

# Anleitung – MyTherapy-App

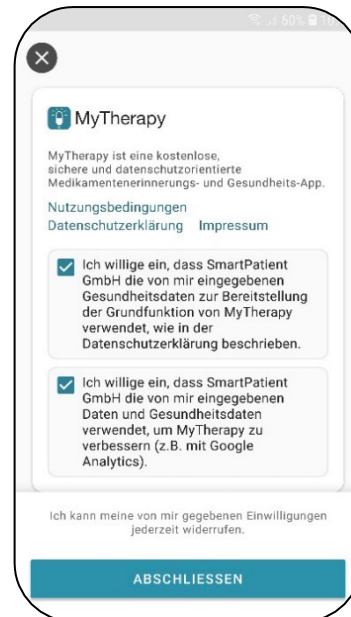
## Schritt 1: Installation der App

- Sie erhalten von Ihrer Rheumatologin/ Ihrem Rheumatologen einen QR-Code, den Sie mit Ihrem Smartphone einscannen können.
- Die meisten Smartphones haben in der Kamera einen eingebauten QR-Code-Leser. Falls nicht, müssen Sie diesen bitte installieren: Es gibt verschiedene kostenlose QR-Code-Leser in Ihrem App Store (Apple) bzw. Google Play Store (Android).
- Nach dem Einscannen des QR-Codes erscheint ein Link auf Ihrem Smartphone. Klicken Sie nun auf diesen Link.
- Sie werden zum App-Store geführt. Bitte installieren Sie die MyTherapy-App.
- Öffnen Sie nun die MyTherapy-App.

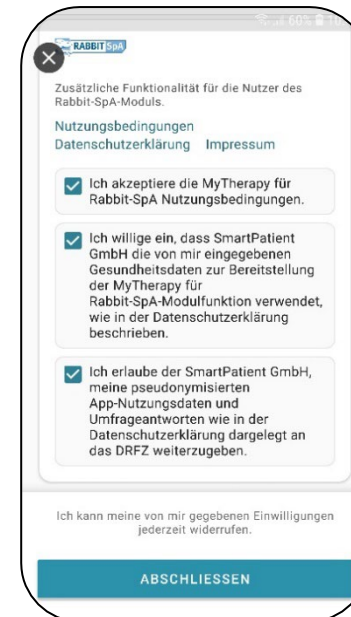
## Schritt 2: Nutzungsbedingungen und Datenschutzerklärung zustimmen



- Klicken Sie auf LOS GEHT'S!



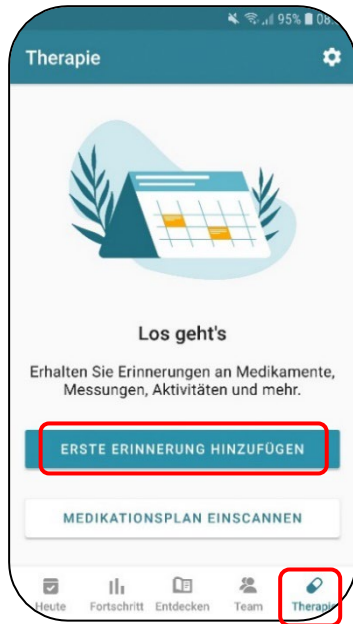
- Stimmen Sie den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzerklärung der MyTherapy-App zu. \*
- Tippen Sie auf ABSCHLIEßEN



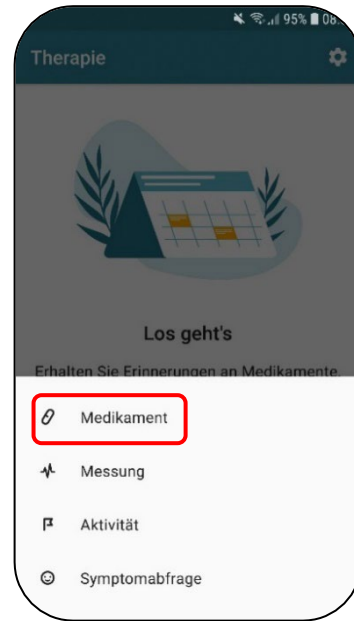
- Stimmen Sie den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzerklärung des RABBIT-SpA-Moduls zu. \*
- Tippen Sie auf ABSCHLIEßEN

