

Microlife Connected Health+ App



1. App herunterladen

Die Microlife Connected Health+ App installieren Sie über den jeweiligen App-Store.



2. Konto registrieren

Nach Start der installierten App wischen Sie durch verschiedene einleitende Seiten, die Ihnen einen ersten Eindruck der App geben. Nach Abschluss der Einleitung haben Sie die Wahl zwischen "Anmelden" oder "Benutzerkonto erstellen".

Für die Erstnutzung klicken Sie bitte auf die Option zur Erstellung eines Kontos.

Bestätigen Sie die zuerst erscheinenden Datenschutzrichtlinien mit "Akzeptieren" und den Hinweis zu den Berechtigungen mit "Verstanden".

Für eine volle Funktionstüchtigkeit benötigt die App Zugriffsrechte auf bestimmte Daten und Einstellungen Ihres Mobiltelefons. Wofür Ihre Daten verwendet und Sie der App Zugriffe gewährleisten, können Sie detailliert den nachfolgenden Übersichten entnehmen:

- [Datenschutz-Infoblatt](#)
- [Nutzungsbestimmungen](#)

Vergeben Sie Ihre individuellen Benutzerdaten, setzen ein Häkchen bei "Nutzungsbedingungen" und folgen dem Prozess der Registrierung bis zur Freischaltung Ihres Kontos.

Hinweis: Verwenden Sie Messgeräte mit mehreren Benutzern wird für jeden Benutzer ein eigenes Cloudkonto benötigt, um die Messdaten der unterschiedlichen Personen eindeutig zuordnen zu können. Es ist nicht möglich unter einem Konto mehrere Benutzer/Profile anzulegen.

3. App-Menü & Funktionen kennenlernen

Tacho-Symbol

Dashboard-Ansicht: Übersicht über alle Vitalwerte-Kategorien. Klicken Sie auf den gewünschten Bereich, um Details zu den Messwerten einzusehen (Sie werden zum "Ordner-Symbol" weitergeleitet).

Wecker-Symbol

Erinnerungsfunktion: Unter diesem Menüpunkt können Sie Erinnerungen für die verschiedenen Gesundheitsbereiche hinterlegen. Klicken Sie hierfür auf das Plus-Symbol in der Mitte, wählen Sie Uhrzeit &

Turnus der Erinnerung, Typ & Gesundheitsbereich aus. Über das Diskettensymbol rechts oben wird Ihre Anmerkung gespeichert.

Ordner-Symbol

Datenauswertung: Hier werden Ihre hinterlegten Daten für die verschiedenen Gesundheitsbereiche grafisch dargestellt und ausgewertet.

- Sie können zwischen verschiedenen Zeiträumen/ Ansichten wählen.
- In der grafischen Darstellung weisen grüne Markierungen auf die Referenz-/Normalwerte hin.
- In den Kreisen werden Ihnen die Durchschnittswerte Ihrer Werte im ausgewählten Zeitabschnitt berechnet. Verwenden Sie ein Blutdruckmessgerät mit AFIB_{sens}-Technologie wird Ihnen hier zudem angezeigt, bei wie vielen dieser Messungen eine Vorhofflimmern-Warnung registriert wurde (nur in der Kategorie „Blutdruck“).
- Wischen Sie nach links oder rechts, blättern Sie zur nächsten Vitalwerte-Kategorie (alternative Navigation zur Dashboard-Auswahl unter dem Tacho-Symbol).

Messwerte-Detaileinsicht: Klicken Sie auf den kleinen $\wedge$ -Pfeil unten in der Mitte, um alle hinterlegten/übertragenen Messwerte des ausgewählten Zeitabschnitts tabellarisch einsehen zu können.

