

Benutzerhandbuch



Beschreibung des Produktes	4
1.1. Über Carity	4
1.2. Zweckbestimmung	5
1.3. Verwendungszweck	6
1.4. Für wen ist die Carity-App geeignet?	6
Kontraindikationen	8
Warnungen	8
Vorsichtsmassnahmen	9
Anweisungen zum Produkt	10
5.1. Koppeln Sie Ihre Smartwatch mit Ihrem Mobiltelefon (optional)	10
5.2. Installieren Sie Ihre Carity-App	12
5.3. Carity Überblick	17
5.5. Fortschritt	21
HERZ	22
GEMÜT	23
LEISTUNG	24
5.6. Aufgaben	25
5.7. Häufig gestellte Fragen	26
Carity App	26
Zusätzliche Informationen	28
6.1. Hilfe & Unterstützung	28
6.2. Unterstützte Plattformen	28
6.3. Nutzungsumgebung	29
6.4. Glossar der Symbole	30
6.5. Rechtliche Hinweise und Sicherheitshinweise	30



Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Carity-System in Betrieb nehmen.

Beschreibung des Produktes

1.1. Über Carity

Carity ist eine Medizinprodukt-Software, die für die Verwendung durch eine Patient*in während und nach einem verordneten ambulanten kardialen Rehabilitationsprogramm (auch bezeichnet als Rehabilitationsprogramm) und durch das zugehörige Rehabilitationsteam vorgesehen ist. Sie ermöglicht Folgendes:

- Erfassung der Ergebnisse der psychologischen und lebensqualitätsbezogenen Beurteilung der Patient*innen;
- Erfassung von kardiologischen Biomarkern von Patient*innen, die von unterstützten tragbaren Geräten geliefert werden (Herzfrequenz, HFV, geschätzte 6-Minuten Gehdistanz, VO₂max);
- Erfassung der Trainingszeiten und Trainingsdaten von Patient*innen, ebenfalls von denselben tragbaren Geräten aufgezeichnet;
- Fortschrittsbewertung der Patient*in in Bezug auf die psychologische Verfassung, Trainingsleistung und Herzfitness, welche mit oben erwähnten Daten zusammengestellt werden;
- Festlegung von personalisierten Zielen der Patient*in für psychologische Verfassung, Trainingsleistung und Herzfitness, welche eine Fortschrittsbewertung ermöglichen;
- Überwachung der Patientenadhärenz zu den Rehabilitationsmassnahmen;

- Zugang zu objektiven psychologischen Beurteilungen, Leistungs- und Herzdaten der Patient*in, um eine Folgeberatung durch das Rehabilitationsteam oder Gesundheitscoach zu unterstützen;

Das Carity-System ist für alle Patient*innen geeignet, die die Anweisungen verstehen und ein kompatibles Smartphone sowie ein kompatibles tragbares Gerät bedienen können. Das Carity-System ist als Anwendung für mobile Geräte mit iOS- oder Android-Betriebssystem verfügbar.

Bitte beachten Sie, dass in diesem Dokument der Begriff "Carity-System" gleichbedeutend mit dem Begriff "Carity App" verwendet wird.

1.2. Zweckbestimmung

Carity ist eine digitale Ergänzung zu einem kardialen Rehabilitationsprogramm für Patient*innen. Es erfasst die psychologischen Daten, die Trainingsleistung und die Herzfitness von Patient*innen anhand von Fragebögen oder durch unterstützte tragbare Geräte (z.B. Apple Watch).

Carity nutzt die gesammelten Daten zur Zusammenstellung und Verfolgung des Rehabilitationsfortschritts im Vergleich zu den gesetzten Zielen. Carity ermöglicht eine regelmässige Überwachung des psychologischen Zustands, der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Herzfitness sowie des Fortschritts, um eine Folgekonsultation durch medizinisches Fachpersonal und oder Gesundheitscoaches zu unterstützen.

Carity ist für eine einzelne Patient*in bestimmt und wird während des Rehabilitationsprogramms vom Rehabilitationsteam des behandelnden Rehabilitationszentrums empfohlen und eingesetzt.

Carity ist für die Nutzung durch medizinisches Fachpersonal in Form von speziellen Adhärenz-Berichten der behandelten Patient*in vorgesehen, um Folgekonsultationen zu

unterstützen.

Carity ist dazu bestimmt, Informationen von unterstützten tragbaren Geräten zu empfangen oder direkt über die Anwendung zusätzliche, ergänzende patienten- und gesundheitsbezogene Informationen zu sammeln. Diese Informationen werden zu Gesundheitsberichten verarbeitet, die der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt zur Gesundheitsfürsorge oder zur Fortschrittsbewertung übermittelt werden.

