memodio

Gebrauchsanweisung

Wichtige Angaben

Stand der Anweisung

Datum: 16.04.2025

Version: 4

Kompatibilität

Für den Betrieb der memodio-App ist ein internetfähiges Smartphone oder ein internetfähiger Tablet-Computer mit einem der folgenden Betriebssysteme erforderlich:

- Apple iOS 12.0 oder neuer
- Android 6 (Marshmallow, SDK Level 23) oder neuer

Ein Internetzugang ist ebenso erforderlich wie ein Mindestspeicherplatz von 150 MB.

Darüber hinaus wird eine E-Mail-Adresse für die Registrierung eines Nutzeraccounts benötigt.

Der Betrieb der memodio App kann ausschließlich über Smartphones und nicht über Web-Applikationen an einem internetfähigen Computer erfolgen.

Veröffentlichungsdatum

2023-01-31

CE-Kennzeichnung

Die memodio-App ist ein Medizinprodukt der Klasse I nach der Europäischen Medical Device Regulation (MDR).

Anschrift des Herstellers

memodio GmbH
c/o Potsdam Transfer
August-Bebel-Str. 89
14482 Potsdam
Email: info@memodio-app.com
Telefon: +49 331 769 950 33

memodio Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung der memodio App. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das memodio Support-Team montags bis freitags 9:00-18:00 Uhr für Nachfragen per E-Mail an support@memodio-app.com oder per Support-Hotline unter Tel. +49 331 769 950 33 zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass der Telefon-Support nur in deutscher Sprache angeboten wird.

Zweckbestimmung

Die memodio-App unterstützt und befähigt Patienten/-innen mit leichten kognitiven Störungen (F06.7), milder Demenz (F00.-* - F03) oder Senilität (R54) bei der Linderung der Symptome ihrer chronischen Erkrankung und unterstützt und befähigt Menschen mit erhöhtem Risiko für Senilität (R54) dabei, ihre Funktionalität zu erhalten.

Funktionsweise

memodio ist eine interaktive Smartphone- und Tablet-App zur eigenständigen Anwendung.
memodio enthält Übungen und Techniken zum Gehirntraining, Anleitungen zur körperlichen Bewegung und vermittelt Informationen zum Umgang mit einer Demenzerkrankung, bzw. Frailty-Syndrom (Senilität) sowie für einen bewussten und gesunden Lebensstil und unterstützt bei deren Umsetzung.
Nach der Registrierung ist ihr passwortgeschützter Account in der memodio App jederzeit verfügbar. Sie erhalten täglich eine Therapieeinheit, die immer sowohl eine aktivierende Komponente (Gehirntraining oder Bewegung) als auch eine informierende Komponente (Informationen zur Ernährungsanpassung, zur Optimierung von Risikofaktoren, zur Stärkung der sozialen Teilhabe und

zur Bewältigung des Alltags) enthält. Die App sollte an mindestens fünf Tagen in der Woche genutzt werden. Die tägliche Nutzungsdauer beträgt ca. 25 – 30 min.

memodio passt sich, durch Fragen, die dem Benutzer während der Verwendung der App gestellt werden, aber auch durch automatische Erfassung von Nutzungsverhalten, auf dessen individuelle Fitniss, Bedürfnisse und Einschränkungen an. Diese Individualisierung umfasst die Inhalte zum Gehirntraining, zur körperlichen Bewegung, zur Ernährung sowie zur sozialen Teilhabe und zur Optimierung von Risikofaktoren.

Darüber hinaus bietet die App bei Bedarf technische Unterstützung bei der Verwendung des Produktes. Einige Inhalte der Therapie setzen zur Nutzung eine stabile Internetverbindung voraus.

Indikationen

Die Nutzung der memodio-App ist angezeigt bei:

- Leichte kognitive Störung (F06.7) (Variante memodio MCI/Demenz)
- Milde Demenz (F00.-* - F03) (Variante memodio MCI/Demenz)
- Senilität (R54) und Menschen mit erhöhtem Risiko für Senilität (Variante memodio VIDA)

Das Mindestalter zur Nutzung der memodio App beträgt 18 Jahre.

Gegenanzeigen

Ausschlusskriterien sind die Nicht-Verfügbarkeit eines internetfähigen Endgerätes, vollständige Immobilität sowie keine ausreichenden Sprachkenntnisse in Deutsch, bzw. Spanisch (für memodio VIDA).

Absolute Kontraindikationen, die nach ICD-10 kodiert werden können:

- R42: Schwindel und Taumel

Relative Ausschlusskriterien im Ermessen des Leistungserbringers (Arztes):

- Chronische oder akute Krankheit, bei der Bewegung kontraindiziert ist, insb. akute Infekte oder Fieber, fortgeschrittene Herzerkrankungen, Krebserkrankungen sowie Verletzungen (v.a. der Wirbelsäule, Hüfte und Knie)
- Verletzungs-, krankheits- oder medikamentenbedingte Wahrnehmungseinschränkung (Sehen/Hören/Gleichgewicht/Oberflächen-/Tiefensensibilität), die nicht durch Hilfsmittel kompensiert werden können.

