

# GBA - Gebrauchsanweisung

- 1 Das Produkt glykio
  - 1.1 Was ist glykio?
  - 1.2 Für wen eignet sich glykio?
  - 1.3 Nutzungsvoraussetzungen
    - Desktop & Laptop
    - Mobile Geräte
  - 1.4 Art und Dauer der Anwendung
  - 1.5 Ausschlusskriterien
  - 1.6 Nebenwirkungen und wichtige Hinweise
  - 1.7 Registrierung für die Programmnutzung
  - 1.8 Login in das Programm
  - 1.9 Menü
    - 1.9.1 Training
    - 1.9.2 Tagebuch
    - 1.9.3 Wochenplaner
    - 1.9.4 Meine Notizen
    - 1.9.5 Meine Ziele
    - 1.9.6 Medikamente
    - 1.9.7 Wahrnehmungstraining
    - 1.9.8 Challenges
    - 1.9.9 Rezepte
    - 1.9.10 Lebensmittelpyramide
    - 1.9.11 Entspannung
    - 1.9.12 Achtsamkeit
    - 1.9.13 Profil
    - 1.9.14 Lizenz
    - 1.9.15 Benachrichtigungen
    - 1.9.16 Support
    - 1.9.17 Abmelden
    - 1.9.18 Datenschutzerklärung
    - 1.9.19 Einwilligung
    - 1.9.20 Über glykio
  - 1.10 Teilnahme an den Trainingsmodulen
  - 1.11 Ausfüllen des Tagebuchs
  - 1.12 Daten mit medizinischem Personal teilen
- 2 Anweisungen für medizinisches Personal und/oder Psychotherapeut:innen
  - 2.1 Nutzungsvoraussetzungen

- 2.2 Art und Dauer der Anwendung
  - 2.3 Zugang zu Patient:innen-Daten
- 3 Hilfe & Support
- 4 Meldung von Vorfällen
- 5 Hersteller

# 1 Das Produkt glykio

## 1.1 Was ist glykio?

glykio ist eine Softwareanwendung (App bzw. Webapp) zur Behandlung von Diabetes Typ 2. Mithilfe von glykio können Patient:innen ihr Diabetes-Management verbessern und ihren Blutzuckerspiegel senken.

glykio basiert auf verschiedenen Interventionen, die dabei helfen können, gesunde Gewohnheiten im Alltag zu etablieren und nachhaltig den Lebensstil zu verbessern. Mit Hilfe der digitalen Diabetes-Coaches "Albert" und "Olivia" werden die Nutzer:innen durch das Programm geführt. Die Anwender:innen absolvieren verschiedene Trainingsmodule, die sich aus wissensvermittelnden Elementen, Übungen und Fragebögen zusammensetzen. Entsprechend der Angaben der Nutzer:innen wird das Training personalisiert, zum Beispiel indem verschiedenen Inhalte durch das Programm empfohlen werden. Die vermittelten Inhalte und Techniken basieren auf Leitlinien und therapeutischen Verfahren, wie beispielsweise der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Inhalte werden durch audiovisuelle Elemente, z. B. durch Grafikanimationen veranschaulicht.

Mit Hilfe eines digitalen Tagebuches können Blutzuckerwerte protokolliert werden, um Entwicklungen der Blutzuckerdaten zu verfolgen. Das Tagebuch ermöglicht auch die Dokumentation und Bewertung der empfohlenen Interventionen in den Bereichen Ernährung, körperliche Aktivität, Gewicht, Entspannung, Stimmung, Rauchverhalten und Medikamente.

## 1.2 Für wen eignet sich glykio?

glykio ist für Patient:innen ab 18 Jahren konzipiert, die unter Diabetes Typ 2 leiden. Essenziell für ein erfolgreiches Training mit glykio ist die Bereitschaft und Motivation, sich mit den Inhalten des Programms auseinanderzusetzen und die neu gewonnenen Erkenntnisse und Hinweise für Verhaltensänderungen praktisch und nachhaltig im Alltag umzusetzen.

## 1.3 Nutzungsvoraussetzungen

Nutzer:innen benötigen eine persönliche E-Mail-Adresse und ein Gerät mit Internetzugang (Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet). Eine Übersicht der unterstützten Webbrowser und Geräte ist auf der folgenden Website zu finden: <https://www.glyk.io>. Neben grundlegenden Computer- und Internetkenntnissen, der Fähigkeit zu sehen und zu lesen sowie der

Fähigkeit, die angebotenen Sprachen zu verstehen, gibt es keine spezifischen Anforderungen. Die technischen Voraussetzungen sind:

#### **Desktop & Laptop**

- 1.8 GHz CPU (dual core)
- 2 GB RAM
- PowerVR GT7600 GPU (oder ähnlich)
- 8 GB Speicher
- Browser:
  - Chrome (v. 83)
  - Safari (v. 13)
  - Firefox (v. 78)
  - Edge (v. 83)

#### **Mobile Geräte**

- iOS Safari (v. 13.5)
- Android Browser (v. 81) mit Android 8.0 oder höher
- Chrome for Android (v. 81) mit Android 8.0 oder höher
- Chrome for iOS (v. 84)

Bitte beachten Sie, dass sich die technischen Voraussetzungen mit neueren Versionen der Anwendung ändern können. Die aktuellen Anforderungen finden Sie unter <https://glyk.io/geraete>.

### **1.4 Art und Dauer der Anwendung**

glykio ist per Registrierung auf der Website <http://app.glyk.io> oder durch die mobile Anwendung zugänglich. Wir empfehlen möglichst täglich die Protokolle Ihres Tagebuchs auszufüllen und mehrmals die Woche an Ihren Trainingsmodulen zu arbeiten. Das Tagebuch und das Training schalten sich schrittweise frei und passen sich Ihren individuellen Bedürfnissen an. Dabei werden dem Tagebuch neue Protokolle und dem Training immer neue Module hinzugefügt. Die Freischaltung einiger dieser Module ist an Wartezeiten geknüpft. Die Wartezeiten dienen dazu, sich mit den Inhalten der Aufbaumodule auseinander zu setzen, die vorgestellten Übungen der Aufbaumodule im Alltag praktisch zu erproben und Einträge im Tagebuch zu sammeln, die in den Zielmodulen ausgewertet werden.

