

Liebe Patientin,

bitte lesen Sie die folgende Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, weil sie wichtige Informationen darüber enthält, was Sie bei der Anwendung dieses Medizinproduktes beachten sollten. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an Ihre Ärztin, Ihren Arzt, Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten.

Gebrauchsanweisung

Gepan® Inkontinenz-Therapie

Anwendungsgebiete:

Multimodales Therapiekonzept zur Verbesserung der Beschwerden bei Belastungsinkontinenz.

Funktionsweise der App:

Die App gewährleistet Ihnen einen schnellen und leichten Zugang zu einem Therapieplan bei Belastungsinkontinenz in digitalisierter Form. Dieser umfasst zum einen einen personalisierbaren und leitlinienkonformen Trainingsplan, der Sie per Video anleitet verschiedene Übungen zur Stärkung des Beckenbodens durchzuführen. Zum anderen werden Alltagstipps sowie Wissen rund um das Thema Beckenboden und zur Harninkontinenz in Form von Animationen und übersichtlicher Textgestaltung professionell vermittelt. Außerdem werden kurze Übungen gezeigt, die außerhalb der App in den Alltag integriert werden können.

Innerhalb des Trainingsplans befinden sich spezielle Übungen zur Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Atmung und Kräftigung, die ein Training des Beckenbodens und des Blasenschließmuskels bewirken und so zu einer Stabilisierung der Blasenkontrolle und zu einer Reduzierung Ihrer Inkontinenzepisoden führen. Zu Beginn der Therapie wird ein physiotherapeutisches Grundlagenwissen ausgespielt, um Sie auf die Übungen vorzubereiten. Anhand von Ihren Rückmeldungen wird zudem der Schwierigkeitsgrad von Atem- und Kräftigungsübungen individuell auf Sie angepasst, sodass die Übungen optimal auf Sie ausgerichtet sind.

Zusätzlich zum vordefinierten Trainingsplan ist es möglich, bereits absolvierte Übungsvideos individuell zusammenzustellen und somit freie zusätzliche Trainingseinheiten zu absolvieren. Zudem können bereits absolvierte Übungen in einer Favoritenliste gespeichert werden.

Die App erinnert und motiviert Sie das Beckenbodentraining regelmäßig durchzuführen. Der Fortschritt Ihrer Therapie und die Entwicklung Ihrer Symptomatik werden dokumentiert und grafisch dargestellt. Dadurch können Sie Ihren individuellen Therapieverlauf einsehen und werden so motiviert das Training kontinuierlich durchzuführen, womit der Erfolg Ihrer Therapie unterstützt wird.

Durch die schnelle Verfügbarkeit von Beckenbodentraining und Monitoring-Komponenten sowie die Bereitstellung von detaillierten Informationen zum Beckenboden und zur Inkontinenz soll Ihr Alltag verbessert, Ihr Leiden gelindert und so aktiv zur Genesung beigetragen werden.

Mindestalter:

Der Gebrauch der Gepan® Inkontinenz-Therapie ist für Patientinnen ab 18 Jahren bestimmt.

Gegenanzeigen:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Wenn Sie kardiovaskuläre Vorerkrankungen aufweisen, bei denen eine bereits mäßige körperliche Anstrengung nicht empfohlen ist, sollten Sie die Gepan® Inkontinenz-Therapie nicht verwenden.
- **Bauchwand-/Narbenhernie oder Genitalprolaps:** Liegt bei Ihnen eine höhergradige Bauchwand- oder Narbenhernie vor oder leiden Sie unter einem höhergradigen Vorfall der

inneren Geschlechtsorgane (Genitalprolaps), sollte die Nutzung der Gepan® Inkontinenz-Therapie unterlassen werden.