- Löschen einzelner Messdaten: Tippen und halten Sie den Messwert, der gelöscht werden soll. Ziehen Sie den Eintrag nach links erscheint ein Feld "Löschen". Bestätigen Sie dieses, um den Wert dauerhaft zu löschen. Achtung: Ist der Messwert noch im Speicher Ihres Blutdruckmessgeräts enthalten, wird der Wert bei der nächsten automatischen Synchronisation erneut mit übertragen. Löschen Sie den Speicher Ihres Messgeräts, wenn Sie dies verhindern möchten (Anleitung zum Löschen des Gerätespeichers finden Sie in der Bedienungsanleitung zu Ihrem Messgerät, digital verfügbar [HIER](#)).
- Anmerkungen zu einzelnen Messungen hinterlegen: Klicken Sie auf den gewünschten Messwert, öffnet sich ein Fenster, in dem Sie eine schriftliche Notiz oder auch Fotos, Bilder und Sprachnotizen zu jener hinterlegen können. Speichern Sie den Eintrag mit Klick auf das Disketten-Symbol rechts oben.

Manueller Eintrag von Messwerten: Über das +-Symbol rechts oben können Messdaten auch manuell eingetragen werden. Es öffnet sich zunächst die Auswahl für Systole (SYS) und Diastole (DIA), gefolgt von Puls (PUL), Uhrzeit (ZEIT) und Datum. Mit „OK“ speichern Sie den manuellen Eintrag Ihres Messwerts.

Datenexport: Tippen Sie auf das Brief-Symbol rechts oben, um Ihre Messwerte

- als PDF (nur in der Jahresansicht) zu exportieren. Nach Auswahl öffnet sich das App-Menü auf Ihrem Smartphone. Wählen Sie Ihre E-Mail-App aus. Es wird automatisch eine neue E-Mail erzeugt, der ein Link zur PDF beigefügt ist.
- als CSV-Datei (z. B. für Excel) zu exportieren. Nach Auswahl öffnet sich die App-Auswahl Ihres Smartphones. Wählen Sie Ihre E-Mail-App an, damit eine neue E-Mail mit der CSV-Datei im Anhang erzeugt wird.

Senden Sie die Daten anschließend an einen Empfänger Ihrer Wahl (z. B. an Ihre eigene E-Mail-Adresse oder die Ihrer Arztpraxis). Tipp: In den Einstellungen (Zahnrad-Symbol) können Sie unter „Empfängerliste des Berichts“ Kontakte zur Schnellauswahl eines Empfängers hinterlegen.

Zahnrad-Symbol

Profil verwalten: Tippen Sie auf „Mein Profil“ um

- Angaben zum Benutzer (Alter, Geschlecht, Größe usw.) hinterlegen
- Einheiten & Datumsformat auswählen
- Zielwerte für Gesundheitsdaten definieren (Falls nicht gewünscht, deaktivieren Sie den jeweiligen Wert mit dem Schieberegler). Aktivierte Zielwerte werden bei der Datenauswertung als grüne Referenzlinie angezeigt.)
- ein Cloud-BackUp zu aktivieren/deaktivieren

Über das Diskettensymbol rechts oben wird Ihre Auswahl gespeichert.

Meine Geräte: Die automatisch mit Ihrer App verbundenen Messgeräte werden Ihnen hier angezeigt. Zum Löschen des Geräts tippen und halten Sie das zu löschende Modell und wischen Sie nach links. Es erscheint ein Feld "Löschen". Bestätigen Sie, um das Gerät aus der App zu entfernen. Hinweis: Prüfen Sie anschließend auch noch einmal in den Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones, ob das Gerät dort weiter in den gekoppelten Geräten aufgeführt wird und trennen Sie die Verbindung, um die Löschung zu komplettieren.

Google/Apple Health Connect: Die App ermöglicht die Übertragung Ihrer Gesundheitsdaten in die App "Health Connect" (Android/Google) bzw. "Apple Health" (iOS/Apple), wenn Sie den Schalter aktivieren. Folgen Sie nach Aktivierung den Anweisungen zur Ersteinrichtung der Verbindung.

Empfängerliste des Berichts: Hier können Sie Standardempfänger für Ihre PDF-Exporte mit Namen und E-Mail-Adresse hinterlegen. Wenn Sie Ihre Gesundheitsdaten öfter mit den gleichen Personen teilen, lohnt sich diese Funktion.

