



Diese Gebrauchsanweisung gilt für beide Versionen der App: die [Android-App](#) [externer Link] und die [iOS-App](#) [externer Link], jeweils ab Version 1.4. Sie gibt Ihnen einen Überblick über die Grundfunktionen und die bestimmungsgemäße Anwendung mebix.

Bitte lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung gut durch und berücksichtigen Sie sorgfältig die darin enthaltenen Informationen und Anweisungen.

Vor der Anwendung sollte Ihnen ein Arzt bestätigt haben, dass mebix für Sie und Ihre spezielle gesundheitliche Situation geeignet ist.

Mebix bietet keine medizinische oder therapeutische Diagnose, Empfehlung oder ärztliche Behandlung.

Zweckbestimmung

Die Mebix App unterstützt und befähigt Patienten/-innen mit Diabetes mellitus, einer Herz-Kreislauf- Erkrankung und/oder Adipositas im Selbstmanagement ihrer chronischen Krankheit. Ziel

ist eine Lebensstiländerung und damit eine Modifikation von Risikofaktoren herbeizuführen. Im Selbstmanagement müssen Patienten/-innen lernen sich therapeutische Ziele zu setzen und durch geeignete Maßnahmen (z.B. Aktivität/Bewegung, Ernährung) diese Ziele zu erreichen. Dazu sind anerkannte Leitlinien in die App so implementiert worden, dass der Patient/-in eine konkrete Handlungsanleitung für die nächsten Tage, Monate und Jahre erhält.

Dies erfolgt in Form von regelmäßiger krankheitsspezifischer Wissensvermittlung mit Umsetzungsempfehlungen, Erinnerungen und Motivationen für den Alltag, gebündelt mit Wissenstests. In zeitlich getakteten Intervallen werden nach und nach Übungsaufgaben vorgeschlagen (z.B. Anlegen eines Bewegungsplans, Festlegung von individuell erreichbaren Gesundheitszielen, Protokollierung von Vitalwerten und aufgenommenen Nahrungsmitteln, Finden von gesünderen Nahrungsalternativen, usw.). Dadurch wird eine gezielte Integration in die Lebenswelt des Patienten/-in ermöglicht ohne diese/-n zu überfordern.

Tägliches, wöchentliches und quartalsweises Feedback zeigen dem Patienten/-in Erfolge bzw. Optimierungspotenzial auf ohne in die therapeutischen Hoheitsgebiete der Ärzte einzugreifen. Das Feedback erfolgt in allgemeiner Form z.B. zu viel Zucker oder sie trinken zu wenig. Das Feedback wird

von allgemein gültigen Grenz- und Richtwerten abgeleitet. Grenzüberschreitungen und andere Auffälligkeiten werden als Ratschlag den Arzt vor Ort oder über einen telemedizinischen Zugang zu konsultieren ausgegeben. Die Inhalte der App werden von medizinischen Experten fortlaufend aktualisiert und ergänzt.

Eine Chat-Funktion ist Teil der App und dient der Hilfestellung beim Umgang mit der App. Bitte beachten Sie, dass bei Nutzung der Chat-Funktion eine Datenverarbeitung notwendig ist.

Medizinische Voraussetzung für die Anwendung

Vorgesehene Patientenzielgruppe

Mebix ist für Patienten ab 18 Jahre mit mindestens einer der nachfolgend aufgeführten Indikationen bestimmt. Ein Leseverständnis der deutschen Sprache sowie eine Seh- und Hörfähigkeit mit Korrekturhilfe von mind. 80% wird vorausgesetzt. Farbenblindheit ist zulässig.

Indikation(en)

Herz-/Kreislaufkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2– unabhängig vom Status der Erkrankung

Kontraindikationen/Ausschlüsse/Einschränkungen

Es sind keine Kontraindikationen für die Anwendung von mebix bekannt.

