

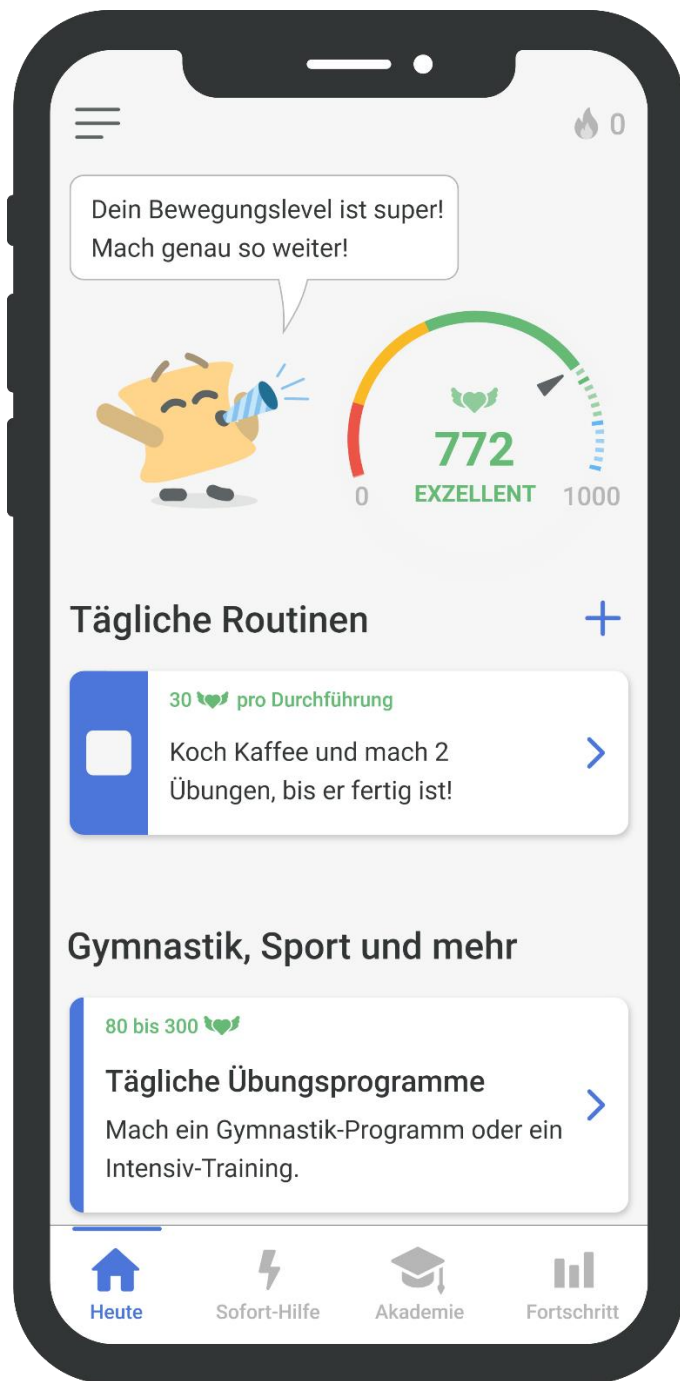


A P P L I M E D A

Gebrauchsanweisung für die digitale
Gesundheitsanwendung (DiGA)

Bechterew-App „Axia“

Software-Version 1.1.3



Vorwort und wichtige Hinweise

Wir bedanken uns für das Vertrauen in unsere Bechterew-App. Ihr Produkt dient dem Zweck der Therapieunterstützung sowie Ihrem Krankheitsmanagement.

WARNUNG! Unsachgemäßer Umgang und nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch können Gefahren und Schäden hervorrufen. Deshalb bitten wir Sie, diese Gebrauchsanweisung durchzulesen und genau zu befolgen. Zur Vermeidung von Personen- und Sachschäden beachten Sie dabei auch die Sicherheitshinweise.

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes, wenden Sie sich bitte an uns.

