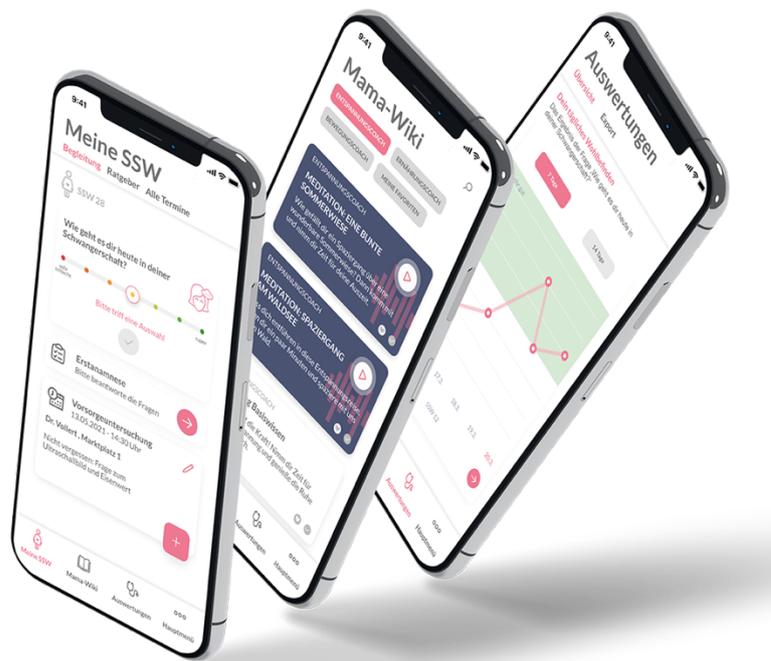


Gebrauchsanweisung


vimum
CARE

Version 1.1.0



**Wichtig! Vor Gebrauch sorgfältig lesen.
Aufbewahren für späteres Nachschlagen.**

Version der Gebrauchsanweisung:
VIM-IFU-V1.2.0



vimum GmbH
Luitpoldstr. 1
82211 Herrsching
Deutschland
Vertreten durch Ulrike Jäger und
Maria-Johanna Schaecher
Telefon: +49 8152 9173110
E-Mail: info@vimum.com

Kundenservice: +49 8152 9173110
E-Mail: support@vimumcare.com
Servicezeiten: Mo.-Fr. von 09:00 – 16:00 Uhr
Internet: <https://www.vimumcare.com>



Inhalt

1	INFORMATIONEN ZU DER GEBRAUCHSANLEITUNG	3
1.1	Ausführliche Kontaktinformationen des Herstellers	3
1.2	Version der Gebrauchsanweisung	3
1.3	Geltungsbereich	3
1.4	Weiterführendes Informationsmaterial	4
1.5	Darstellungskonventionen, Legende, Symbole	4
2	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
2.1	Information zu Updates / empfohlene Vorgehensweise	5
2.2	Meldepflicht	5
3	AUF DEM PRODUKT UND DER KENNZEICHNUNG VERWENDETE SYMBOLE	6
4	GESETZLICHE BESTIMMUNGEN, -HINWEISE UND -KONFORMITÄT	6
5	ZWECKBESTIMMUNG	6
5.1	Vorgesehene Patientengruppe	7
5.2	Ausschlüsse und Vorerkrankungen	7
5.2.1	Absolute Kontraindikationen	7
5.2.2	Relative Kontraindikationen	8
5.2.3	Wichtiger Hinweis	8
5.3	Vorgesehene Nutzungsumgebung	8
5.4	Dauer und Häufigkeit der Nutzung	9
6	PRODUKTBESCHREIBUNG	9
6.1	Funktionsprinzip	10
6.2	Lieferumfang	10
7	DATENSCHUTZ UND DATENSICHERHEIT	10
7.1	Datenschutzrechte	11
7.2	Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts	12
7.3	Anweisungen zum Ändern des Passworts	13
8	BEDIENUNG	15
8.1	Installation und Nutzerkonto erstellen	15
8.1.1	Installation	15
8.1.2	Nutzerkonto erstellen/Registrierung	15
8.2	Persönliche Schwangerschaftsbegleitung/Ratgeber	21
8.3	Wissensvermittlung und Coaching	24
8.4	Auswertungsmöglichkeit	26
8.5	Hauptmenü	27
9	WARTUNG / REPARATUR	29
10	NUTZUNGSBEENDIGUNG/LÖSCHUNG	29
		2

1 Informationen zu der Gebrauchsanleitung

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes wenden Sie sich bitte an uns als Hersteller.

1.1 Ausführliche Kontaktinformationen des Herstellers

Wenn Sie Fragen zu vimumCARE haben, Hilfe mit der vimumCARE-App brauchen oder einen Fehler gefunden haben bzw. auf ein Problem gestoßen sind, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung unter support@vimumcare.com.

Sie können uns auch unter der folgenden Rufnummer erreichen:

08152-9299456

(Mo.-Fr. von 09:00 Uhr – 16:00 Uhr).

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts wenden Sie sich an den vimum Kundenservice und an die zuständige örtliche Behörde.

Herstelleradresse

vimum GmbH
Luitpoldstr. 1
82211 Herrsching
Deutschland

<https://www.vimum.com>

1.2 Version der Gebrauchsanweisung

VIM-IFU-V1.2.0

Die aktuelle Gebrauchsanweisung finden Sie auf unserer Webseite:

<https://vimumcare.com/download/vimumCARE-Gebrauchsanweisung.pdf>

1.3 Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für:

vimumCARE v1.1.0

Glossar

SSW	Schwangerschaftswoche
Zugangscode	Der 16-stellige Zugangscode (z.B. ABCD-1234-EFGH-5678) wird zur Registrierung benötigt und von der Krankenkasse zur Verfügung gestellt. Darüber erfolgt ein kostenfreier Zugang zu vimumCARE.
Mama-Wiki/Coaching	Lexikon für die Schwangere, in der sie sämtliche Inhalte zur Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett finden kann.

In der vimumCARE-App ist ein ausführliches Glossar enthalten, in dem weitere wichtige Begriffe und Abkürzungen nachgelesen werden können. Näheres zum Glossar unter dem Punkt 8.5.2.

1.4 Weiterführendes Informationsmaterial

Kurzanleitung „Wie bekomme ich einen Zugangscode?“ kann über folgenden Link abgerufen werden: <https://vimumcare.com/download/vimumCARE-Zugangscode.pdf>.

1.5 Darstellungskonventionen, Legende, Symbole

 Gefahr	Gefahr: eine unmittelbare Gefährdungssituation liegt vor und schwere Schäden oder Tod sind möglich.
 Warnung	Warnung: mögliche Gefährdung mit schweren Schäden oder Tod als Folge.
 Vorsicht	Vorsicht: mögliche Gefährdung mit leichten oder mittelschweren Schäden als Folge.
<u>Unterstrichen</u>	Unterstrichene Wörter kennzeichnen einen Link innerhalb der vimumCARE-App bzw. nach extern.

2 Wichtige Sicherheitshinweise

Um lebensgefährliche Schäden zu vermeiden, lesen und befolgen Sie die nachfolgenden Hinweise.

vimumCARE ist ein registriertes Medizinprodukt und wird als digitale Ergänzung für die medizinische Schwangerschaftsbegleitung verwendet. Die vimumCARE-App ersetzt nicht den Besuch bei dem*der der Arzt*Ärztin.