*\* Die Daten werden pseudonymisiert an das DRFZ übermittelt. Es werden keine personen-identifizierenden Daten weitergegeben.*

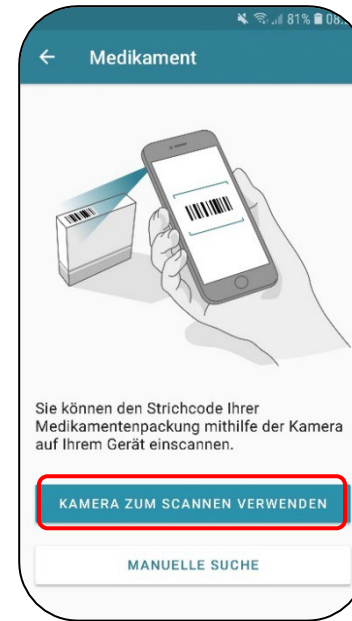
### Schritt 3: Medikamente hinzufügen



- Tippen Sie unten rechts auf den Reiter „Therapie“ und anschließend auf „Erste Erinnerung hinzufügen“

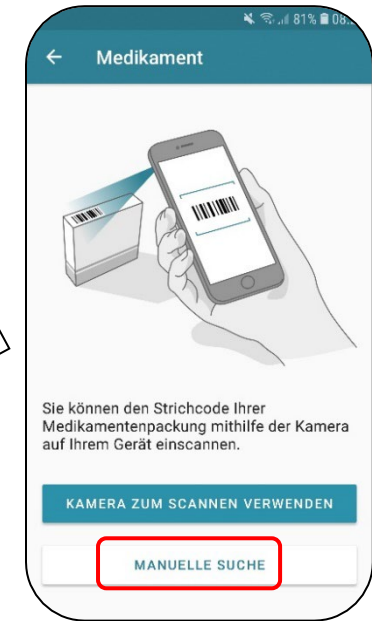


- Tippen Sie auf „Medikament“



- Medikamente bequem einscannen:
- Tippen Sie auf „Kamera zum Scannen verwenden“ und scannen Sie den Strichcode auf der Medikamentenverpackung

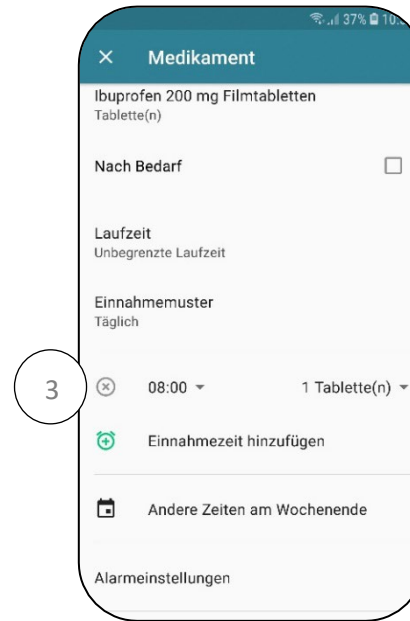
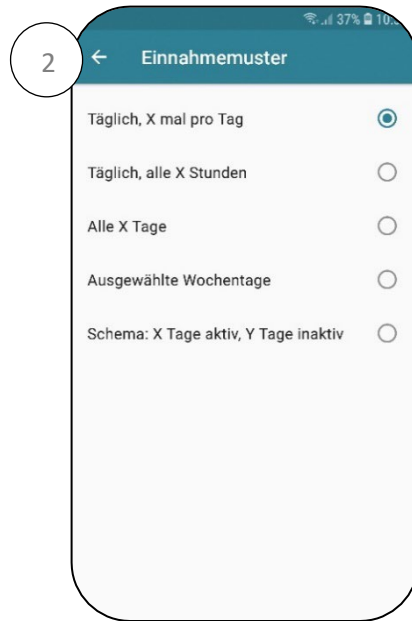
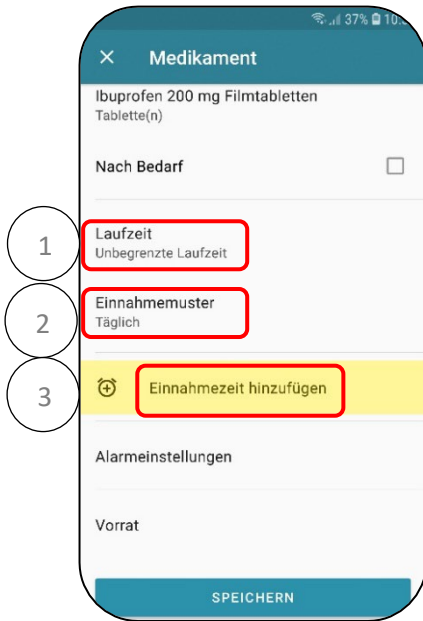
ODER



