

vorvida® Gebrauchsanweisung

(Europa und Schweiz)

GEBRAUCHSANWEISUNG

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von vorvida®. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das vorvida® Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

ZWECKBESTIMMUNG

vorvida® ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen Therapieverfahren beruhen und die für Patienten mit schädlichem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit geeignet sind, sie beim Management ihres gesundheitsschädlichen Trinkverhaltens zu unterstützen. vorvida® ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung von Patienten bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind. Das Programm kann für die Dauer von 180 Tagen genutzt werden. vorvida® ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

FUNKTIONSWEISE

vorvida® umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie. Dabei vermittelt es Informationen zu schädlichem Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor und unterstützt Sie bei deren Umsetzung. Zusätzlich bietet vorvida® Informationen über E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen aus vorvida® zu vertiefen und in den Alltag zu integrieren.

vorvida® ist als virtueller Dialog aufgebaut. Zur Reaktion auf Informationen von vorvida® bietet Ihnen das Programm stets verschiedene Antwortmöglichkeiten an. Indem Sie fortlaufend die für Sie passendste Antwort auswählen, passt sich vorvida® an Ihre individuellen Bedürfnisse und Präferenzen an.

VORV!DA

Menü ▾ Elena ▾

Willkommen beim ersten vorvida®-Gespräch, Elena!



Trinke ich eigentlich zu viel...?

Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt? Oder hat vielleicht jemand anderes das schon zu Ihnen gesagt?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten, kann ich Ihnen dabei helfen, das zu schaffen.

Herzlich willkommen vorvida stellt sich vor (00:55 min) [TRANSKRIPT](#) 00:09 / 00:55

Ich habe ein Audio vorbereitet, in dem ich dieses Programm vorstelle. Hören Sie gerne rein, wenn Sie wollen.

Im Laufe unseres Programms werde ich Ihnen immer wieder Audios und Übungen zum Download anbieten. Sie finden das Material auch im Menü unter [Übungsmaterial](#).

Ja, zu viel zu trinken ist genau mein Problem. >

Ich bin mir nicht sicher, ob Alkohol ein Problem für mich ist... >

Zu viel trinken? Ich glaube nicht, dass das ein Problem für mich ist. >

Fig.1: Dialog-Beispiel in vorvida®.

vorvida® ist passwortgeschützt jederzeit via Internet verfügbar. Das ermöglicht eine zeit-, orts- und geräteunabhängige Nutzung. Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt stets im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung.

NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit Internetzugang sowie eine aktuelle Browser-Version von Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixeln, für die Audios empfehlen wir eine Bandbreite von 192 kBit/s.

Da vorvida® Sie in einem virtuellen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

ANWENDUNGSGEBIET

vorvida® dient der Unterstützung von Patienten mit schädlichem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit.

WANN SOLL vorvida® NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?



vorvida® sollte bei Vorliegen von psychotischen Störungen (z. B. Schizophrenie) oder bei suizidalem Risiko nicht angewendet werden.

Erklärung

Ein suizidales Risiko liegt vor, wenn ein Patient in den letzten 90 Tagen die ernsthafte Absicht hatte, sich das Leben zu nehmen (unabhängig davon, ob ein konkreter Plan zur Umsetzung vorlag). Ein Risiko besteht auch, wenn ein Patient in den letzten 12 Monaten versucht hat, sich das Leben zu nehmen.

ART UND DAUER DER ANWENDUNG

vorvida® ist über einen Zugangsschlüssel zugänglich, dieser ist bei der Registrierung erforderlich. Die Nutzungsdauer pro Zugangsschlüssel umfasst 180 Kalendertage nach erstmaliger Registrierung.

In diesem Zeitraum werden Sie zusätzlich durch E-Mails oder SMS angeregt, sich aktiv mit den Informationen und Übungen aus vorvida® zu beschäftigen und diese im täglichen Leben einzuüben und zu integrieren.

HINWEISE



Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt/Psychotherapeuten erfolgen. Sie sollten Ihren Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren, wenn sich Ihr Befinden oder Ihre Stimmung längere Zeit (mehrere Tage/Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Suizidgedanken oder Gedanken, sich Leid zuzufügen, können als Symptom einer Depression auftreten. Sollten diese Gedanken bei Ihnen akut vorliegen, empfehlen wir Ihnen dringend, Ihren Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Erfahrungen zeigen, dass vorvida® idealerweise ein- bis zweimal wöchentlich für jeweils mindestens eine halbe Stunde genutzt werden sollte.

ALTERSBEGRENZUNG

18 Jahre. Für Patienten unter 18 Jahren liegen keine Daten vor.

NEBENWIRKUNGEN



Es ist möglich, dass nicht jeder von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte. Sollten sich ihre klinischen Beschwerden nicht bessern, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten.

Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, sollten Sie eine Pause machen, die Programmnutzung aussetzen und mit Ihrem Arzt/Psychotherapeuten darüber sprechen.

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden 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 Ihren Arzt/Psychotherapeuten.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von vorvida® Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an info@vorvida.de.

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem Sie niedergelassen sind, zu melden.

vorvida® ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von vorvida® unter dem Menüpunkt „Hilfe“.

WECHSELWIRKUNGEN

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Suizidgefahr, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt/ Psychotherapeuten oder wählen Sie bitte die für Ihr Land geltenden Notfallnummern von Feuerwehr oder Polizei. Hier einige Beispiele:

Deutschland:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Sanität: 144
- Polizei: 117
- Telefonseelsorge: 143

Falls Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen oder keine Hilfe erfahren, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern geändert haben könnten.

HERSTELLER

GAIA AG
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53
22085 Hamburg
Deutschland
www.gaia-group.com

**STAND DER SOFTWARE**

Die aktuelle Software-Version von vorvida® entnehmen Sie bitte dem Impressum von vorvida® unter dem Menüpunkt „Hilfe“.

STAND DER INFORMATION

2021-08-18

WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an info@vorvida.de wenden.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der vorvida® Homepage.

**SYMBOLERKLÄRUNGEN**

- Vorsicht



- Hersteller



- Medizinprodukt



- elektronische Gebrauchsanweisung lesen