

Tebo® cvičenia proti závratom

Návod na použitie



Obsah

1	Popis výrobku	4
1.1	Zhrnutie	4
1.2	Lekárske využitie	4
1.3	Indikácie: Pre koho je aplikácia určená?	5
1.4	Kontraindikácie: Pre koho aplikácia NIE je určená?	5
1.5	Možné vedľajšie účinky	6
1.6	Výkonové charakteristiky	6
1.7	Ako funguje liečba závratov?	7
2	Bezpečnostné upozornenia a doplňujúce informácie	8
2.1	Symbolika výstražných upozornení	8
2.2	Základné bezpečnostné upozornenia	9
2.3	Doplňujúce informácie	11
2.4	Hlásenia závažných prípadov	12
2.5	Vytlačený návod na použitie	12
3	Technický úvod	13
3.1	Čo je potrebné na vykonávanie cvičení?	13
3.2	Rozsah funkcií	13
3.3	Technické údaje	14
3.4	Štandardné označenia návodu na použitie	14
4	Ovládanie aplikácie	17
4.1	Profil a nastavenia	17
4.2	Spustenie cvičenia	20
4.3	Vykonávanie cvičení	22
4.4	Prehľad cvičení	25
4.5	Prehľad – tento týždeň	27
4.6	Hlavné menu	28
4.7	Správa	29
5	Všeobecné informácie	30

5.1	Vyhlásenie o zhode podľa MDR	30
5.2	Informácia o výrobcovi	30
5.3	Informácie o distribútorovi	30
5.4	Záruka a ručenie	31

1 Popis výrobku

1.1 Zhrnutie



Tebo® cvičenia proti závratom je aplikácia pre smartfóny a tablety.

Pacientom s rôznymi druhmi závratov ponúka návod na samostatné domáce cvičenie.

Aplikácia svojimi funkciami podporuje lekársku liečbu, aby sa problémy so závratmi rýchlejšie zmiernili.

Okrem toho aplikácia zaznamenáva vaše individuálne napredovanie, aby vám podľa diagnózy a so zvyšujúcimi sa cvičebnými pokrokmi ponúkala ďalšie tréningové bloky na mieru.

1.2 Lekárske využitie

Aplikácia **Tebo® cvičenia proti závratom** pomáha pri liečení neškodného polohového závratu, akútneho vestibulárneho syndrómu alebo chronického závratu. Aplikácia **Tebo® cvičenia proti závratom** pripraví používateľovi pre príslušnú indikáciu špecifický plán liečby.

1.3 Indikácie: Pre koho je aplikácia určená?

Aplikácia **Tebo® cvičenia proti závratom** je určená pre pacientov s nasledujúcimi indikáciami:

- neškodný polohový závrat,
- akútny vestibulárny syndróm,
- chronický závrat.

1.4 Kontraindikácie: Pre koho aplikácia NIE je určená?

Aplikácia **Tebo® cvičenia proti závratom** nie je určená pre:

- pacientov, ktorí pre potrebnú diagnózu závratu a monitorovanie počas liečby nevyhľadali lekára;
- pacientov s demenciou a pacientov s výrazne zvýšeným rizikom fraktúry (napr. choroba krehkých kostí, pokročilá osteoporóza, metastázy kostí);
- pediatrických pacientov do 18 rokov.

Existuje veľa rôznych druhov závratov a množstvo ich príčin. Cvičenia v aplikácii **Tebo® cvičenia proti závratom** boli naplánované s priateľskou podporou docenta Dr. med. Andreasa Zwergala z Nemeckého centra pre závraty a poruchy rovnováhy v Mníchove. Ich účinnosť je vedecky odskúšaná, nie v každom prípade však dokážu ponúknuť tú najlepšiu pomoc. Okrem toho môže závrat poukazovať na vážne ochorenia. Niektorí pacienti tieto cvičenia nesmú vykonávať.

1.5 Možné vedľajšie účinky

Vykonávanie cvičení vedených aplikáciou môže vyvolať závrat. Pri neškodnom polohovom závrate spustí cvičenie na začiatku spravidla krúživý závrat, ktorý vždy rýchlo pominie. To naznačuje, že ste cvičenie vykonali správne. Čím častejšie budete cvičiť, tým menej závratov sa bude objavovať. Po cvičení sa môže objaviť neistota pri chôdzi, akoby ste práve zišli z kolotoča alebo sa hojdali na lodi. Je to bežný stav a do niekoľkých hodín až dní zmizne.

Cvičenia pri akútnom vestibulárnom syndróme alebo chronickom závrate môžu na začiatku vyvolávať závraty, neistotu pri chôdzi a státí. Čím častejšie budete cvičiť, tým menej sa budú problémy objavovať.