Nebenwirkungen

Bislang (auch im Rahmen der klinischen Bewertung) sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die mebix App ist für den Einsatz unter alltäglichen Lebensbedingungen konzipiert. Durch die Nutzung der App erhalten Sie eine bessere Kontrolle über Ihr Selbstmanagement, Ihren Tagesablauf und Ihren Gesundheitszustand. Durch effektives Selbstmanagement können Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern, die Krankheitslast verringern, gesundheitliche Komplikationen verhindern und positive klinische Ergebnisse erzielen. Der Nutzen für den Patienten ist von unbegrenzter Dauer.

Wichtige Informationen und Warnhinweise für Anwender **VORSICHT**

mebix ist kein Ersatz für medizinische Versorgung

mebix ersetzt keine ärztliche Beratung. Bitte wenden Sie sich daher immer sofort an Ihren Arzt, wenn Sie Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Diagnose und Ihrer Therapie haben.

Eine Änderung einer bestehenden Medikation und/oder Behandlung darf nicht ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt erfolgen.

Verwenden Sie die Daten des Originalgeräts, um Ihre Medikation anzupassen

Die protokollierten Indikatoren (z. B. Blutzuckerwert) dienen dazu, einen besseren Überblick über die langfristige Entwicklung Ihrer Erkrankung zu erhalten. Die Protokolle werden vom Benutzer manuell eingegeben, und es besteht die Gefahr von Fehleingaben. Wenn Sie Ihre Behandlung (z. B. Medikamentendosierung) auf der Grundlage Ihrer Gesundheitsdaten (z. B. Blutzucker) anpassen, verwenden Sie die auf dem Originalgerät (z. B. Blutzuckermessgerät) angezeigten Werte zur Anpassung Ihrer Behandlung.

Befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes

Eine Änderung des Tagesablaufs, der Ernährung und der körperlichen Aktivität wirkt sich auf die Stoffwechselfparameter (z. B. Blutzuckerwerte oder Körpergewicht) aus. Dieser Effekt wird auch zur Verbesserung der Krankheitskontrolle genutzt. Bei einigen Patienten kann diese Veränderung der Stoffwechselfparameter zu unerwünschten Zuständen (z. B. Hypoglykämie) führen, wenn die Behandlung nicht richtig angepasst wird. Wenn bei Ihnen solche Zustände auftreten, sollten Sie den Rat Ihres Arztes befolgen.

Mebix ist nicht für Notfälle gedacht

Verwenden Sie den In-App-Chat nicht für dringende Anfragen. Mebix kann in akuten Situationen, in denen eine unmittelbare Gefahr für Gesundheit oder Leben besteht, keine ausreichende Unterstützung bieten. Wenden Sie sich in diesen Fällen sofort an den Notdienst oder Ihren behandelnden Arzt.

Beachten Sie Ihren Medikationsplan

Die "Erinnerungsfunktion für Medikamente" ist ein zusätzlicher Service von mebix und stellt kein Leistungsversprechen dar. Es besteht grundsätzlich ein Rest-Risiko, dass diese Erinnerungsfunktion (Push-Service) seitens der Betriebssystemanbieter (Apple und Google) ausfallen kann. Der Hersteller haftet nicht für etwaig auftretende Schäden des Nutzers.

Therapiekonzept

Die mebix App soll Sie dabei unterstützen und befähigen, Ihr Selbstmanagement Ihrer chronischen Krankheit zu verbessern. Ziel ist eine Lebensstiländerung herbeizuführen. Dazu wird ein leitlinienbasierter Therapieplan in zeitlich getakteten Intervallen nach und nach Aufklärungsmaterial bereitstellen und Übungsaufgaben vorgeschlagen (z.B. Anlegen eines Bewegungsplans, Festlegung von individuell erreichbaren Gesundheitszielen, Protokollierung von Vitalwerten und aufgenommenen Nahrungsmitteln, usw.). Dadurch wird eine gezielte Integration in Ihre Lebenswelt ermöglicht – ohne Sie zu überfordern. Sie starten ganz entspannt, Schritt für Schritt. Weiterführende Beschreibungen zu einzelnen Funktionen finden Sie auf unserer Webseite und weiter unten im Punkt [Benutzung des Produkts](#).