- Medikamente manuell suchen:
- Tippen Sie auf „Manuelle Suche“ und geben Sie das Medikament händisch ein

- Bitte geben Sie alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, in die App ein. Sowohl die Medikamente, die Sie wegen Ihrer rheumatischen Erkrankung bekommen als auch alle anderen. Sie können diese Angaben jederzeit ergänzen oder korrigieren.

#### Schritt 4: Einstellungen zum jeweiligen Medikament vornehmen



1

#### Laufzeit

- Stellen Sie die Dauer der Medikamenteneinnahme ein,
- z.B. unbegrenzte Laufzeit

#### Einnahmemuster

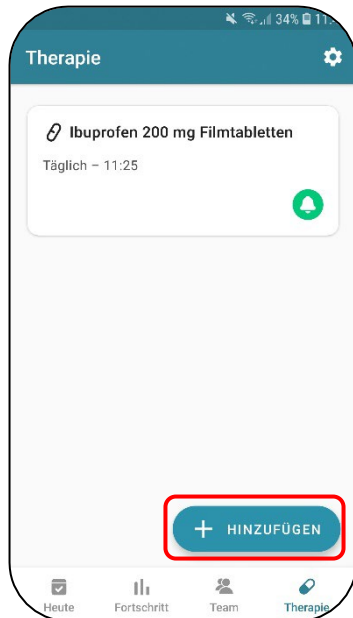
- Geben Sie an, in welchem Intervall Sie das Medikament einnehmen
- z.B. Täglich, Alle 2 Tage, Nur an bestimmten Wochentagen, ...

#### Einnahmezeit hinzufügen

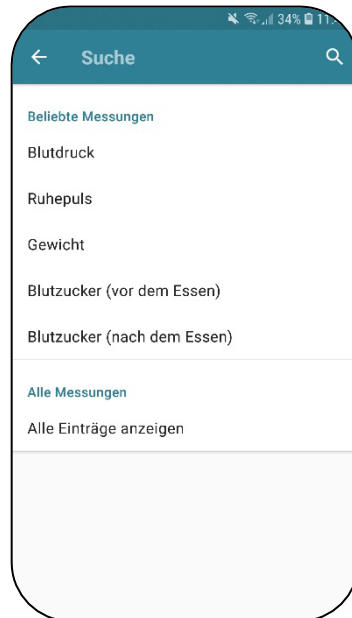
- Stellen Sie die Uhrzeit ein, zu der Sie das Medikament einnehmen
- Sie erhalten dann eine Erinnerung zu der gewählten Uhrzeit