Ihr Applimeda – Team

Version der Gebrauchsanweisung

Datum	Versionsnummer	Änderungshistorie
2023-06-03	1.0	Initiale Erstellung
2024-01-17	1.1	Anpassung zum Release der Softwareversion 1.1.0
2024-01-24	1.2	Release der Softwareversion 1.1.1
2024-03-08	1.3	Release der Softwareversion 1.1.2
2024-03-21	1.4	Release der Softwareversion 1.1.3

Alle Versionen der Gebrauchsanweisung finden Sie auf unserer Webseite zum Download oder können bei uns angefordert werden:

<https://applimeda.com/gebrauchsanweisung-axia>

Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für folgende Produkte sowie Produktversionen und Produktvarianten:

Produkt	Produktversion	Softwareversion
Bechterew-App	1.1	1.1.3

Kontakt Daten des Herstellers



Applimeda GmbH
Jülicher Str. 72A, 52070 Aachen
0176 / 388 633 28
info@applimeda.com
www.applimeda.com

Inhaltsverzeichnis

1	Informationen zum Umgang mit dieser Gebrauchsanweisung	1 -
1.1	Erklärung der Warnhinweise in dieser Gebrauchsanweisung.....	1 -
1.2	Darstellungskonventionen in dieser Gebrauchsanweisung.....	1 -
1.3	Weitere Begleitpapiere und ergänzendes Informationsmaterial	1 -
2	Zweckbestimmung	2 -
2.1	Medizinische Zweckbestimmung	2 -
2.2	Klinischer Nutzen.....	2 -
2.3	Indikation(en)	2 -
2.4	Kontraindikationen/Ausschlüsse/Einschränkungen	2 -
2.5	Vorgesehene Patientenzielgruppe(n)	3 -
2.6	Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)	3 -
2.7	Technische Voraussetzung für die Anwendung.....	3 -
2.8	Barrierefreiheit.....	3 -
3	Wichtige Sicherheitshinweise.....	4 -
3.1	Nebenwirkungen und Meldepflicht	5 -
3.2	Medizinische Voraussetzung für die Anwendung	6 -
4	Rechtliche Voraussetzungen für die Anwendung, Verarbeitung deiner Daten.....	7 -
5	Produktbeschreibung.....	8 -
5.1	Funktionsprinzip des Produkts und Prozessübersicht	8 -
5.2	Produktkonformität.....	9 -
6	Benutzung des Produkts	11 -
6.1	Allgemeine Informationen.....	11 -
6.2	Login/Registrierung	11 -
6.3	Onboarding.....	11 -
6.4	Starten von Übungsprogrammen	11 -
6.5	Aufrufen der Einstellungen.....	12 -
7	Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole.....	13 -

1 Informationen zum Umgang mit dieser Gebrauchsanweisung

1.1 Erklärung der Warnhinweise in dieser Gebrauchsanweisung

Signalwort	Beschreibung
GEFAHR!	Eine unmittelbare Gefährdungssituation liegt vor und schwere Schäden oder Tod sind möglich
WARNUNG!	Mögliche Gefährdung mit schweren Schäden oder Tod als Folge
VORSICHT!	Mögliche Gefährdung mit leichten oder mittelschweren Schäden als Folge
HINWEIS	Bei Bedienfehlern können Schäden am Produkt entstehen

1.2 Darstellungskonventionen in dieser Gebrauchsanweisung

Darstellung	Beschreibung
<i>Kursiv</i>	Kursive Schrift kennzeichnet Querverweise
Fett	Fette Schrift kennzeichnet Bedienelemente, Kontrollelemente, Schalter, Fenstertitel, Menüelemente, Funktionen, usw.
Courier	Die Courier-Schrift kennzeichnet System-Output, wie z.B. Fehlermeldungen, Eingabeaufforderungen, etc.
< >	Spitze Klammern kennzeichnen erforderliche Nutzereingaben
[]	Eckige Klammern kennzeichnen optionale Möglichkeiten
	Vertikale Striche kennzeichnen alternative Auswahlmöglichkeiten (der Strich bedeutet oder)

1.3 Weitere Begleitpapiere und ergänzendes Informationsmaterial

Material	Bezugsquelle
Kurzanleitung	In der App integriert aufzurufen

Sollten Sie trotz sorgfältigen Studiums der Gebrauchsanweisung und weiterführender Informationen noch weitere Hilfe benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns als Hersteller in Verbindung.

