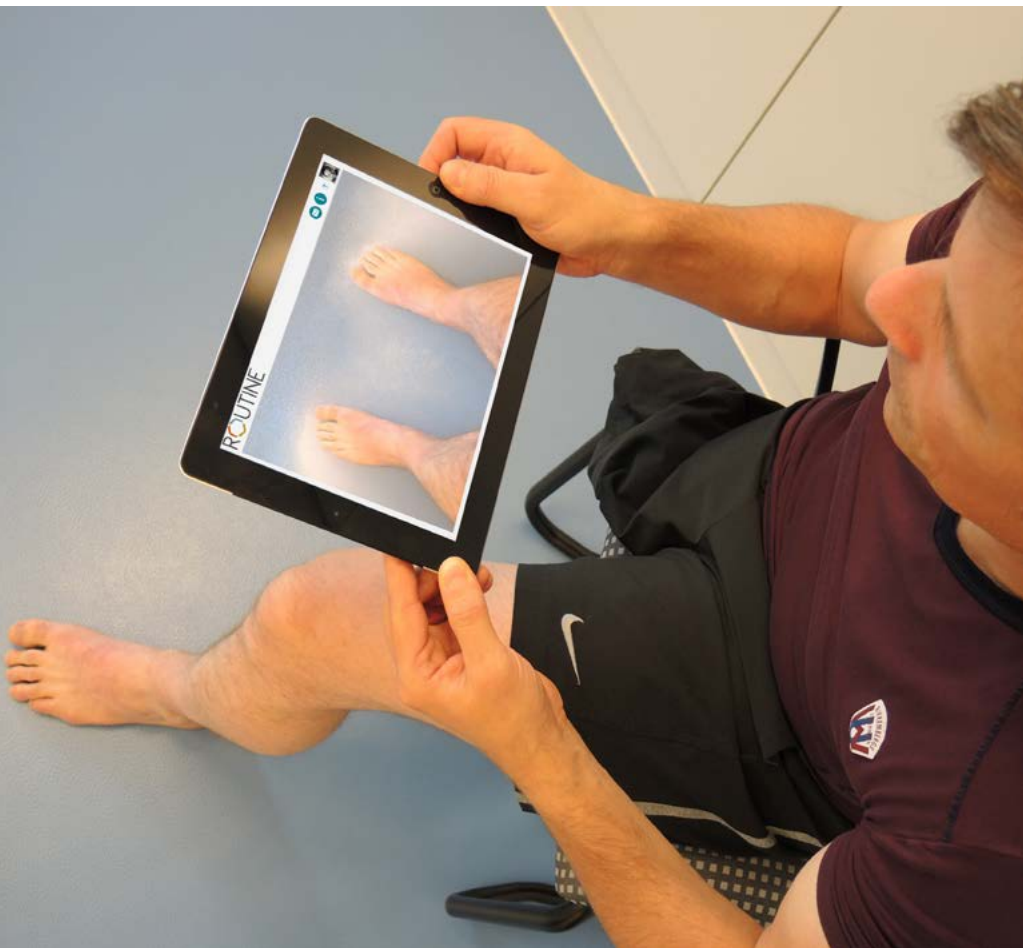




Patientenmanual

Nachsorgekonzept Phantomschmerz



Inhalt

Über uns	4
Registrierung	5
Hauptmenü	6
Profil erstellen	8
Therapeut hinzufügen	10
Schmerzeintrag	11
Mobile Spiegeltherapie	12
Spiegeltherapie	14
Mentales Training	16
Links-Rechts Training	18



Routine Health GmbH
Graf-Adolf-Str. 69
40210 Düsseldorf
Tel.: +49 (0) 211 730 635 23
E-Mail: info@routine.health
Web: www.routine.health

Über uns

Wir sind ein Unternehmen welches digitale Nachsorgekonzepte entwickelt und durchführt. Ein multidisziplinäres Team aus Softwareentwicklern, Produktdesignern und Therapeuten hat in Zusammenarbeit mit unseren Forschungspartnern das Nachsorgekonzept Routine Phantomschmerz entwickelt. Routine fördert das eigenständige Üben der Patienten, erhöht die Therapiecompliance und kann Nachsorgekosten senken. Dadurch haben die Patienten die Möglichkeit die Phantomschmerzen zu reduzieren und zu einem selbstbestimmten Alltag zurückzukehren.