- Beim iPhone: Tippen Sie oben rechts auf „Speichern“

## Schritt 5: Hinzufügen von Messungen, Aktivitäten und Symptomen

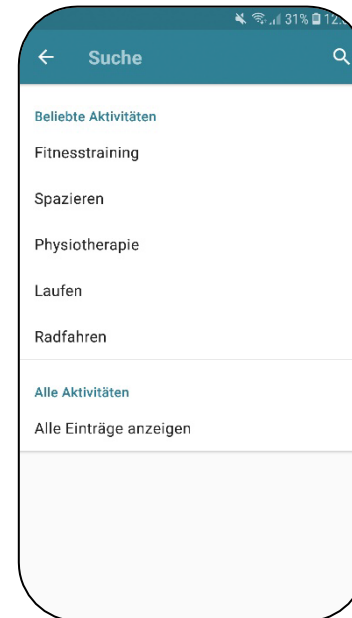


- Tippen Sie auf „Hinzufügen“, um von weiteren Funktionen zu profitieren



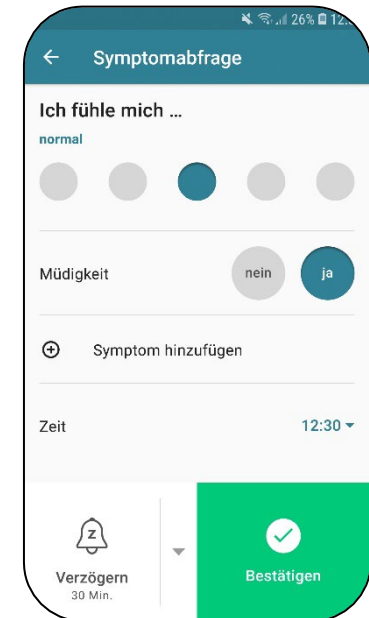
### Messung:

- Die App schlägt Ihnen die häufigsten Messungen vor
- Sie können aber auch nach weiteren Messungen suchen
- Beispiel Blutdruck: Tippen Sie auf „Blutdruck“ und stellen Sie ein, wann Sie Ihren Blutdruck messen wollen (Laufzeit, Messintervall, Uhrzeit)



### Aktivitäten

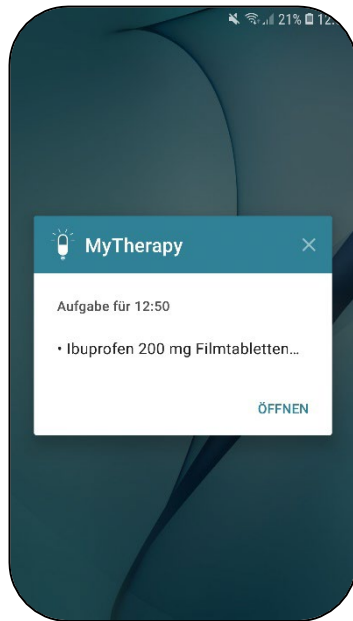
- Die App schlägt Ihnen die häufigsten Aktivitäten vor
- Sie können aber auch nach weiteren Aktivitäten suchen
- Beispiel Radfahren: Tippen Sie auf Radfahren und stellen Sie ein, wann Sie Radfahren wollen (Laufzeit, Intervall der Aktivität, Uhrzeit)



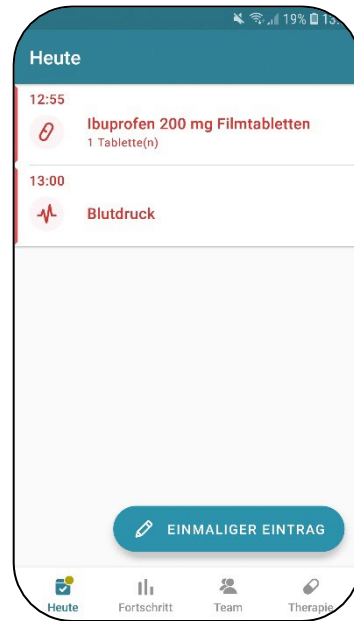
### Symptome

- Tippen Sie auf Symptomabfrage, und stellen Sie ein, wann die App Sie nach Ihrem Befinden fragen soll
- Sie können angeben, wie Sie sich fühlen und weitere Symptome hinzufügen
- Z.B. Müdigkeit, Rückenschmerzen

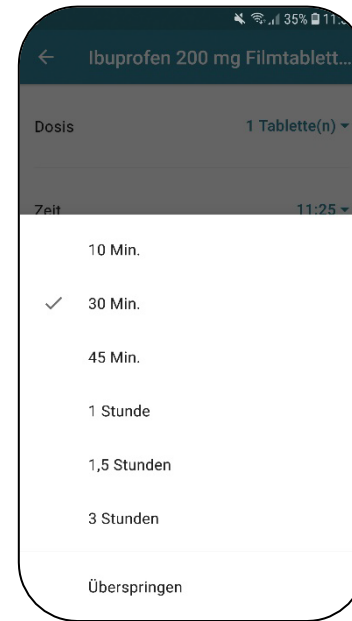
## Schritt 6: Erinnerungen bestätigen/ Aufgaben erledigen