2 Zweckbestimmung

2.1 Medizinische Zweckbestimmung

Die Bechterew-App ist eine digitale Anwendung, welche der Therapieunterstützung von mindestens 18-Jahre alten Patienten mit axialer Spondyloarthritis dient. Sie bietet den Anwendern ein therapeutisches Bewegungsprogramm und unterstützt beim Umgang mit der Krankheit durch das Anbieten von Bewegungsübungen und edukative Inhalte. Anwender können sportliche Aktivitäten, Schmerzen und Stress im Sinne einer persönlichen und nur für den Anwender selbst bestimmten Tagebuchfunktion dokumentieren. Die Bechterew-App ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung von Patienten bestimmt. Sie ist nicht dafür bestimmt, Informationen zu liefern, die zu Entscheidungen für diagnostische und therapeutische Zwecke herangezogen werden.

2.2 Klinischer Nutzen

Für das zu bewertende Medizinprodukt werden die folgenden klinischen Vorteile geltend gemacht:

- Schmerzlinderung
- Erhaltung der körperlichen Funktionsfähigkeit
- Verringerung der Steifigkeit
- Verbesserte Lebensqualität (QoL)
- Adhärenz

2.3 Indikation(en)

Die Indikation axiale Spondyloarthritis bildet die Grundlage der Patientenpopulation des vorliegenden Medizinprodukts.

2.4 Kontraindikationen/Ausschlüsse/Einschränkungen

Verwenden Sie die Bechterew-App **nur, wenn keine der folgenden Kontraindikationen vorliegt** (absolute Kontraindikationen):

- Eitrige Arthritis (M00) oder direkte Gelenkinfektionen bei anderenorts klassifizierten infektiösen und parasitären Krankheiten (M01)
- Primäre oder sekundäre bösartige Neubildung von Knochen und Gelenkknorpel: Wirbelsäule (C41.2, C79.5)
- Vertebrale Osteomyelitis (M46.2), pyogene Bandscheibeninfektion (M46.3) oder sonstige infektiöse Spondylopathien (M46.5)

Verwenden Sie die Bechterew-App **nur nach ausführlicher Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie an einer der unten genannten Erkrankungen leiden** (relative Kontraindikationen):

- Akuter grippaler Infekt mit Fieber oder Schüttelfrost

- Verminderte Knochendichte (M80.- / M81.-) oder frühere Wirbelsäulenoperationen (Z98.-)
- Kompression von Nervenwurzeln und Nervenplexus bei Bandscheibenschäden (G55.1), zervikalen Bandscheibenschäden mit Myelopathie/Radikulopathie (M50.0, M50.1) oder lumbalen/anderen Bandscheibenschäden mit Radikulopathie (M51.0, M51.1)
- Fraktur oder andere traumatische Verletzung der Wirbelsäule („Verdacht auf“ oder „gesichert“ T08.-, T09.-)
- Gangunsicherheit (R26.-), Sturzneigung (R29.6-)
- Fortgeschrittene Herzerkrankung (I50.-/I51.-) oder andere schwere Herzerkrankungen (z. B. kardiale Ischämie einschließlich Angina Pectoris)
- Blutungsneigung, erhöhte Blutungsneigung in der Vorgeschichte (D68.-)

2.5 Vorgesehene Patientenzielgruppe(n)

Dieses Medizinprodukt richtet sich an mindestens 18-Jahre alte Patienten mit der Diagnose axiale Spondyloarthritis. Da es sich um eine digitale Gesundheitsanwendung handelt, entspricht die Patientenpopulation der Charakterisierung der Anwender.

2.6 Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)

Der Patient kann das Medizinprodukt in häuslicher Umgebung und/oder an einem Ort seiner Wahl einsetzen, um sein Krankheitsmanagement sowie durchgeführte therapeutische Aktivität zu dokumentieren und seine Behandlungsfortschritte zu überblicken (Home Healthcare).

Dem Nutzer wird empfohlen, das Medizinprodukt nur in einer sicheren Umgebung und, soweit möglich, nicht über öffentliche Netze oder auf fremden Geräten zu verwenden.

2.7 Technische Voraussetzung für die Anwendung

Die Bechterew-App ist derzeit mit Betriebssystemen ab Android 4.1 und ab iOS 11.0 kompatibel.