 Vorsicht	Wir raten, vor der Nutzung von vimumCARE den*die Arzt*Ärztin zu konsultieren.
 Vorsicht	Die vimumCARE-App ersetzt nicht den*die Arzt*Ärztin. Zum Schutz deiner Gesundheit suche in Notfällen immer und sofort eine*n Arzt*Ärztin auf.
 Vorsicht	Wir raten während der Schwangerschaft zu einer regelmäßigen Untersuchung durch den*die Arzt*Ärztin. Entwicklungen und Verläufe sollten durch eine*n Arzt*Ärztin beobachtet werden können.

 Vorsicht	Bei vorliegenden Erkrankungen raten wir, die vimumCARE-App erst nach erfolgter Rücksprache mit dem*r behandelnden Arzt*Ärztin zu nutzen.
 Vorsicht	Eine ungesicherte Trainingsumgebung bei den Übungen kann Sie und Ihr Ungeborenes verletzen. Schaffen Sie eine sichere Trainingsumgebung.
 Vorsicht	Im Krankheitsfall und bei körperlichen Einschränkungen können die Übungen Ihrer Gesundheit schaden. Bitte führen Sie Übungen nur aus, wenn Sie gesund sind und sich fit fühlen. Übungen sollten nicht bei Fieber, Gleichgewichtsstörung, Unwohlsein oder anderen Beschwerden ausgeführt werden.
 Warnung	Es muss auf die Richtigkeit der Angaben geachtet werden. Eine falsche Beantwortung der (Gesundheits-)Fragen kann Ihre persönlichen Ergebnisse und Ratschläge verfälschen.
 Warnung	Achten Sie bei Nutzung der App auf eine ausschließlich sichere Umgebung.
 Gefahr	vimumCARE-App niemals nutzen während Sie über die Straße gehen oder Auto fahren.

2.1 Information zu Updates / empfohlene Vorgehensweise

Um die sichere und optimale Verwendung der vimumCARE-App sicherzustellen, ist es ratsam, Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

2.2 Meldepflicht

Melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt auftretenden schwerwiegenden Vorfälle (Schäden, Gefährdungen, Gefahrensituationen etc.) dem Hersteller und der zuständigen Behörde des EU-Mitgliedstaats, in dem Sie wohnhaft sind.

In Deutschland ist die zuständige Behörde das BfArM. Aktuelle Kontaktinformationen finden Sie auf der Webseite des BfArM: <https://www.bfarm.de>. Schwerwiegende Vorkommnisse sind im Artikel 2 Nr.65 der Verordnung (EU) 2017/745 (Medical Device Regulation; MDR) definiert.

3 Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole

Symbol	Erklärung
	Hersteller
	Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung
	CE-Zeichen (Communauté Européenne). Ein Produkt mit diesem Zeichen erfüllt die Anforderungen der entsprechenden EU-Richtlinie, d. h. der geltenden europäischen Norm.
	Medizinprodukt

Auf dem Produkt und der Kennzeichnung verwendete Symbole

4 Gesetzliche Bestimmungen, Hinweise und Konformität

Das Produkt erfüllt die Anforderungen folgender Gesetze und Normen:

Richtlinie 93/42/EWG

MEDDEV 2.7/1 rev. 4

IEC 62304:2006 + A1:2015

IEC 62366-1:2015

ISO 14971:2019

ISO 15223-1:2016

ISO EN 13485:2016



5 Zweckbestimmung

vimumCARE ist eine Digitale Gesundheitsanwendung, die Frauen ab 18 Jahren während ihrer Schwangerschaft begleitet, berät, motiviert und stärkt.

vimumCARE bietet Gesundheitsinformationen, Dokumentation und Berichtsoptionen sowie Übungen an. Mit Hilfe von Videos, Audios und anschaulichen Hands-on-Übungen informieren die auf die Situation der Schwangeren zugeschnittenen Inhalte über Schwangerschaft, Geburt und das frühe Wochenbett.

Die Inhalte basieren auf aktuellen Erkenntnissen und wurden von einem Team medizinischer Experten verifiziert.

Basierend auf gezielten Einzelfragen und validierten Fragebögen sowie deren Auswertung werden die angezeigten Inhalte auf die Bedürfnisse der Nutzerin individualisiert.

Die Anwendung überwacht die Veränderungen der Gesundheit der Frauen während der Schwangerschaft, indem sie den Schwangeren ermöglicht, bestimmte Parameter, Werte und Symptome zu erfassen und zu dokumentieren.

Die Möglichkeit der Dokumentation in Form eines druck- und übertragbaren Berichts dient als Grundlage für Gespräche und Untersuchungen mit dem*r Arzt*Ärztin oder der Hebamme und stärkt somit die Patientinnensouveränität der Schwangeren.

vimumCARE soll die körperliche und psychische Gesundheit während der Schwangerschaft stabilisieren bzw. steigern, insbesondere sollen Unsicherheiten während der Schwangerschaft reduziert werden und die Arbeitsfähigkeit möglichst lange erhalten werden.

Der schnelle Zugang zu vimumCARE erleichtert die professionelle Unterstützung von Schwangeren. So können mögliche Folgebehandlungen vermieden werden.

Auf Wunsch bietet die Anwendung schwangeren Frauen weitere Unterstützung in Form von personalisierten Services durch Experten. Bei Bedarf kann ein Austausch mit Experten stattfinden.

vimumCARE ist ein aktives Medizinprodukt der Risikoklasse I (MDD), das von Schwangeren zeit- und ortsunabhängig flexibel genutzt werden kann. Eine aktive Unterstützung durch Dritte ist nicht erforderlich.

5.1 Vorgesehene Patientengruppe

vimumCARE wurde für Frauen entwickelt, die

- älter als 18 Jahre alt sind
- schwanger sind
- fähig sind, selbstverantwortlich zu agieren
- ausreichende Deutschkenntnisse zur Nutzung der App besitzen.

5.2 Ausschlüsse und Vorerkrankungen

Bitte lesen Sie folgende Informationen gründlich durch.

5.2.1 Absolute Kontraindikationen

vimumCARE darf nicht in Zusammenhang mit den nachfolgenden Erkrankungen während der Schwangerschaft genutzt werden, da dies zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen kann:

- Jegliche Art von Psychose (ICD-10 F20 - F29)
- Schwere Depression (ICD-10 F32.2; F32.3)
- Epilepsie (ICD-10 G40).

Vorsicht

Sollte eine dieser Beschreibungen auf Sie zutreffen, kontaktieren Sie umgehend den*die behandelnde*n Arzt*Ärztin und beginnen Sie nicht mit der Nutzung von vimumCARE, bzw. setzen Sie diese nicht fort. vimumCARE ersetzt keine*n Arzt*Ärztin. Bei weiteren offenen Fragen kontaktieren Sie bitte den vimumCARE Kundenservice.