Carity verarbeitet keine Daten über eine dedizierte Carity Support API. Alle Datenverarbeitungen erfolgen lokal auf dem mobilen Gerät der Patient*in.

1.3. Verwendungszweck

Carity konzentriert sich in seiner aktuellen Version auf die Unterstützung von Patient*innen während und nach ihrer kardialen Rehabilitation und bietet dem Rehabilitationsteam sowie einem eventuell nach der Rehabilitation tätigen Gesundheitscoach oder entsprechender medizinischen Fachperson wertvolle und nützliche Erkenntnisse.

1.4. Für wen ist die Carity-App geeignet?

Carity ist für folgende Patient*innen geeignet:

- Mann oder Frau, im Alter von 40 bis 80 Jahren, älter nach Ermessen des medizinischen Fachpersonals möglich, sofern deren kognitiver Status eine Bedienung der App und des zugehörigen tragbaren Geräts gemäss der angebotenen Schulung erlaubt;
- Die Patient*in hatte in der Vergangenheit ein kardiales Ereignis, entweder einen Myokardinfarkt oder eine Herzinsuffizienz und ist für ein ambulantes kardiales Rehabilitationsprogramm geplant. Ausnahme sind

Patient*innen, deren Indikation ein regelmässiges Training nicht zulässt (z.B. Herzinsuffizienz mit Ejektionsfraktion $< 45\%$; Klappenersatz, Herztransplantation);

- Komorbiditäten sind akzeptabel, sofern die Patient*innen die App und das zugehörige tragbare Gerät, sowie die Aufnahme der vorgesehenen Übungen gemäss der angebotenen Schulung bedienen können;
- Patient*innen, die das ambulante Rehabilitationsprogramm beginnen, erhalten von ihrer behandelnden Ärztin/ihrem behandelnden Arzt die Empfehlung, die App zu nutzen. Die Carity-App wird zu Beginn der Rehabilitation in das Programm aufgenommen und geschult;

Carity eignet sich für medizinische Fachpersonen und Gesundheitscoaches, die einen Bericht über die Adhärenz und die Trainingsfortschritte von Patient*innen erhalten möchten, um Einblicke in die programmbezogenen Massnahmen zu erhalten und dessen Auswirkungen zu ermitteln. Diese Erkenntnisse sollen der Ärztin/dem Arzt dabei helfen, die Notwendigkeit weiterer Untersuchungen, die die Grundlage für jede medizinische Entscheidung bilden, besser zu definieren. Diese Erkenntnisse sollen dem Gesundheitscoach helfen, sich besser mit der Patient*in auszutauschen und wenn nötig die Empfehlung zu geben, eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen.

Kontraindikationen

Es gibt keine bekannten Kontraindikationen für die Verwendung des Carity-Systems.

Warnungen

- Carity ist kein permanentes Live-Stream Überwachungssystem und bietet auch kein Dashboard oder eine ähnliche Form der permanenten Datendarstellung ausserhalb des Carity-Systems für das medizinische Fachpersonal;
- Carity ist kein Notfallsystem, da die gesammelten Daten verzögert übertragen werden können und keine sofortige Überwachung der Patient*innen ermöglichen. Die Patient*in kann die App nicht für Notrufe oder unmittelbare Signale an das medizinische Fachpersonal nutzen;
- Carity ersetzt nicht die Verantwortung des medizinischen Fachpersonals, Patient*innen vor einer medizinischen Entscheidung zu untersuchen und zu beurteilen, noch bietet die App dem medizinischen Fachpersonal eine Anleitung für eine medizinische Entscheidung;
- Carity darf nicht als primäres Präventionsinstrument verwendet werden, das von der Patient*in selbst heruntergeladen und eingeführt wird. Es kann nicht zum ersten Mal ohne vorherige Empfehlung einer Ärztin/eines Arztes verwendet werden;
- Die Genauigkeit des Carity-Systems kann bei Patient*innen mit Herzrhythmusstörungen beeinträchtigt sein und darf bei diesen Patient*innen nur nach Ermessen des medizinischen Fachpersonals verwendet werden.
- Carity wurde im Allgemeinen noch nicht für Patient*innen

ausserhalb der oben beschriebenen Indikationen und Anwendungsbereiche getestet;

- Carity bietet weder eine medizinische Beratung, noch einen automatisierten Coaching-Service an.