Neben Routine Phantomschmerz bieten wir auch eine Nachsorge für Patienten mit einem Komplexen regionalen Schmerzsyndrom (CRPS) an.



Registrierung

Um die App Routine Phantomschmerz nutzen zu können, brauchen Sie eine E-Mail-Adresse sowie ein zugehöriges Passwort. Beides wird von uns persönlich für Sie bereitgestellt.

Rufen Sie uns an, damit wir Ihnen Ihre benötigten Zugangsdaten übermitteln können:

0211 - 730 635 23

Trainiere online gegen den Phantomschmerz - egal wann und wo

Anmeldung

Emailadresse

Passwort

[Passwort vergessen?](#)

Anmeldung

[Noch nicht registriert?](#)

v.1.1.1/ 4.6.9f1

Hauptmenü

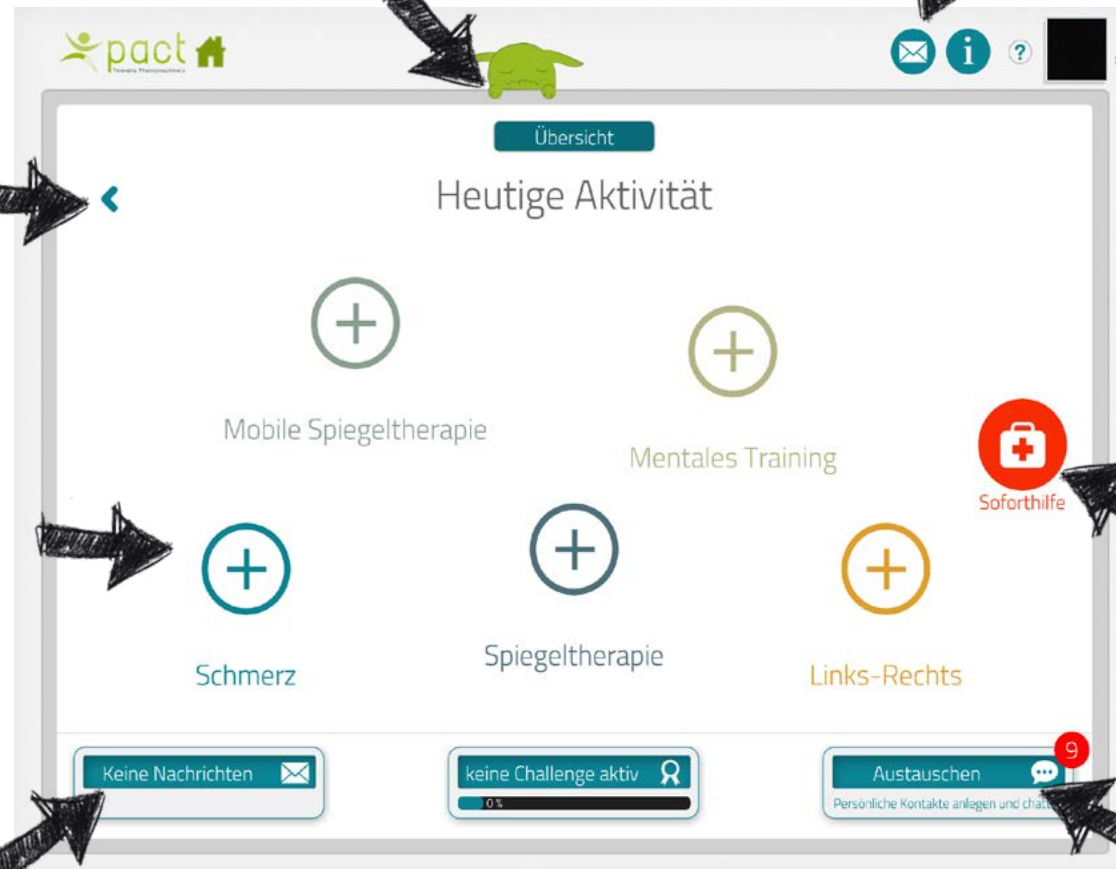
Die Übersicht kann ebenfalls als Wochenübersicht angezeigt werden. Hierzu klicken Sie auf die grüne Fläche mit der Beschriftung „Übersicht“.