Sie sollten sich ausreichend Zeit nehmen, die gelernten Inhalte zu bearbeiten und die Übungen in Ihren Alltag einzubauen. Wir empfehlen eine Anwendungsdauer von 6 bis 12 Monaten, um zwei Phasen einer nachhaltigen Veränderung durchlaufen zu können. In einer ersten Phase von 3 bis 6 Monaten wird intensiv daran gearbeitet, neue gesunde

Gewohnheiten zu entwickeln, die Ihnen dabei helfen, Ihren Blutzucker zu senken. Anschließend wird an der Stabilität Ihrer neuen Lebensstil-Routinen gearbeitet, um neu geschaffene Gewohnheiten beizubehalten und den Blutzucker im gesunden Bereich zu halten. Dabei können Sie sich fortwährend neue Ziele und Herausforderungen setzen.

## 1.5 Ausschlusskriterien



Die Nutzung von glykio ist nicht geeignet für Personen, die auf Grund von körperlichen und/oder psychischen Einschränkungen nicht in der Lage dazu sind, das Programm zu durchlaufen.

## 1.6 Nebenwirkungen und wichtige Hinweise

Das glykio Diabetes Typ 2 Training ist eine nichtmedikamentöse Therapie. Sie sollten keine Änderungen an Ihren Medikamenten und/oder anderen Behandlungen vornehmen, ohne eine:n qualifizierte:n Arzt/Ärztin zu konsultieren.

Die protokollierten Indikatoren (z. B. Blutzuckerwerte) dienen dazu, einen besseren Überblick über die langfristige Entwicklung Ihrer Erkrankung zu erhalten. Die Protokolle werden vom Benutzer manuell eingegeben, und es besteht die Gefahr von Fehleingaben. Wenn Sie Ihre Behandlung auf der Grundlage Ihrer Gesundheitsdaten (z. B. auf Basis ihrer Blutzuckerdaten) anpassen, verwenden Sie die auf dem Originalgerät, z. B. die auf dem Blutzuckermessgerät angezeigten Werte zur Anpassung Ihrer Behandlung.

Im Fokusbereich Bewegung werden Anregungen und Empfehlungen zu einer Steigerung der körperlichen Aktivität gegeben. Sie sollten das Training immer an Ihre persönlichen Fähigkeiten anpassen. Wenn Sie körperliche Beeinträchtigungen haben, sollten Sie besonders vorsichtig sein und vor dem Training eine:n qualifizierte:n Arzt/Ärztin konsultieren.

Im Fokusbereich Ernährung wird mit verschiedenen Kohlenhydrat-Strategien und der sogenannten Tellermethode gearbeitet, um blutzuckerfreundliche Mahlzeiten zusammenzustellen. Berücksichtigen Sie immer Ihre Allergien und Unverträglichkeiten und essen Sie nichts, was bei Ihnen eine allergische Reaktion auslösen würde.

Eine Änderung des Tagesablaufs, der Ernährung und der körperlichen Aktivität wirkt sich auf die Stoffwechselfparameter (z. B. Blutzuckerwerte oder Körpergewicht) aus. Dieser Effekt wird auch zur Verbesserung der Krankheitskontrolle genutzt. Bei einigen Patient:innen kann diese Veränderung der Stoffwechselfparameter zu unerwünschten Zuständen, wie einer Unterzuckerung, führen, wenn die Behandlung nicht richtig angepasst wird. Die Warnsignale des Körpers im Fall einer Über- oder Unterzuckerung sollten jederzeit beachtet werden.

Im Rahmen des Programms bekommen Sie das Angebot, sich selbst zu reflektieren und sich mit zugrunde liegenden Problemen von ungesundem Verhalten auseinanderzusetzen. Das kann zunächst aufgrund des Auseinandersetzens mit den eigenen Problemen anfangs zu einer Verschlechterung von Symptomen kommen. Sollten sich die Symptome nicht verbessern oder dauerhaft verschlechtern, wenden Sie sich umgehend an Ihre:n Arzt/Ärztin bzw. Therapeut:in.

## 1.7 Registrierung für die Programmnutzung



## Neues Konto erstellen

E-Mail \*



- Ich akzeptiere die AGB und DSE
- Ich stimme der Verarbeitung meiner Personen- und Gesundheitsdaten zu
- Ich habe die Ausschlusskriterien für die Nutzung zur Kenntnis genommen
- Ich möchte den Newsletter erhalten

Weiter

Hinweis: Die Gebrauchsanweisung wird elektronisch bereitgestellt und kann [hier](#) eingesehen werden. Weiterhin ist die Gebrauchsanweisung jederzeit im Hauptbildschirm aufrufbar.

[← Zurück](#)

1. Öffnen Sie die Website (<http://app.glyk.io>).
2. Klicken Sie auf "Konto erstellen".
3. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein.
4. Lesen Sie unsere AGB und die Datenschutzerklärung.
5. Aktivieren Sie das Kästchen "Ich akzeptiere die AGB und DSE".
6. Lesen Sie die Verarbeitung der Personen- und Gesundheitsdaten.
7. Aktivieren Sie das Kästchen "Ich stimme der Verarbeitung meiner Personen- und Gesundheitsdaten zu".
8. Lesen Sie die Ausschlusskriterien.
9. Aktivieren Sie das Kästchen "Ich habe die Ausschlusskriterien gelesen".
10. Aktivieren Sie das Kästchen "Ich möchte den Newsletter erhalten" (optional).
11. Klicken Sie auf "Weiter".
12. Geben Sie Ihren 16-stelligen Rezept- oder Lizenzcode ein.
13. Klicken Sie auf "Konto erstellen".
14. Sie erhalten eine Registrierungsbestätigung per E-Mail.
15. Klicken Sie auf den Registrierungslink in der E-Mail.
16. Legen Sie anhand der angezeigten Kriterien ein Passwort fest. Für die Sicherheit und Geheimhaltung des Passworts sind Sie selbst verantwortlich.

17. Klicken Sie auf "Konto aktivieren". Sie werden im Anschluss direkt ins Programm geleitet und eine Willkommensnachricht wird Ihnen angezeigt.
18. Lesen Sie die Nachricht und klicken Sie auf weiter. Nun sehen Sie die Trainingsübersicht.