Vorsichtsmassnahmen

- Achten Sie darauf, die Carity-App immer auf dem neuesten Stand zu halten, damit Sie immer die aktuellste Version haben. Carity empfiehlt, Ihr Smartphone so einzustellen, dass die App automatisch aktualisiert wird;
- Stellen Sie sicher, dass Bluetooth aktiviert ist, damit Ihre Daten vom tragbaren Gerät auf Ihr Mobilgerät übertragen werden;
- Achten Sie darauf, dass Sie in der Carity-App immer korrekte Daten eingeben, wenn Sie dazu aufgefordert werden;
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Umgebung und nutzen Sie die App bzw. das tragbare Gerät nur vor dem Start oder nach Abschluss des Trainings.
- Stellen Sie fest, dass das Armband des tragbaren Geräts Reizungen verursacht, versuchen Sie die Einstellung des Armbands anzupassen, indem Sie es enger oder lockerer einstellen. Ein zu enges oder zu lockeres Tragen kann zu Unannehmlichkeiten führen. Bei anhaltenden Irritationen wenden Sie sich bitte an Ihr Pflorgeteam.

Anweisungen zum Produkt

5.1. Koppeln Sie Ihre Smartwatch mit Ihrem Mobiltelefon (optional)

Dieser Schritt ist nur für Patient*innen erforderlich, die ihre Smartwatch noch nicht mit ihrem Smartphone gekoppelt haben. **Das Koppeln kann vor oder nach der Installation der Carity-App durchgeführt werden.**

Wenn Ihre Smartwatch bereits mit Ihrem Smartphone gekoppelt ist, stellen Sie sicher, dass Sie alle erforderlichen Berechtigungen zwischen Carity und Apple Health Kit oder Health Connect sowie zwischen Ihrer Smartwatch-App (z. B. Polar Flow App) und Health Connect wie unten beschrieben gewähren.

Detaillierte, gerätespezifische Anweisungen zum Koppeln finden Sie unter: carity.care/help-center

Schnelle Kopplungsschritte:

1. Stellen Sie sicher, dass **Bluetooth** auf Ihrem Smartphone aktiviert ist.
2. Öffnen Sie die offizielle Koppelings-App für Ihre Smartwatch:
 - **Apple Watch:** Verwenden Sie die Apple Watch App auf dem iPhone.

- **Polar-Geräte:** Verwenden Sie die Polar Flow App auf Android-Geräten.
- 3. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um die Kopplung abzuschliessen.
Zusätzlich für die Polar Flow App: Erteilen Sie der Polar Flow App die Berechtigung, Daten in Health Connect zu schreiben.
- 4. Sobald die Kopplung abgeschlossen ist, gehen Sie in der Carity-App zu „**Gerät hinzufügen**“, um Ihre Smartwatch für die Datensynchronisierung zu verknüpfen.
- 5. Stellen Sie sicher, dass Sie Carity die Berechtigung erteilen, Daten aus Apple Health Kit oder Health Connect zu lesen. Wir erfassen nur die Daten, die für Ihr Programm erforderlich sind.

Erforderliche Berechtigungen erteilen

Um einen reibungslosen Datenfluss zwischen Ihrer Smartwatch und der Carity-App sicherzustellen:

1. Apple-Nutzer:

- Erteilen Sie die Berechtigung für Apple Health Kit, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

2. Android-Nutzer:

- Erteilen Sie die Berechtigung für Health Connect, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

3. Polar-Nutzer:

- Erteilen Sie der Polar Flow App die Berechtigung, Daten in Health Connect zu schreiben. Hinweis: Sie werden nicht automatisch dazu aufgefordert – sondern müssen dies

selbst in der Polar Flow-App aktivieren.

Dadurch kann Carity auf Herzfrequenz-, Trainings- und andere Gesundheitsdaten zugreifen.

Führen Sie ein Testtraining durch (empfohlen)

Nach der Kopplung Ihrer Smartwatch empfehlen wir ein kurzes Testtraining (z. B. einen 1–2 Minuten Spaziergang oder eine leicht Übung) während Sie das Gerät tragen. Dadurch stellt die Carity-App sicher, dass:

- aktuelle Daten von Ihrer Smartwatch abgerufen kann.
- alle Gesundheits-Tracking-Funktionen ordnungsgemäss funktionieren.

Detaillierte Anleitungen zur Kopplung jeder Smartwatch, zu Berechtigungen und Testtrainings finden Sie unter:

carity.care/help-center

5.2. Installieren Sie Ihre Carity-App

Die Carity-App ist für die Allgemeinheit zugänglich, jedoch bleiben alle Funktionen gesperrt, bis Sie einen QR-Code von Ihrem Pflegeteam (medizinisches Fachpersonal) erhalten und scannen.

