

rehasonanz TDKC

Benutzerhandbuch

Version 1.4

1 Inhaltsverzeichnis

1	Inhaltsverzeichnis.....	2
2	Einleitung	4
3	Homepage rehasonanz TDKC Portal	5
3.1	Login.....	5
3.2	Erster Login.....	6
3.3	Passwort zurücksetzen	6
4	Startseite.....	7
4.1	Navigationsmenü	8
4.2	rehasonanz Index.....	9
4.3	Online-Tagebuch.....	10
4.4	In der linken Spalte	11
4.4.1	Teilnahmewoche	11
4.4.2	Favoriten	11
4.4.3	BewegungsExtra	11
4.4.4	Newsletter	12
4.5	In der rechten Spalte	12
4.5.1	Nachricht an Klinik	12
4.5.2	Quartalseintragungen.....	13
4.5.3	Kochbuch/Neue Rezepte	13
4.6	Profil.....	13
5	Online-Tagebuch.....	15
5.1	Übersichtsseite.....	15
5.2	Tägliche Eintragungen	16
5.2.1	Schrittzahl	16
5.2.2	Insulin	16
5.2.3	Blutzucker	17
5.3	Wöchentliche Eintragungen.....	18
5.3.1	Gewicht.....	18

5.3.2	Motivation/Ernährung/Bewegung	18
5.4	Drei-Monats-Eintragungen	19
5.4.1	Wohlbefinden	19
5.4.2	Insulin-Tagesdosis	19
5.4.3	Blutzucker-Tagesprofil.....	19
5.4.4	Blutdruck / HbA1c / Rauchen	19
5.5	Rückblick.....	20
6	Wissenswertes	21
7	Treffpunkt.....	22
7.1	Nachrichten.....	22
7.2	Forum	22
8	Spielen und Lernen	22