1.6 Výkonové charakteristiky

Aplikácia ponúka cvičebný program postavený na odborných poznatkoch s inštruktážnymi videami a akustickým vedením cvičenia, ktorý je prispôsobený podľa diagnózy pacienta.

Na základe vstupných údajov od pacienta rozpozná aplikácia individuálny liečebný progres.

V prípade akútneho vestibulárneho syndrómu alebo chronického závratu prevádza aplikácia pacienta cvičeniami so stúpajúcou obťažnosťou v závislosti od liečebného pokroku.

1.7 Ako funguje liečba závratov?

Závrat je zvyčajne spôsobený poruchou alebo zmenou zmyslu pre rovnováhu. V mnohých prípadoch je možné túto poruchu liečiť priamo špeciálnymi polohovými cvičeniami a často sa dá rýchlo odstrániť.




V iných prípadoch je potrebný proces učenia: mozog sa musí zmene prispôbiť a vyrovnať ju. Mnoho pacientov so závratom sa inštinktívne vyhýba pohybu, zostáva doma alebo dokonca v posteli. Takto sa však závratov nezbavia.

Aplikácia **Tebo® cvičenia proti závratom** obsahuje individuálnu liečbu prispôbenú vašej diagnóze závratov, v ktorej napríklad kombinácia cvičení na stabilizáciu zraku, státia a chôdze postupne posilňuje vašu rovnováhu, aby sa problémy so závratmi zmiernili. Tieto cvičenia dokážu pomôcť aj pri chronickom závrate.

2 Bezpečnostné upozornenia a doplňujúce informácie

2.1 Symbolika výstražných upozornení

V návode na použitie sú použité nasledovné symboly:

	<p>Bezpečnostné upozornenie</p> <p>Bezpodmienečne ich dodržiavajte</p>		<p>Doplňujúca informácia</p> <p>Slúži na vysvetlenie a objasnenie</p>
	<p>Logo pre cvičenia proti závratom, ktoré prezentuje spoločnosť Willmar Schwabe GmbH & Co. KG</p> <p>V App Store a po inštalácii vo vašom smartfóne alebo tablete</p>		

2.2 Základné bezpečnostné upozornenia



Závrat môže mať ako symptóm rôzne príčiny vrátane závažných ochorení vyžadujúcich si liečbu.

Jednotlivé cvičenia nie sú vhodné pre každého pacienta a výber správnych cvičení pomocou aplikácie si vyžaduje **správnu lekársku diagnózu**.

Pred použitím aplikácie preto bezpodmienečne navštívte **lekára**.



Lekárska diagnóza: Pred použitím tejto aplikácie sa nevyhnutne poraďte s vaším lekárom a vyžiadajte si diagnózu nevyhnutnú pre správne používanie aplikácie.



Ak vám hrozí obzvlášť **vysoké riziko pádu** alebo trpíte **zdravotnými ťažkosťami**, poraďte sa s lekárom, či je samostatné vykonávanie cvičení pre vás vhodné.



Cvičenia **NEVYKONÁVAJTE** pod vplyvom alkoholu alebo **omamných látok**.



Ak v prípade diagnózy **polohových závratov po 5 dňoch cvičenia nenastane žiadne zlepšenie** vašich problémov so závratmi, konzultujte to so svojim **lekárom**.



Pri chronickom závrate alebo akútnom vestibulárnom symptóme:

Nájdite si vhodné miesto s dostatočným priestorom na cvičenie.

Vyvarujte sa zakopnutiu alebo nevhodnému cvičebnému oblečeniu.

Ak ešte cítite neistotu, pomôžte si podpornou pomôckou (napr. stoličkou).



Pri neškodnom polohovom závrate:

V priebehu cvičenia a po cvičení sa môže objaviť krúživý závrat – na začiatku je to bežné.

Vyberte si vhodné, rovné miesto na ležanie a dbajte na to, aby ste mali dostatok priestoru pre manéver.

V prípade pochybností požiadajte o pomoc druhú osobu.

Po ukončení cvičení si neľahnite, odporúča sa pohyb.



Aplikácia si váš cvičebný progres zapamätá. **Po 1 – 4 týždňoch nečinnosti** (v závislosti od diagnózy závratu) sa pri ďalšom spustení aplikácie **cvičebný progres vynuluje**. Potom začnete znovu od prvých cvičení.

2.3 Doplňujúce informácie



Pri **neškodnom polohovom závrate** trvá jedno cvičenie približne **15 minút**, pri **akútnom vestibulárnom syndróme** alebo **chronickom závrate** trvá jedna cvičebná sekvencia asi **15 – 20 minút**. Čas si preto primerane naplánujte.



Pri **neškodnom polohovom závrate** sa cvičenia vykonávajú **až do odznenia problémov** (2x denne), pri **akútnom vestibulárnom syndróme** **minimálne 3 mesiace** (3x denne) a pri **chronickom závrate** sa odporúča **dlhodobý tréning** (3x denne).



Počiatkové zadanie diagnózy určuje, ktoré cvičenia môžete s touto aplikáciou vykonávať. V prípade zadania nesprávnej diagnózy ju môžete zmeniť v nastaveniach v hlavnom menu. V tom prípade sa tiež vynuluje cvičebný progres.



Ak ste súhlasili s použitím vašich osobných údajov, aplikácia zosynchronizuje používateľské údaje so serverom.



Aplikácia je určená na používanie viacerými používateľmi súčasne.



Pre správne vykonávanie cvičení nedržte smartfón počas cvičenia v ruke.



Aplikácia vám ponúka možnosť pozrieť si **videá ku všetkým cvičeniam**, kedykoľvek chcete. Navyše vás aplikácia počas cvičenia akusticky sprevádza, čím vám uľahčuje cvičenie.



Pre **akustickú podporu cvičenia** sa uistite, či je **zapnutý zvuk**.



Z **bezpečnostných dôvodov** si výrobca vyhradzuje právo aplikáciu alebo zastarané verzie aplikácie deaktivovať.

2.4 Hlásenia závažných prípadov



Ak sa pri používaní aplikácie vážne zraníte tak, že je potrebný lekársky zásah, oznámte tento prípad, prosím, ihneď na nasledovné miesta:

1. **Johner Medical GmbH:** schwindelapp@johner-medical.de
2. **Príslušné úrady:** darina.kaminska@sukl.sk

2.5 Vytlačený návod na použitie



Ak by ste chceli manuál v papierovej podobe, dostanete ho do 7 dní. Zašlite svoju požiadavku na adresu:

1. **Johner Medical GmbH:** schwindelapp@johner-medical.de

3 Technický úvod

3.1 Čo je potrebné na vykonávanie cvičení?

Ak vám lekár diagnostikoval závrat, môže vám na doplnenie liečby odporučiť aplikáciu **Tebo® cvičenia proti závratom**. K aplikácii potrebujete smartfón alebo tablet (iOS alebo Android).



Aplikáciu **Tebo® cvičenia proti závratom** si môžete stiahnuť z Apple App Store alebo Google Play Store.

Cvičenia sú zostavené tak, aby ste ich mohli jednoducho vykonávať doma. Pri niektorých cvičeniach potrebujete miesto na sedenie alebo na ležanie. V závislosti od stupňa náročnosti potrebujete pri cvičení niektoré pomôcky (napr. knihy) alebo loptu. Namiesto lopty môžete použiť aj zvinutú šatku.

Pri niektorých cvičeniach chodíte po miestnosti, preto potrebujete dostatočné osvetlenie a priestor na cvičenie.

3.2 Rozsah funkcií

Aplikácia obsahuje:

- Zadanie diagnózy
- Návod na vykonávanie cvičení v textovej, obrazovej, video a audio podobe až pre 23 rôznych cvičení
- Plánovanie cvičení v závislosti od diagnózy podľa individuálneho progresu

- Zaznamenávanie a zobrazenie cvičebného progresu na základe vykonaných cvičení a priebehu liečby
- Záznam a zobrazovanie priebehu závratu
- Funkcia exportu zobrazených údajov do PDF súboru
- Informácie o klinickom obraze závratu a jeho liečbe
- Pripomienky cvičení vo forme oznámení (je možné aktivovať)

3.3 Technické údaje

Táto aplikácia bola navrhnutá pre čo najlepšiu kompatibilitu so zariadeniami s iOS a Androidom, tak pre tablety, ako aj klasické smartfóny.

Rozlíšenie	Odporúča sa dostatočne veľká obrazovka s minimálnym rozlíšením 480 x 800 pixlov.
Pamäť	500 MB voľnej pamäte
Sieť	Ak sa nachádzate v sieti WLAN, aplikácia stiahne jednorazovo zvukové a obrazové súbory. Potom môžete aplikáciu používať bez sieťového pripojenia.
Verzia pre iOS	iOS 11.0 alebo vyššia verzia
Verzia pre Android	Android 5.0 (API 21) alebo vyššia verzia

3.4 Štandardné označenia návodu na použitie

S cieľom zlepšenia čitateľnosti a zrozumiteľnosti textu boli zvolené nasledovné označenia:

Krížové odkazy

Krížové odkazy na iné miesto v texte sú zobrazené nasledovne:

Príklad: → kapitola 3.3 „Technické údaje“.

Pokyny

Pokyny sú zobrazené nasledovne:

Predpoklad

⇒ Krok

↳ Výsledok

⇒ Krok

↳ Výsledok

Ovládacie prvky

Ovládacie prvky sú zobrazené **tučným písmom**

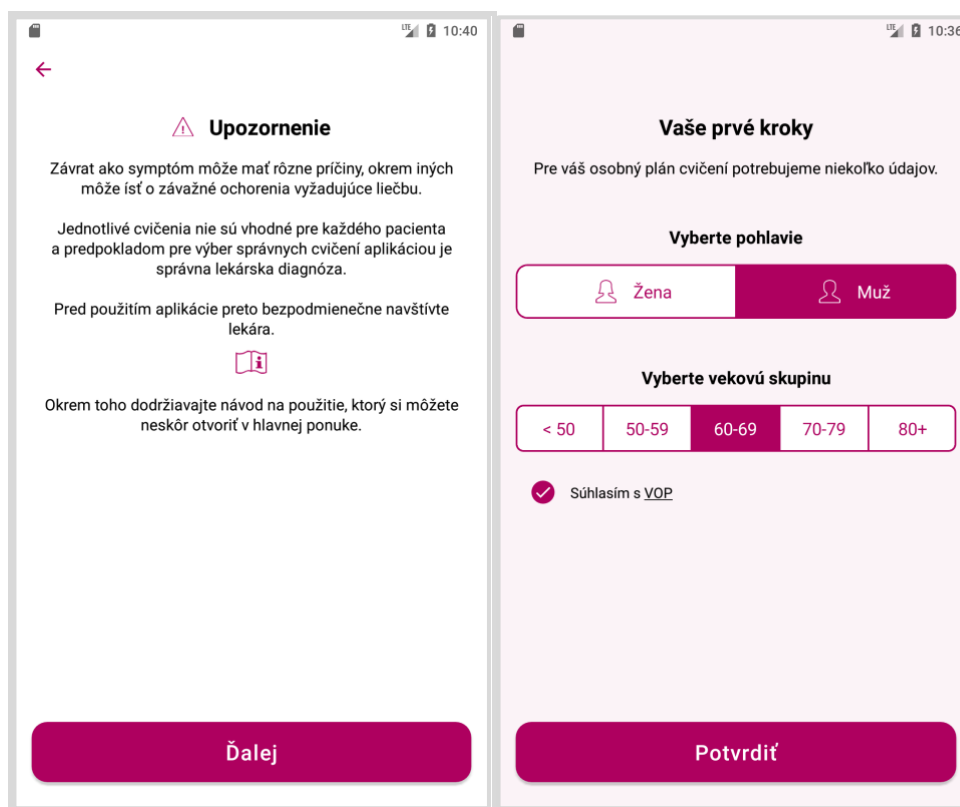


Logo aplikácie Tebo® cvičenia proti závratom, v App Store a po inštalácii vo vašom smartfóne alebo tablete

4 Ovládanie aplikácie

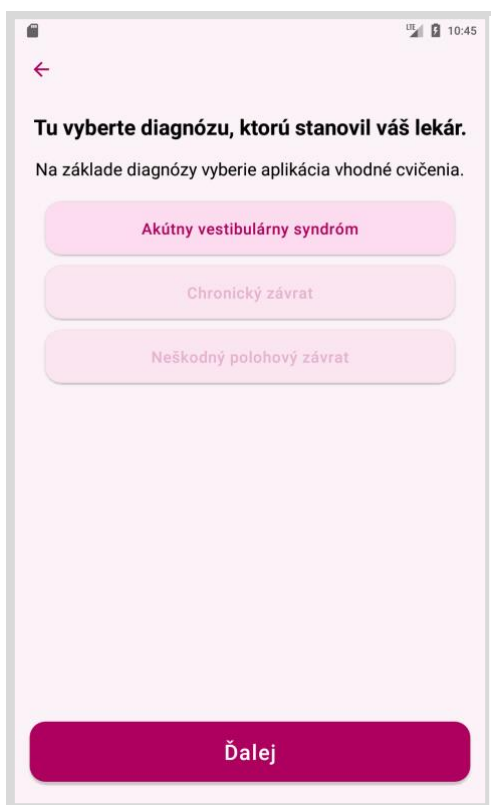
4.1 Profil a nastavenia

Po prvom spustení sa zobrazia dôležité upozornenia a vyžadujú sa nasledujúce údaje:

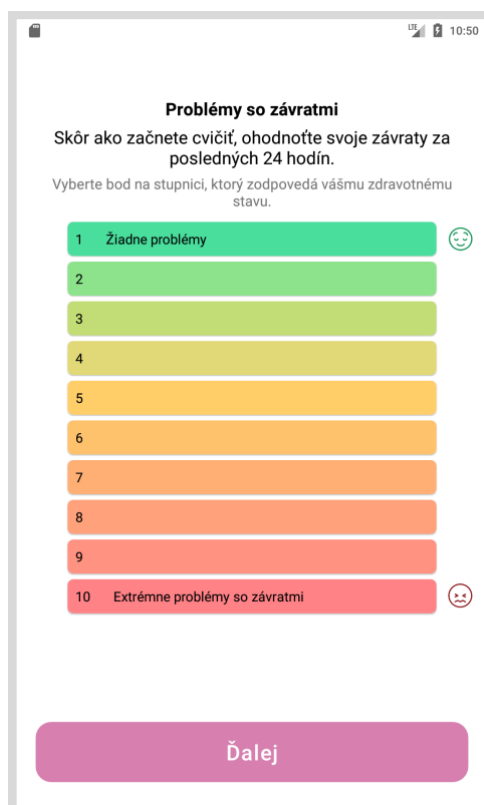


Tu vyberte nastavenia, ktoré sa vás týkajú, potvrdíte všeobecné obchodné podmienky a prípadne zásady ochrany osobných údajov pri používaní vašich anonymizovaných údajov.

Neskôr nájdete tieto nastavenia v → „Hlavné menu“, kapitola 4.6, strana 28.

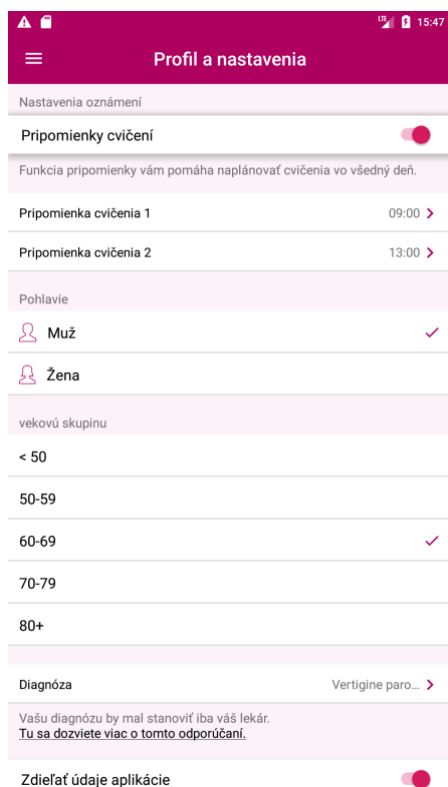


⇒ Zvoľte diagnózu, ktorú vám stanovil lekár, potom môžete pokračovať stlačením tlačidla Ďalej.



⇒ Zhodnoťte vaše aktuálne problémy so závratom, potom môžete začať s prvým cvičením pomocou tlačidla Ďalej.

Pred spustením denného cvičenia budete vyzvaní, aby ste vyhodnotili vaše problémy so závratom v závislosti od diagnózy závratu. V prípade chronického závratu sa táto informácia vyplňa týždenne, v prípade neškodného polohového závratu alebo akútneho vestibulárneho syndrómu denne.



Hlavné menu ⇨ Profil a nastavenia

Okrem jednorazových nastavení pri prvom spustení aplikácie môžete vykonávať úpravy aj tu:

- **Pripomienky cvičení**
celkovo aktivovať/ deaktivovať, čas pre pripomienku č. 1 až 3, príp. pri neškodnom polohovom závrate len č. 1 až 2.
- **Zdieľať údaje aplikácie**
ak súhlasíte, vaše údaje sa použijú anonymne na to, aby pomohli iným používateľom.

4.2 Spustenie cvičenia



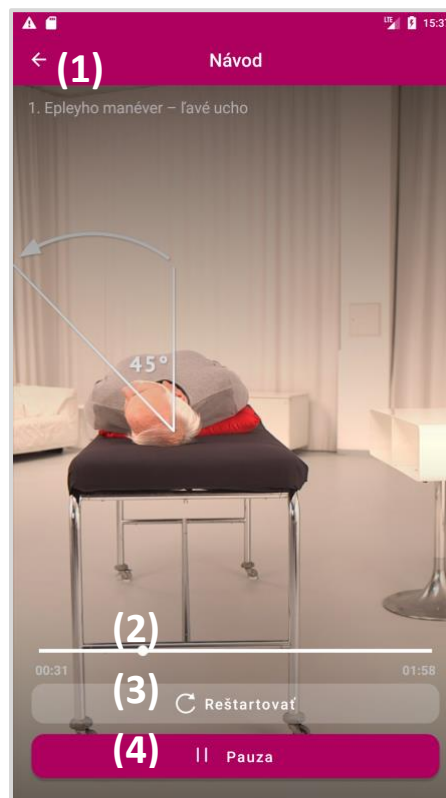
⇒ Keď budete pripravení pokračovať, zvolte možnosť **Začať cvičenie**.



⇒ Pre zosúladenie s cvičením zvolte **Prehrať video návodu**.
⇒ Predtým si môžete pozrieť **Návod ako text**.



- ⇒ V zobrazení **Textový návod** rolujete podľa potreby nahor/nadol.
- ⇒ Po prečítaní pokračujte výberom **Späť k videu cvičenia.**



Počas zobrazenia videa môžete:

- vykonať krok späť pomocou domovskej šípky (1) a pokračovať až do hlavného menu
- dotykom na obrazovku zobrazí indikátor priebehu (2) a pohybovať sa vo videu dopredu alebo dozadu
- pozastaviť (4) a obnoviť video (3)

4.3 Vykonávanie cvičení



Pri chronickom závrate alebo akútnom vestibulárnom symptóme:

Nájdite si vhodné miesto s dostatočným priestorom na cvičenie.

Vyvarujte sa zakopnutiu alebo nevhodnému cvičebnému oblečeniu.

Ak ešte cítite neistotu, pomôžte si podpornou pomôckou (napr. stoličkou).

Postarajte sa o bezpečné prostredie → kapitola 2.2 „Základné bezpečnostné upozornenia“, strana 9.



Pri neškodnom polohovom závrate:

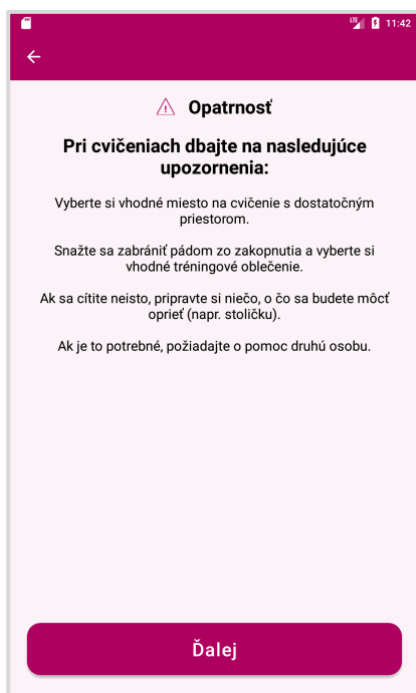
V priebehu cvičenia a po cvičení sa môže objaviť krúživý závrat – na začiatku je to bežné.

Vyberte si vhodné, rovné miesto na ležanie a dbajte na to, aby ste mali dostatok priestoru pre manéver.

V prípade pochybností požiadajte o pomoc druhú osobu.

Po ukončení cvičení si neľahnite, odporúča sa pohyb.

Postarajte sa o bezpečné prostredie → kapitola 2.2 „Základné bezpečnostné upozornenia“, strana 9.



Stlačením **Zobraziť výstrahu** sa týmto spôsobom zobrazia bezpečnostné upozornenia v závislosti od diagnózy.