Ihre QR-Code-Daten werden Ihnen entweder persönlich oder per Post mitgeteilt, sobald Sie an Carity überwiesen worden sind und Ihre Patienten-ID erstellt worden ist.

Schritt 1: Die Carity-App herunterladen



Wenn Sie an einer **klinischen Studie** teilnehmen, installieren Sie die **Carity-P App** aus dem [Apple App Store \(iOS\)](#).



Wenn Sie eine reguläre Patient*in sind, installieren Sie die **Carity-App** aus dem [Apple App Store \(iOS\)](#) oder [Google Play Store \(Android\)](#).

Bitte aktivieren Sie nach der Installation die Benachrichtigungen, damit die Carity App Sie an wichtige Ereignisse in der App erinnern kann.

Schritt 2: Scannen Sie den QR-Code

Sie erhalten von Carity oder direkt von Ihrem Pflorgeteam einen QR-Code, der Angaben zu Ihrem Pflorgeteam, dem gewählten Carity-Plan und der Patienten-ID enthält.

Unten in der Fortschrittsanzeige finden Sie die Schaltfläche "QR-Code scannen...".

Tippen Sie darauf und erteilen Sie die Erlaubnis, auf Ihre Kamera zuzugreifen – Sie benötigen sie zum Scannen des QR-Codes;

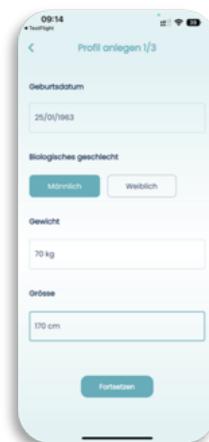
- Scannen Sie den QR-Code;



5. Anweisungen zum Produkt

- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, bis Ihr Profil vollständig ist. Vergewissern Sie sich, dass alle Ihre Angaben korrekt sind;
- Nach Abschluss der Profilangaben werden Ihnen Standardtherapieziele auf der Grundlage der ESC-Leitlinien* zugewiesen, die von Ihrem behandelnden Kardiologen genehmigt werden müssen.

*Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie 2021



Es ist **WICHTIG**, dass Sie Ihre Therapieziele mindestens zweimal während des Rehabilitationsprogramms gemeinsam mit einer Ärztin/einem Arzt aktualisieren - einmal nach den ersten Wochen und ein weiteres Mal kurz vor Abschluss des Programms.

Schritt 3: Fügen Sie Ihr Wearable Device hinzu

Wenn Sie Ihr Wearable-Gerät noch nicht gekoppelt haben (siehe 5.1), kann sich die Carity App nicht vollständig mit ihm verbinden. Wir empfehlen Ihnen, das Gerät zu koppeln, bevor Sie mit diesem Schritt beginnen.

Unter der Fortschrittsanzeige finden Sie die Schaltfläche **"Ihr Gerät hinzufügen"** – tippen Sie darauf und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Damit Carity Ihre Gesundheitsdaten verfolgen und mit Ihren Fortschrittsindikatoren synchronisieren kann, müssen Sie die entsprechenden Berechtigungen für die Gesundheitsplattform auf Ihrem Gerät erteilen:

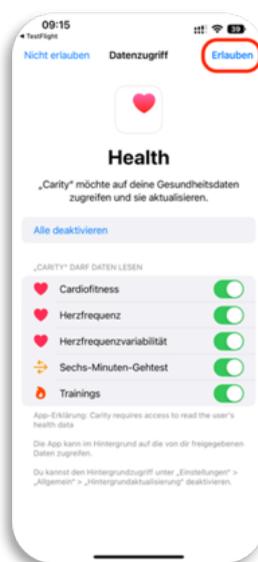
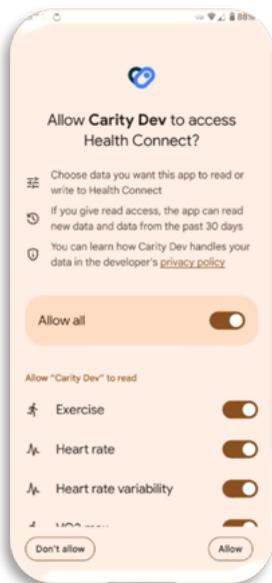
- **iOS-Nutzer:** Erteilen Sie der Apple Health-App die erforderlichen Berechtigungen, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- **Android-Nutzer:** verbinden Sie sich mit Health Connect und gewähren Sie alle Berechtigungen, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Dadurch kann Carity Fitnessdaten von Ihrem verbundenen Wearable und kompatiblen Fitness-Apps lesen.