## 1.8 Login in das Programm

DE

### Login

E-Mail\*

Passwort

Eingeloggt bleiben

[Ich habe mein Passwort vergessen](#)

**Einloggen**

[Aktivierungslink nicht erhalten?](#)

Du hast bereits ein Konto und hast einen neuen Code? Klicke hier für Anweisungen

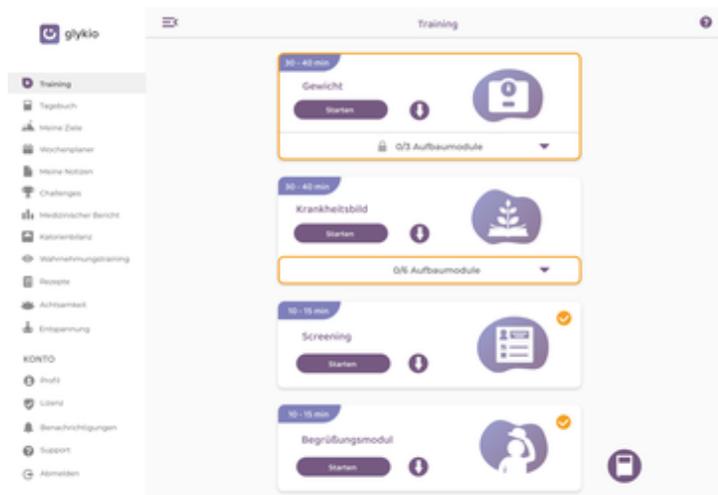
[← Zurück](#)

1. Öffnen Sie die Programm-Website (<http://app.glyk.io>).
2. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein.
3. Klicken Sie auf "Einloggen".
4. Falls Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung aktiviert haben oder den Login ohne Passwort (über Finger-Abdruck-Sensor oder Face-ID) befolgen Sie bitte die jeweils auf dem Bildschirm angezeigten Anweisungen.

## 1.9 Menü

Die folgenden Menüpunkte sind im weiteren Verlauf des Trainings entweder von Beginn an oder erst nach Abschluss der entsprechenden Module sichtbar.

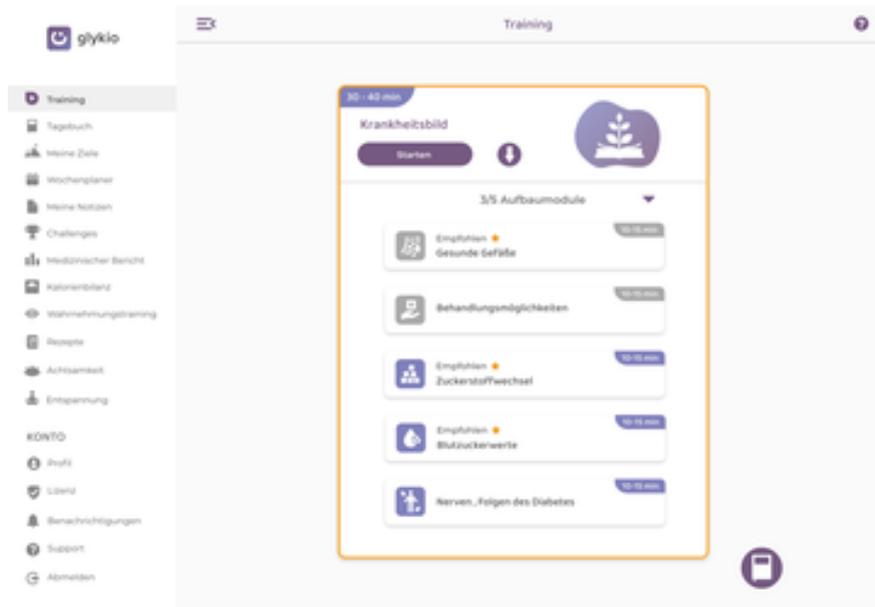
## 1.9.1 Training



Nach Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich eine Übersicht aller freigeschalteten Trainingsmodule. Module sind in sogenannten “Fokusbereichen” organisiert. Folgende Fokusbereiche können dem Training hinzugefügt werden:

- Krankheitsbild
- Gewichtsreduktion
- Ernährung
- Bewegung
- Rauchentwöhnung
- Blutzucker
- Gefühle und Gedanken
- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Umgang mit Begleiterkrankungen

In jedem Fokusbereich gibt es verschiedene Modularten mit unterschiedlichen Schwerpunkten.



Mit einem Klick auf “Starten” können Sie die einzelnen Fokusbereiche starten. Ein neuer Fokusbereich startet immer mit einem Einführungsmodul, in dem grundlegend in das Thema eingeführt und im Fragen-Antwort-Format individuelle Bedürfnisse ermittelt werden. Nachdem ein Einführungsmodul abgeschlossen wurde, schalten sich Aufbaumodule frei. Durch einen Klick auf ein entsprechendes Aufbaumodul kann dieses gestartet werden. Aufbaumodule enthalten Wissen zu klar umrissenen Themenblöcken und vermitteln Interventionen, wie zum Beispiel die Teller-Methode zur Umstellung der Ernährung.

Wählen Sie im Einführungsmodul ein konkretes Ziel aus, welches sie im Training verfolgen wollen (z.B. “Ich möchte mich gesünder ernähren.”), so wird dieses Ziel durch die Freischaltung von Zielemodulen aktiv unterstützt. Dort werden Daten ausgewertet und Barrieren bei der Umstellung der Lebensgewohnheiten thematisiert. Zielemodule werden in regelmäßigen Abständen durchlaufen.

## 1.9.2 Tagebuch

Je nach Ihren individuellen Eingaben, werden dem digitalen Tagebuch verschiedenen Protokolle hinzugefügt. Dort können Einträge gesammelt werden, um Auswertungen zu erhalten (siehe Kapitel “Ausfüllen des Tagebuchs”). Folgende Protokolle können von Ihnen freigeschaltet werden:

- Gewicht
- Ernährung
- Bewegung
- Blutzucker

- Medikamente
- Rauchen
- Stimmung
- Entspannung

### **1.9.3 Wochenplaner**

Sichtbar nach Bearbeitung des Begrüßungsmoduls. Sie können eintragen, wann Sie das nächste Modul oder eine Übung planen. Auch innerhalb der Module können Sie sich Termine setzen, z.B. für Challenges. Diese finden Sie ebenfalls im Wochenplaner.

### **1.9.4 Meine Notizen**

Sichtbar nach Bearbeitung des Begrüßungsmoduls. In den Modulen haben Sie an einigen Stellen die Möglichkeit, einen digitalen Notizblock zu nutzen, um wichtige Informationen oder Ihre Gedanken zu notieren. Unter "Meine Notizen" finden Sie eine Übersicht aller Notizblöcke zum Nachlesen oder Bearbeiten.

### **1.9.5 Meine Ziele**

Sichtbar, nachdem Sie ein erstes Ziel gewählt haben. Im Verlauf Ihres Diabetes-Trainings haben Sie immer wieder die Möglichkeit sich individuelle Ziele zu setzen (z.B. "Ich möchte mich mehr bewegen"). Unter "Meine Ziele" finden Sie eine Übersicht über alle gewählten Ziele.