- **Sehbehinderung:** Die Verwendung der Gepan® Inkontinenz-Therapie ist nicht für Sie geeignet, wenn Sie unter einer Sehbehinderung leiden, die nicht durch Hilfsmittel korrigiert werden kann.
- **Kognitive Einschränkungen:** Wenn Sie starke kognitive Einschränkungen aufweisen, die es Ihnen nicht ermöglichen, physisch und psychisch am Training teilzunehmen, sollten Sie die Gepan® Inkontinenz-Therapie nicht verwenden.
- **Rückbildung:** Nach einer Geburt sollte die Gepan® Inkontinenz-Therapie nicht vor Abschluss der Rückbildung verwendet werden. Die Dauer der Rückbildung ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihre Rückbildung bereits abgeschlossen ist, fragen Sie zunächst Ihre behandelnde Ärztin, Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Hebamme.
- **Vorerkrankungen im Unterbauch oder Beckenbereich:** Wenn Sie unter Vorerkrankungen im Unterbauch oder Beckenbereich leiden, halten Sie vor Anwendung der Gepan® Inkontinenz-Therapie Rücksprache mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Schwangerschaft und Stillzeit:

Während der Schwangerschaft sollte das Beckenbodentraining nicht durchgeführt werden.

Das Beckenbodentraining darf während der Stillzeit durchgeführt werden, sofern Ihre Rückbildung bereits abgeschlossen ist. Beachten Sie dazu bitte die oben aufgeführte Gegenanzeige zur Rückbildung.

(Warn-)Hinweise:

- **Schwindel, Luftnot oder Schmerzen:** Wenn bei Ihnen während des Trainings Schwindel, Luftnot oder Schmerzen auftreten, sollte das Beckenbodentraining abgebrochen werden und eine Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt erfolgen.
- **Urinverlust während des Trainings:** Unter Umständen kann es bei der Durchführung des Beckenbodentrainings zu ungewolltem Urinverlust kommen. Wenn Sie sich diesbezüglich unsicher sind, fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.
- **Verschlechterung oder keine Verbesserung der Symptome:** Sollte es nach einer 6-wöchigen planmäßigen Nutzung der Gepan® Inkontinenz-Therapie nicht zu einer spürbaren Besserung Ihrer Symptomatik gekommen sein oder sollten sich Ihre Symptome trotz planmäßigem Training nach den ersten 2 Wochen sogar verschlechtert haben, suchen Sie bitte Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt auf.
- **Ärztliche Beratung:** Mit der Gepan® Inkontinenz-Therapie kann keine Diagnose Ihrer Erkrankung gestellt werden. Außerdem liefert das Programm keine therapeutischen Entscheidungen und ersetzt keine ärztliche Beratung. Wenn Sie Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Diagnose haben, wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Ärztin oder an Ihren behandelnden Arzt.
- **Reaktion des Körpers:** Seien Sie achtsam mit Ihrem Körper, beobachten Sie die Reaktion Ihres Körpers auf das Training und überanstrengen Sie sich nicht.
- **Mentale Belastung:** Wenn die Beschäftigung mit dem Trainingsprogramm für Sie zu belastend ist, sollten Sie eine Pause machen, die Programmnutzung aussetzen und mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen. Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jede Patientin gleichermaßen geeignet. Wenn Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, führen Sie diese nicht weiter aus. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Nebenwirkungen:

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Hinweis:

Bitte melden Sie alle aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle dem Hersteller und dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abteilung Medizinprodukte, Website: www.bfarm.de

Anwendungshinweise:

Die Gepan® Inkontinenz-Therapie leitet Sie mit einfacher Menüführung durch das Programm. Bitte befolgen Sie alle Instruktionen der Gepan® Inkontinenz-Therapie sorgfältig und beachten Sie die Warnhinweise.