Falls Sie die Berechtigungen während der Einrichtung übersprungen haben, können Sie sie jederzeit in den **Einstellungen** Ihres Smartphones anpassen.

Bei Installationsproblemen haben oder für weitere Anleitungen, besuchen Sie:

carity.care/help-center

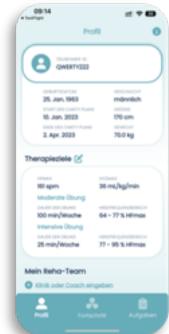


5.3. Carity Überblick

Carity enthält 3 einfache Menüs:



Das **Profilmenü** enthält die grundlegenden Informationen der Patient*in, Informationen über die App, Therapieziele, Informationen über das Pflegeteam, Unterstützer und verbundene Geräte.



Das **Fortschrittsmenü** stellt Ihre Herzgesundheit durch die Überwachung sorgfältig ausgewählter Messwerte zur Herzgesundheit, zu körperlichen Aktivitäten und zum mentalen Zustand dar.



Das **Aufgabenmenü** soll Sie bei der Verbesserung Ihrer Gesundheit unterstützen. Es besteht aus Fragebögen, Benachrichtigungen, Anleitungen und sammelt Informationen über das tragbare Gerät.



Wie funktioniert das System?



5.4 Profil

Ihr Profil ansehen

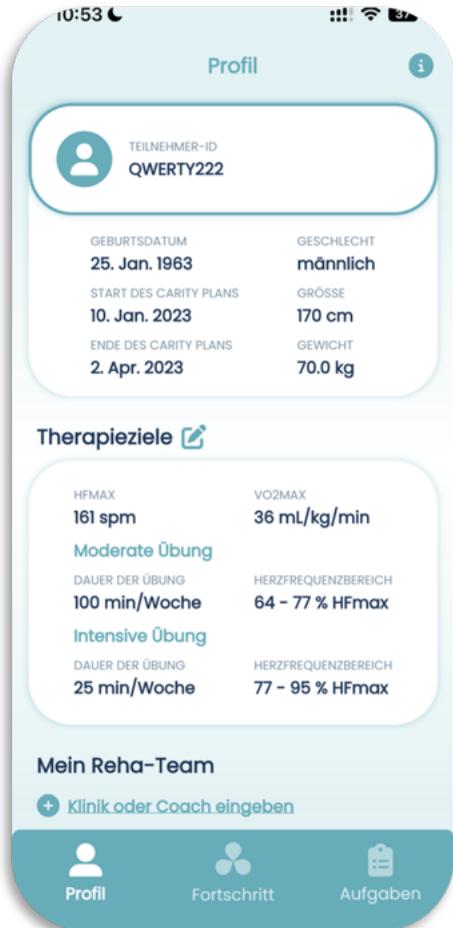
Hier können Sie Ihre persönlichen Daten überprüfen.

Bearbeiten Sie Ihre Therapieziele

Hier können Sie Ihre Therapieziele überprüfen und ändern.

Informationen und Rückmeldungen

Hier können Sie weitere Informationen über Carity abrufen, auf alle Ihre Einwilligungen zugreifen, alle Ihre Daten exportieren und Ihr Konto löschen. Ausserdem können Sie uns Ihr Feedback oder Ihre Support-Anfrage schicken.



WICHTIG!

Ändern Sie die Ziele nicht ohne vorherige Absprache mit Ihrem Pflege team.

Mein Pflegeteam

Hier können Sie grundlegende Informationen über Ihr Pflegeteam abrufen.

Meine Unterstützer

Hier können Sie die E-Mail Ihrer Lebenspartner*in oder Freundes hinzufügen. Dadurch erhalten auch sie Ihre PDF-Berichte.

Mein Gerät

Dieser Abschnitt zeigt Ihnen die Datenquellen für die Carity-App. Die Schaltfläche "Daten manuell aktualisieren" kann hilfreich sein, falls Sie feststellen, dass einige Daten nicht übertragen worden sind.



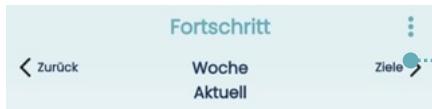
Für detaillierte Anleitungen zu den Funktionen besuchen Sie:
carity.care/help-center

5.5. Fortschritt

Die Hauptansicht der App fasst Ihre Erfolge auf dem Weg zu einem gesunden Herzen auf wöchentlicher Basis zusammen und enthält 3 Elemente:

- Herz
- Gemüt
- Leistung

Sie können zu den vorherigen Wochen navigieren, indem Sie auf **"Zurück"** tippen oder streichen.



