

Gebrauchsanweisung

Mit neuen Selfcare-Routinen Gesundheitsziele erreichen

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----------|
| MIT GEZIELTER UMSTELLUNG VON SELF-CARE-ROUTINEN GESUNDHEITSZIELE ERREICHEN | 1 |
| DAS PRODUKT UPLYFE | 1 |
| FÜR WEN EIGNET SICH UPLYFE APP? | 2 |
| NUTZUNGSVORAUSSETZUNGEN | 2 |
| ART UND DAUER DER ANWENDUNG | 2 |
| NEBENWIRKUNGEN UND WICHTIGE HIN- WEISE | 2 |
| LOGIN INS PROGRAMM | 3 |
| <i>Das Programm</i> | 3 |
| 1. <i>Coach</i> | 3 |
| 2. <i>Einkaufen</i> | 3 |
| 3. <i>Heute-Bildschirm</i> | 3 |
| 4. <i>Biomarker Tracking</i> | 3 |
| 5. <i>Rezepte</i> | 4 |
| 6. <i>Mein Profil</i> | 4 |
| ART UND DAUER DER ANWENDUNG | 4 |
| HILFE | 4 |
| HERSTELLER | 4 |

Das Produkt Uplyfe

Uplyfe App ist eine Softwareanwendung (App bzw. Webapp) mit personalisierten Intensive Lifestyle Interventions (ILI)¹ zur Prävention und Behandlung der Gesundheit.

Im Onboarding wird der Bedarf des Nutzers initial festgestellt und im Laufe der Programm-Nutzung laufend angepasst, sobald neue Bedürfnisse durch Verhaltensmuster oder entdeckte Risikofaktoren festgestellt werden. Als Reaktion auf Risikofaktoren wird der User erinnert, mit seinem Hausarzt das Gespräch zu suchen.

Zur Erreichung der Ziele werden personalisierte Ernährungs- und Bewegungspläne erstellt und in Modulen wissensvermittelnde Elemente, Anleitungen und Erinnerungen zur Selbstvermessung kritischer Biomarker, persönliche Unterstützung in Spezialisten-Chats, Erinnerungen an Routine-Checkups und Abfragen von Symptomen eingesetzt. Die Intensive Lifestyle Interventionen werden mittels Rezepten, Online-Übungen, Selftracking Interfaces und Chats vermittelt.

Ein zentrales Instrument ist das digitale Ernährungsmodul, welches der Aufzeichnung der effektiven Kalorienbilanz dient, aber auch begleitender Symptome. Basierend auf diesen Daten und der individuellen Situation der User wird die Therapie kontinuierlich angepasst.

Für wen eignet sich Uplyfe App?

Die Uplyfe App ist für User zwischen 12-99 Jahren konzipiert, die wissenschaftlich fundierte Anleitungen bei einer auf sie persönlich abgestimmten Ernährungs-, Bewegungs- und Selfcare-Therapie suchen.

Essenziell für eine erfolgreiches Training mit Uplyfe-App ist die Bereitschaft und Motivation, sich mit den Inhalten des Programms auseinanderzusetzen, und die neu gewonnenen Erkenntnisse und nachhaltig umzusetzen.

Nutzungsvoraussetzungen

Sie benötigen eine **persönliche E-Mail-Adresse** und ein **Smartphone mit Internetzugang**

Neben grundlegenden Internetkenntnissen gibt es keine spezifischen Anforderungen.

Art und Dauer der Anwendung

Uplyfe App ist per Registrierung auf der Webseite uplyfe.io oder durch die mobile Anwendung zugänglich.

Wir empfehlen, **täglich alle Mahlzeiten nach Ernährungsplan zu sich zu nehmen oder zu tracken.**

Nach Abschluss jeder Woche wird eine neue Woche generiert, eine minimale Anwendungsdauer von 8-52 Wochen wird je nach Plan empfohlen, um Effekte wahrzunehmen.

Nebenwirkungen und wichtige Hinweise

Die Ernährungsumstellung eignet sich nicht für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder bei sämtlichen akuten Erkrankungen, die eine engmaschige ärztliche und ernährungsberaterische Betreuung benötigen. Die App sollte in diesen Fällen nur in Absprache mit ärztlichen Fachpersonen oder anerkannten ErnährungsberaterInnen SVDE verwendet werden. Harmloser aber bekannt ist die vorübergehende Entwicklung von mehr Gasbildung bei der Verdauung, bis das Mikrobiom sich wieder an die natürliche Ernährung angepasst hat und sich die Gasbildung legt.

Es handelt sich bei Uplyfe um eine nichtmedikamentöse Therapie.