### **1.9.6 Medikamente**

Fügen Sie hier Ihren Medikationsplan oder einzelne Medikamente zu, die Sie regelmäßig nehmen müssen. Sie haben die Möglichkeit dies durch einscannen des Medikationsplans oder durch Eingabe per Hand auszufüllen. Die Medikamenteneinnahme erscheint dann vorausgefüllt zum Bestätigen im Medikamenten-Protokoll des Tagebuchs.

### **1.9.7 Wahrnehmungstraining**

Sichtbar nach der Bearbeitung des Moduls "Wahrnehmungstraining". Das Training basiert auf dem Gegenmessen von Mahlzeiten und soll Sie dabei unterstützen, den Effekt von Mahlzeiten auf Ihren Blutzuckerspiegel wahrzunehmen. Dadurch sollen nicht nur Überzuckerungen vermieden werden, sondern auch das Bewusstsein für den eigenen individuellen Blutzuckerverlauf geschaffen werden.

### **1.9.8 Challenges**

Sichtbar nach der Einführung von Challenges / täglichen Herausforderungen innerhalb eines Aufbaumodul. Um die Erreichung der von den Nutzenden gewählten Ziele zu unterstützen, können „Challenges“ gesetzt werden. Challenges sind konkrete Herausforderungen für den Alltag (z.B. „Weniger Kohlenhydrate am Abend essen“)

### **1.9.9 Rezepte**

Sichtbar nach Bearbeitung des Einführungsmoduls in den Fokusbereich „Ernährung“. Hier können Rezeptvorschläge als pdf-Datei heruntergeladen werden, die dabei helfen, sich gesund und blutzuckerfreundlich zu ernähren. Hierbei wird unterschieden in Mischkost, vegetarische und vegane Rezepte.

### **1.9.10 Lebensmittelpyramide**

Sichtbar nach Bearbeitung des Einführungsmoduls in den Fokusbereich „Ernährung“. Ihnen wird ein PDF mit einer blutzuckerfreundlichen Lebensmittelpyramide mit Lebensmittelliste zum Download zur Verfügung gestellt. Diese ist in personalisierter Form zugänglich, je nach gewählter Kohlenhydrat-Strategie und Ernährungsweise (Mischkost, vegetarisch).

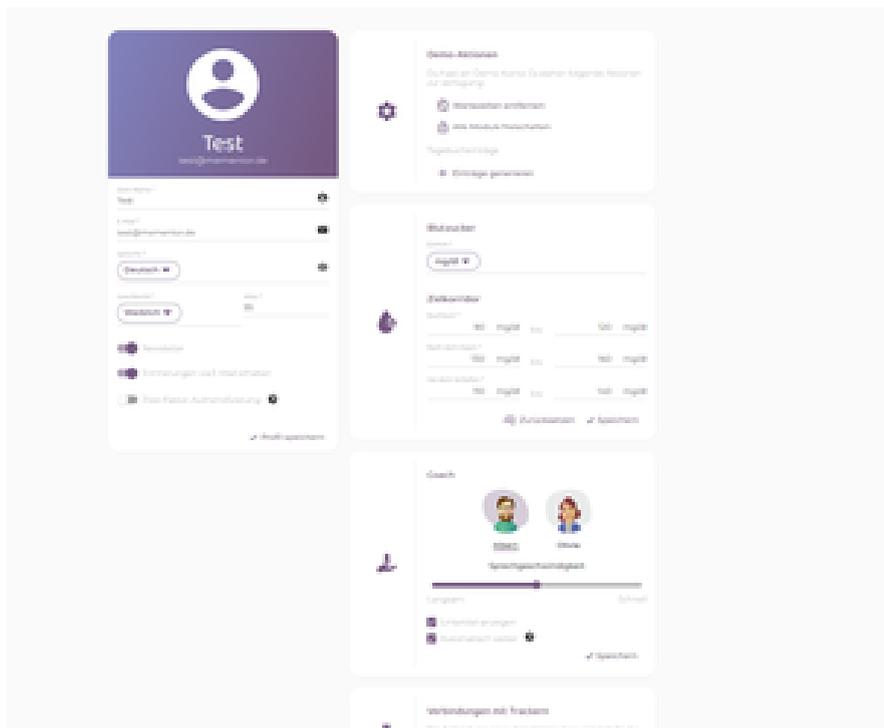
### **1.9.11 Entspannung**

Sichtbar nach Bearbeitung des Moduls „Entspannung“. Bietet die Möglichkeit die Entspannungsübung Progressive Muskelentspannung mithilfe einer Audio-Datei durchzuführen. Die Audio-Datei kann auch heruntergeladen werden.

### **1.9.12 Achtsamkeit**

Sichtbar nach Bearbeitung des Moduls „Achtsamkeit“. Bietet die Möglichkeit zwei Achtsamkeitsübungen durchzuführen: Atem-Meditation und Body Scan. Bei der „Atemmeditation“ kann mithilfe einer animierten Grafik eine Atem-Meditation durchgeführt werden. Während dieser Übung wird sich für einige Minuten darauf fokussiert, wie der eigene Atem im Rhythmus der Animation ein- und wieder ausströmt. Die Animation kann hier auch in der gewünschten Länge (5, 10 oder 15 Minuten) heruntergeladen werden. „Body Scan“ bietet die Möglichkeit mithilfe einer Audio-Datei einen Body Scan durchzuführen. Die Audio-Datei kann hier auch heruntergeladen werden.

### 1.9.13 Profil



*Benutzerkonto:* Hier können Einstellungen zu Name, E-Mail-Adresse, Sprache, Geschlecht, Alter, Newsletter festgelegt werden und E-Mail-Erinnerungen abonniert, Push-Nachrichten, Zwei-Faktor-Authentifizierung aktiviert werden. Nachdem Sie Änderungen vorgenommen haben, klicken Sie auf "Profil speichern".

*Blutzucker:* An dieser Stelle können Sie zwischen den Blutzucker-Maßeinheiten Milligramm pro Deziliter (mg/dl) und Millimol pro Liter (mmol/l) wechseln. Außerdem können Sie jeweils einen Zielkorridor für Blutzuckerwerte nüchtern, nach dem Essen und vor dem Schlafen festlegen. Diese Einstellungen werden in Ihrem Blutzucker-Protokoll im Tagebuch sichtbar.