Daten auf Messgerät löschen: Wenn Sie wünschen, dass der Speicher Ihres Messgeräts nach jeder erfolgreichen Datenübertragung gelöscht wird, aktivieren Sie diese Funktion über den Schieberegler (nicht empfohlen, standardmäßig deaktiviert).

PFM-Gerätedaten löschen: „PFM“ steht für Peak Flow Meter. Nutzen Sie ein PFM, aktivieren Sie bitte diese Funktion, wenn Sie die Daten auf Ihrem Endgerät löschen möchten.

4. Datenübertragung an die App durchführen

Die Datenübertragung ist abhängig von Ihrem aponorm® Blutdruckmessgeräte-Modell.

Automatische Übertragung:

aponorm® Basis Plus Bluetooth/ aponorm® Basis Control PLUS^{BT}/ aponorm® Professional Control^{BT}

WICHTIG:

- Stellen Sie sicher, dass am Messgerät vorab Datum und Uhrzeit eingestellt sind, damit Ihre Werte nach Übertragung in die App chronologisch nachvollziehbar sind.
- Bei Modellen mit mehreren Benutzern stellen Sie zudem bitte vor jeder Übertragung sicher, dass am Gerät der richtige Benutzer eingestellt ist, dessen Werte Sie an Ihr Smartphone übertragen möchten.

Übertragung von (mehreren) Werten aus dem Messwertspeicher:

1. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion an Ihrem Android-Smartphone/iPhone aktiviert ist.
2. Öffnen Sie die App (Dashboard-Ansicht unter dem Tacho-Symbol). Rechts oben in der App blinkt das Bluetooth-Icon.
3. Tippen Sie am Blutdruckmessgerät auf das +-Symbol (aponorm® Basis Plus Bluetooth) bzw. auf die BT/MAM/Uhrzeit-Taste (aponorm® Basis Control Plus^{BT}/ aponorm® Professional Control^{BT}).
4. aponorm® Basis Plus Bluetooth: Rechts in der Ecke des Displays blinkt nun zunächst "bt" und bei erfolgreichem Verbindungsaufbau mit der App "CN" (= Connect). Bei aponorm® Basis Control Plus^{BT}/ aponorm® Professional Control^{BT} blinken Bluetooth-Icon und die individuelle ID des Geräts auf dem Display.
5. Bei erstmaliger Verbindung erscheint in der App ein Hinweis, dass der ausgewählte Benutzer nicht mit dem Benutzerprofil übereinstimmt. Bestätigen Sie diese Meldung.
6. Es erscheint erneut ein Hinweis, mit der Frage, ob das ausgewählte Profil mit dem Messgerät verbunden werden soll (nur bei erstmaliger Verbindung). Bestätigen Sie auch diese.
7. Die Daten werden nun synchronisiert (Das Bluetooth-Symbol wechselt in ein Herzchen). Dieser Vorgang kann einige Sekunden dauern.
8. Nach Abschluss können Sie unter dem Tacho-Symbol auf die Kategorie "Blutdruck" tippen. Ihre Messwerte können Sie dort im Detail einsehen (z. B. auch, um Anmerkungen zu hinterlegen), wenn Sie auf den kleinen Pfeil mit "Alle Messwerte" klicken> Mehr dazu lesen Sie unter Kapitel 3> Ordner Symbol> Detailansicht Messwerte).

