterstützung von Frauen mit Brustkrebs, die ihre Erstbehandlung abgeschlossen haben und sich belastet fühlen.

WANN SOLL optimune NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?



Es liegen keine Gegenanzeigen vor.

Wenn Sie vor kurzem operiert wurden, wenn bei Ihnen Metastasen festgestellt wurden oder wenn Sie an einer Herzerkrankung leiden, sollten Sie von einem Arzt abklären lassen, welche Bewegungsempfehlungen und Übungen für Sie geeignet sind.

Außerdem sollten Sie vor einer körperlichen Belastung ärztlichen Rat einholen, wenn bei Ihnen eine Blutarmut oder erhöhte Blutungsneigung festgestellt wurde.

Sie sollten keinen Sport machen und keine Bewegungsübungen durchführen, wenn Sie aktuell unter einer Infektion, Schwindel oder Kreislaufproblemen leiden.

ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Erfahrungen zeigen, dass optimune idealerweise 1-2 Mal wöchentlich für jeweils mindestens eine halbe Stunde in den ersten vier Wochen genutzt werden sollte. Danach 1-4 Mal im Monat für je eine halbe Stunde.

MINDESTALTER

18 Jahre. Für Patienten unter 18 Jahren liegen keine Daten vor.

SICHERHEITSHINWEISE UND NEBENWIRKUNGEN



optimune ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt/Psychotherapeuten erfolgen. Sie sollten Ihren Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren, wenn sich Ihr Befinden oder Ihre Stimmung längere Zeit (über mehrere Tage oder Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte.

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, machen Sie bitte eine Programmpause und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten darüber.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von optimune Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an info@optimune.de.

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Landes, in dem Sie niedergelassen sind, zu melden.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von optimune unter dem Menüpunkt „Hilfe“ oder auf der Homepage von optimune.

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

optimune ist nicht für den Einsatz in Notfällen geeignet. Bei Notfällen (z.B. Krisen, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt/Psychotherapeuten oder wählen Sie bitte eine für Ihr Land geltende Notfallnummer von Feuerwehr oder Polizei. Hier einige Beispiele:

Deutschland:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Falls Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen oder keine Hilfe erfahren, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern geändert haben könnten.

HERSTELLER

GAIA AG
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53
22085 Hamburg
Deutschland
www.gaia-group.com



STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von optimune entnehmen Sie bitte dem Impressum von optimune unter dem Menüpunkt „Hilfe“.

STAND DER INFORMATION

2022-05-04

WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das optimune Support-Team info@optimune.de wenden. Wenn Sie diese Gebrauchsanweisung kostenlos in gedruckter Fassung erhalten möchten, senden Sie bitte eine Anfrage an die oben genannte Support E-Mail-Adresse. Wir senden Ihnen die gedruckte Fassung innerhalb von 7 Werktagen zu.



SYMBOLERKLÄRUNGEN



- Vorsicht



- Hersteller



- Medizinprodukt



- elektronische Gebrauchsanweisung lesen