Ihre Anregungen und Verbesserungsvorschläge können Sie direkt an uns schicken. Nutzen Sie hierfür das Icon mit dem Umschlag.

Mit Hilfe des Pfeils gelangen Sie zu der Übersicht der vergangenen Tage.

Durch Anklicken auf das „+“ gelangen Sie in das entsprechende Modul.

Im Posteingang kann der Therapeut hinzugefügt werden, um Nachrichten auszutauschen.



Das Profilbild sowie andere persönliche Daten und auch das Passwort können hier eingefügt bzw. geändert werden.

Bei akuten Phantomschmerzen gelangen Sie unter dem Modul „Soforthilfe“ direkt in die mobile Spiegeltherapie.

Persönliche Kontakte können mit Hilfe von E-Mail-Adressen hinzugefügt werden, anschließend besteht die Möglichkeit mit diesen zu kommunizieren.

Profil erstellen



zum Ändern der Angaben ins Textfeld tippen

Persönliche Daten

	max Vorname	
	schmitz Nachname	
	Wohnort	
	40210 Postleitzahl	
	Telefon	

Bevor Sie mit der Nutzung der Module starten, sollten Sie ein persönliches Profil erstellen. Hierfür klicken Sie auf das Profilbild und haben anschließend die Möglichkeit Ihre persönlichen und medizinischen Daten einzutragen sowie Ihre Medikation.

Über dieses Symbol ändern Sie Ihre Privatsphäre - Einstellungen der einzelnen Daten. Diesen Vorgang können Sie jederzeit bearbeiten.



In diesem Bereich können Sie Ihre Erinnerungen einstellen. Sie haben die Möglichkeit per Push-Mitteilung benachrichtigt zu werden. Hierbei würde die Erinnerung direkt auf dem Display des Tablets erscheinen. Eine andere Möglichkeit ist die Benachrichtigung per E-Mail.



Passwort ändern

	Altes Passwort
	Neues Passwort
	Abmelden

Außerdem können Sie in diesem Fenster jederzeit Ihr Passwort ändern.

Wenn alle Bereiche ausgefüllt sind oder Sie zu einem anderen Zeitpunkt weitermachen möchten, beenden Sie Ihre Eingabe mit „Speichern“.




Um die Module der Spiegeltherapie korrekt durchführen zu können, muss die Körperseite der Amputation richtig eingetragen werden. Dementsprechend wird die Perspektive der Kamera eingestellt.

Therapeut hinzufügen

Dein Posteingang

Du hast noch keinen Therapeuten/in ausgewählt. Berühre das Bild um einen Therapeuten/in in Deiner Umgebung zu finden.



Falls keine Einladung Ihres Therapeuten vorliegt, kann der zugehörige Therapeut manuell hinzugefügt werden. Hierzu wird auf das „+“ geklickt.

Schlagwörter suchen

Dein Posteingang

Du hast noch keinen Therapeuten/in ausgewählt. Berühre das Bild um einen Therapeuten/in in Deiner Umgebung zu finden.

Tippe hier die Email Deines Therapeuten ein:

Zurück Hinzufügen

Es erscheint ein kleines Fenster, in diesem wird die E-Mail-Adresse des Therapeuten eingetragen.

Anschließend wird auf hinzufügen geklickt, um die Einladung zu versenden.

Schmerzeintrag

1. Wann hatten Sie das letzte Mal Phantomschmerzen?
Zeitpunkt: 13. August 2018 - 15:04 Uhr

2. Schmerzart

blitzartig bohrend brennend drückend

3. Durchschnittliche Schmerzstärke

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
kein Schmerz stärkster Schmerz 6,7

4. Schmerzdauer

0:15 Std. : Min.

5. Schmerzverlauf

Dauerschmerzen mit leichten Schwankungen
Dauerschmerzen mit Schmerzattacken
Schmerzattacken dazwischen schmerzfrei
Schmerzattacken dazwischen Schmerzen
Eigenen Eintrag hinzufügen

6. Hauptschmerzbereich

vorne hinten

7. Bemerkungen

z.B. Besonderheiten, zusätzliche Medikamente

Es ist sinnvoll vor dem Start der Übungsmodule Ihre aktuellen Beschwerden einzutragen. Hierfür haben Sie im Modul „Schmerz“ die Möglichkeit den Zeitpunkt, die Art, die Stärke, die Dauer und den Schmerzverlauf anzugeben sowie die Hauptschmerzgebiete zu markieren.

Diesen Vorgang können Sie mit „Eintrag speichern“ abschließen. Ihre eingetragenen Werte sind jederzeit abrufbar.

Mobile Spiegeltherapie





Im Modul „mobile Spiegeltherapie“ haben Sie die Möglichkeit ein geführtes Training durchzuführen. Dieses wurde von Ihrem persönlichen Therapeuten individuell für Sie zusammengestellt. Wenn Sie Ihre Übungen selber auswählen möchten, haben Sie die Möglichkeit ein eigenes Training zusammenzustellen.

Herzlich Willkommen!

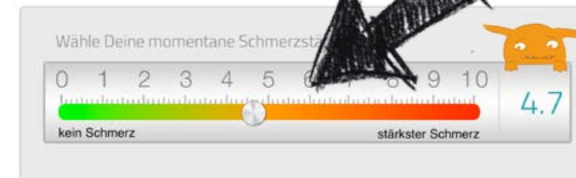


Was möchtest Du machen?

 Geführtes Training starten ?

 Eigenes Training zusammenstellen ?

Bevor es losgeht...



Bevor es losgeht werden Sie nach Ihrer aktuellen Schmerzstärke gefragt.

Durch das Verschieben des Reglers kann diese eingestellt werden.



Nachdem die Kamera gestartet ist, können Sie mit der mobilen Spiegeltherapie beginnen. Achten Sie darauf, dass der Boden keine Muster hat. Diese würden den Spiegeleffekt stören. In der oberen Bildschirmzeile sehen Sie die durchzuführende Aufgabenstellung.

Spiegeltherapie



Herzlich Willkommen zurück

Schön, dass Du trainieren möchtest!

Was möchtest Du machen?

-  Geführtes Training starten 
-  Eigenes Training zusammenstellen 
-  Zurück ins Hauptmenü

Im Modul „Spiegeltherapie“ werden verschiedene Übungen in Form von Videos vorgespielt. Sie haben die Möglichkeit ein geführtes Training zu starten oder ein eigenes Training zusammenzustellen.

Das „geführte Training“ wurde von einem persönlichen Therapeuten individuell für Sie zusammengestellt.

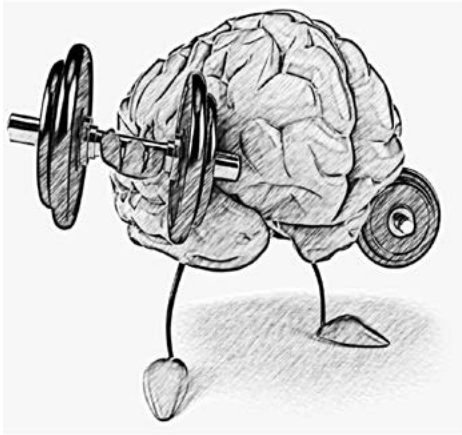
Um ein eigenes Training zusammenzustellen, wählen Sie Übungen aus verschiedenen Schwierigkeitsgraden aus. Anschließend können Sie Ihre Auswahl mit „Weiter“ bestätigen. Bevor die Übungen starten, werden alle ausgewählten Übungen erneut angezeigt und können abgewählt werden.



Achten Sie vor der Auswahl darauf, dass die richtige Amputationsseite ausgewählt wurde.