Um das Angebot in vollem Umfang nutzen zu können, muss der Nutzer seine Software laufend aktualisieren, so z. B. Betriebssysteme der jeweiligen mobilen Endgeräte. Falls ältere oder nicht allgemein gebräuchliche Software genutzt wird, kann es sein, dass der Nutzer die Leistungen nur eingeschränkt oder gar nicht nutzen kann.

Eine Anwendung ohne stabilen Breitband-Internetanschluss ist nicht möglich.

2.8 Barrierefreiheit

Die App ist nicht vollständig barrierefrei und nicht für Nutzer mit Sehbehinderungen geeignet.

3 Wichtige Sicherheitshinweise

Wichtig! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise vor Anwendung der App sorgfältig durch. Befolgen Sie die Sicherheitshinweise, um Verletzungen und lebensbedrohliche Situation zu vermeiden.

Die App bietet keine medizinische oder therapeutische Diagnose, Empfehlung oder ärztliche Behandlung.

Verwenden Sie die Bechterew-App nur, wenn keine der folgenden Kontraindikationen vorliegt (absolute Kontraindikationen):

- Eitrige Arthritis (M00) oder direkte Gelenkinfektionen bei anderenorts klassifizierten infektiösen und parasitären Krankheiten (M01)
- Primäre oder sekundäre bösartige Neubildung von Knochen und Gelenkknorpel: Wirbelsäule (C41.2, C79.5)
- Vertebrale Osteomyelitis (M46.2), pyogene Bandscheibeninfektion (M46.3) oder sonstige infektiöse Spondylopathien (M46.5)

Verwenden Sie die Bechterew-App nur nach ausführlicher Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie an einer der unten genannten Erkrankungen leiden (relative Kontraindikationen):

- Akuter grippaler Infekt mit Fieber oder Schüttelfrost
- Verminderte Knochendichte (M80.- / M81.-) oder frühere Wirbelsäulenoperationen (Z98.-)
- Kompression von Nervenwurzeln und Nervenplexus bei Bandscheibenschäden (G55.1), zervikalen Bandscheibenschäden mit Myelopathie/Radikulopathie (M50.0, M50.1) oder lumbalen/anderen Bandscheibenschäden mit Radikulopathie (M51.0, M51.1)
- Fraktur oder andere traumatische Verletzung der Wirbelsäule („Verdacht auf“ oder „gesichert“ T08.-, T09.-)
- Gangunsicherheit (R26.-), Sturzneigung (R29.6-)
- Fortgeschrittene Herzerkrankung (I50.-/I51.-) oder andere schwere Herzerkrankungen (z. B. kardiale Ischämie einschließlich Angina Pectoris)
- Blutungsneigung, erhöhte Blutungsneigung in der Vorgeschichte (D68.-)

Vorsicht! Bitte beachten, dass bei der Dateneingabe Netzverbindungen zur Verfügung stehen müssen.

Vorsicht! Beachten Sie stets die Anweisungen Ihres Arztes in Bezug auf die Übungen und Bewegungen, die Sie in Ihrem speziellen Gesundheitszustand ausführen dürfen. Eine Missachtung der Anweisungen Ihres Arztes bei der Anwendung von der Bechterew-App kann zu Schmerzen und Verletzungen führen.

Vorsicht! Beachten Sie vor der Ausführung einer Übung stets aufmerksam die Übungsanleitungen und lesen Sie die Erklärungstexte. Sie enthalten wichtige Information zur korrekten Ausführung der Übungen. Falls Sie sich nicht sicher sind, wie eine Übung auszuführen ist, brechen Sie ab und fragen Sie Ihren Arzt oder (sofern vorhanden) Physiotherapeuten.

Vorsicht! Beantworten Sie immer sorgfältig und wahrheitsgetreu die Fragen, die in der App gestellt werden, und geben Sie die erfragten Angaben zu Ihrem Gesundheitszustand sowie Ihrer Person wahrheitsgetreu ein.