Installation

Mebix ist verfügbar im [Apple App Store](#) Deutschland und im [Google Play Store](#) Deutschland. Eine Installation erfolgt aus dem entsprechenden Store.

Mindestanforderungen an IT- und Nutzungs-Umgebung

Die Anwendung der App kann in häuslicher Umgebung erfolgen. Lichtverhältnisse sollten so sein, dass das Endgerät und die darauf laufende App bedient werden kann. Die Umgebung sollte ruhig und stressfrei sein. Eine permanente Internetverbindung ist nötig. "mebix" ist lauffähig auf den Softwareplattformen **iOS ab Version 14** und **Android ab Version 10**.

Mindestanforderungen für die Hardware:

- mebix wurde optimiert für eine Bildschirmgröße von 6,5"
- Mindestens 1 GB RAM (optimal 2 GB RAM).
- Mindestens 512 MB freier Speicherplatz.
- Für Android: vorinstallierte Google Play-Dienste und Google Play Store direkt vom Hersteller

Für Android-Nutzer empfiehlt sich **vorher** die Installation der App „Google Fit“, über die Ihre täglichen Schritte übertragen werden. Dies erleichtert Ihre tägliche Aktivitätsdokumentation. Es ist keine Wartung und keine Kalibrierung erforderlich.

Mebix verwendet zur Erfassung externer Daten (in unserem Fall „Schritte“) die Smartphone-interne Schrittzähler-Funktion (keine externen Sensoren), um eine möglichst niedrige technische Hürde für Sie zu gewährleisten.

Stellen Sie sicher, dass Sie immer die neueste Version der App installiert haben. Wir empfehlen Ihnen, in den Einstellungen Ihres Telefons die Option "Automatische Updates" zu wählen.

Getestete Geräte:

- iPhone 13, 13 Pro, 13 Pro Max (2021), 12, 12 Pro, 12 Pro Max (2020), 11, 11 Pro, 11 Pro Max (2019), SE 2. Generation (2020), XS, XS Max, XR (2018), X, 8
- Samsung: GALAXY A7 (2018), GALAXY A10, GALAXY A20, GALAXY A52 S, GALAXY A70, GALAXY S12
- Google: Pixel 6, Pixel 7
- Xiaomi: MI 11
- Sony: Xperia 10 IV
- Huawei: P30, Nova Y90

Diese Liste wird ständig erweitert. **Es sollte auch bei der Nutzung anderer Geräte keine Probleme geben, sofern obige Mindestanforderungen von der Hardware erfüllt werden.**

Benutzung des Produkts

Registrierung und erste Schritte

Nach Download der App in den Stores von Apple und Google können Sie sich ein neues Konto anlegen. Dazu benötigen Sie Ihre E-Mail-Adresse sowie ein frei wählbares Passwort, gemäß den definierten Mindestanforderungen. Sie erhalten einen Sicherheitscode, über den Sie sich als Besitzer dieser E-Mail identifizieren und somit Ihre Registrierung bestätigen. Für die kostenfreie Nutzung der App benötigen Sie einen Teilnehmer-Code von Ihrer Krankenkasse. Detaillierte Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie über eine kurze Abfolge kleiner Texttafeln erste Infos zu den Wirkprinzipien und Ansätzen von mebix. Anschließend starten Sie schrittweise mit ersten, einfachen Aufgaben, wie z.B. einem Einführungsfilm.

Bereiche in der App

Die Benutzeroberfläche bietet verschiedene Funktionen, die durch Anklicken der entsprechenden Symbole, im unteren Menü der App, zugänglich sind. Sie werden durch zeitlich getaktete Informationen und Aufgaben durch den Therapieplan geführt. Dieser ist jeweils als Vorschau für die nächsten 7 Tage auf dem Startbildschirm von mebix zu finden. Die Anwendung kommuniziert mit Ihnen durch Benachrichtigungen und unterhaltsame und lehrreiche Informationen. Ein Tagebuch sowie verschiedene Berichte geben jederzeit Überblick über Ihre erledigten Aufgaben, bietet die Möglichkeit der Wiederholung und liefert Statusberichte über Ihre Entwicklung.

