



Gepan[®] Inkontinenz-Therapie

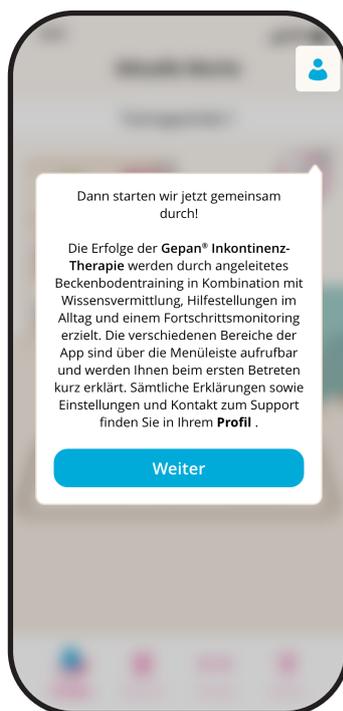
Benutzerhandbuch



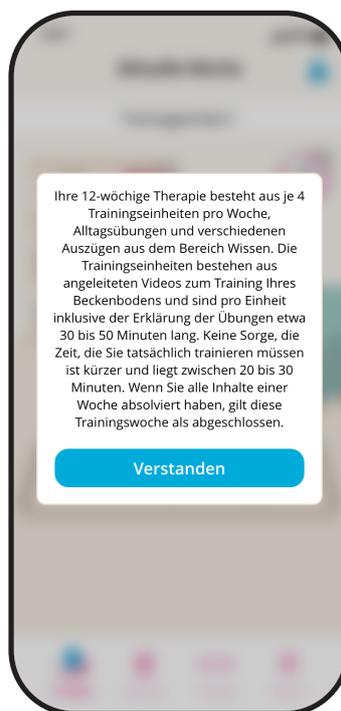
Willkommen zur Gepan® Inkontinenz-Therapie

In diesem Dokument finden Sie Erklärungen aus der Gepan® Inkontinenz-Therapie, die Ihnen im Rahmen der ersten Benutzung der App bereits gezeigt wurden. Falls Ihnen die Einführung zu schnell ging, können Sie hier alle Hinweise und Erläuterungen noch einmal in Ruhe nachlesen.

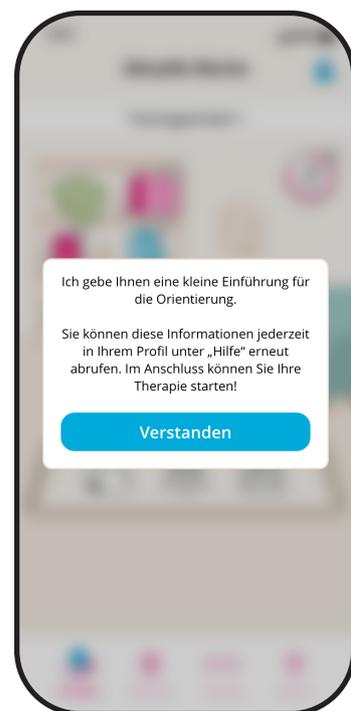
Hinweise



Aufbau der Therapie



Informationen abrufen



Navigationleiste

Therapie & Tagebuch

Die Navigationsleiste ist die zentrale Navigation am unteren Rand Ihres Bildschirms. Von hier aus gelangen Sie in alle Hauptbereiche der App:



Therapie



Tagebuch



Training



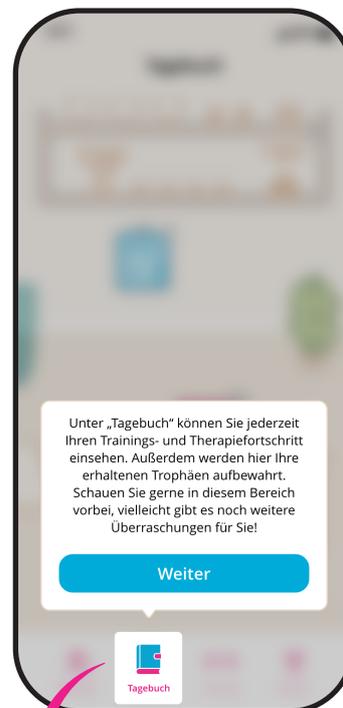
Wissen

Therapie



In diesem Bereich erhalten Sie alle wichtigen Informationen zu Ihrer Therapie. Darüber hinaus gelangen Sie direkt in den Trainingsraum. Weitere Details finden Sie auf Seite 4 und 5.