*Coach:* An dieser Stellen kann zwischen Coach "Albert" und Coach "Olivia" gewechselt werden. Es kann die Sprechgeschwindigkeit des Coaches angepasst werden, Untertitel angezeigt/verborgen werden und die Automatisch weiter-Funktion aktiviert werden. Klicken Sie auf "Speichern", nachdem Sie Änderungen vorgenommen haben.

*Verbindung mit Trackern:* Hier können Sie Aktivitätstracker an das Training anbinden, um einige Daten automatisch erfassen zu lassen und in das Tagebuch zu übertragen. Klicken Sie zum Hinzufügen oder Aufheben von Trackerverbindungen auf "Trackerverbindungen verwalten" und lesen Sie die Anweisungen des sich öffnenden Fensters. Unten wird Ihnen eine Liste

der Anbieter angezeigt, deren Aktivitätstracker mit glykio verbunden werden können. Wählen Sie in der Zeile Ihres Tracker-Anbieters die Daten, die Sie automatisch erfassen lassen möchten, indem Sie auf das entsprechende Kästchen unterhalb klicken. Klicken Sie anschließend auf "Verbinden". Sie werden auf eine externe Seite weitergeleitet. Befolgen Sie die dortigen Anweisungen. Nach erfolgreicher Umsetzung erscheint eine Bestätigungsmeldung in glykio und Sie können in Ihrem Profil die Trackerverbindung einsehen und verwalten.

*Neues Passwort setzen:* Geben Sie Ihr altes Passwort und das gewünschte neue Passwort (inkl. Wiederholung) ein und klicken Sie auf "Passwort speichern". Die angezeigten Kriterien zur Passwortlänge und Art der Zeichen müssen beachtet werden.

*Login ohne Passwort:* Klicken Sie auf "Einrichtung". Scannen Sie Ihren Fingerabdruck entsprechend der Anweisungen, die Ihnen abhängig vom Gerät, über das Sie glykio nutzen, angezeigt werden. Geben Sie eine selbstgewählte Bezeichnung für das Gerät ein und klicken Sie auf "Speichern". Sie können diese Geräteverbindung jederzeit wieder trennen, indem Sie auf "Geräteverbindung trennen" oder das Mülleimersymbol rechts klicken.

*Push-Benachrichtigungen:* Hier können Sie Push-Benachrichtigungen ein- und wieder ausschalten. Schalten Sie die Push-Benachrichtigungen grundsätzlich ein, werden Sie einmal täglich zur gewünschten Uhrzeit an das Ausfüllen der Protokolle erinnert. Außerdem können Sie für geplante Ereignisse, wie unter anderem Kalendereinträge, geplante Module und Challenges Push-Benachrichtigungen erhalten. Sie haben die Möglichkeit die Push-Benachrichtigungen nur für die Protokolle oder geplante Ereignisse einzuschalten.

## *Export*

*Export von Benutzerdaten:* Sie können alle über Sie gespeicherten Daten in einem interoperablen Format (JSON) herunterladen. Klicken Sie hierfür auf "Download".

*Datenschutz:* Sie können Ihre Zustimmung zur Verarbeitung personenbezogener Daten einsehen und widerrufen sowie Ihr Konto löschen. Klicken Sie zur Einsicht der Einwilligung auf "Einwilligung", zur Einsicht der Datenschutzerklärung auf "Datenschutzerklärung", zum Zurückziehen der Einwilligung auf "Einwilligung zurückziehen" und zur Löschung des Kontos auf "Konto löschen".

### **1.9.14 Lizenz**

Übersicht der Informationen über die aktuelle Lizenz, die Sie erworben oder von Ihrer Krankenkasse erhalten haben.

*Lizenz aktivieren/verlängern:* Durch Eingabe eines neuen Rezept- oder Lizenzcodes kann die aktuelle Lizenz verlängert oder ein neues Programm freigeschaltet werden. Fügen Sie den Code im Textfeld ein, lesen Sie die AGB und DSE (öffnen sich nach Klick in einem Popup-Fenster), setzen Sie ein Häkchen bei "Ich akzeptiere die AGB und DSE" und klicken Sie auf "Code einlösen". Ihre neue Lizenz ist mit sofortiger Wirkung aktiviert.

### **1.9.15 Benachrichtigungen**

Informationen über Software Updates.

### **1.9.16 Support**

Es öffnet sich ein Popup-Fenster. Klicken Sie auf "Inhaltliche Fragen", wenn Sie Fragen zur Anwendung selbst haben. Klicken Sie auf "Technische Fragen", wenn Sie Fragen oder Probleme technischer Natur bei der Benutzung des Programms haben. Sie haben anschließend die Möglichkeit einen telefonischen Gesprächstermin zu vereinbaren oder eine Nachricht mit Ihrer Frage an das Support-Team zu schicken. Alternativ können Sie die mementor-Supportseite besuchen oder uns über die E-Mail-Adresse [support@mementor.de](mailto:support@mementor.de) kontaktieren.

### **1.9.17 Abmelden**

Klicken Sie auf "Abmelden", um sich von glykio auszuloggen.

### **1.9.18 Datenschutzerklärung**

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich die Datenschutzerklärung der Anwendung in einem Popup-Fenster.

### **1.9.19 Einwilligung**

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster mit der Einwilligungserklärung in Kurzform zur Verarbeitung personenbezogener und gesundheitsbezogener Daten bei Nutzung der Anwendung.

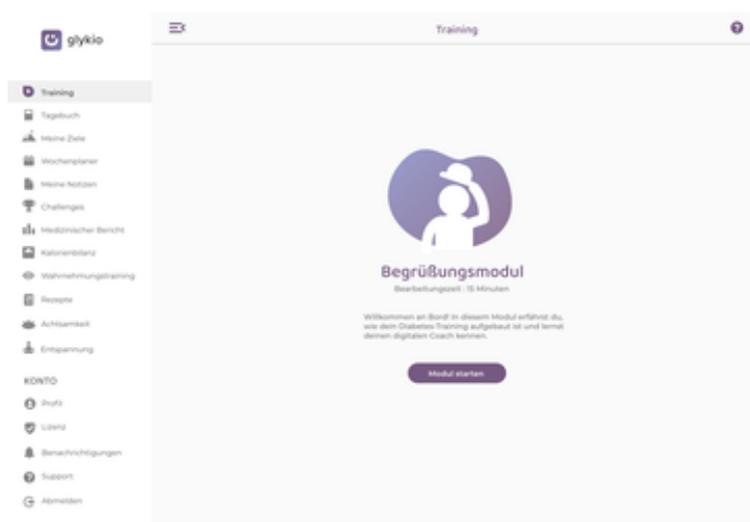
### **1.9.20 Über glykio**

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster, mit relevanten Daten zur Anwendung glykio.