Das Lehrmaterial basiert auf Leitlinien und bewährten Verfahren für die Behandlung Ihrer Erkrankung. In der App haben Sie zudem die Möglichkeit, Ihre eigenen Ziele und motivationsfördernde Videos und Quizze zu wählen. Die motivationsfördernden Elemente basieren auf therapeutischen Verfahren wie der kognitiven Verhaltenstherapie und helfen Ihnen, neue Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren.

Prüfung auf ordnungsgemäße Funktionalität

Nach erfolgreicher Installation und Registrierung in der mebix App starten Sie schrittweise mit den ersten Hinweisen zum Ablauf und der Nutzung der App (Einführung). Anschließend erscheint eine Liste mit Aufgaben auf der Startseite – der Therapieplan. Fehlt dieser Therapieplan, teilen Sie uns dies bitte mit.

Prüfung auf Aktivierung von Push-Nachrichten

Push-Benachrichtigungen erinnern Sie nur an wesentliche Therapie-Aufgaben. mebix sendet keine störenden „Motivations-Nachrichten“ oder sonstige täglichen „Störer“.

Während der erstmaligen Nutzung der App mebix erhalten Sie eine Anfrage des Betriebssystems, ob mebix Push-Nachrichten senden darf. Per Genehmigung kann mebix dann künftig Erinnerungen für Aktivitäten, Medikamente sowie neue Chat-Nachrichten senden.

Im Menü „Profil“, unter „Benachrichtigungen“ kann jede Art von Push-Nachrichten einzeln de-/aktiviert werden.

Prüfung auf korrekte Basis-Daten

Es ist ratsam, Ihre Daten zu Beginn der Nutzung von mebix auf Korrektheit zu prüfen. Dies geht über das Menü „Profil“, unter „Meine Daten“ und „Meine Basiswerte“. Das korrekte Startgewicht sowie Körpergröße benötigt die App beispielsweise für die richtige Berechnung der Kalorienverbräuche sowie Energiebilanz.

Export Ihrer Daten

Sie können jederzeit eingegebene persönliche Daten und Messwerte als Protokoll exportieren. Dies erfolgt über das Menü „Profil“, im Punkt „Daten exportieren“. Diesen Bericht können Sie als „Tagebuch“ wunderbar mit Ihrem behandelnden Arzt teilen, um Ihre Behandlung zu optimieren.

Chat als Supportkanal

Nutzen Sie den in die App integrierten Chat, um Rückfragen zur Nutzung der App oder auch Verbesserungsvorschläge oder Fehler direkt an uns zu melden. Bitte beachten Sie, dass dieser Kanal nicht für medizinische Notfälle gedacht ist.

IT-Sicherheit

Der Hersteller agiert, produziert und betreibt das Medizinprodukt entsprechend den geltenden Bestimmungen des Datenschutzes und der Datensicherheit. Entsprechende Begleitdokumente sind im Medizinprodukt selbst hinterlegt.

Als Server werden ausschließlich zertifizierte Anbieter mit Sitz in Deutschland genutzt. Die Entwicklung und Weiterentwicklung der Software erfolgt gemäß den Prinzipien von „*privacy by default*“ und „*privacy by design*“.

Empfohlene Maßnahmen zu Ihrer Sicherheit

Bitte denken Sie daran: in mebix werden gesundheitliche Daten von Ihnen verarbeitet. Bitte sorgen Sie selbst auch für eine entsprechende Sicherheit Ihrer Daten.

- Verwenden Sie ein Passwort, was:
 - mind. 8 Zeichen verwendet, bestehend aus Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und eines der folgenden Sonderzeichen # \$ % & _ - . ! ? = |
 - nicht auf sozialen Plattformen oder großen Shoppingportalen bereits von Ihnen verwendet wird
 - nicht Geburtsdatum, Name oder Wohnort von Ihnen enthält.
- Bitte nutzen Sie Ihr Smartphone stets nur mit aus dem App-Store bezogenen Apps – deren Sicherheit und Authentizität durch Apple oder Google geprüft und bestätigt ist.