Vorsicht! Unterbrechen Sie eine Übung, falls diese Schmerzen, Kribbeln oder Gefühlsstörungen auslöst oder verschlimmert. Suchen Sie einen Arzt auf, falls diese Symptome anhalten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen eine gerade durchgeführte Bewegungsübung schaden könnte, brechen Sie die Übung ab und ziehen Sie nötigenfalls einen Arzt zu Rate.

Vorsicht! Es kann dazu kommen, dass Ihnen ein Arzt (oder Therapeut) in Kenntnis Ihres individuellen Krankheitszustands nahelegt, gewisse Bewegungen nicht durchzuführen. Sollte Ihnen die App eine Bewegungsübung vorschlagen, welche Ihrer Meinung nach diesem ärztlichen Hinweis widerspricht, so überspringen Sie bitte diese Übung und halten sich an die ärztlichen Anweisungen.

Vorsicht! Die Bewegungsübungen werden in der Regel aus einer bestimmten Ausgangslage heraus durchgeführt (z.B. Rückenlage, Bauchlage oder Vierfüßlerstand). Wenn Ihnen von der App eine Bewegungsübung vorgeschlagen wird, bei welcher eine Ausgangslage erforderlich ist, die Sie aufgrund einer gesundheitlichen Einschränkung nicht einnehmen können, überspringen Sie diese. Dies gilt auch dann, wenn Sie sich aus der entsprechenden Lage ohne fremde Hilfe nicht wieder in den Stand aufrichten können.

3.1 Nebenwirkungen und Meldepflicht

Nebenwirkungen sind unerwünschte Wirkungen, die bei bestimmungsgemäßer Anwendung der App auftreten können.

Bisher sind keine unerwünschten Wirkungen durch die Anwendung der App aufgetreten.

Welche möglichen unerwünschten Wirkungen können durch Anwendung der App auftreten?

- Vorübergehende, leichte Schmerzen von Gelenken, Muskeln oder Sehnen
- Änderungen der Schmerzintensität und vorübergehend auftretende Schmerzen an bisher schmerzfreien Körperregionen
- Muskelkrämpfe während oder nach der Übungsdurchführung
- Unangenehme Körpergefühle während oder nach den Übungen wie schnappende Ereignisse (Gleiten von Sehnen über knöcherne Strukturen) oder kurzzeitiges Schwindelgefühl

Melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle (Schäden, Verletzungen, Infektionen, etc.) dem Hersteller und der zuständigen Behörde des EU-Mitgliedstaats, in dem Sie niedergelassen sind.

In Deutschland ist die zuständige Behörde das BfArM. Aktuelle Kontaktinformationen finden Sie auf der Webseite des BfArM: <https://www.bfarm.de>.

3.2 Medizinische Voraussetzung für die Anwendung

Voraussetzung für die Anwendung der Programme ist ein stabiler gesundheitlicher Allgemeinzustand.

Falls Sie während oder nach der Anwendung der App Schmerzen, Unwohlsein oder Funktionsverlust verspüren, sollten Sie das Programm abbrechen und ggf. – nach eigenem Ermessen – einen Arzt aufsuchen.

Pausiere die Anwendung bei:

- Fieber
- Allgemeinen Krankheitsgefühlen
- Starken Schmerzen

4 Rechtliche Voraussetzungen für die Anwendung, Verarbeitung deiner Daten

Als Voraussetzung für die Nutzung bestätigen Sie zum Start der Einführung, dass Sie

- mindestens 18 Jahre alt sind
- die AGB von Applimeda zur Kenntnis genommen und akzeptiert haben
- die Datenschutzerklärung von Applimeda zur Kenntnis genommen haben und in die Verarbeitung personenbezogener Gesundheitsdaten durch die Applimeda GmbH einwilligen

Die gesetzlichen datenschutzrechtlichen Anforderungen werden erfüllt. Die Datenverarbeitungen innerhalb der App unterliegen dem Deutschen Bundesdatenschutzgesetz und der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Genauere Angaben zu der Verarbeitung der personenbezogenen Daten finden sich in unserer Datenschutzerklärung unter <https://applimeda.com/datenschutz-app>.

Du kannst Deine Einwilligung in die Verarbeitung Deiner Daten jederzeit in der App in deinem Profil widerrufen.