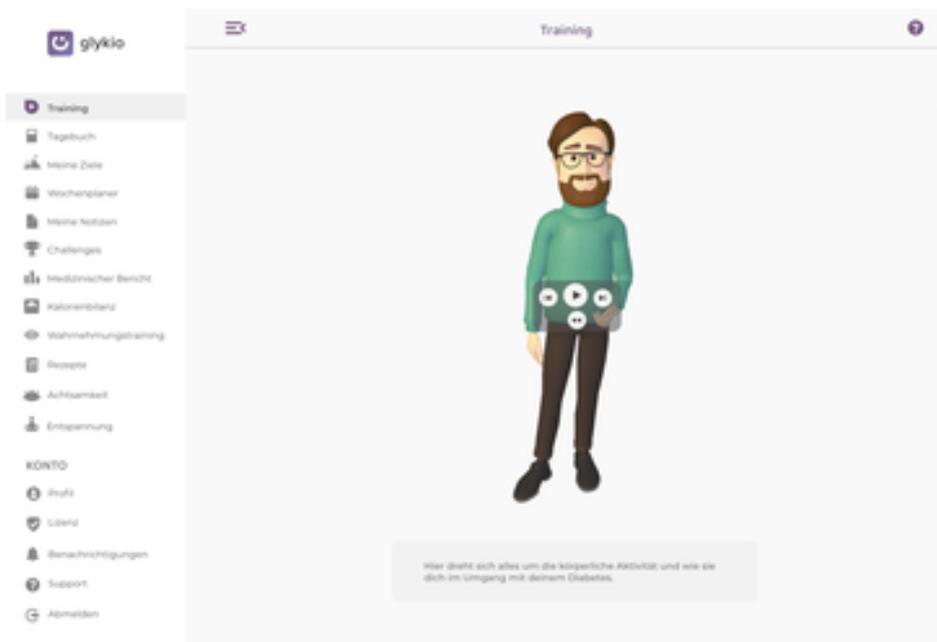
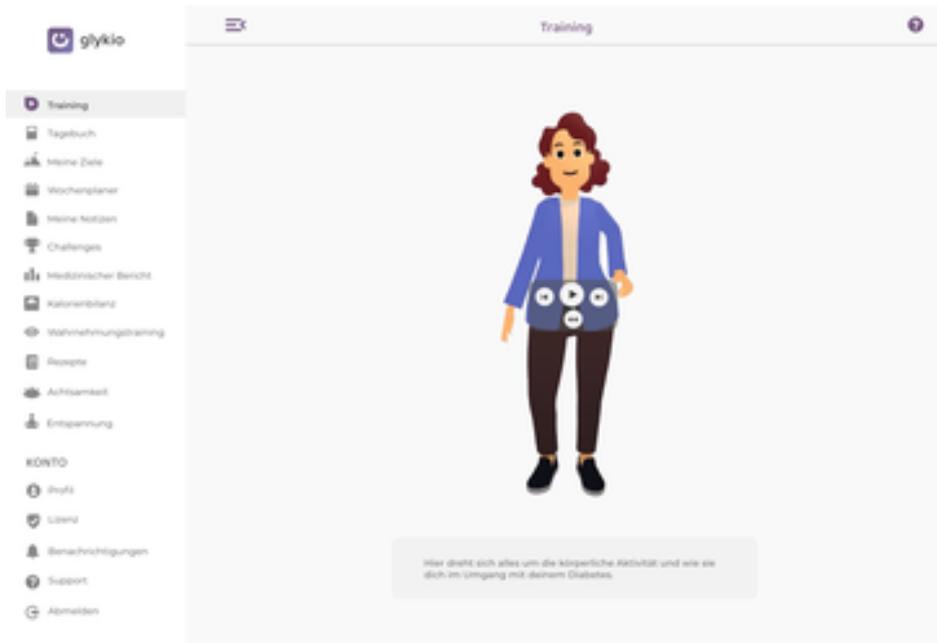
## 1.10 Teilnahme an den Trainingsmodulen

Um die Trainingsmodule zu bearbeiten, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Öffnen Sie die Website (<http://app.glyk.io>) und melden Sie sich an.
2. Klicken Sie links auf den Menüpunkt "Training" und wählen Sie ein Modul. Ein Einführungs- oder Zielemodul starten Sie mit einem Klick auf die Schaltfläche "Modul starten". Klicken Sie auf den kleinen Pfeil im unteren Bereich eines Einführungsmoduls, so zeigen sich die Aufbaumodule, die mit einem Klick gestartet werden können.
3. Wird ein Modul gewählt, erscheint ein Willkommensbildschirm und eine Kurzbeschreibung des Moduls wird angezeigt.



4. Durch Klicken auf "Modul starten" starten Sie das Modul. Sollten Sie dieses Modul bereits begonnen haben, können Sie das Modul entweder von vorn beginnen, indem Sie auf "Neustart" klicken oder an der Stelle fortfahren, wo Sie das letzte Mal die Modulbearbeitung unterbrochen haben, indem Sie auf "Fortfahren" klicken.
5. Hören Sie sich die im jeweiligen Modul vorgestellten Schritte an und befolgen Sie die Anweisungen des digitalen Diabetes-Coaches.



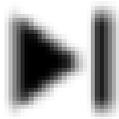
6. Die Fragen des digitalen Coaches beantworten Sie durch Klicken auf die entsprechenden Schaltflächen, die Ihnen auf dem Bildschirm angezeigt werden.
7. Navigation im Modul: Klicken Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm. In der Mitte des Bildschirms erscheint eine Navigationskonsole.
  - a) Diesen Schritt noch einmal abspielen



b) Pause / Wiedergabe



c) Überspringen



d) Zurück zum vorherigen Schritt



Folgende Symbole am oberen Rand des Bildschirms dienen ebenfalls der Navigation:

e) Menüansicht ein-/ausklappen



8. Nach Abschluss eines Moduls wird mindestens ein neues Modul freigeschaltet. Einige Module können Sie freiwillig anschauen, andere sind fester Bestandteil des Trainings. Neue Module sind stets farblich hervorgehoben.