- Bitte verwenden Sie Ihr Smartphone stets in gesicherten WLAN-Umgebungen – wo eine Passworteingabe nötig ist.
- Bitte verwenden Sie einen Virens scanner auf Ihrem Smartphone.
- Bitte öffnen Sie mebix nur auf Ihrem eigenen Smartphone.

Umgang mit verlorengegangenen / gestohlenen Daten

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihre Zugangsdaten kompromittiert wurden, können Sie jederzeit auf der Anmeldemaske oder im Profil Ihre Anmeldedaten zurücksetzen bzw. ändern.

Sofern Sie das Gefühl haben, dass Daten von Ihnen für Dritte verfügbar sind oder verändert wurden, melden Sie uns dies bitte umgehend. Idealerweise mit weiterführenden Informationen. Wir prüfen dann mit Ihnen gemeinsam, ob ein Sicherheitsvorfall vorliegt und klären weitere Schritte.

Regelmäßige Updates

Bitte prüfen Sie regelmäßig im App-Store bzw. Play-Store auf vorliegende Updates. Auf diese Weise können Sie bekannte Sicherheitslücken umgehend schließend und so Ihre persönlichen Gesundheitsdaten bestens schützen. Auch kommen Sie so in den Genuß neuer Funktionen oder kleinerer Verbesserungen, die Ihnen die Nutzbarkeit von mebix immer weiter vereinfachen werden.

Daten und Account löschen

Sollten Sie mebix nicht weiter nutzen wollen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

- Export Ihrer Daten (als PDF)
- Löschen Ihres Accounts

Erst anschließend löschen Sie bitte die App von Ihrem Smartphone.

Vorgehen im Fehlerfall

Sofern Fehler während der Bedienung der App auftreten, liegt dies häufig an einer unzureichenden Internetverbindung. Bitte führen Sie Ihren letzten Schritt einfach erneut aus.

Bei schwerwiegenden Abstürzen hilft oftmals das Löschen der App und das erneute Installieren aus dem App Store. Es gehen dadurch keinerlei persönliche oder Gesundheitsdaten von Ihnen verloren. Sie können sich nach der Neuinstallation einfach erneut anmelden.

Sollte der Fehler weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte direkt an uns: support@mebix.de. Mailen Sie idealerweise einen Screenshot der Fehlermeldung bzw. des Fehlerzustandes.

Weiterführende Informationen

Symbolerklärung:

	Vorsicht: mögliche Gefährdung mit leichten oder mittelschweren Schäden als Folge
	Verweis auf die Notwendigkeit für den Anwender, die Gebrauchsanweisung auf wichtige sicherheitsbezogene Angaben, wie Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen durchzusehen, die aus einer Vielzahl von Gründen nicht auf dem Medizinprodukt selbst angebracht werden können.
	Hersteller
	<p>Mit der CE-Kennzeichnung erklärt der Hersteller, dass das Produkt den geltenden Anforderungen genügt, die in den Harmonisierungsrechtsvorschriften der Gemeinschaft über ihre Anbringung festgelegt sind und dass er die Verantwortung für die Konformität des Produkts mit allen in den einschlägigen Harmonisierungsrechtsvorschriften der Gemeinschaft enthaltenen für deren Anbringung geltenden Anforderungen übernimmt.</p> <p>Die CE-Kennzeichnung ist daher kein Qualitätssiegel, sondern eine Kennzeichnung, die nur durch den Hersteller oder seinen Bevollmächtigten aufzubringen ist (Art. 30 Abs. 1) und mittels der er zum Ausdruck bringt, dass er die besonderen Anforderungen an das von ihm vertriebene Produkt kennt und dass selbiges diesen entspricht.</p>

Sprachversion DE

Gültig für Version im App Store und Google Play Store befindliche App Version ab 1.4

Stand Juni 2023



Hersteller ist:
 Vision2B GmbH
 Herderstr. 17, 99096 Erfurt
 0361 21 68 700
post@vision2b.de