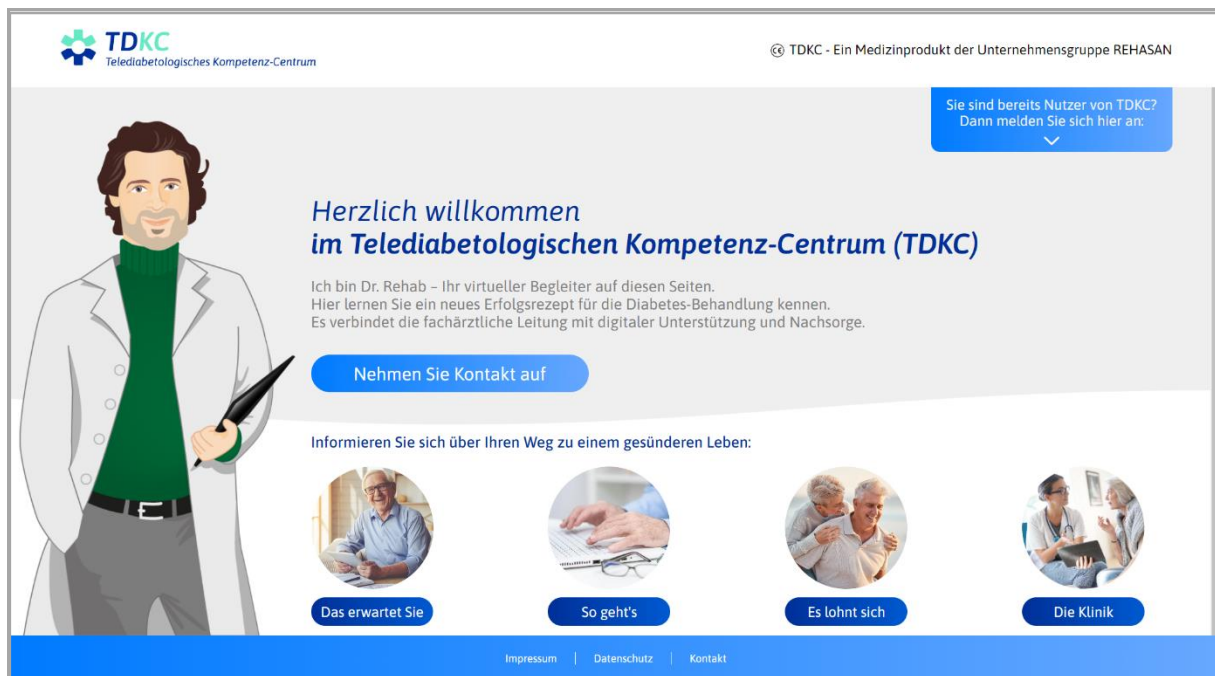
2 Einleitung

TDKC ist eine Software, die für die Anwendung bei Diabetes-Patienten einer Klinik bestimmt ist und die der Überwachung klinischer und nicht-klinischer Werte dient. Sie ermöglicht zudem die während der Reha begonnenen Fortführung der Lebensstilveränderung. Hauptwirkungsmechanismus ist die Selbstreflexion der am Nachsorgeprogramm teilnehmenden Patienten anhand vorformulierter Fragen im Internetportal. Ziel von TDKC ist die Prävention (d.h. Reduktion) der Diabetes assoziierten Gesundheits- und Krankheitsrisiken sowie eine potentielle Lebensqualitätssteigerung. Weiteres mittel- bis langfristiges Ziel ist auch eine Reduktion des medizinisch/therapeutisch Behandlungsaufwandes der Diabetesbehandlung.

Die ärztlich-medizinisch betreute Nachsorge der stationär begonnenen Verhaltensänderung dient somit der Prävention, nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, gesundheitliche Risiken und Chancen zu optimieren, d.h. einen positiven Effekt auf die Lebensqualität zu erreichen. Zudem steht die Überwachung der Patienten anhand definierter Werte im Fokus, d.h. konkret die Überwachung des HbA1c Wertes, des Rauchstatus, des Wohlbefindens (WHO-5), des Bewegungsausmaßes (tägl. Schrittzahl), zeitlicher Aspekt der Zusatzbewegung (z. B. Fahrradtouren, etc), des Blutzuckerprofils an mind. 1 Tag/Quartal (4 Werte), der durchschnittlichen Insulindosen, des Blutdrucks, des Gewichts. Es soll zudem die Motivation des Patienten zur dauerhaften Lebensstiländerung erhöht werden, indem intelligente, motivierende Erinnerungen (SMS, E-Mails) nach vorheriger individualisierter Konfiguration aus der Software versendet werden.

3 Homepage rehasonanz TDKC Portal

Auf der öffentlichen TDKC Homepage www.tdkc.de finden Sie Informationen rund um das rehasonanz TDKC Programm.



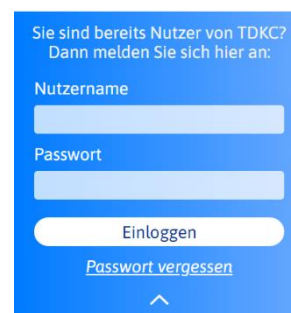
Bitte berücksichtigen Sie: Kontakt-Anfragen von der Homepage gehen an die Administration des Portals. Wenn Sie Anfragen stellen möchten, die Ihre Gesundheit oder eingegebene Daten betreffen, loggen Sie sich zuvor ein und wenden sich direkt an Ihre Klinik per „Nachricht an Klinik“.

3.1 Login

Ihre Zugangsdaten zum Portal erhalten Sie während Ihres Aufenthalts in der Klinik. Um das rehasonanz TDKC Portal zu nutzen, rufen Sie bitte die Homepage des Portals auf:

www.tdkc.de

Geben Sie Ihre Zugangsdaten in die Anmelde-Felder ein und klicken auf „Einloggen“:



Sollten Sie sich bei der Eingabe des Nutzernamens oder des Passwortes vertippt haben, wird das Feld Nutzername rot markiert. Aus Sicherheitsgründen wird Ihnen nicht mitgeteilt, welche der beiden Eingaben falsch war. Es kann also auch ein Vertipper beim Passwort sein. Probieren Sie es dann einfach noch einmal und achten beim Passwort besonders auf Groß- und Kleinschreibung.

Nach dem Einloggen gelangen Sie auf die Startseite des Portals.

3.2 Erster Login

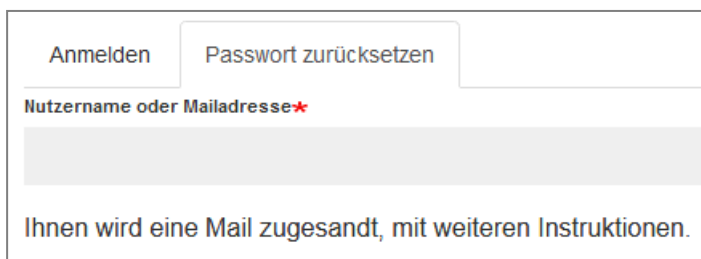
Wenn Sie sich das erste Mal in das Portal einloggen, werden Sie gebeten, die Nutzungsbedingungen und die Datenschutzerklärung zu lesen und zu akzeptieren. Scrollen Sie dazu den Text nach unten und setzen Sie jeweils ein Häkchen in die Auswahlfelder am Ende der Seite.

Nach dem Bestätigen der Nutzungsbedingungen können Sie alle Bereiche des Portals aufrufen.

3.3 Passwort zurücksetzen

Haben Sie einmal Ihr Passwort vergessen, können Sie den „Passwort zurücksetzen“-Prozess nutzen, um wieder Zugang zum Portal zu erhalten.

Klicken Sie auf den Tab „Passwort zurücksetzen“ und geben Ihren Nutzernamen oder Ihre E-Mail-Adresse ein.



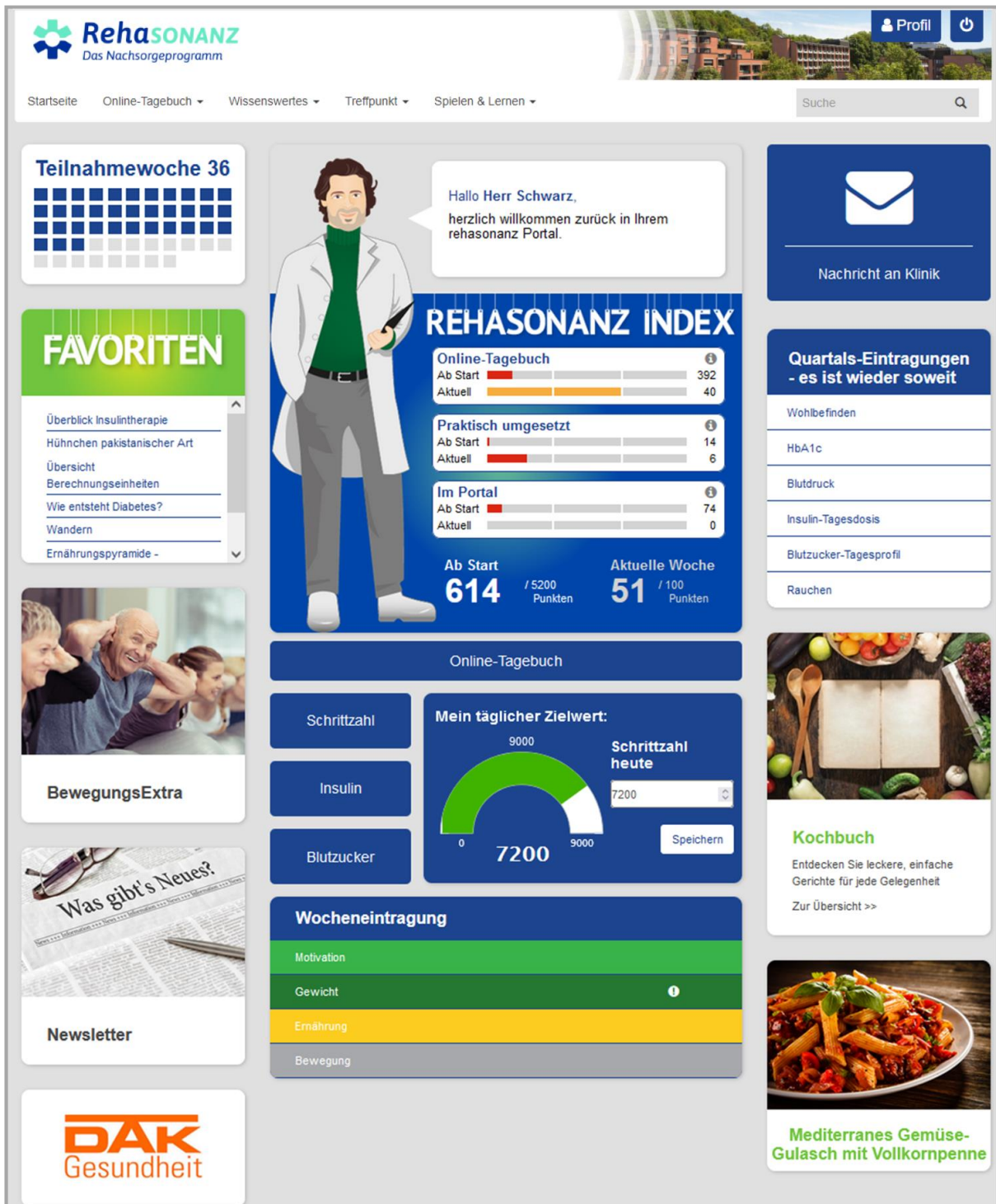
The screenshot shows a web form with two tabs: 'Anmelden' and 'Passwort zurücksetzen'. The 'Passwort zurücksetzen' tab is selected. Below the tabs is a text input field with the label 'Nutzername oder Mailadresse*' in red. The input field is currently empty. Below the input field, there is a message: 'Ihnen wird eine Mail zugesandt, mit weiteren Instruktionen.'