5.2.2 Relative Kontraindikationen

Die Nutzung von vimumCARE muss bei den nachfolgenden Erkrankungen vorab mit dem*r behandelnden Arzt*Ärztin abgeklärt werden:

- Vorangegangene Schwangerschaft mit Totgeburt nach der 24. SSW
- Frühere Organtransplantation
- Wiederholte Gebärmutterhalsinsuffizienz
- Drogen- oder Alkoholsucht

 Vorsicht	Sollte eine dieser Beschreibungen auf Sie zutreffen, kontaktieren Sie Ihre*n behandelnde*n Arzt*Ärztin und beginnen Sie nicht mit der Nutzung von vimumCARE, bzw. setzen Sie diese nicht fort. vimumCARE ersetzt keine*n Arzt*Ärztin. Bei weiteren offenen Fragen kontaktieren Sie bitte den vimumCARE Kundenservice.
---	---

5.2.3 Wichtiger Hinweis

 Vorsicht	Sollte eine der oben genannten relativen Kontraindikationen bei Ihnen während der Schwangerschaft auftreten, kontaktieren Sie umgehend Ihre*n behandelnde*n Arzt*Ärztin und setzen Sie die Nutzung von vimumCARE nicht fort. vimumCARE ersetzt keine*n Arzt*Ärztin. Bei weiteren offenen Fragen kontaktieren Sie bitte den vimumCARE Kundenservice.
 Warnung	Kommt es während der Schwangerschaft zu körperlichen Einschränkungen, die eine mäßige, eigenständige, physische Aktivität nicht ermöglichen, kontaktieren Sie umgehend Ihre*n behandelnde*n Arzt*Ärztin.

5.3 Vorgesehene Nutzungsumgebung

Die vimumCARE-App kann zuhause eingesetzt werden. Darüber hinaus kann die vimumCARE-App auch außerhalb des Hauses in geeigneter und sicherer Umgebung genutzt werden, in der die Nutzung von Smartphones erlaubt ist. Bitte beachten Sie dazu auch die folgenden Warnungen:

Hinweis: Für eine bessere Durchführung der Übungen ist eine Bildschirmgröße von mindestens 8 cm in der Diagonale wünschenswert, aber nicht erforderlich. Wenn diese nicht vorhanden ist, wäre die Verbindung des Handys mit Ihrem Fernseher respektive einem größeren Bildschirm eine hilfreiche und sinnvolle Alternative.

 Gefahr	Nutzen Sie die vimumCARE-App niemals im Straßenverkehr!
---	---

Warnung

Führen Sie angeleitete Bewegungsübungen der vimumCARE-App nur in sicherer, geeigneter Umgebung durch. Eine ungesicherte Trainingsumgebung bei den Übungen kann Sie und Ihr Ungeborenes verletzen.

Schaffen Sie eine sichere Trainingsumgebung:

- Rutschfeste Trainingsmatte verwenden
- Keine gefährlichen Gegenstände (scharfe Kanten etc.) in der Nähe
- Ausreichend Platz in jede Richtung sicherstellen
- Legen Sie Ihr Smartphone aus der Hand, bevor die Übung durchgeführt wird.

Starten Sie niemals die Übung, ohne die Sicherheitshinweise beachtet zu haben!

Im Krankheitsfall können die Übungen Ihrer Gesundheit schaden. Übungen sollten nicht bei Fieber, Gleichgewichtsstörung, Unwohlsein oder anderen Beschwerden ausgeführt werden. Dasselbe gilt für körperliche Einschränkungen (z.B. gebrochenes Bein, Verletzung, Gips, ...). Übungen kurz nach einem operativen Eingriff sollten **nicht** ausgeführt werden.

Sollten Sie Schmerzen oder Benommenheit verspüren, beenden Sie umgehend Ihr Training und ruhen Sie sich aus. Sollte sich Ihr Zustand dadurch nicht bessern, kontaktieren Sie umgehend Ihre*n behandelnde*n Arzt*Ärztin.

5.4 Dauer und Häufigkeit der Nutzung

Die vimumCARE-App ist für die Dauer ab Zeitpunkt der Schwangerschaftsfeststellung bis zur Beendigung der Geburt geeignet. Die tägliche Anwendung während der Schwangerschaft ist zu empfehlen.

6 Produktbeschreibung

Um dauerhaft das physische und psychische Wohlbefinden (Lebensqualität) in der Schwangerschaft positiv zu beeinflussen, zielt vimumCARE darauf ab, Symptome selbst besser erkennen und einordnen zu können, Unsicherheiten zu reduzieren und folglich die eigene Souveränität zu stärken. Die App begleitet, berät und motiviert während der gesamten Schwangerschaft. Sie hilft bei der Lebensqualität negativ beeinflussenden Krankheitsbildern (insbesondere Angstzustände/Psychische Belastungen, Übelkeit, Schlafbeschwerden/Erschöpfung, sowie sonstige schwangerschaftsspezifische Beschwerden) während der Schwangerschaft. Durch die dynamische Ausspielung relevanter Inhalte mit Hilfe gezielter und individuell angepasster, teilweise validierter Fragebögen, erhält die Schwangere zu den jeweiligen Beschwerden passende Hilfestellung.

Die Nutzungsmöglichkeiten der vimumCARE-App werden in folgende Bereiche segmentiert:

Persönliche Schwangerschaftsbegleitung: Individuell und personalisiert auf die eigenen Schwangerschaftsbedürfnisse und den Schwangerschaftsfortschritt zugeschnitten, erlebt die Schwangere eine Begleitung, Beratung und Unterstützung durch das Ausspielen von

passgenauen Inhalten. Dies führt zu einem hohen Sicherheitsgefühl während der Schwangerschaft.

Ratgeber: Passgenaue Unterstützung bei Krankheitsbildern, die die Lebensqualität während der Schwangerschaft negativ beeinflussen.

Wissensvermittlung und Coaching: Über definierte Inhalte (Video, Audio, Artikel) wird Wissen vermittelt und über praktische Übungen vertieft. Dies führt zum Abbau von Unsicherheiten und Schaffung von mehr Wissenstransparenz und Patientinnensouveränität.

Auswertungsmöglichkeit: Nutzerinnen können die angegebenen Werte und Symptome erfassen und in einem druck- und übertragbaren Bericht dokumentieren. Dieser dient als Grundlage für Gespräche und Untersuchungen mit dem*der Arzt*Ärztin oder der Hebamme. Damit wird das Selbstbewusstsein der Schwangeren gestärkt und lässt sie ihre Schwangerschaft souveräner erleben. Darüber wird die Lebensqualität positiv beeinflusst.

6.1 Funktionsprinzip

Strukturiert aufbereitete Vermittlung von Expertenwissen, die jederzeit nutzbare individualisierte Schwangerschaftsbegleitung und Auswertungsmöglichkeiten verbessern die Selbstwahrnehmung, reduzieren Unsicherheit, steigern das physische und psychische Wohlbefinden der Schwangeren, helfen bei definierten Krankheitsbildern während der Schwangerschaft (wie Angstzustände/Psychische Belastungen, Übelkeit, Schlafbeschwerden/Erschöpfung, sowie sonstige schwangerschaftsspezifische Beschwerden) und führen damit zu mehr Souveränität und Sicherheit.

 Warnung	Wichtiger Hinweis: Um eine gute Begleitung zu gewährleisten und möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, müssen Sie auf die Richtigkeit der eingetragenen Angaben achten. Eine nicht wahrheitsgemäße Beantwortung der (Gesundheits-)Fragen kann Ihre persönlichen Ergebnisse verfälschen und nicht passgenaue Ratschläge ausspielen.
--	--

6.2 Lieferumfang

- Gebrauchsanweisung
- vimumCARE-App für Android/iPhone

7 Datenschutz und Datensicherheit

Vorsicht

Bitte beachten Sie zum Schutz Ihrer persönlichen Daten diese Hinweise:

- Das Passwort für Ihren vimumCARE Zugang muss mindestens 8 Zeichen lang sein und einen Großbuchstaben, einen Kleinbuchstaben, eine Ziffer und ein Sonderzeichen ([] { } \ ` ~ ! @ # \$ % ^ & * _ - + = ; : " , < > . / ?) enthalten. Es sollten keinerlei persönliche Informationen im Passwort enthalten sein.
- Bitte nutzen Sie das gewählte Passwort ausschließlich für vimumCARE, und nicht für weitere Programme.