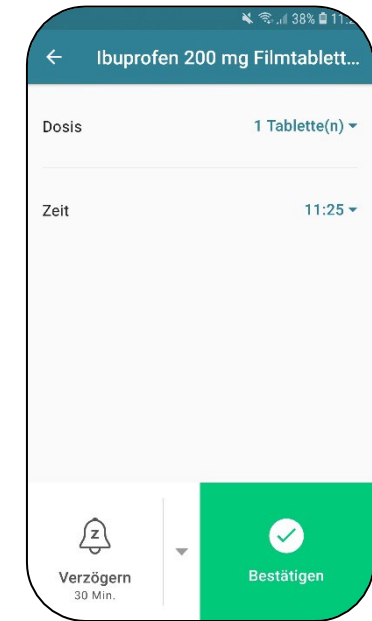
- Die App erinnert Sie an Ihre Medikamenteneinnahme zu der von Ihnen gewählten Uhrzeit
- Die Erinnerung erscheint auf Ihrem Smartphone



- Ist eine Medikamenteneinnahme noch nicht erfolgt, ist diese rot markiert
- Tippen Sie auf den Eintrag

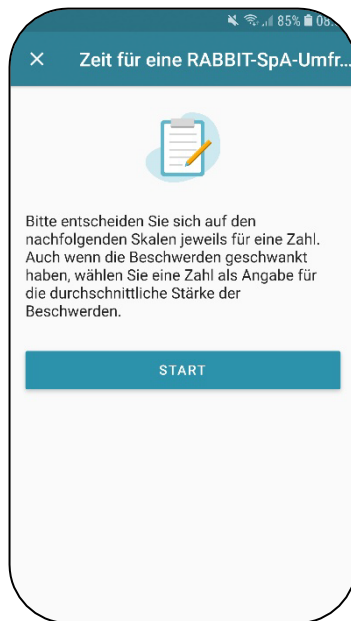


- Sie können die Erinnerung um eine bestimmte Zeit verzögern oder sogar überspringen



- Haben Sie das Medikament eingenommen, drücken Sie bitte den „Bestätigen“-Button
- Bei Messungen (z.B. Blutdruck) geben Sie zunächst die Werte ein und tippen Sie dann auf den Bestätigen-Button

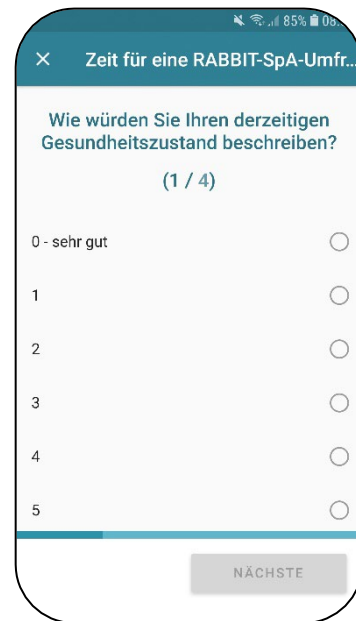
## Schritt 7: Umfrage



Zeit für eine RABBIT-SpA-Umfr...

Bitte entscheiden Sie sich auf den nachfolgenden Skalen jeweils für eine Zahl. Auch wenn die Beschwerden geschwankt haben, wählen Sie eine Zahl als Angabe für die durchschnittliche Stärke der Beschwerden.

START



Zeit für eine RABBIT-SpA-Umfr...

Wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?  
(1 / 4)

0 - sehr gut

1

2

3

4

5

NÄCHSTE



- Im Rahmen des App-Zusatzprojektes bitten wir Sie, einmal pro Woche einen kurzen Fragebogen (ca. 2 Minuten) auszufüllen
- Diese Fragen kennen Sie bereits vom RABBIT-SpA-Fragebogen. Wir wollen hiermit herausfinden, ob es viele Schwankungen in der Einschätzung Ihrer Erkrankung gibt, die durch diese häufigere Erfassung sichtbar wird.