Änderungen an Ihrer Medikation und/oder anderen Behandlungen sollten Sie nicht ohne Rücksprache mit einem qualifizierten Arzt vornehmen.

Bitte kontaktieren Sie Ihre*n

behandelnde*n Arzt/Ärztin, wenn sich Ihre Symptome über einen längeren Zeitraum hinweg nicht mindern sollten oder wenn sich diese akut verschlechtern.

Login ins Programm

1. Öffnen Sie die Programmwebseite uplyfe.io
2. Lesen Sie die [Ausschlusskriterien](#).
3. Klicken Sie auf den passenden App-Store für ihr Mobiletelefon (Apple oder Android) um die App herunterzuladen.
4. Installieren Sie die App und wählen ihr Programm aus. Alternativ folgen Sie einfach einem Einladungslink auf einer Partnerwebsite oder in Ihrer Email.
5. Lesen und bestätigen Sie die [AGBs](#) und die [Datenschutzerklärung](#).
6. Erfassen Sie Ihre Informationen für das personalisierte Programm und starten Sie ihr Programm mit der Bestätigung ihres Wochenprogramms.

Das Programm

Jedes Programm hat andere Schwerpunkte, da die ILI-Strategie für jedes Gesundheitsziel anders aussieht. Allgemeine Elemente finden Sie in Anschluss.

1. Coach

Klicken Sie auf die Coach-Navigation und chatten Sie in einem verschlüsselten Kanal mit dem Spezialisten Ihrer Wahl

2. Einkaufen

Hier finden Sie die aktuell gültige Einkaufsliste, exakt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Zutaten können abgehakt werden und verschwinden auch, sobald die Mahlzeit aus dem Menüplan abgelaufen ist (alle Zutaten von Mahlzeiten werden nach Mitternacht upgedatet). Auch können Sie wählen, in welcher Reihenfolge Sie die Zutatengruppen angezeigt haben wollen, für wie viele Tage Sie einkaufen gehen oder ob Sie die Einkaufsliste an eine Drittperson versenden möchten.

3. Heute-Bildschirm

Auf diesem zentralen Bildschirm finden Sie alles, was gerade Priorität hat, um ihr Gesundheitsziel zu beeinflussen. Kilokalorien tracken, Bewegung, Symptome oder Biomarker wie Gewicht, Ruhepuls, Schlaf oder Herzkreislauf- oder Blutzucker-Parameter können hier getrackt werden und werden vom KI-System für Sie analysiert. Ebenso finden Sie hier Ihren täglichen Ernährungs- Bewegungs- und Messevents vor.

4. Biomarker Tracking

Hier finden Sie alle Daten von Bewegungs-, Schlaf-, Blutzucker-, Blutdruck-Trackern oder auch digitalen Waagen, die sich mit Ihrem Gesundheitsdaten auf dem Mobiletelefon synchronisieren können. Diese können dem das KI-System der App ebenso via manuelle Eingabe zur Verfügung gestellt werden. Hier können Sie auch Erinnerungen für Messungen für sich einstellen: (z. B. immer samstags in um 07:00 Gewicht messen, täglich um 20h Blutdruck und Ruhepuls erfassen). Ebenso können Sie für Ihre Werte Ziele eingeben (Täglich 7-8h Schlaf).

5. Rezepte

Hier finden sie weitere Rezepte, falls Sie Besuch erhalten oder eine neue Inspiration abseits ihres Ernährungsplans suchen.

Achtung: Hier sind alle Rezepte einsehbar, also auch diejenigen, die von Ihnen aufgrund einer Allergie oder Vorliebe abgewählt worden sind im persönlichen Ernährungsplan.

Stand der Informationen

1.11.2020

6. Mein Profil

Hier können Sie Ihre persönlichen Daten und Programm-Vorlieben editieren oder Ihre Daten endgültig löschen lassen, was auch schriftlich bestätigt wird vom System.

Art und Dauer der Anwendung

Die Intensität und Dauer der Anwendung richten sich nach Ihren Wünschen und Zielen. Negative Nebeneffekte sind durch eine Lebensstil-Umstellung nicht zu erwarten, solange sie nicht zu einer der Gruppen gehören, die unter [diese Kriterien](#) fallen.

Hilfe

Support: Hilfe bei Ihren Fragen und Problemen zur Nutzung des Programms bekommen Sie unter der E-Mail-Adresse hi@uplyfe.io Unterstützung.

Hersteller

Uplyfe AG
Neunbrunnenstr. 162
CH-8046 Zürich
Schweiz

www.uplyfe.io