Sie können Ihre detaillierten Ziele durch Tippen auf **"Ziele"** oder durch Streichen anzeigen lassen.

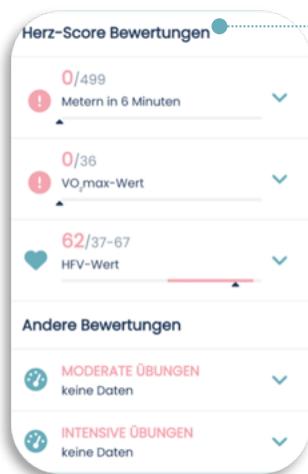


WICHTIG! In den ersten drei Wochen der Nutzung von Carity können einige Daten im Herzbereich fehlen, vor allem, wenn Sie gerade erst begonnen haben, eine neue Smartwatch zu tragen – das Gerät braucht Zeit, um sich für jede neue Anwender*in zu kalibrieren. Lassen Sie sich dadurch nicht beunruhigen. Tragen Sie die Uhr **tagsüber und bei körperlichen Aktivitäten mindestens 2 Stunden lang** und Ihr Ergebnis wird sich nach und nach mit Daten füllen.

Für weitere Informationen zur Nutzung Ihrer Smartwatch besuchen Sie: carity.care/help-center

HERZ

Der Herzscore wird aus Parameter berechnet, die über Ihre Smartwatch und einen Fragebogen nach dem Training erfasst werden. Die Bedeutung und Werte dieser Parameter finden Sie, indem Sie auf die rote Blüte tippen oder nach unten scrollen. Tippen Sie auf den Pfeil nach unten für weitere Details.



Was bedeutet das Ausrufezeichen?

Wenn Sie neben einem Wert dieses Symbol sehen, bedeutet das, dass es noch keine Datenpunkte für diesen Parameter gibt oder die Daten älter als 7 Tage sind. Dies kann in den **ersten 3 Wochen** der Nutzung einer neuen Smartwatch passieren, wenn Sie die Uhr nicht regelmässig tragen oder nicht trainieren oder wenn Ihre Smartwatch diese Metrik nicht unterstützt.

Weitere Informationen zu Ihrer Smartwatch und den unterstützten Metriken finden Sie unter: carity.care/help-center

Denken Sie daran, Ihre Smartwatch mindestens 2 Stunden am Tag zu tragen und sie regelmässig aufzuladen.

GEMÜT

Der Gemütsscore wird mit den Ergebnissen der Fragebögen berechnet. Er umfasst 3 Aspekte: **Ängstlichkeit**, **Depression** und **Lebensqualität**. Sie können Ihre Ergebnisse und die allgemeine Bedeutung finden, indem Sie auf das Blütenblatt tippen oder nach unten scrollen und auf jedes der Elemente tippen.



Was bedeutet "keine Daten"?

Es bedeutet, dass die Daten aus den Fragebögen nicht ausreichen, um Ihren Status zu bestimmen. Innerhalb der ersten Woche werden Sie genügend Fragebögen erhalten, um Ihren Status in der App festzulegen.

Denken Sie daran, immer alle Fragebögen im Menü "Aufgaben" zu beantworten.

LEISTUNG

Der Leistungsscore basiert auf die Dauer Ihrer moderaten und intensiven Übungen. Die Übungsdauer in Minuten wird über Ihr **Apple Health Kit (iOS) oder Health Connect (Android)** und den **In-App-Fragebogen nach dem Training** erfasst. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Zieldauer für jede Kategorie erreichen.



Warum ist mein Leistungsscore plötzlich auf 0 % gefallen?

Ihr Leistungsscore wird wöchentlich berechnet. Jeden Montag wird er auf 0 % zurückgesetzt. Ihre Aufgabe ist es, bis zum Ende der Woche 100 % der geplanten Aktivitätsminuten zu erreichen.

Denken Sie daran, Ihre Übungen auf der Smartwatch zu registrieren und den Fragebogen nach der Übung noch am selben Tag zu beantworten.

Falls **Sie Hilfe benötigen, wie Sie ein Training auf Ihrer Smartwatch aufzeichnen können, besuchen Sie:** carity.care/help-center

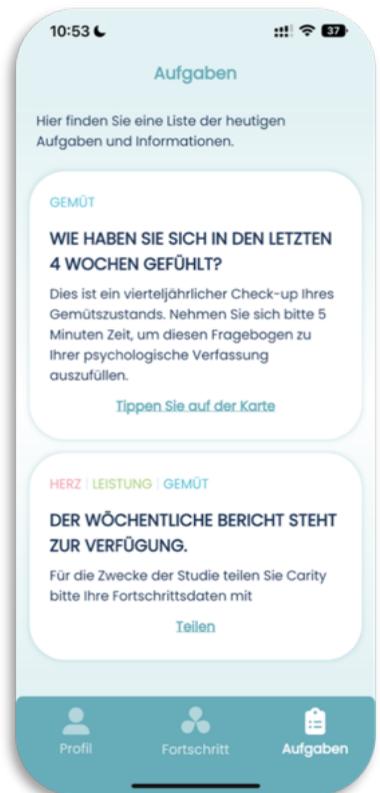
5.6. Aufgaben

Beispiele für Aufgaben

Hier finden Sie Aufgaben, die Ihnen helfen werden, Ihre Leistung und Scores zu verbessern. Sie können mit mindestens 3 Aufgaben pro Woche rechnen. Diese Zahl wird sich erhöhen, abhängig von der Anzahl von aufgezeichneten Übungen.

Arten von Aufgaben

- **Fragebögen** zur Bewertung Ihres Gemütszustandes;
- **Bewertung von jeder registrierten Übung**, die sich auf Ihre Herz- und Leistungswerte auswirkt;
- **Gewichts- und Blutdruckkontrolle** zur Überwachung von Veränderungen;
- **Gemeinsame Nutzung Ihrer Daten** mit Ihrem Betreuungsteam – zur Überwachung und Nachverfolgung Ihrer Fortschritte;
- **Aufgaben zur Zielüberprüfung und Übungsplanung** helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ziele festzulegen;
- **Informative Aufgaben**, die Ihnen Elemente Ihres Fortschritts oder Ihrer App-Verwaltung zeigen;



WICHTIG!

Versuchen Sie alle Aufgaben auf Ihrer Liste zu erledigen, insbesondere Ihre Daten und Bericht mit dem Pflegeteam während des Rehabilitationsprogramms zu teilen. Besprechen Sie den Bericht regelmässig mit Ihrem Pflegeteam.

5.7 Häufig gestellte Fragen

Carity App

1. Irgendetwas fühlt sich nicht richtig an, was soll ich tun?

Wenn Sie ein seltsames Verhalten der App feststellen, senden Sie uns bitte innerhalb von 24 Stunden ein Feedback. Sie können dies über das Menü Profil > Information (oben recht) tun. 

Wenn Sie die App aus irgendeinem Grund nicht öffnen können, wenden Sie sich bitte an Ihr Pflegeteam.

2. Wie oft muss ich die Smartwatch tragen?

Im Idealfall wird empfohlen, die Smartwatch den ganzen Tag über zu tragen, jedoch verstehen wir, wenn Sie das nicht möchten. In diesem Fall wäre es von Vorteil, wenn Sie die Smartwatch mindestens 2 Stunden pro Tag und während Ihrer Übungen tragen. Beachten Sie, dass einige Funktionen eingeschränkt sein können, wenn die Smartwatch nicht ausreichend getragen wird.

3. Ich habe vergessen, meine Übungen aufzuzeichnen – was kann ich tun?

Wenn Sie vergessen haben, Ihr Training auf der Apple Watch aufzuzeichnen, wird dieses Training leider nicht für die Score-Berechnung berücksichtigt. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie vergessene Übungen nicht durch zusätzliche Übungen überkompensieren.

4. Der Bildschirm bewegt sich nicht, ich kann nichts tun.

Versuchen Sie die App vollständig zu schliessen, wie Sie es normalerweise auf dem iPhone tun und öffnen Sie sie

erneut. Wenn das nicht hilft, wenden Sie sich an den technischen Support.

5. Warum werden weder moderate oder intensive Übungsminuten zu meinem Ergebnis und Score hinzugefügt?

Erinnern Sie sich daran, Ihre Übungen auf Ihrer Smartwatch aufzuzeichnen? **Wenn nicht**, zeichnen Sie bitte jede Übung direkt auf Ihrer Smartwatch über die Workout-App auf.

Wenn ja, dann lesen Sie weiter.

Um Ihren Leistungswert zu steigern, müssen Sie eine bestimmte Herzfrequenz erreichen, die einer moderaten und/oder intensiven Trainingsintensität entspricht.

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Pflegeteam zu konsultieren, wenn Sie Ihre Ziele anpassen müssen.