Tagebuch



Hier können Sie Ihren Trainings- und Therapiefortschritt jederzeit nachverfolgen. Falls Sie zusätzliche Motivation benötigen, können Sie hier Ihre Trophäensammlung aufrufen und sehen, welche Erfolge Sie bereits erzielt haben.

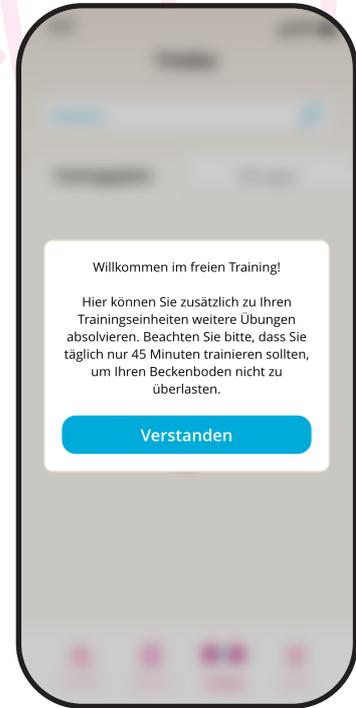
Navigationsleiste

Training & Wissen

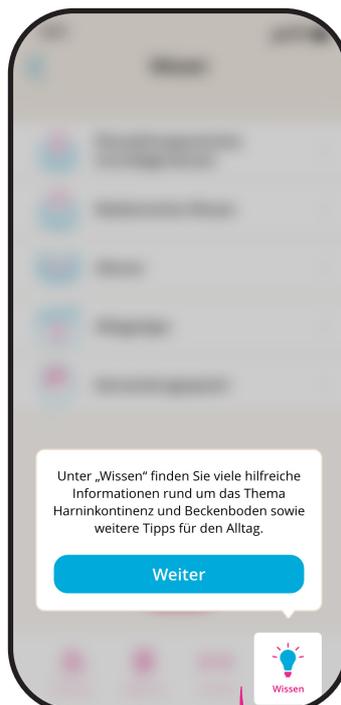
Training

Im Bereich „Training“ können Sie Ihre bereits absolvierten Übungen einsehen. Falls Sie noch mehr trainieren möchten, können Sie hier im Bereich „Freies Training“ individuelle Übungen zusätzlich zum Trainingsplan zusammenstellen.

Um Ihren Beckenboden nicht zu überlasten, sollten Sie täglich maximal 45 Minuten trainieren.



Wissen



Der Wissensbereich bietet Ihnen umfassende Informationen rund um das Thema Beckenboden und Harninkontinenz. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Alltagstipps, die Ihnen beim Umgang mit Ihrer Inkontinenz helfen. Abwechslung bietet das Quiz, in welchem Sie Ihr erworbenes Wissen testen können. Zudem können Sie hier erneut das Kennenlerngespräch durchlaufen.

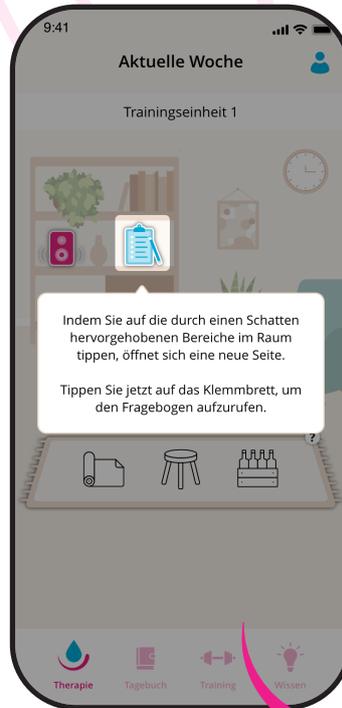
Trainingsraum

Im Trainingsraum finden Sie alle Hilfsmittel und Informationen, die Sie bei Ihrer Therapie unterstützen. Hier können Sie Ihre Therapie starten und Ihre Ziele verfolgen.