Datenschutzbeauftragter der Applimeda GmbH:

RA Philipp Heindorff

Fresh Compliance GmbH

Fürbringerstraße 15

10961 Berlin

datenschutz@applimeda.com

5 Produktbeschreibung

In dieser Gebrauchsanweisung verwendete Bildausschnitte aus der App zeigen die Darstellung auf Geräten des Herstellers Apple. Die Darstellung auf Geräten, die das Android-Betriebssystem verwenden, kann von dieser Darstellung geringfügig abweichen.

5.1 Funktionsprinzip des Produkts und Prozessübersicht

Die *Bechterew-App* soll den Anwender primär zur korrekten Bewegungstherapie anleiten. Darüber hinaus soll sie beim Umgang mit der Krankheit unterstützen, indem sie krankheitsspezifische Patientenedukation und Dokumentationsmöglichkeiten für sportliche Aktivitäten, Schmerzen und Stress bietet.

Der initiale **Einrichtungsprozess** der App umfasst das Anlegen eines Nutzerkontos mit einem sicheren Passwort. Dieses muss mindestens 8 Zeichen lang sein, mindestens eine Zahl, mindestens einen Klein- und einen Großbuchstabe enthalten und zur Bestätigung zweimal eingegeben werden. Aus Sicherheitsgründen wird die App nach 30 Minuten Inaktivität gesperrt. Um nicht alle 30 Minuten sein Passwort neu eingeben zu müssen, kann der Nutzer optional eine biometrische Authentifizierung mittels Fingerabdruck oder Gesichtserkennung nutzen. Dadurch sind die Daten des Nutzers vor Unbekannten geschützt, wenn der Nutzer sein Smartphone beispielsweise durch Diebstahl verliert. Darüber hinaus beinhaltet der Einrichtungsprozess die Abfrage von Vornamen (Angabe von fiktivem Namen möglich), Geburtsjahr (freiwillig), Beweglichkeit, verfügbaren Hilfsmitteln für die Bewegungsübungen und eine Abfrage zur Möglichkeit des Patienten, gewisse Ausgangsstellungen für Bewegungsübungen schmerzfrei einzunehmen. Darüber hinaus setzt sich der Nutzer am Ende des Prozesses ein Bewegungsziel (z.B. 25 Minuten Bewegung pro Tag).

Danach gliedert sich die Bechterew-App in 5 Bereiche, welche entweder über die **Navigationsleiste** oder über ein **Sandwich-Menü** angesteuert werden können: **Heute**, **Sofort-Hilfe**, **Akademie**, **Fortschritt** und **Seitenleiste** (Sandwich-Menü):