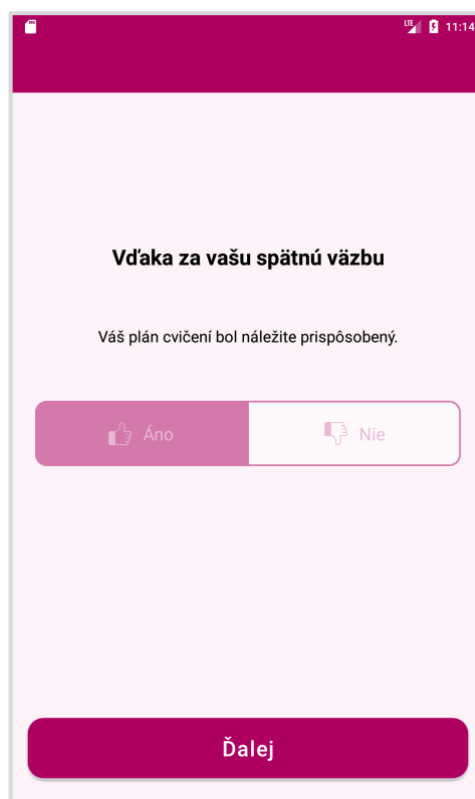
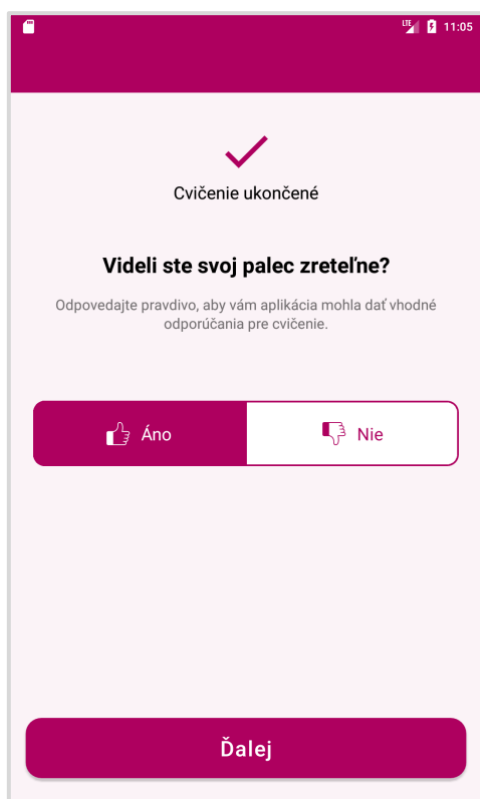
Stlačením tlačidla **Ďalej** sa dostanete k cvičeniu.



- ⇒ Po stlačení možnosti **Zobraziť varovanie** sa zobrazia bezpečnostné upozornenia v závislosti od diagnózy, → kapitola 2.2 „Základné bezpečnostné upozornenia“.
- ⇒ Teraz môžete **Začať cvičenie**. Odložte váš smartfón. Samotné cvičenie je vedené akusticky.



Rovnako ako pri videu máte pri cvičení k dispozícii tlačidlá **Pauza**, **Reštartovať** a **Domov**. Pri bežnom cvičení sa však nevyžadujú – smartfón ostáva na svojom mieste až do konca cvičenia.



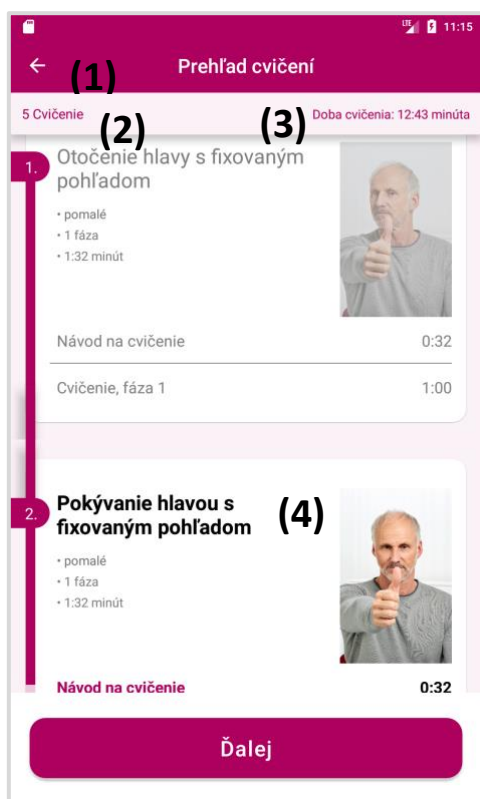
Na konci cvičenia dostanete otázku, či bolo vaše cvičenie úspešné.

- ⇒ Vezmite preto smartfón opäť do ruky.
- ⇒ Na zobrazenú otázku odpovedajte pravdivo.

☞ Podľa vašej odpovede bol upravený cvičebný plán.

4.4 Prehľad cvičení

Po každom cvičení sa zobrazí prehľad cvičení s cvičeniami, ktoré sú pre vás relevantné.