- Sollten Sie den Verdacht haben, jemand anderes könnte Kenntnis von Ihrem Passwort erlangt haben, ändern Sie das Passwort bitte umgehend.
- Um die sichere und optimale Verwendung der vimumCARE-App sicherzustellen, ist es ratsam, Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

7.1 Datenschutzrechte

Als Nutzerin des Programms haben Sie die folgenden Rechte: Recht auf Auskunft, Berichtigung, Widerruf, Beschwerde, Löschung und Sperrung.

- Sie haben das Recht, Auskunft darüber zu verlangen, ob und welche personenbezogenen Daten von Ihnen durch uns verarbeitet werden. Ebenso haben Sie das Recht, die Berichtigung Ihrer personenbezogenen Daten oder deren Vervollständigung zu verlangen.
- Sie haben unter bestimmten Umständen das Recht zu verlangen, dass Ihre personenbezogenen Daten gelöscht werden.
- Sie haben unter bestimmten Umständen das Recht zu verlangen, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten eingeschränkt wird.
- Sie können Ihre Einwilligung in die Verarbeitung und Verwendung Ihrer Daten vollständig oder teilweise jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.
- Sie haben das Recht, Ihre personenbezogenen Daten in einem gängigen, strukturierten und maschinenlesbaren Format zu erhalten.
- Auch bei Fragen, Kommentaren und Beschwerden sowie Auskunftersuchen im Zusammenhang mit unserer Erklärung zum Datenschutz und der Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten können Sie sich schriftlich an unseren Datenschutzbeauftragten wenden.
- Sie haben auch das Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die gesetzlichen Bestimmungen verstößt.
- Zu allen Fragen und Anliegen bezüglich der Sicherheit Ihrer Daten erreichen Sie uns und unseren Datenschutzbeauftragten außerdem unter support@vimumcare.com.

vimumCARE hat einen Datenschutzbeauftragten bestellt.

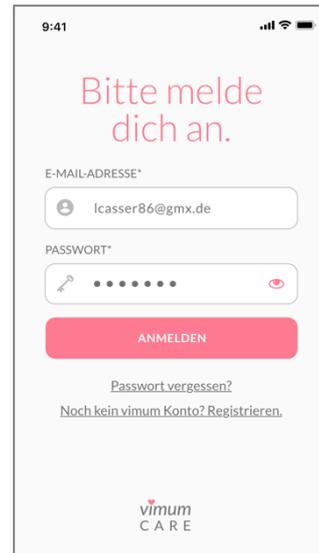
Mike Peter
 mpP Group / yourprivacyfirst. Sachverständiger für Datenschutz. Geschäftsführer und Inhaber
 Mike Peter
 Landeckring 19
 76831 Impflingen
 Kontakt:
 Telefon: 06341-6731696
 Telefax: 06341-6731697
 E-Mail: hello@yourprivacyfirst.de

Sollten Sie ein besonders sensibles Anliegen haben, kontaktieren Sie unseren Datenschutzbeauftragten bitte auf dem Postweg, da die Kommunikation per E-Mail immer Sicherheitslücken aufweisen kann.

7.2 Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts

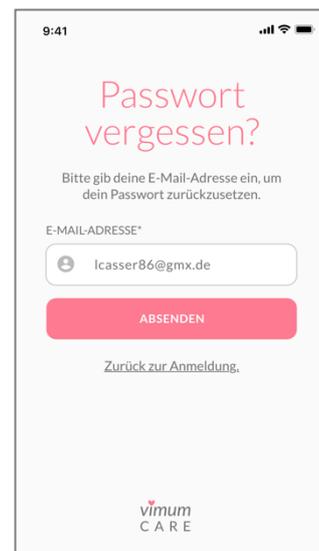
Schritt 1

Bitte klicken Sie auf "Passwort vergessen?"



Schritt 2

Geben Sie die E-Mail-Adresse ein, die Sie bei vimumCARE registriert haben, und klicken Sie auf die Schaltfläche "ABSENDEN". Wir senden Ihnen eine E-Mail mit einem Link zum Zurücksetzen des Passworts.



Schritt 3

Bitte öffnen Sie die E-Mail auf dem Endgerät, auf dem Sie auch die vimumCARE-App nutzen. Klicken Sie auf den Link „Neues Passwort erstellen“ in der E-Mail.

Mit diesem Link gelangen Sie zurück in die App, um Ihr neues Passwort einzugeben.



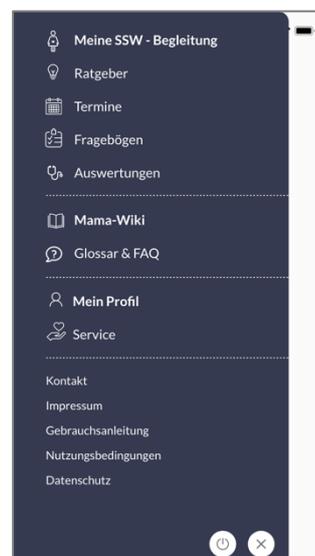
Allgemeiner Hinweis

Die vimumCARE-App erlaubt Ihnen zum einfacheren Zugang ein Speichern des Passworts. Sollten Sie diese Option wählen, beachten Sie auch, dass damit jeder mit Zugriff auf Ihr Smartphone auch Zugriff auf die in der vimumCARE-App gespeicherten Daten hat.

7.3 Anweisungen zum Ändern des Passworts

Schritt 1

Im Hauptmenü auf „Mein Profil“ klicken.



Schritt 2

In ‚Mein Profil‘ auf den Reiter „Passwort“ klicken.

9:41

Mein Profil

Angaben Passwort

DEINE REGISTRIERUNG

NAME
Lisa Meier

E-MAIL
Lisa.Meier@gmx.de

GEBURTSDATUM:
13.02.1983

ENTBINDUNGSTERMIN
13.02.2022

POSTLEITZAHL
55555

ANGABEN SPEICHERN

MOBILNUMMER ÄNDERN

KONTO LÖSCHEN

Schritt 3

Neues Passwort eingeben und bestätigen.

Bitte beachten Sie die Vorgaben:
Das Passwort muss mind. 8 Zeichen haben und Groß- und Kleinbuchstaben, ein Sonderzeichen sowie Ziffern enthalten.

Das Passwort sollte anderen persönlichen Informationen nicht ähneln.

9:41

Mein Profil

Angaben **Passwort**

Hier kannst du dein Passwort ändern. Bitte achte auf eine sichere Umgebung.

PASSWORT*

Das Passwort muss mind. 8 Zeichen haben und Groß- und Kleinbuchstaben, ein Sonderzeichen sowie Ziffern enthalten.

Das Passwort sollte anderen persönlichen Informationen nicht ähneln.

PASSWORT BESTÄTIGEN*

PASSWORT ÄNDERN

Meine SSW Mama-Wiki Auswertungen Hauptmenü

Allgemeiner Hinweis

Die vimumCARE-App erlaubt Ihnen zum einfacheren Zugang ein Speichern des Passworts. Sollten Sie diese Option wählen, beachten Sie auch, dass damit jeder mit Zugriff auf Ihr Smartphone auch Zugriff auf die in der vimumCARE-App gespeicherten Daten hat.

8 Bedienung

8.1 Installation und Nutzerkonto erstellen

8.1.1 Installation

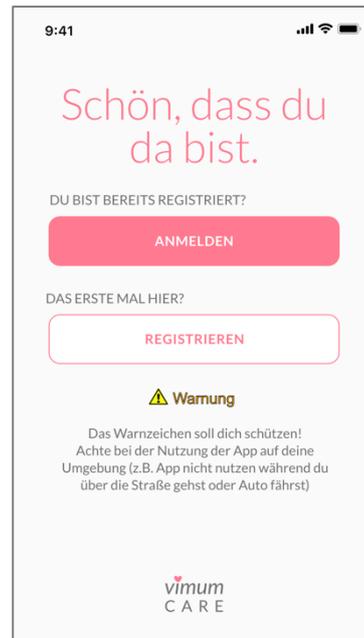
vimumCARE unterstützt die Betriebssysteme Android ab Version 8 und iOS ab Version 14 und höher. Sie können die aktuelle Version von vimumCARE aus dem Apple Application Store oder dem Google Play Store herunterladen.

8.1.2 Nutzerkonto erstellen/Registrierung

Sie benötigen ein Nutzerkonto, um die volle Funktionalität von vimumCARE sicherzustellen und Missbrauch zu vermeiden. Es wird eine gültige E-Mail-Adresse benötigt und ein Passwort muss festgelegt werden. Wählen Sie ein möglichst sicheres Passwort, um Ihre Daten bestmöglich zu schützen (siehe auch Kapitel 7). Stellen Sie sicher, dass Sie für den folgenden Prozess eine stabile Internetverbindung haben.

Schritt 1

Nach der Installation haben Sie die Möglichkeit, ein Nutzerkonto anzulegen. Dazu starten Sie über das Bedienfeld „Registrieren“ den Registrierprozess.



Schritt 2

Für die erste Registrierung wird ein Zugangscode benötigt.

Sollten Sie die vimumCARE-App nutzen wollen oder von Ihrer Krankenkasse die Nutzungsmöglichkeit der vimumCARE-App bestätigt bekommen haben, melden Sie sich bitte über eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer und Angaben, wie und wann wir Sie erreichen können an support@vimumcare.com. Alternativ stehen wir Ihnen von Montag bis Freitag von 9-16 Uhr unter der Telefonnummer 08152-9173110 zur Verfügung.

9:41

Rezept einlösen.

Bitte gib deinen Zugangscode ein.

Zugangscode:

REGISTRIEREN

Ich habe kein Rezept.
[Wie bekomme ich einen Zugangscode?](#)

[Zurück](#)

vimum
CARE

Schritt 3

Nach der Eingabe eines gültigen Zugangscodes geben Sie Ihre E-Mail-Adresse an und legen ein sicheres Passwort fest.

Bevor Sie auf „Weiter“ klicken können, müssen die Pflichtfelder (Akzeptanz der Nutzungsbedingungen und Datenschutzhinweise sowie Zustimmung der Datenverarbeitung) durch Setzen eines Hakens akzeptiert werden.

9:41

Deine Daten.

Wir starten mit deiner E-Mail-Adresse und einem (sicheren!) Passwort:

E-MAIL-ADRESSE*

PASSWORT*

Das Passwort muss mind. 8 Zeichen haben und Groß- und Kleinbuchstaben, ein Sonderzeichen sowie Ziffern enthalten.
Das Passwort sollte anderen persönlichen Informationen nicht ähneln.

PASSWORT BESTÄTIGEN*

Folgende Haken sind einfach notwendig, wenn sie mit (*) markiert sind. Danke!

- Es gelten unsere [Nutzungsbedingungen](#) und [Datenschutzbedingungen](#). (*)
- Die vimum GmbH darf Informationen über mein Nutzungsverhalten in der App verarbeiten und pseudonymisiert mit den von mir in der App erfassten Daten zusammenführen, um eine fehlerspezifische Datenerfassung und Reportings zu erlauben.
- Ich bin einverstanden, dass die vimum GmbH meine bei der Registrierung und während der Nutzung der App gemachten Angaben einschließlich Informationen zu meiner Gesundheit zur Bereitstellung der App verarbeitet. Beim Einsatz von beratenden Experten bekommen diese ebenfalls Zugang zu meinen Daten. (*)

(*) Pflichtfelder

WEITER

[Impressum](#) [Datenschutz](#)
© 2021 vimum GmbH

Schritt 4

Auf der folgenden Seite werden Ihre persönlichen Daten abgefragt.

Bitte achten Sie bei der Angabe der Mobilnummer auf die korrekte Schreibweise: es wird der Ländercode (für Deutschland + 49) benötigt. Jede zukünftige Anmeldung bei vimumCARE wird über einen SMS-Code verifiziert.

Der Entbindungstermin ist wichtig für die Berechnung der aktuellen Schwangerschaftswoche. Er kann bis zu vier Wochen nach der Registrierung aktualisiert werden.

9:41

Gleich geschafft!

Bitte vervollständige deine Angaben.

VORNAME*

Lisa

NAME*

Meier

STRASSE UND HAUSNUMMER*

Straße 1

PLZ*

12345

WOHNORT*

Ort

MOBILNUMMER*

+49 1523 456789

GEBURTSDATUM*

13.02.1983

ENTBINDUNGSTERMIN*

13.02.2021

REGISTRIEREN

[Impressum](#) [Datenschutz](#)

© 2021 vimum GmbH

Schritt 5

Mit dem Klick auf Registrieren im vorherigen Screen erhalten Sie eine SMS mit einem PIN-Code.

Diesen in das Feld „PIN“ eingeben und auf „Speichern“ klicken.

In seltenen Fällen kann die Zustellung des PIN-Codes einige Sekunden dauern. Bitte prüfen Sie ggf. die Netzverbindung Ihres Endgerätes.



The screenshot shows a mobile app interface for Step 5. At the top, the status bar displays 'Telekom.de' and '11:49'. The main text reads: 'Bitte gib deine PIN aus der SMS ein, um auf die App zuzugreifen'. Below this is a text input field labeled 'PIN'. Underneath the field is a link that says 'Neue PIN anfordern'. At the bottom of the screen is a large red button with the text 'SPEICHERN'.

Schritt 6

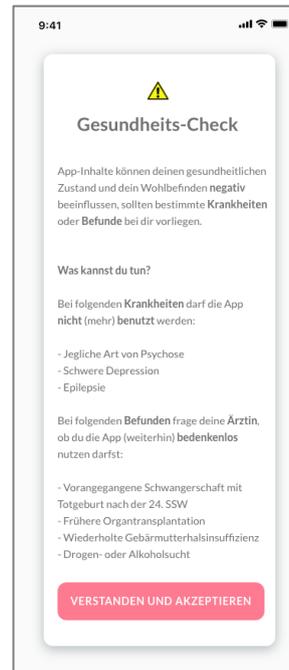
Nach der Eingabe des PIN-Codes werden Sie durch die letzten Anmeldeschritte geführt. Bitte lesen Sie die Texte aufmerksam durch und bestätigen Sie mit den jeweiligen Buttons, um fortzufahren.

A - Herzlich Willkommen



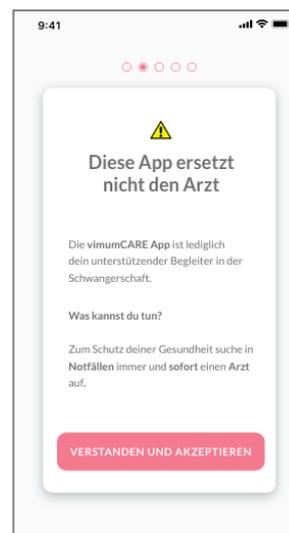
B – Kontraindikationen

Bitte lesen Sie die Kontraindikationen, also das Vorliegen bestimmter Krankheitsbilder, die die Nutzung der vimumCARE-App ausschließen, sorgfältig durch. Neben absoluten Kontraindikationen, gibt es auch relative Kontraindikationen, die die Nutzung der vimumCARE-App erst nach Rücksprache mit dem*der behandelnden Arzt*Ärztin erlauben.



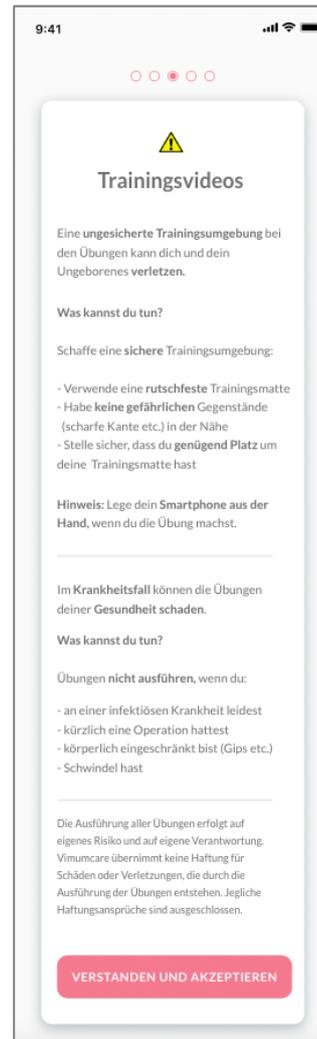
C Hinweis

Bitte beachten Sie den Warnhinweis.



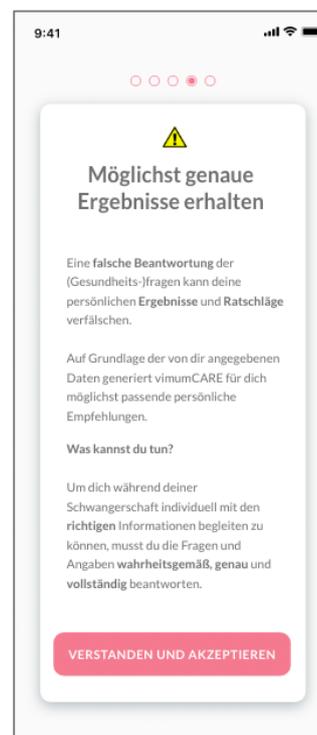
D – Hinweis zur Trainingsumgebung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu einer sicheren Trainingsumgebung bevor Sie mit Übungen starten.



E – Hinweis zur Nutzung

Bitte beachten Sie die Hinweise zur Nutzung und der Sicherstellung genauer Ergebnisse.



E - Los geht's



8.2 Persönliche Schwangerschaftsbegleitung / Ratgeber

Begleitung

Die tägliche Frage: Wie geht es dir heute in deiner Schwangerschaft?

Mit dem Startbildschirm „Meine SSW / Begleitung“ starten Sie den Service der vimumCARE-App in der Schwangerschaftswoche, die sich aus Ihrem angegebenen Entbindungstermin errechnet. Sie sehen die tägliche Frage „Wie geht es dir heute in deiner Schwangerschaft?“, die den Einstieg in die individuelle Betreuung durch vimumCARE abbildet. Auf einer Skala von eins bis sieben können Sie täglich Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden einordnen. Sollte Ihr angegebener Wert <5 sein werden Ihre Beschwerden über eine zusätzliche Abfrage detailliert erfasst.



Begleitung

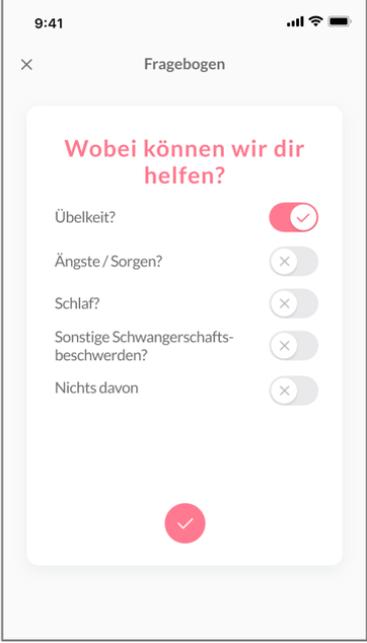
Folgefrage: Wobei können wir dir helfen?

Mit der sich anschließenden Frage „Wobei können wir dir helfen?“ können Sie auswählen in welchem Beschwerdebereich wir Sie unterstützen können. In folgenden Schwangerschaftsbeschwerden bieten wir Ihnen eine individuelle persönliche Begleitung an:

- Übelkeit
- Angstzustände/Psychische Belastungen („Ängste/Sorgen“)
- Schlafbeschwerden/Erschöpfung („Schlaf“)
- Sonstige Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Wassereinlagerung, Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme, Sodbrennen)

Darauf folgend werden Fragebögen zur Verfügung gestellt, die explizit auf Ihre Themenauswahl zugeschnitten sind und Ihnen nach Ausfüllen Aufschluss und Transparenz über Ihren aktuellen Zustand geben. Danach werden relevante Informationsinhalte (z.B. Videos, Audios, Artikel oder Expertenstimmen) angezeigt und hilfreiche Tipps zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität angezeigt.

Alle hier enthaltenen Inhalte können Sie bei Bedarf als „Favoriten“ kennzeichnen. Über die Kategorie „Mama-Wiki/Meine Favoriten“ haben Sie die Möglichkeit, alle favorisierten Inhalte herauszufiltern und anzuschauen.



Ratgeber

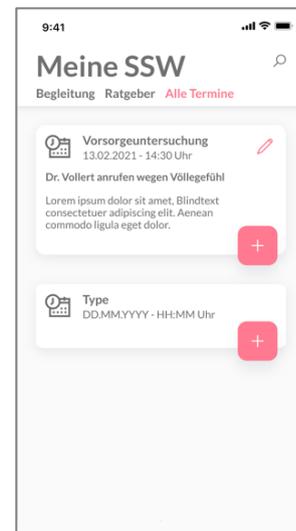
Über die persönliche Schwangerschaftsbegleitung hinaus bietet Ihnen vimumCARE im Bereich "Ratgeber" einen allgemeinen Zugang zu wertvollen und hilfreichen Inhalten in Form von Videos, Audios, Artikeln und Checklisten, passend zu Ihrer Schwangerschaftswoche.

Alle hier enthaltenen Inhalte können Sie bei Bedarf als „Favoriten“ kennzeichnen. Über die Kategorie „Mama-Wiki/Meine Favoriten“ haben Sie die Möglichkeit, alle favorisierten Inhalte herauszufiltern und anzuschauen.



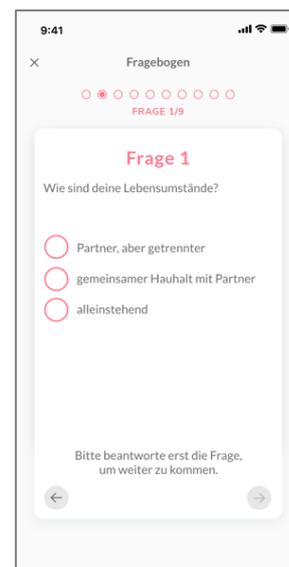
Termine

Mit dieser Termin-Funktion haben Sie die Möglichkeit während der Schwangerschaft anfallende Termine (z.B. Vorsorgeuntersuchung) zu planen, Notizen dazu anzulegen und sich entsprechend erinnern zu lassen.



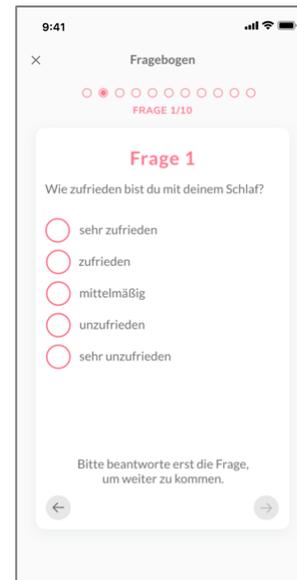
Fragebogen Erstanamnese

Mit dem Fragebogen „Erstanamnese“ wird ein initialer Status Quo zu Ihrem Gesundheitszustand (körperlich, psychisch) erfragt. Er wird einmalig zu Beginn der Nutzung der vimumCARE-App erfasst, um Sie bestmöglich durch Ihre Schwangerschaft zu begleiten.



Allgemeines physisches und psychisches Wohlbefinden in der Schwangerschaft

Zusätzlich zur Erstanamnese, der täglichen und fallweisen Schwangerschaftsbegleitung mittels gezielter Fragen wird alle vier Wochen Ihr allgemeines physisches und psychisches Wohlbefinden abgefragt. Dies hilft Ihnen Ihren Schwangerschaftsverlauf zu verfolgen und die Entwicklung mit Ihrem*r Arzt*Ärztin zu besprechen. Ihre Antworten werden Ihnen über den Bereich „Auswertungen“ zusammenfassend dargestellt.

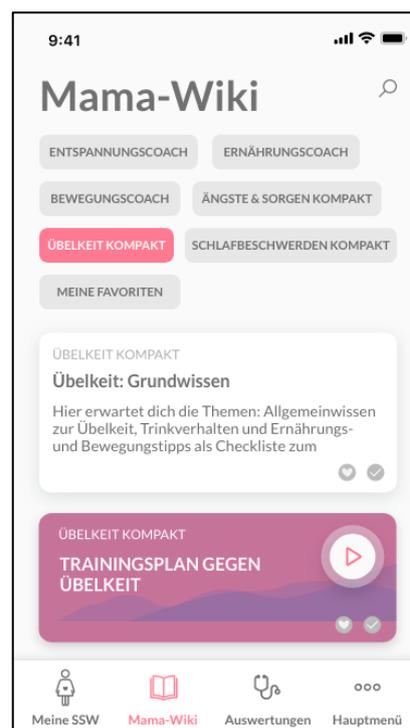


8.3 Erste-Hilfe bei Beschwerden und Coaching / Mama-Wiki

Erste-Hilfe bei Beschwerden „kompakt“

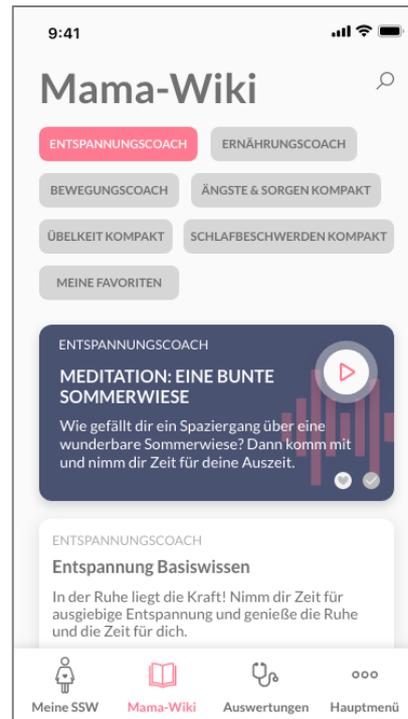
Sie können zu den Krankheitsbildern Angstzustände/Psychische Belastungen, Übelkeit, Schlafbeschwerden/Erschöpfung, sowie sonstige schwangerschaftsspezifische Beschwerden **schnelle Hilfe** bekommen. Das Hilfspaket besteht aus spezifischen Wissensinhalten, einem Bewegungsplan und einem Entspannungsprogramm zur Linderung der Beschwerde.

Bei stärkeren bzw. länger anhaltenden Beschwerden empfehlen wir Ihnen im Bereich Meine SSW/Begleitung den spezifischen Fragebogen zu Ihrer Beschwerde auszufüllen und sich gezielt von vimumCARE begleiten zu lassen.



Coaching-Bereiche

Sie können die Kategorien Entspannungscoach, Ernährungscoach und Bewegungscoach angepasst auf Ihre individuellen Bedürfnisse nutzen. In diesen drei Bereichen erhalten Sie einen direkten Zugang zu verschiedenen Möglichkeiten des täglichen Übens. Ihnen stehen u. a. Meditationen, praktische Übungen, Ernährungstipps sowie Rezepte für ein verbessertes Wohlbefinden zur Verfügung.



Suchfunktion

Über die **Suchfunktion** haben Sie Zugriff auf alle in der App verfügbaren Inhalte, wie Allgemeinwissen, Handlungsempfehlungen, Tipps und Praktische Übungen.

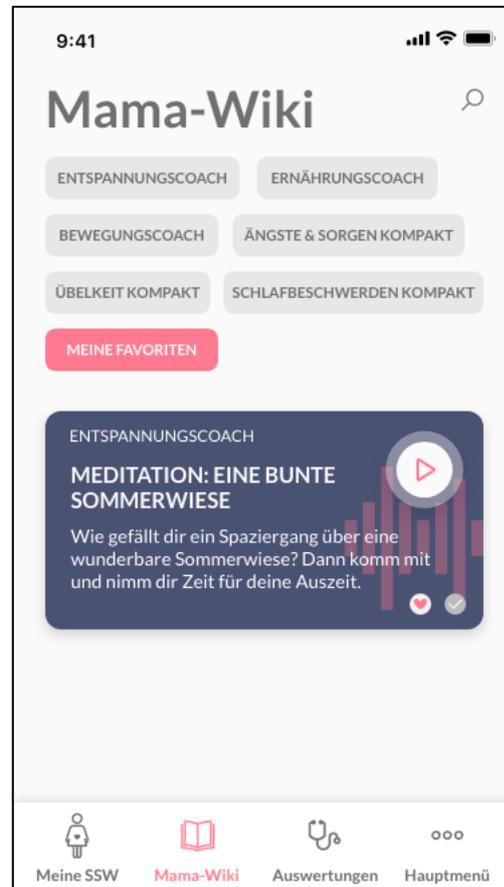
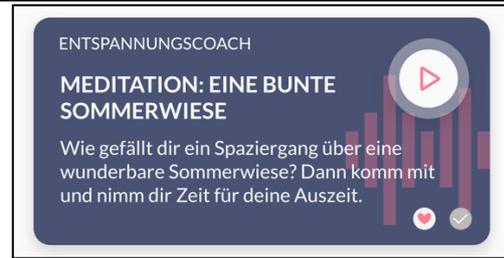


Favoriten

Sie können alle Inhalte der App, die Sie favorisieren, herausfiltern und abspeichern.