Auch weitere, hier nicht aufgeführte Erkrankungen, sind möglicherweise ungeeignet für die Anwendung der memodio-App. Vor der Nutzung wird deshalb empfohlen, von der behandelnden Ärztin oder vom behandelnden Arzt abklären zu lassen, ob die körperlichen Übungen, so wie sie in der memodio-App verwendet werden, unbedenklich absolviert werden können.

Anwendungshäufigkeit

Die Therapie der memodio-App wurde zur täglichen Anwendung konzipiert und sollte dabei jeweils idealerweise etwa für 20 – 30 Minuten genutzt werden.

Sicherheitshinweise und Nebenwirkungen

Vorsicht! memodio ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten. Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Kontaktieren Sie bei akut auftretenden kognitiven Veränderungen ihren Arzt.

Vorsicht! Falls Sie unter vorbestehenden Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder -Allergien leiden, prüfen Sie stets, ob die in der memodio-App vorgeschlagenen Ernährungsempfehlungen oder Rezeptvorschläge Bestandteile enthalten, die bei Ihnen Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen auslösen können. Falls dies der Fall ist, sollten Sie diese Empfehlungen oder Rezepte nicht umsetzen.

Vorsicht! Beachten Sie die Anweisungen Ihres Arztes in Bezug auf die Übungen und Bewegungen, die Sie in Ihrem speziellen Gesundheitszustand ausführen dürfen. Die Anweisungen Ihres Arztes stehen immer über den Anleitungen in der App und müssen immer exakt befolgt werden. Eine Missachtung der Anweisungen Ihres Arztes bei der Anwendung von memodio kann zu Schmerzen und Verletzungen führen.

Vorsicht! Beachten Sie vor der Ausführung einer Übung stets aufmerksam die Übungsanleitungen im Anleitungsvideo und lesen Sie stets die Erklärtexte unter den Anleitungsvideos. Sie enthalten wichtige Information zur korrekten Ausführung der Übungen. Falls Sie sich nicht sicher sind, wie eine Übung auszuführen ist, brechen Sie sie ab und fragen Ihren Arzt oder Therapeuten. Obwohl die Übungen so ausgewählt wurden, dass sie für das Training zu Hause in Eigenregie ohne anwesenden Arzt oder Therapeuten geeignet sind, kann die falsche Ausführung der Übungen zu Schmerzen und Verletzungen führen.

Vorsicht! Beantworten Sie immer sorgfältig und wahrheitsgetreu die Fragen, die Ihnen in der App gestellt werden, insbesondere zu Ihrem Bewegungsumfang und zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Herz-Kreislauf-Problemen. Ungenaue oder falsche Angabe in der memodio-App können dazu führen, dass Sie Übungen zugewiesen bekommen, die nicht für Sie geeignet sind. Die Ausführung solcher Übungen kann zu Schmerzen, Verletzungen oder Herz-Kreislauf-Ereignissen führen.

Vorsicht! Einzelne Übungen erfordern die Einnahme von Positionen im Vierfüßlerstand und im

Liegen. Falls Sie Schwierigkeiten haben, nach Einnahme dieser Positionen wieder aufzustehen, sollten Sie diese Übungen nicht ausführen.

Bislang sind im Zusammenhang mit der bestimmungsgemäßen Nutzung der memodio-App keine unerwünschten Wirkungen aufgetreten.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von memodio Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt und wenden Sie sich per E-Mail an info@memodio-app.com. 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 der memodio Webseite (memodio-app.com/impressum) oder in der memodio App unter dem Menüpunkt „Hilfe“.

Meldung unerwünschter Wirkungen

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt oder wählen Sie bitte eine für Ihr Land geltende Notfallnummer 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

Spanien:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 112
- Nationale Polizei: 091
- Lokale Polizei 092
- Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Falls Sie bei der Nutzung der memodio-App eine unerwünschte Wirkung (z.B. eine Befindlichkeitsstörung oder Veränderung) bemerken, senden Sie uns eine E-Mail an support@memodio-app.com oder rufen Sie unsere Support-Hotline an unter +49 331 769 950 33. Bitte beachten Sie, dass der Telefon-Support nur in deutscher Sprache angeboten wird.

Bei schwerwiegenden Vorfällen ist außerdem die zuständige Behörde Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zu unterrichten, was durch die memodio GmbH übernommen wird.

Anleitung zum Herunterladen der App

Sie können die App aus dem Apple App-Store, bzw. dem Google Play-Store herunterladen. Der Prozess ist dabei derselbe wir für alle anderen Apps.

Falls Sie beim Herunterladen Schwierigkeiten haben, senden Sie uns eine E-Mail an support@memodio-app.com oder rufen Sie unsere Support-Hotline an unter +49 331 769 950 33. Bitte beachten Sie, dass der Telefon-Support nur in deutscher Sprache angeboten wird.