Willkommen

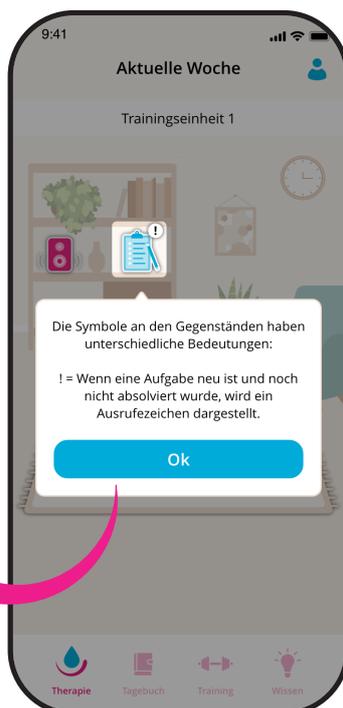


Klemmbrett Symptomfragebogen



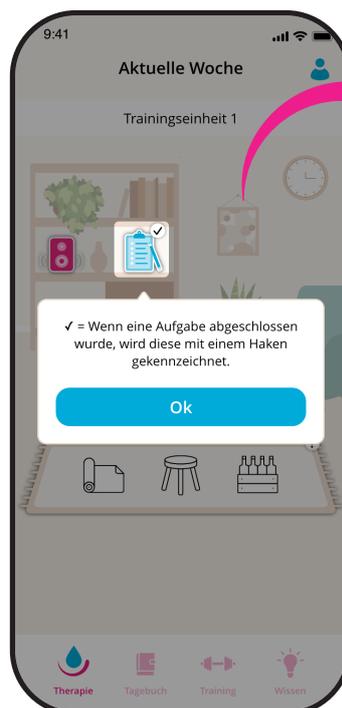
Wenn Sie das Klemmbrett anklicken, öffnet sich der Fragebogen zum Symptommonitoring. Hier können Sie täglich Ihre Beschwerden dokumentieren, um so über die Zeit Veränderungen zu erfassen.

Ausrufezeichen



Ein Ausrufezeichen weist auf wichtige Hinweise oder offene Aufgaben hin.

Haken



Ein Haken bedeutet, dass Sie diese Aufgabe der aktuellen Therapiewoche erfolgreich abgeschlossen haben.

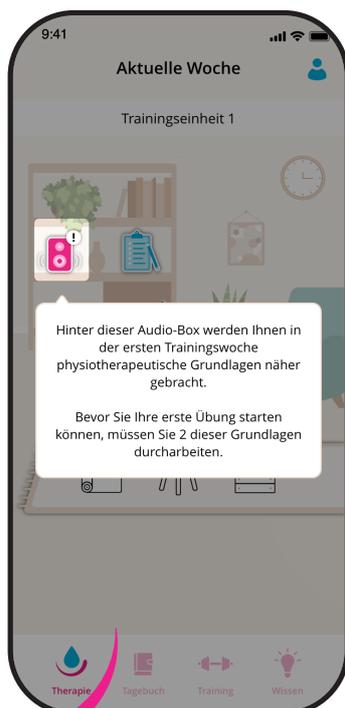
Trainingsraum

Tablet Alltagstipp



Durch einen Klick auf das Tablet erhalten Sie regelmäßig neue Alltagstipps, die Ihnen helfen, besser mit Ihrer Inkontinenz umzugehen.