- a) Ein Fokusbereich beginnt mit einem *Einführungsmodule*. Es muss abgeschlossen werden, bevor sich neue Module freischalten.
- b) Jeder Fokusbereich enthält *Aufbaumodule*. Aufbaumodule sind optional und werden nach einem Einführungsmodule

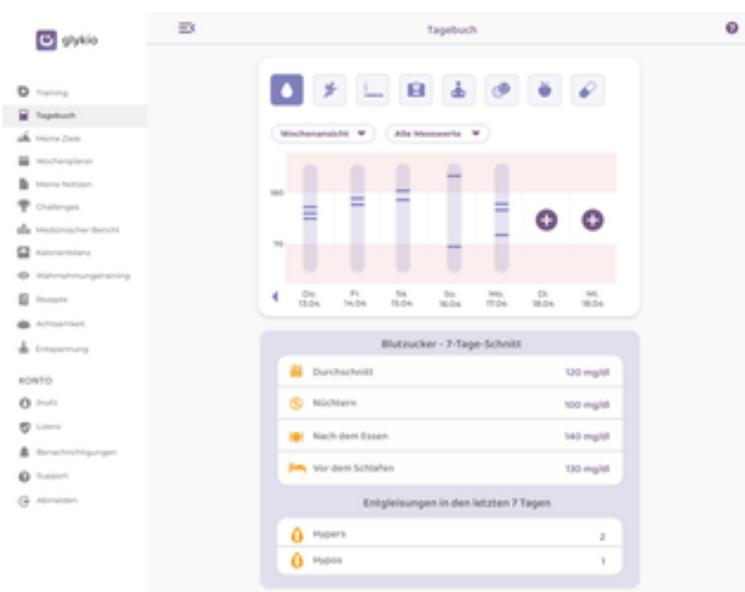
freigeschaltet. Sie enthalten Wissen und Interventionen. Anhand Ihrer Angaben werden bestimmte Aufbaumodule empfohlen und farblich hervorgehoben.

- c) *Zielemodule* erscheinen nur, wenn Sie sich im Programm ein Ziel gesetzt haben. Sie werden außerdem erst nach einer Wartezeit freigeschaltet.
- d) In sogenannten *Praxismodulen* wird Ihr Coach sie zu konkreten Übungen anleiten. Praxismodule tauchen in verschiedenen Fokusbereichen auf.
- e) Das Training bei glykio baut sich schrittweise auf und ist personalisiert. In gewissen Zeitabständen wird ihr gewählter digitaler Diabetes-Coach in einem *Kompass-Modul* gemeinsam mit Ihnen die weitere Richtung des Trainings ausloten und Ihre nächsten Module festlegen. Dabei werden Sie stets von Ihrem Diabetes-Coach begleitet. Dieser wird zwar bestimmte Inhalte empfehlen, dennoch entscheiden Sie, mit welchem Thema es weiter gehen soll.

## 1.11 Ausfüllen des Tagebuchs

Um einen Tagebucheintrag zu tätigen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Melden Sie sich im Programm an.
2. Öffnen Sie das Tagebuch im Menü links.
3. Sie sehen eine Übersicht Ihrer freigeschalteten Protokolle.



## Das Tagebuch wächst im Verlauf Ihres Diabetes-Trainings

Zu Beginn besteht das digitale Tagebuch aus einem Medikamenten- und einem Blutzuckerprotokoll. Das Tagebuch wächst um weitere Protokolle, je nachdem, welche Fokusbereiche und Ziele du wählst. Neben einem Ernährungs- und Bewegungsprotokoll können Nutzer:innen folgende Protokolle freischalten:

- Gewicht
- Rauchverhalten
- Stimmung
- Entspannung

### Mindestens einmal täglich: das Tagebuch

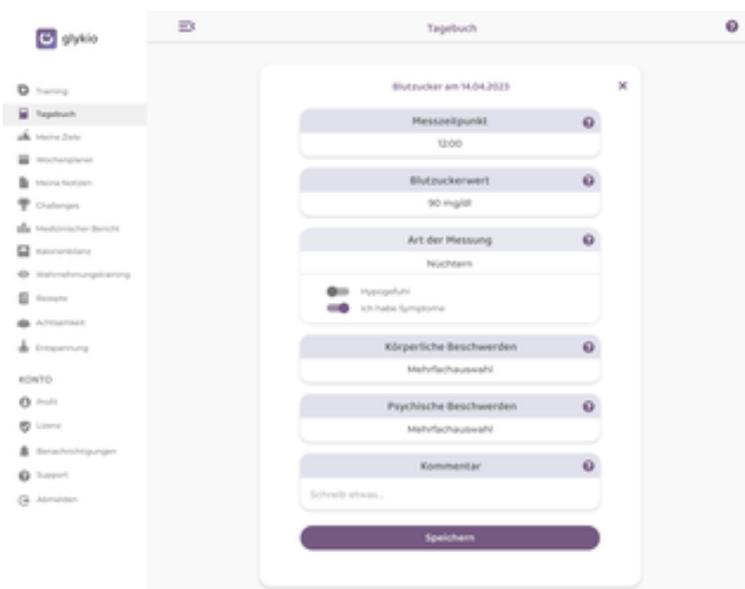
Wenn Sie das Tagebuch im Menü links öffnen, werden Ihnen oben durch Symbole gezeigt, welche Protokolle Sie bereits freigeschaltet haben.

Wählen Sie das Symbol des Protokolls aus, für das Sie einen Eintrag machen wollen.

Klicken Sie auf das Pluszeichen oberhalb des jeweiligen Datums.

Füllen Sie nach und nach alle Felder mit den entsprechenden Daten aus.

Klicken Sie anschließend jeweils auf "Speichern".



The screenshot shows the 'glykio' app interface. On the left is a navigation menu with options like 'Training', 'Tagebuch', 'Meine Ziele', 'Wochenspiegel', 'Meine Notizen', 'Challenges', 'Medizinischer Bericht', 'Kalorienkonto', 'Wahrnehmungsbildung', 'Rezepte', 'Achtungsbild', 'Empfehlung', 'KONTO', 'Stuhl', 'Lernen', 'Bewusstseinsübungen', 'Taschen', and 'Abmelden'. The main screen is titled 'Tagebuch' and shows a date '14.04.2023'. A form for 'Blutzucker am 14.04.2023' is displayed with the following fields: 'Messzeitpunkt' (12:00), 'Blutzuckerwert' (90 mg/dl), 'Art der Messung' (Nachmittag), 'Körperliche Beschwerden' (Mehrfacheauswahl), 'Psychische Beschwerden' (Mehrfacheauswahl), and 'Kommentar' (Schreib etwas...). A 'Speichern' button is at the bottom.