1. Registrierung und Einführung

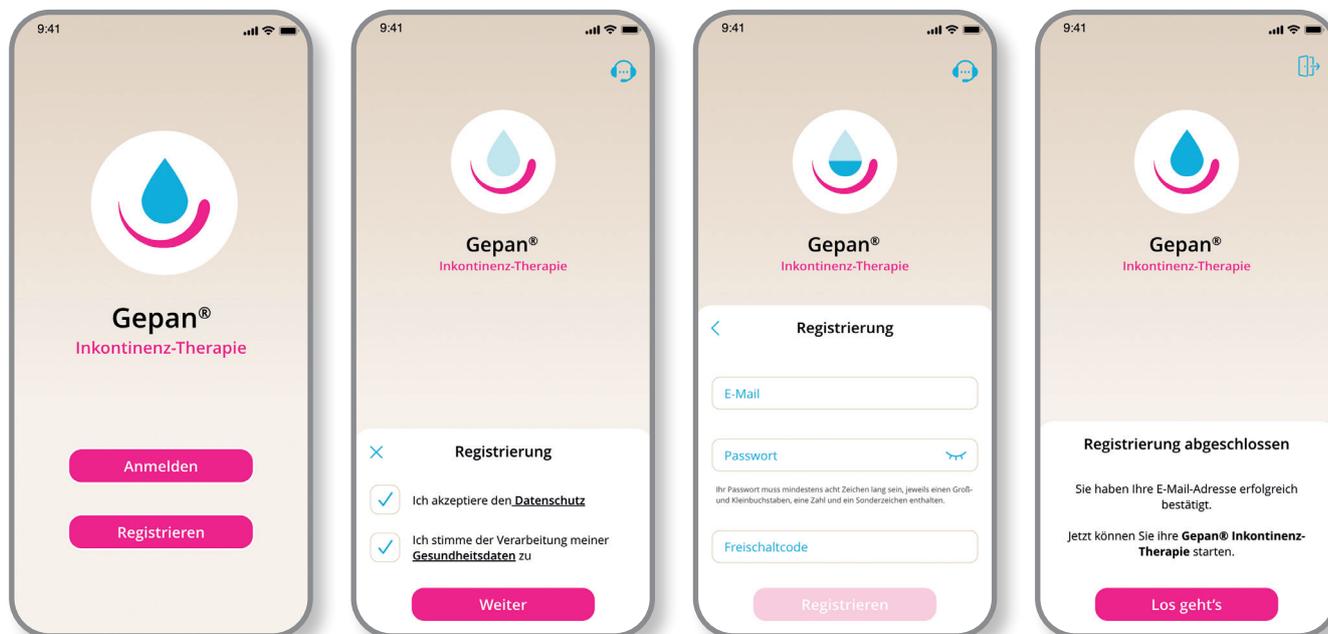
Registrierung:

Schritt 1: Herunterladen der Gepan® Inkontinenz-Therapie

Laden Sie die Gepan® Inkontinenz-Therapie aus dem Apple App Store oder Google Play Store herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone oder Tablet.

Schritt 2: Benutzerkonto erstellen

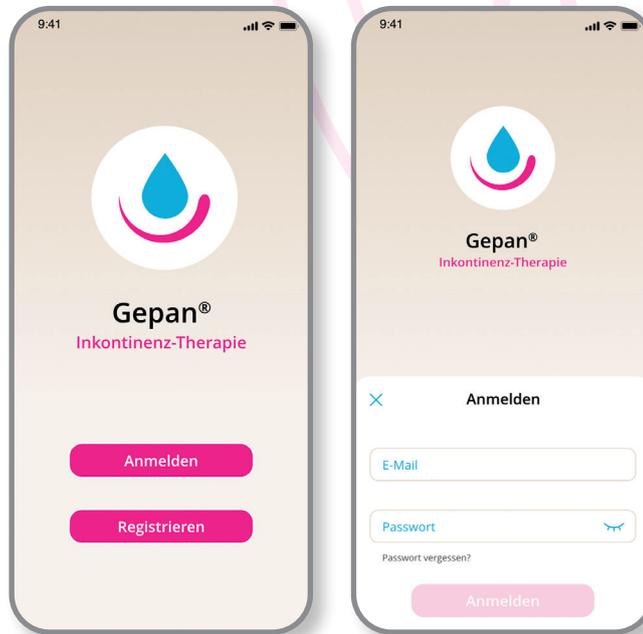
- Tippen Sie auf das Feld „Registrieren“.
- Lesen und akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen und stimmen Sie der Verarbeitung Ihrer Gesundheitsdaten zu.
- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und ein selbst gewähltes Passwort ein.
- Aktivieren Sie die App mit Hilfe eines Freischaltcodes. Dieser kann gegen eine Gebühr als Selbstzahler erworben werden.
- Bestätigen Sie Ihr Konto, indem Sie auf den Link aus der E-Mail klicken, die Sie von uns nach Ihrer Registrierung erhalten haben.



Schritt 3: Anmelden

Sollten Sie sich bereits für die Nutzung registriert haben, nutzen Sie bitte Ihre Anmeldedaten. Eine erneute Registrierung ist nicht notwendig.

- Klicken Sie auf „Anmelden“.
- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein.



Einführung:

Nach erfolgreicher Registrierung startet die Einführung in die Gepan® Inkontinenz-Therapie. Hier werden Ihnen im Stil eines Chatgesprächs die ersten Hintergründe und Funktionen der Therapie erklärt und Sie können Trainingstage sowie -zeiten festlegen. Außerdem können Sie das erste Mal Ihre Symptome mit Hilfe eines Fragebogens dokumentieren, damit Ihre Fortschritte im weiteren Verlauf der Therapie dargestellt werden können. Teil dieser Erfassung sind Fragen zur Inkontinenz und zu Ihrer empfundenen Belastung durch die Inkontinenz.



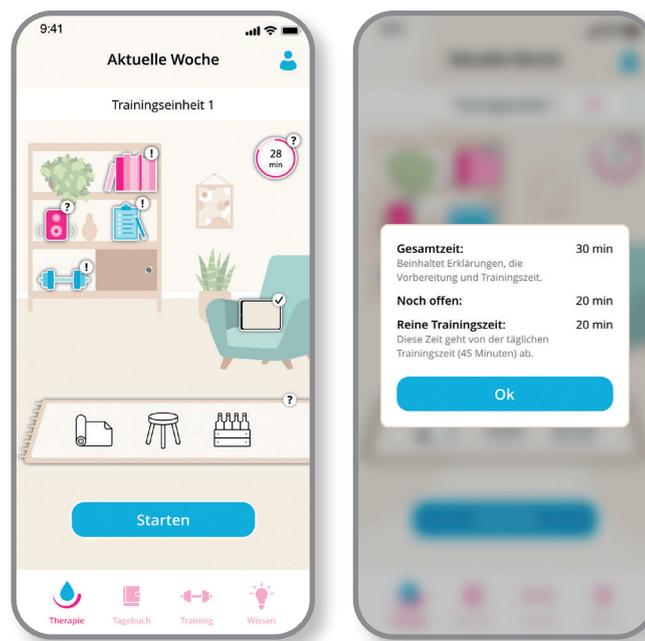
2. Trainingsraum

Nachdem Sie die Einführung abgeschlossen haben, können Sie Ihre Therapie im Trainingsraum starten. Dort werden Ihnen zunächst einige physiotherapeutische Grundlagen vermittelt. Anschließend haben Sie von hier aus die Möglichkeit, Ihre erste Trainingseinheit zu absolvieren, sich regelmäßig wechselnde Wissensinhalte und Alltagstipps anzuschauen sowie den Bereich Alltagsübungen aufzurufen.

Das Beckenbodentraining beinhaltet Übungen zur Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Atmung und Kräftigung. Folgende Gegenstände werden für die Durchführung der Übungen benötigt:

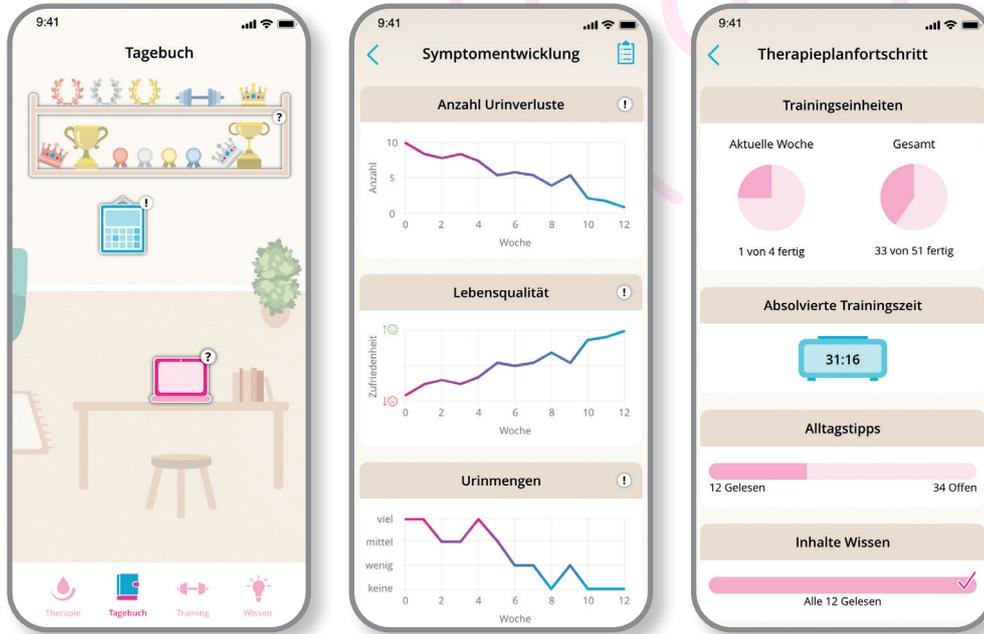
- Yoga- oder Sportmatte
- Hocker oder Stuhl
- Wasserkasten (halb- und ganz voll). Alternativ: Rucksack, Wäschekorb oder Gewichte (10 und 15–20 kg)
- Kleines Handtuch
- Gymnastikband
- Körnersäckchen. Alternativ: Reisbeutel
- Feder oder Wattebausch
- Luftballon
- Besenstil o.ä.

Die Gepan® Inkontinenz-Therapie unterstützt Sie mittels einer Erinnerungsfunktion, das Training regelmäßig durchzuführen und macht Sie darauf aufmerksam, falls Sie doch einmal im Trainingsplan zurückfallen. Außerdem erinnert die App Sie daran, regelmäßig den Fragebogen zur Symptomerfassung auszufüllen. Die regelmäßige Beschäftigung mit den Programminhalten sowie die praktische Umsetzung der neu gewonnen Erkenntnisse im Alltag ist wesentlich für den Erfolg der Therapie.



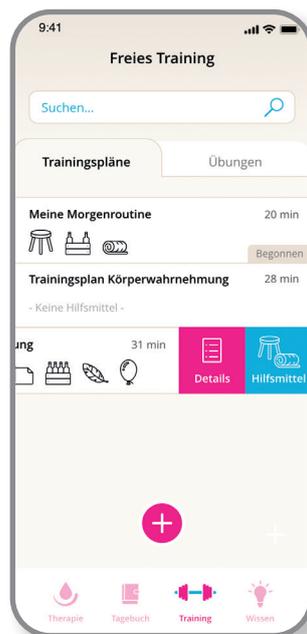
3. Tagebuch

Im Bereich „Tagebuch“ bietet die Gepan® Inkontinenz-Therapie eine Erfassung des Therapiefortschritts an, welche aus zwei Komponenten besteht. Zum einen wird Ihr Fortschritt innerhalb des Therapieplans automatisch dokumentiert und zum anderen werden hier die Ergebnisse Ihrer Symptomerfassung grafisch aufbereitet. Die so erfassten Daten können von Ihnen als PDF (menschenslesbar) oder MIO-Datei (maschinenlesbar) exportiert werden.



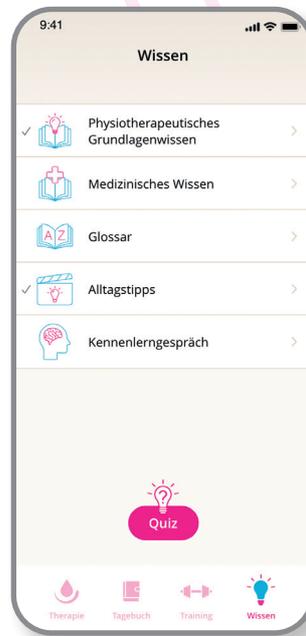
4. Freies Training

Im Bereich „Training“ können Sie zusätzlich zum vordefinierten Trainingsplan bereits absolvierte Übungsvideos individuell zusammenzustellen und somit freie zusätzliche Trainingseinheiten absolvieren. Außerdem können Sie bereits absolvierte Übungen in einer Favoritenliste speichern.



5. Wissen

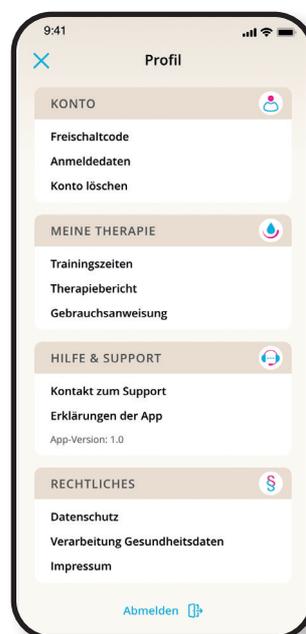
Im Bereich „Wissen“ können Sie sich über verschiedene Themen und Begriffe rund um den Beckenboden und die Inkontinenz informieren. Sie lernen Ihren Körper und Ihre Erkrankung besser kennen und verstehen, welche Maßnahmen einen Beitrag zur Verbesserung der Symptomatik leisten können. Ein physiotherapierelevantes Grundlagenwissen bietet Hilfestellung bei der Durchführung des Beckenbodentrainings. Weiterhin werden Sie durch ein Glossar sowie Alltagstipps zum Umgang mit der Belastungsinkontinenz unterstützt.



6. Mein Profil

In Ihrem Profil haben Sie die Möglichkeit, Ihr Konto zu verwalten und zu überprüfen. Erteilte Einwilligungen können hier eingesehen und bearbeitet werden sowie die Gebrauchsanweisung und die Supportfunktion aufgerufen werden.

Über die Supportfunktion haben Sie die Möglichkeit, bei medizinischen oder technischen Problemen oder Fragen sowie bei Fragen zur Beckenbodentherapie eine entsprechende Unterstützung zu erhalten.



Dauer der Anwendung:

Der Therapieplan der Gepan® Inkontinenz-Therapie erstreckt sich zunächst über 3 Monate. Der leitlinienkonforme Trainingsplan hält dazu an, mindestens 4 Trainingseinheiten pro Woche für maximal 45 Minuten pro Tag durchzuführen.

Technische Voraussetzungen:

Kompatibilitätzusagen

Minimale Betriebssystem-Versionen:

Android 12

iOS 18

Für die Nutzung der Gepan® Inkontinenz-Therapie benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet) sowie eine stabile Internetverbindung (mobile Daten oder WLAN).

Damit die Gepan® Inkontinenz-Therapie optimal genutzt werden kann, sollten die Browser Google Chrome (Android) oder Apple Safari (iOS) die aktuellste Version haben.

Die aktuellen Richtlinien für Passwort und Kommunikationsverschlüsselung und Authentisierung werden in Anlehnung an die BSI TR 0361 (Digitale Gesundheitsanwendungen) eingehalten und durch das Informationssicherheitsmanagement überwacht sowie, falls erforderlich, aktualisiert. Sie werden über die Möglichkeiten der Sicherheitseinstellungen in der App jeweils informiert.

Rechtliches:

Die Datenschutzbestimmungen, das Impressum sowie die Einwilligungserklärungen finden Sie im Bereich PROFIL.

Wenn Sie eine ausgedruckte Version unserer Gebrauchsanweisung benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Support-Team unter info@pohl-boskamp.digital.



Pohl-Boskamp Digital Health GmbH

Kaddenbusch 4

25578 Dägeling

Deutschland

Telefon: 04826 59 - 0

E-Mail: info@pohl-boskamp.digital

SRN: DE-MF-000004969

Stand der Information: 2025-05



 Hersteller

 Elektronische Gebrauchsanweisung beachten

 Medizinprodukt

 Eindeutige Produktidentifizierung