Live-Übertragung direkt bei der Messung:

1. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion an Ihrem Android-Smartphone/iPhone als auch Blutdruckmessgerät aktiviert ist (nur bei aponorm® Professional Control^{BT} deaktivierbar).
2. Öffnen Sie die App (Dashboard-Ansicht unter dem Tacho-Symbol). Rechts oben blinkt ein Bluetooth-Symbol.
3. Führen Sie die Messung mit Ihrem Blutdruckmessgerät durch. Nach Anzeige des Messergebnisses geht das Gerät automatisch in den Bluetooth-Sendemodus. Es blinkt "bt" im rechten oberen Displaybereich (aponorm® Basis Plus Bluetooth) bzw. Bluetooth-Icon sowie individuelle Geräte-ID erscheinen im Display (aponorm® Basis Control Plus^{BT}/ aponorm® Professional Control^{BT}).
4. Bei erstmaliger Verbindung erscheint ein Hinweis, dass der ausgewählte Benutzer nicht mit dem App-Profil übereinstimmt. Bestätigen Sie diese Meldung.
5. Es erscheint erneut ein Hinweis, mit der Frage, ob das ausgewählte Profil mit dem Messgerät verbunden werden soll (nur bei erstmaliger Verbindung). Bestätigen Sie auch diese.
6. Die Daten werden nun synchronisiert (Das Bluetooth-Symbol wechselt in ein Herzchen). Dieser Vorgang kann einige Sekunden dauern.
7. Nach Abschluss können Sie unter dem Tacho-Symbol auf die Kategorie "Blutdruck" tippen. Ihre Messwerte können Sie dort im Detail einsehen (z. B. auch, um Anmerkungen zu hinterlegen), wenn Sie auf den kleinen Pfeil mit "Alle Messwerte" klicken> Mehr dazu lesen Sie unter obenstehendem Kapitel 3> Ordner Symbol> Detailansicht Messwerte).

Manuelle Übertragung:

aponorm® Blutdruckmessgeräte-Modelle OHNE Bluetooth-Funktion

Wenn Sie Nutzer eines aponorm® Blutdruckmessgeräts ohne Bluetooth-Modul sind oder Blutdruckwerte vereinzelt aus anderen Quellen in der App hinterlegen möchten, können Sie Ihre Daten manuell in die App einpflegen:

1. Öffnen Sie die App (Dashboard-Ansicht unter dem Tacho-Symbol) und wählen Sie die Kategorie aus, zu der Sie Messwerte manuell ergänzen möchten.
2. Tippen Sie in der Wunschkategorie auf das Plus-Zeichen oben in der Kopfleiste.
3. Es öffnet sich eine Menüfunktion in der Sie Ihre Werte über ein Drehrad auswählen können.
4. Wählen Sie dann "Weiter". Es erfolgen weitere Abfragen, in denen Sie die zutreffenden Daten auswählen und mit "Weiter" bestätigen können (bei Eingabe der Blutdruckwerte erfolgt zunächst die Abfrage der Systole, dann Diastole, Puls, Uhrzeit und Datum).
5. Nachdem Sie "OK" angetippt haben, wird Ihr Messwert in der Übersicht ergänzt.

Hilfestellung zur App

1. Tippen Sie auf das Menü-Symbol links oben in der App.
2. Überprüfen Sie zunächst, ob Ihr Anliegen über den FAQ-Bereich beantwortet wird.
3. Ist dies nicht der Fall tippen Sie bitte auf "Support kontaktieren".
4. Wählen Sie im Formular die Kategorie Ihrer Frage aus ("Problemtyp"), geben Ihre E-Mail-Adresse an und beschreiben Ihr Anliegen im Freifeld möglichst genau. Je genauer Sie Ihr Anliegen/Ihr Problem beschreiben, desto zielgerichteter und schneller können wir Ihnen weiterhelfen.
5. Nach Tippen auf „Absenden“ wählen Sie bitte Ihre E-Mail-App aus.
6. Es öffnet sich eine neue E-Mail, in der Ihre Systemvoraussetzungen automatisch beigefügt sind (verwendete App-Version, Betriebssystem, Logdaten Ihrer Verbindungsversuche).
Hinweis: Es werden KEINE persönlichen Gesundheitsdaten oder Personenangaben übertragen, sondern ausschließlich Daten, die für eine gezielte Hilfestellung nötig sind.
7. Senden Sie die E-Mail an den bereits vorgegebenen Empfänger info@aponorm.de.
8. Nach Eingang Ihrer E-Mail werden wir Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen.