

## elevída Gebrauchsanleitung

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

### ZWECKBESTIMMUNG

elevída ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen Therapieverfahren beruhen und die für Patienten mit Multipler Sklerose (MS) und gleichzeitiger Fatigue (anhaltende Müdigkeit beziehungsweise Erschöpfung) geeignet sind, sie beim Management ihrer Fatigue zu unterstützen. elevída ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung von Patienten bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind. elevída ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

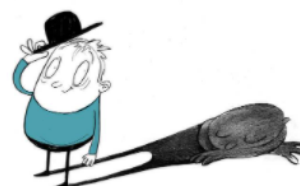
### FUNKTIONSWEISE

elevída ist ein interaktives Onlineprogramm zur eigenständigen Anwendung durch Patienten mit Fatigue-Syndrom bei Multipler Sklerose. Es umfasst schwerpunktmäßig anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie.

elevída enthält Übungen und Techniken zum Umgang mit der Erkrankung, vermittelt Informationen für einen gesunden Lebensstil und unterstützt bei deren Umsetzung. elevída funktioniert als virtueller Dialog und bietet fortlaufend verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl an, um seine Inhalte an Ihre Bedürfnisse und Wünsche anzupassen. Auf Wunsch schickt elevída Ihnen regelmäßig E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen zu vertiefen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Hallo Ava!

Herzlich willkommen zu elevída, der Online-Hilfe zur Unterstützung von Menschen mit MS und Fatigue.



Ich bin hier, um Ihnen bei der **Bewältigung Ihrer MS-Fatigue** zu helfen. In neun "Gesprächen" möchte ich mit Ihnen bewährte Übungen besprechen. Sie können hier aktiv mitmachen und entdecken, was für Sie hilfreich ist. Nehmen Sie sich ca. *eine halbe bis eine Stunde* Zeit für das erste Gespräch.

Zum Einstieg möchte ich Sie ganz direkt fragen, Ava: **Ist Fatigue für Sie eigentlich ein wichtiges Thema?**

Fatigue ist für mich ein **wichtiges Thema** - ich fühle mich häufig erschöpft. ➤

Es ist **mittelmäßig wichtig**. Ich fühle mich manchmal erschöpft und würde schon gerne wissen, was ich tun kann. ➤

Fatigue ist für mich persönlich **eigentlich nicht so wichtig**; ich bin eher aus allgemeiner Neugier hier. ➤

Fig.1: Dialog-Beispiel in elevída.

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel. Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt mindestens 90 Kalendertage. Abhängig vom Verlauf der Erkrankung oder der Beschwerden kann eine längere Nutzung erforderlich sein, um die Behandlungseffekte zu stabilisieren. Wenn Ihnen elevída von einem Arzt oder Psychotherapeuten in Deutschland verordnet wurde, können Sie das Programm für 90 Tage nutzen. Die Verordnungsdauer in anderen Ländern kann abweichen. Sollte eine längere Nutzung empfohlen werden, muss der Arzt oder Psychotherapeut elevída erneut verordnen. Nach der Registrierung ist elevída passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben. Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung.

### 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. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixel. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und

optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen für die Audios eine Bandbreite von 192 kBit/s.

Da elevida Sie in einem dynamischen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

## ANWENDUNGSGEBIET

elevida dient der Unterstützung von Patienten mit Multipler Sklerose und gleichzeitig bestehender Fatigue-Symptomatik.

## WANN SOLL elevida NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?



elevida sollte bei Vorliegen von psychotischen Erkrankungen (z.B. Schizophrenie), bipolaren Störungen oder 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.

## ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT

Erfahrungen zeigen, dass elevida idealerweise 1–2 Mal wöchentlich für jeweils mindestens eine halbe Stunde genutzt werden sollte.

## ALTERSBEGRENZUNG

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

## SICHERHEITSHINWEISE UND NEBENWIRKUNGEN



elevida ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

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 (über mehrere Tage oder Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte.

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, machen Sie bitte eine Programmpause und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten darüber.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von elevida Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an [elevida@broca.io](mailto:elevida@broca.io).

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

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von elevida unter dem Menüpunkt „Hilfe“ oder auf der Homepage von elevida.

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

elevida ist nicht für den Einsatz in Notfällen geeignet. Bei Notfällen (z.B. Krisen, 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 elevida entnehmen Sie bitte dem Impressum von elevida unter dem Menüpunkt „Hilfe“.

## STAND DER INFORMATION

2021-11-29






## WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das elevida Support-Team [elevida@broca.io](mailto:elevida@broca.io) wenden. Wenn Sie diese Gebrauchsanweisung kostenlos in gedruckter Fassung erhalten möchten, senden Sie bitte eine Anfrage an die oben genannte Support-E-Mail Adresse. Wir senden Ihnen die gedruckte Fassung innerhalb von 7 Werktagen zu.




---

## SYMBOLERKLÄRUNGEN

- 
- Vorsicht
- 
- Hersteller
- 
- Medizinprodukt
- 
- elektronische Gebrauchsanweisung lesen
- 
- Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an