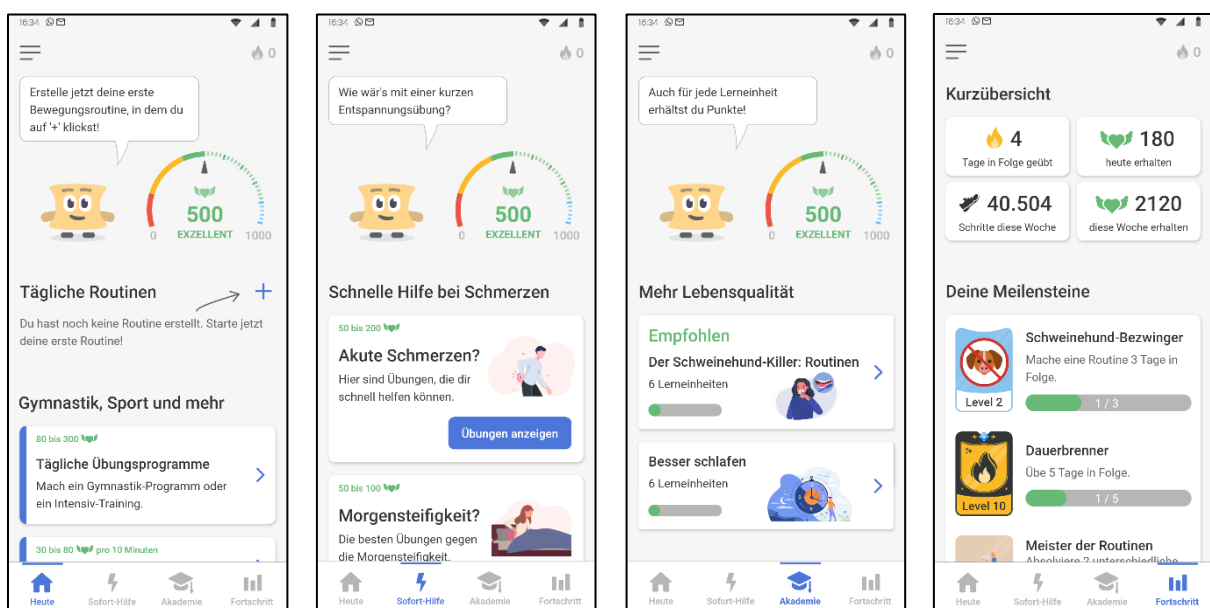


Bild: Einsicht in die Hauptbereiche der App

Im **"Heute"-Bereich** kann der Nutzer Routinen hinzufügen und absolvieren (z.B. eine Routine für eine kurze Übung zu einer bestimmten Zeit am Tag), Trainingsprogramme durchführen, sportliche Aktivitäten dokumentieren, ein Schrittziel festlegen und die zurückgelegten Schritte einsehen. Darüber hinaus kann der Benutzer Physiotherapie-Einheiten dokumentieren. Die Anleitung zu bestimmten Übungen erfolgt per Video mit Tonspur. Der Nutzer kann wählen, einzelne Übungen häufiger, seltener oder gar nicht mehr vorgeschlagen zu bekommen.

Im **"Sofort-Hilfe"-Bereich** kann der Nutzer geeignete Übungen bei akuten Schmerzen und/oder Morgensteifigkeit finden. Bei diesem Modul handelt es sich um eine schnell verfügbare Bibliothek von Bewegungsübungen, wobei die Übungen nach der jeweils angesprochenen Wirbelsäulenregion (Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule, ISG oder Hüfte) unterteilt sind. So gelingt es dem Anwender leicht, auf die passende Körperregion (z.B. untere Wirbelsäule) angepasste, mobilisierende und leicht durchzuführende Übungen herauszufiltern und so schnell zu finden. Die Anleitung zu bestimmten Übungen erfolgt erneut per Video mit Tonspur. Der Nutzer kann auch hier wählen, einzelne Übungen häufiger, seltener oder gar nicht mehr vorgeschlagen zu bekommen. Darüber hinaus kann der Nutzer in diesem Bereich Entspannungsübungen durchführen.

Die **"Akademie"** bietet dem Nutzer die Möglichkeit, in einem interaktiven Format Lerneinheiten zu verschiedenen Themen zu absolvieren. Diese dienen der krankheitsspezifischen Patientenedukation. Jedes Thema umfasst mehrere Lerneinheiten, die jeweils 2-10 Minuten in Anspruch nehmen.

Der **„Fortschritt“-Bereich** bietet einen Überblick über den Fortschritt des Nutzers, Meilensteine, regelmäßige Symptomabfragen und ermöglicht dem Nutzer darüber hinaus, seine Daten zu exportieren und Notizen zu machen.

Die **Seitenleiste** kann durch Klicken auf das **Sandwich-Menü-Symbol** aufgerufen werden. In diesem Bereich kann der Benutzer seine Lizenz erneuern, eine Historie aller Aktivitäten einsehen, Erinnerungen verwalten, Tutorials erneut ansehen, die Profileinstellungen ändern, mittels Freitexteingabe selbst eine Liste seiner Medikamente erstellen und das Punktesystem durch Aktivierung des Urlaubs- und/oder Schubmodus deaktivieren.

Zur Motivation ist in die App ein Punktesystem mit einem Punktetank integriert. Für durchgeführte Aktivitäten erhält der Nutzer Punkte. Gleichzeitig verbraucht der Nutzer jeden Tag einen festen Betrag von Punkten. Der Punktetank hat mehrere Bereiche (blau, grün, gelb, rot), wobei der Nutzer angehalten wird, im grünen oder blauen Bereich zu bleiben. Dies erreicht er, indem er mindestens so viele Punkte sammelt, wie er täglich verliert.