Mentales Training

Herzlich Willkommen



Du kannst selbst entscheiden, ob Du heute ein Entspannungstraining und/oder mentales Training absolvieren möchtest.

Was möchtest Du machen?



Entspannungsprogramm starten

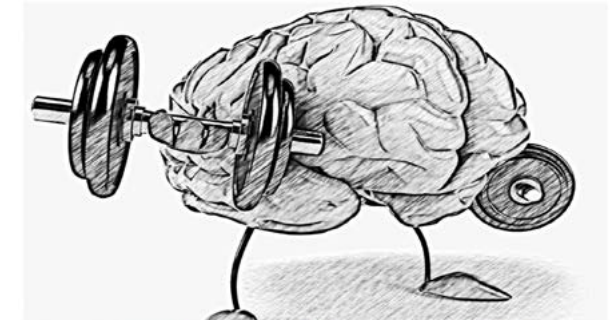


Mentales Training starten

Das mentale Training kann sich positiv auf Ihre Phantomschmerzen auswirken. In diesem Modul werden Sie durch die Imagination geführt.

Im Entspannungsprogramm wird eine effektive 15-minütige Meditationsübung durchgeführt. Die Übungen dienen dazu, die Beziehung zwischen Körper und Geist zu vertiefen. Diese Übung können Sie jederzeit unterbrechen bzw. pausieren.

Entspannungsübung - Bodyscan Dauer: 15 Minuten



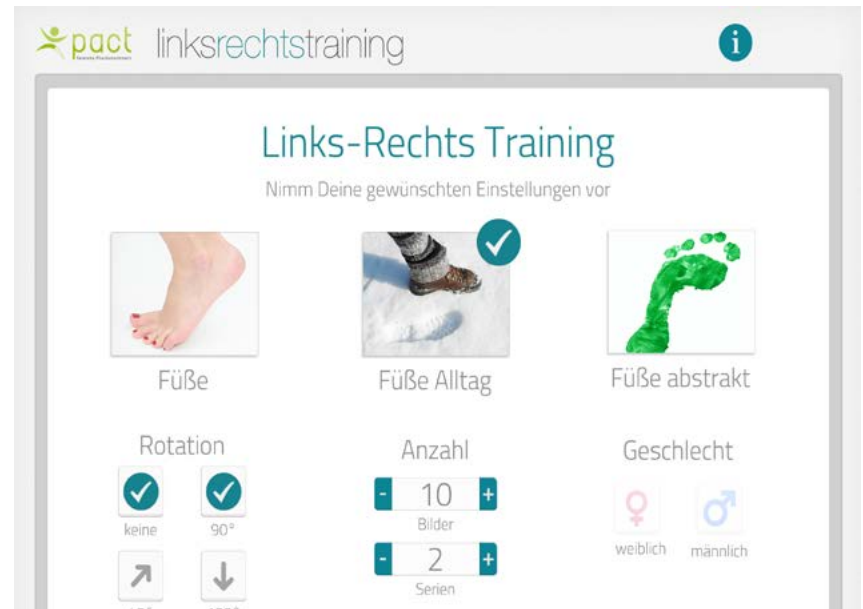
Bein nach außen (Level 1)



Beim mentalen Training werden verschiedene Bewegungsabläufe der betroffenen Extremität gedanklich trainiert.

nächste Übung

Links-Rechts Training



Bevor Sie mit der Übung starten, wählen Sie die gewünschten Einstellungen aus. Hierbei können Sie individuell einstellen, wie viele Bilder pro Serie angezeigt und ob diese Bilder in einer bestimmten Rotation abgebildet werden sollen.

Im Modul Links-Rechts Training werden Bilder von rechten und linken Füßen in verschiedenen Positionen und Situationen eingeblendet.

Durch dieses Training kann die Diskriminationsfähigkeit gesteigert werden.



Sie können durch Berühren der linken bzw. rechten Seite des Bildschirms die richtige Seite bestimmen.



Interesse oder Fragen?

Wir sind jederzeit zu erreichen

Mail: info@routine.health

Tel: +49 (0)211 730 635 23

www.routine.health