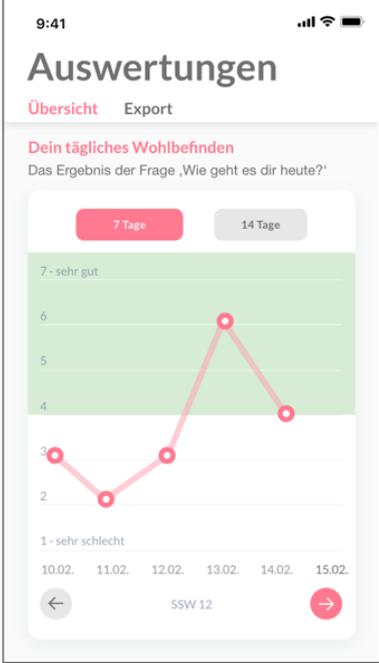
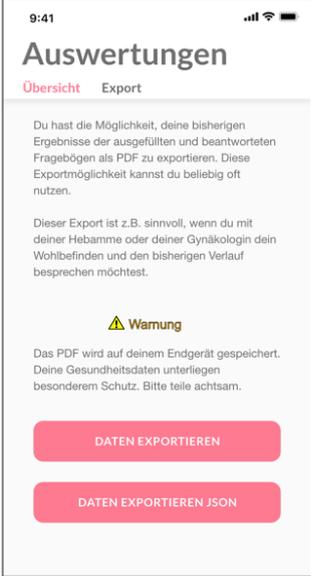
Haben Sie einen Inhalt ausgewählt, erkennen Sie dies anhand des Herz-Icons.

Alle Ihre absortierten Inhalte finden Sie unter ‚Mama-Wiki / Meine Favoriten‘.



8.4 Auswertungsmöglichkeit

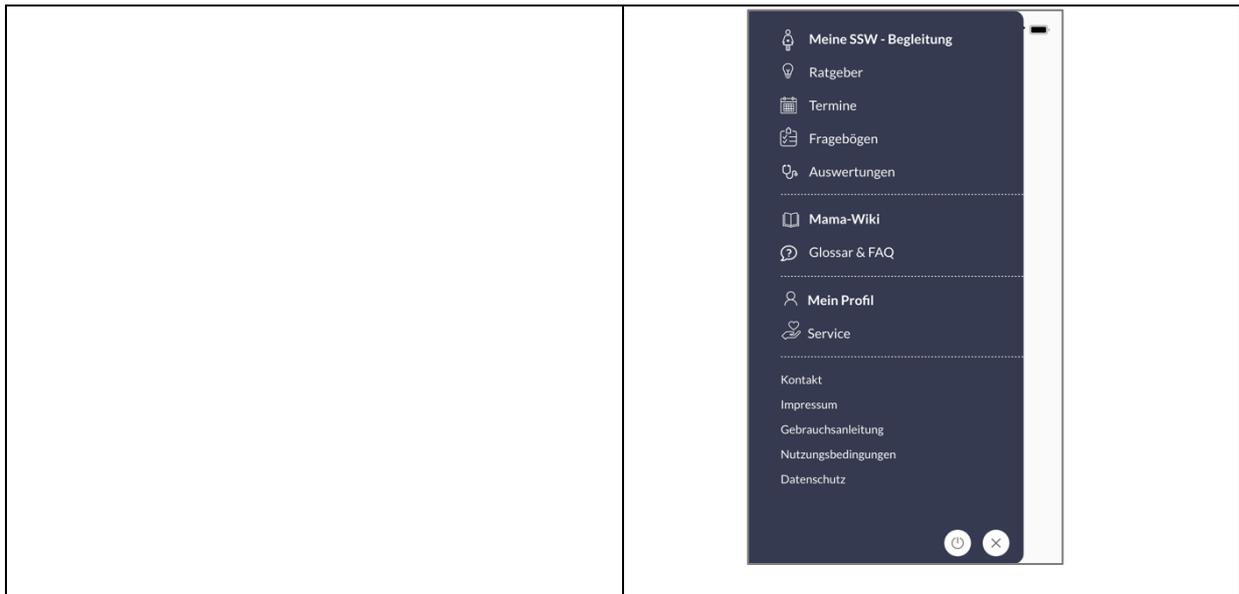
Im Bereich Auswertungen werden Ihnen die im Verlauf der Nutzung der vimumCARE-App gemachten Eingaben als übersichtliche Schaubilder zur Verfügung gestellt.

	
<p>Über das Bedienfeld „Export“ können Sie die Grafiken als PDF abrufen und beispielsweise mit Ihrem*r Arzt*Ärztin besprechen. Mittels der Möglichkeit „Daten Exportieren JSON“ stehen Ihnen diese Daten auch in einem maschinenlesbaren Format zur Verfügung (interoperable Schnittstelle).</p>	

8.5 Hauptmenü

8.5.1 Überblick

<p>Über das „Hauptmenü“ sind alle wesentlichen Funktionsbereiche ansteuerbar.</p>	
---	--

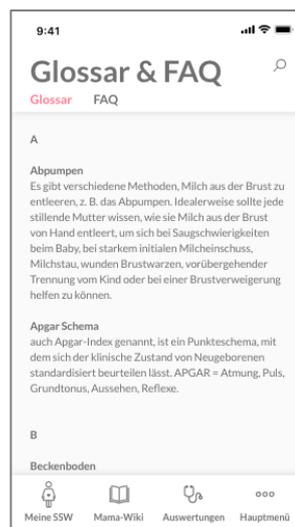


8.5.2 Glossar und FAQ

Das Glossar erklärt medizinische Fachbegriffe und Abkürzungen.

In den „Frequently asked questions (FAQ)“, sind die Antworten auf die häufigsten Fragestellungen abgebildet.

Über den Bereich „Hauptmenü“ sind Glossar und FAQs einfach zu finden.



8.5.3. Profil

In Ihrem ‚Profil‘ finden Sie alle Informationen rund um Ihr Konto: Persönliche Angaben und Einstellungen sowie Kontoinformationen und die jederzeitige Option zur Passwortänderung. Zudem können Sie hier Ihr Nutzerkonto löschen.

The screenshot shows a mobile app interface titled 'Mein Profil' with a status bar at the top showing 9:41 and signal strength. Below the title are two tabs: 'Angaben' (selected) and 'Passwort'. The main content area is titled 'DEINE REGISTRIERUNG' and contains the following fields and buttons:

- NAME: Lisa Meier
- E-MAIL: Lisa.Meier@gmx.de
- GEBURTSDATUM: 13.02.1983
- ENTBINDUNGSTERMIN: 13.02.2022
- POSTLEITZAHL: 555555
- Buttons: 'ANGABEN SPEICHERN', 'MOBILNUMMER ÄNDERN', and 'KONTO LÖSCHEN'.

9 Wartung/Reparatur

Bitte achten Sie darauf, immer die aktuelle Version von vimumCARE zu nutzen. Die vimumCARE-App aktualisieren Sie im Apple Store bzw. Google Play Store. Bei technischen Problemen wenden Sie sich bitte per E-Mail an das Support-Team über support@vimum.com.

10 Beenden der Nutzung/Löschung des Kontos

Mit Beendigung der Geburt endet die Nutzungszeit von vimumCARE. Löschen Sie Ihr Nutzerkonto im „Hauptmenü/Profil (Konto/löschen)“. Im Laufe des Löschprozesses haben Sie die Möglichkeit alle gesammelten Daten zu exportieren. Danach deinstallieren Sie vimumCARE von Ihrem Smartphone.