Lautsprecher Physiotherapeutisches Grundlagenwissen



Der Lautsprecher ist gefüllt mit physiotherapeutischem Grundlagenwissen zum Beckenbodentraining. Bevor Sie mit der ersten Übung beginnen können, müssen Sie die ersten beiden dieser Grundlagen durchgearbeitet haben.

Bücher Wissensartikel



Durch einen Klick auf die Bücher gelangen Sie zu dem Wissensartikel der jeweiligen Therapiewoche.

Trainingsraum

Hinweise Trainingseinheit

Um Ihre Übungen so effektiv wie möglich zu gestalten, erhalten Sie verschiedene Hinweise zu den benötigten Hilfsmitteln und Ihrer Trainingszeit.

Uhr



Die Uhr zeigt Ihnen an, wie viel Zeit Sie für Ihre aktuelle Trainingseinheit einplanen sollten. Falls Sie genau wissen möchten, wie viel davon reine Trainingszeit ist, können Sie auf die Uhr klicken.

Teppich & Hilfsmittel



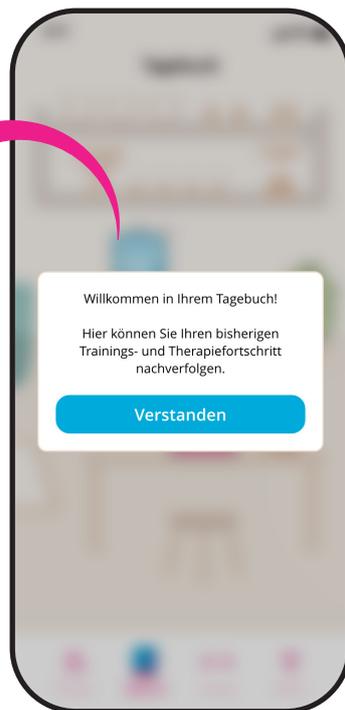
Alle notwendigen Hilfsmittel, die Sie für Ihre aktuelle Trainingseinheit benötigen, werden auf dem Teppich im Trainingsraum angezeigt. Dazu können beispielsweise eine Yogamatte oder ein Wasserkasten gehören.

Tagebuch

Das Tagebuch ist ein zentraler Bestandteil Ihrer Therapie. Hier behalten Sie den Überblick über Ihren Therapieplanfortschritt, verfolgen Ihre Symptomentwicklung und sammeln Ihre Trophäen.

Tagebuch

Im Bereich Tagebuch finden Sie Ihren Trainings- sowie Therapiefortschritt.



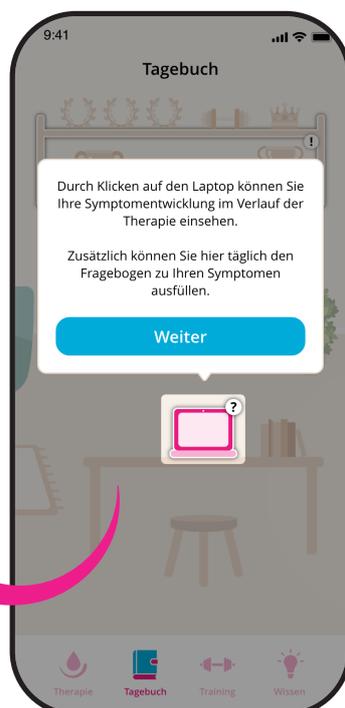
Kalender Therapieplanfortschritt

Durch Klicken auf den blauen Kalender erhalten Sie einen Überblick über Ihren aktuellen Therapieplanfortschritt und sehen beispielsweise, wie viele Trainingseinheiten Sie bereits absolviert haben.



Laptop Symptomentwicklung

Wenn Sie auf den Laptop klicken, gelangen Sie in den Bereich Symptomentwicklung. Hier können Sie Ihre Symptomentwicklung einsehen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, von hier aus zum Fragebogen zu gelangen.



Trophäensammlung

Jeder erreichte Meilenstein wird mit einer Trophäe belohnt. In der Trophäensammlung finden Sie eine Übersicht über alle bereits verdienten Auszeichnungen.