Sie können versuchen, die Intensität bei der nächsten Übung leicht zu erhöhen oder zu verringern und beobachten, wie sich Ihre Werte verhalten. Lesen Sie nach jeder Übung sorgfältig die **Trainingszusammenfassung** (nachdem Sie den Fragebogen nach der Übung im Menü Aufgaben ausgefüllt haben). Gleichzeitig sollten Sie auf Ihren Körper hören und die von Ihrem Pflegeteam festgelegte **maximale Herzfrequenz** nicht überschreiten.

Für umfassende Anleitungen zur Fehlerbehebung, Einrichtung und Unterstützung für kompatible Smartwatches **besuchen Sie bitte unser Help Center:**

carity.care/help-center

Zusätzliche Informationen

6.1. Hilfe & Unterstützung

Wenn Sie Probleme bei der Nutzung der App haben, wenden Sie sich bitte an Ihr Pfllegeteam, das Ihnen helfen kann.

Bitte melden Sie jeden schwerwiegenden Vorfall, der sich im Zusammenhang mit Carity ereignet hat, unverzüglich Ihrem Pfllegeteam.

6.2 Unterstützte Plattformen

Das Carity-System kann verwendet werden mit:

- iOS Smartphones und kompatiblen Apple Watches (über Apple Health):

iOS 16	mit WatchOS 9
iOS 17	mit WatchOS 10
iOS 18	mit WatchOS 11

- **Android-Smartphones und kompatible Geräte (über Health Connect):**

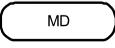
Android 14.0 oder höher (mit installiertem Health Connect)	mit Polar Geräte
--	------------------

Beim Kauf einer neuen Smartwatch stellen Sie sicher, dass sie von Carity empfohlen wird, indem Sie das Help Center konsultieren.

6.3. Nutzungsumgebung

Es gibt keine spezifische Umgebung für die Nutzung. Die Carity-App kann überall dort verwendet werden, wo ein Smartphone und ein tragbares Gerät (z. B. Apple Watch) verwendet werden können. Bitte beachten Sie, dass die App nur in einer sicheren Umgebung verwendet werden sollte. Wir empfehlen Ihnen, sich im öffentlichen WLAN, wann immer möglich, mit gesicherten Netzwerken zu verbinden.

6.4. Glossar der Symbole

Symbol	Bedeutung
	Hersteller
	Vorsicht
	Carity-App-Logo
	Gebrauchsanweisung beachten
	Medizinisches Gerät
	Schweizerische Konformitätskennzeichnung gemäss Anhang 5 der MepV 812.213

6.5. Rechtliche Hinweise und Sicherheitshinweise

Schweiz (CH)

Bei dem Produkt handelt es sich um ein Medizinprodukt der Klasse I welches gemäss der Schweizer Medizinprodukteverordnung (MepV) selbstzertifiziert wurde. Das Schweizer Konformitätszeichen (CH) bestätigt die Einhaltung der Schweizer Vorschriften sowie die Konformität mit den geltenden Bestimmungen der Schweizer Medizinprodukteverordnung (MepV).

Europa (EU/EFTA)

Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt derzeit keine CE-Kennzeichnung gemäss der Europäischen Medizinprodukteverordnung (EU MDR 2017/745) besitzt. Daher ist seine Konformität mit den Gesundheits-, Sicherheits- und

Umweltschutzstandards der Europäischen Union nicht zertifiziert. Dieses Produkt ist speziell für den Schweizer Markt zertifiziert und sollte nicht als konform mit den EU-Vorschriften angesehen werden.

Obwohl die Schweizer MepV 812.213 und die EU MDR 2017/745 gleichwertige Vorschriften sind, hat die Carity AG zum Zeitpunkt der Freigabe dieser Dokumentation keinen autorisierten Vertreter in den EU-Ländern.

Es ist unbedingt erforderlich, alle Richtlinien, Anweisungen und Sicherheitsvorkehrungen zu befolgen, die mit dem Produkt einhergehen. Die Verwendung dieses Produktes ausserhalb der Schweiz und ohne CE-Kennzeichnung erfolgt auf eigene Gefahr und nach eigenem Ermessen.



Carity AG

Herbergstrasse 16, 9524 Zuzwil, Schweiz



Datum der Veröffentlichung: März 2025

Name des Gerätes: Carity-System

Modell: Carity & Carity-P



www.carity.care

The logo for Carity, featuring the word "carity" in a lowercase, sans-serif font. The letter "a" is replaced by a solid red circle. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the word. The logo is centered on a white background that is framed by light blue wavy borders at the top and bottom.

carity®