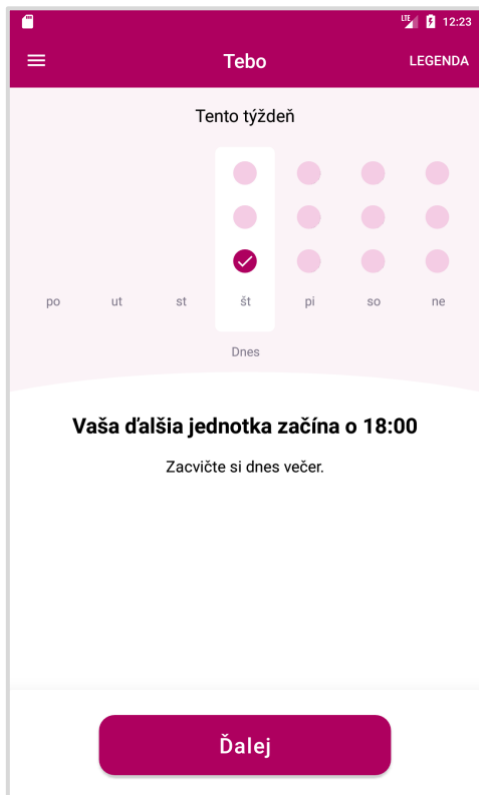
Podrobnosti

Stlačením tlačidla Domov (1) sa vrátite späť a pokračujete až do hlavného menu.

Nižšie nájdete počet (2) cvičení vo vašom cvičebnom pláne, trvanie (3) nasledujúceho cvičenia (4) a podrobnosti o všetkých cvičeniach vo vašom cvičebnom pláne.

Ak opustíte prehľad cvičení stlačením tlačidla Domov (1), dostanete sa k aktuálnemu cvičebnému plánu.

4.5 Prehľad – tento týždeň



Tu nájdete prehľad ukončených a plánovaných cvičení v aktuálnom týždni.

Aplikácia **Tebo® cvičenia proti závratom** vám pripomenie pravidelné vykonávanie cvičení.

Stlačením tlačidla Ďalej sa vrátite k prehľadu cvičení.

Stlačením tlačidla Domov sa dostanete do hlavného menu.

4.6 Hlavné menu



Dostanete sa do neho pomocou funkcie Domov v ľavom hornom rohu každej funkcie.

- **Prehľad**
→ kapitola 4.5 „Prehľad – tento týždeň“, strana 27
- **Správa**
→ kapitola 4.7 „Správa“, strana 29
- **Profil a nastavenia**
→ kapitola 4.1 „Profil a nastavenia“, strana 17
- **Pomocník a informácie**

4.7 Správa



Tu nájdete stav týždenného cvičenia, príp. pri chronickom závrate stav mesačného cvičenia. Stlačením tlačidla Dozadu/dopredu sa môžete pohybovať v rámci uložených týždenných prehľadov. Zobrazia sa aj doterajšie hodnotenia závratu.

Prehľad je možné exportovať ako PDF do priečinka **Downloads**. Tak môžete vášho ošetrojúceho lekára informovať o priebehu liečby alebo si priebeh vytlačiť.

5 Všeobecné informácie

5.1 Vyhlásenie o zhode podľa MDR

Produkt je zdravotníckou pomôckou triedy IIa. **CE** 0123

Týmto spoločnosť Johner Medical GmbH vyhlasuje, že výrobok je v súlade s príslušnými ustanoveniami nariadenia o zdravotníckych pomôckach Medical Device Regulation (MDR, nariadenie (EÚ) 2017/745).

5.2 Informácia o výrobcovi

Sme výrobcom tohto produktu:

Johner Medical GmbH

Frankfurt Office

Niddastr. 91

E-mail: schwindelapp@johner-medical.de

D-60329 Frankfurt am Main

Germany



5.3 Informácie o distribútorovi

Aplikáciu **Tebo® cvičenia proti závratom** prevádzkuje spoločnosť:

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG

Willmar-Schwabe-Straße 4

76227 Karlsruhe

Germany

Schwabe Slovakia s.r.o.

Marketing Office
ul. 29. augusta 36/A
811 09 Bratislava
Slovensko

5.4 Záruka a ručenie

Zmeny softvéru

Zmeny softvéru bez vedomia a súhlasu spoločnosti Johner Medical GmbH vedú k strate nárokov na ručenie a záruku.

Copyright Johner Medical GmbH
Frankfurt Office
Niddastr. 91
D-60329 Frankfurt am Main
Germany

Žiadna časť dokumentu Návod na použitie Tebo® cvičenia proti závratom sa bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Johner Medical GmbH nesmie v žiadnej forme (fotokópia, mikrofilm alebo iný spôsob) reprodukovat', spracovať, rozmnožovať alebo šíriť použitím elektronických systémov. V prípade porušenia tohto nariadenia si vyhradzuje právo na náhradu škody.

Reprodukcia názvov produktov, obchodných názvov, názvov značiek, označení tovaru atď. v tomto dokumente Návod na použitie Tebo® cvičenia proti závratom neoprávňuje v zmysle zákonov o ochranných známkach a označovaní tovaru považovať ich za voľne dostupné a voľne ich používať.