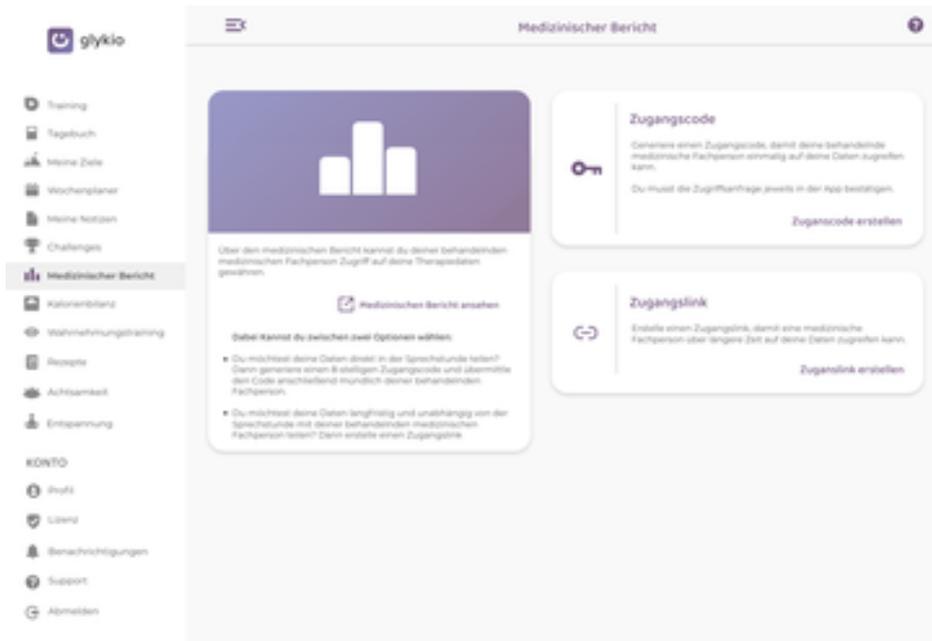
### Allgemeines

Wenn Sie einen Eintrag bearbeiten möchten, markieren Sie ihn in der Übersicht und klicken Sie auf die Schaltfläche "Bearbeiten".

Wenn Sie einen Eintrag löschen möchten, markieren Sie ihn und klicken Sie auf das Mülleimer-Symbol.

Oben rechts können Sie über einen Filter auswählen, welche Daten Sie sich anzeigen lassen wollen.

## 1.12 Daten mit medizinischem Personal teilen



**Zugangscode:** Generieren Sie einen Zugangscode, um medizinischem Personal einen temporären Zugriff auf Ihre Daten zu erlauben (mehr unter Abschnitt 2).

1. Starten Sie die Anwendung und melden Sie sich an.
2. Klicken Sie im Bereich "Sitzung" im Menü links auf "Monitor". → "Zugangscode" → "Zugangscode generieren", um einen Code für das medizinische Personal zu erstellen. Dieser Code ist für 5 Minuten gültig.
3. Das medizinische Personal öffnet die Website <https://app.glyk.io/doc> und gibt den von Ihnen erhaltenen Code ein.
4. Sie erhalten eine Benachrichtigung, dass das medizinische Personal Ihre Daten einsehen möchte. Klicken Sie auf "Ja", um zuzustimmen.
5. Das medizinische Personal kann die Patient:innendaten einmalig für bis zu 30 Minuten einsehen. Nach 30 Minuten erfolgt eine automatische Abmeldung.

## **2 Anweisungen für medizinisches Personal und/oder Psychotherapeut:innen**

### **2.1 Nutzungsvoraussetzungen**

Sie benötigen ein gerät mit Internetzugang (Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet). Eine Übersicht der unterstützten Webbrowser und Geräte finden Sie auf der folgenden Website: <https://glyk.io/geraete>. Unter Voraussetzung grundlegender Computer- und Internetkenntnisse ist keine Schulung für den Umgang mit dem Programm erforderlich.

### **2.2 Art und Dauer der Anwendung**

Vorgesehen ist eine gemeinsame Auswertung blutzuckerrelevanter Daten, sowie die Dokumentation der Informationen zu Entwicklungen bezüglich des Diabetes-Managements der Patient:innen. Das Auswerten der Daten sollte 10-15 Minuten in Anspruch nehmen.

### **2.3 Zugang zu Patient:innen-Daten**

1. Öffnen Sie die Webseite <https://app.glyk.io/doc>
2. Geben Sie Ihren Namen oder den Ihres Instituts, unter denen der/die Patient:in Sie wiedererkennen kann, und den Zugangscode ein, den Sie durch den/die Patient:in erhalten haben.
3. Der/die Patient:in muss dem Zugriff zustimmen. Sobald dies geschehen ist, erhalten Sie eine Übersicht zu:
  1. Blutzucker, Gewicht, Ernährung, körperliche Aktivität, Dauer in Minuten in denen Stressreduktionstechniken angewandt wurden, Schrittzahl, Anzahl gerauchter Zigaretten, Stimmung, Sorgen, Stress, Wahrnehmungstraining-Ergebnisse, Medikamenteneinnahme
  2. gesetzte Ziele
  3. Patientenbezogene Daten (Alter, Diagnosezeitpunkt)
  4. Angebundene Fitnesstracker
  5. Startdatum
4. Nach 30 Minuten, oder wenn Sie den Browser schließen, werden Sie automatisch abgemeldet. Der von dem/der Patient:in generierte Code ist für 30 Minuten einmalig gültig.

## 3 Hilfe & Support

Hilfe bei Ihren Fragen und Problemen zur Nutzung des Programms bekommen Sie auf der mementor Supportseite und unter der E-Mail-Adresse [support@mementor.de](mailto:support@mementor.de).

## 4 Meldung von Vorfällen

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung des Programms Vorfälle auftreten, welche ihre Gesundheit gefährdet haben oder hätten gefährden können, melden Sie dies bitte unverzüglich an [support@mementor.de](mailto:support@mementor.de). Sollte ferner der Vorfall eine schwerwiegende Verschlechterung des Gesundheitszustands auftreten, melden Sie dies bitte ebenfalls beim BfArM unter [https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Antraege-und-Meldungen/Vorkommnis-melden/\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Antraege-und-Meldungen/Vorkommnis-melden/_node.html).

Falls Sie sich unsicher sind, ob ein sich ein solcher Vorfall ereignet hat oder wie Sie ihn genau melden müssen, kontaktieren Sie uns umgehend.

## 5 Hersteller



mementor DE GmbH

Karl-Heine-Straße 15

04229 Leipzig

<http://www.mementor.de>

### Letzte Aktualisierung

05 Jul 2023

ausschließlich für klinische Prüfungen