Mit Ausnahme des Schrittzählers wird jegliche Bewegung nur erfasst, wenn der Nutzer diese aktiv in die App einträgt. Sofern der Nutzer es wünscht, kann er sich von der App z.B. an seine Übungsprogramme oder Routinen per Benachrichtigung erinnern lassen.

5.2 Produktkonformität

Das Produkt erfüllt folgende regulatorische Anforderungen

- (EU) 2017/745 (MDR)
- IEC 62304
- IEC 82304-1
- ISO 14971
- IEC 62366-1
- ISO 13485

6 Benutzung des Produkts

6.1 Allgemeine Informationen

Das Training mit der App kann ohne Überwachung durch einen Arzt oder Therapeuten durchgeführt werden.

Es wird empfohlen, die App an 5 bis 7 Tagen in der Woche zu verwenden.

6.2 Login/Registrierung

Um sich für die App zu registrieren und diese freizuschalten, folgen Sie bitte diesen Schritten:

1. Laden Sie sich die Axia Anwendung (App) bitte aus dem Apple App Store / Google Play Store herunter.
2. Wenn Sie noch keinen Account besitzen, registrieren Sie bitte in der App und bestätigen Sie Ihre E-Mail-Adresse. Wenn Sie bereits einen Account besitzen, melden Sie sich bitte mit Ihren Nutzerdaten an.
3. Geben Sie nun Ihren Freischaltcode in der App ein, um die Axia App freizuschalten.

6.3 Onboarding

Das Onboarding ist wie folgt aufgebaut:

1. Geben Sie zuerst einen Namen ein, unter dem Sie die App ansprechen soll. Dies kann ihr Vorname oder aber auch ein fiktiver Name sein.
2. Geben Sie – sofern Sie diese Information teilen möchten – im nächsten Schritt Ihr Geburtsjahr an.
3. Beantworten Sie anschließend die Fragen zu Beweglichkeit, verfügbaren Hilfsmitteln für die Bewegungsübungen und möglichen Ausgangsstellungen für Bewegungsübungen.
4. Wenn Sie möchten, können Sie sich dann eine tägliche Erinnerung an ein Übungsprogramm einstellen.
5. Wählen Sie sich im letzten Schritt ein Bewegungsziel aus und bestätigen Sie dieses.

6.4 Starten von Übungsprogrammen

Um ein Übungsprogramm zu starten, folgen Sie bitte diesen Schritten:

1. Klicken Sie im Heute-Bereich auf den Bereich Ihrer Übungsprogramme.
2. Wählen Sie aus, wie viele Übungen Ihr Übungsprogramm enthalten soll.
3. Sehen Sie sich eine kurze Vorschau der Übungen an und halten Sie ggf. notwendige Hilfsmittel bereit.
4. Klicken Sie auf „Übungsprogramm starten“, um die Übungsvideos nacheinander anzusehen.

5. Folgen Sie den Anweisungen des Sprechers und achten Sie bei der Übungsausführung besonders auf die Hinweise des Sprechers. Bitte beachten Sie auch die Warnhinweise.
6. Geben Sie am Ende des Übungsprogramms Feedback zu den absolvierten Übungen.

6.5 Aufrufen der Einstellungen

Um die Einstellungen aufzurufen, folgen Sie bitte den folgenden Schritten:

1. Navigieren Sie auf eine der vier Hauptseiten („Heute“, „Sofort-Hilfe“, „Akademie“ oder „Fortschritt“).
2. Klicken Sie links oben auf das Menü-Zeichen: 
3. Nach dem Klick auf das Menü-Zeichen öffnet sich ein Seitenmenü, über welches Sie auf die Einstellungen der App zugreifen können.

7 Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole

Symbol	Bedeutung
	Gefahr: eine unmittelbare Gefährdungssituation liegt vor und schwere Schäden oder Tod sind möglich
	Warnung: mögliche Gefährdung mit schweren Schäden oder Tod als Folge
	Vorsicht: mögliche Gefährdung mit leichten oder mittelschweren Schäden als Folge
	Hinweis: bei Bedienfehlern können Schäden am Produkt entstehen
	Hersteller
	Bevollmächtigter in der Europäischen Gemeinschaft
	Veröffentlichungsdatum
	CE-Kennzeichnung
	Gebrauchsanweisung beachten