Sie erhalten dann an die im Portal hinterlegte E-Mail-Adresse eine Nachricht mit weiteren Informationen zum Vorgehen. Schauen Sie ggf. auch in Ihren Spam-Ordner, wenn keine E-Mail eintrifft.

Ganz wichtig: Mit der E-Mail erhalten Sie einen Zugangs-Link, den Sie nur einmal nutzen können. Im Portal müssen Sie dann zunächst Ihr Passwort ändern, bevor Sie andere Seiten aufrufen können.

4 Startseite

Die Startseite des Portals ist in mehrere Abschnitte aufgeteilt, die teilweise mit wechselnden Inhalten gefüllt werden.



RehasoNANZ
Das Nachsorgeprogramm

Startseite Online-Tagebuch Wissenswertes Treffpunkt Spielen & Lernen Suche

Teilnahmewoche 36

FAVORITEN

- Überblick Insulintherapie
- Hähnchen pakistanischer Art
- Übersicht
- Berechnungseinheiten
- Wie entsteht Diabetes?
- Wandern
- Ernährungspyramide -

Hallo Herr Schwarz,
herzlich willkommen zurück in Ihrem rehasoNANZ Portal.

REHASOANANZ INDEX

Online-Tagebuch	3
Ab Start	392
Aktuell	40
Praktisch umgesetzt	3
Ab Start	14
Aktuell	6
Im Portal	3
Ab Start	74
Aktuell	0

Ab Start **614** / 5200 Punkten
Aktuelle Woche **51** / 100 Punkten

Nachricht an Klinik

Quartals-Eintragungen - es ist wieder soweit

- Wohlbefinden
- HbA1c
- Blutdruck
- Insulin-Tagesdosis
- Blutzucker-Tagesprofil
- Rauchen

BewegungsExtra

Mein täglicher Zielwert:

Schrittzahl heute: / 9000
Speichern

Wocheneintragung

- Motivation
- Gewicht
- Ernährung
- Bewegung

Kochbuch

Entdecken Sie leckere, einfache Gerichte für jede Gelegenheit
Zur Übersicht >>

Mediterranes Gemüse-Gulasch mit Vollkornpenne

DAK
Gesundheit

Der **Kopfbereich** enthält oben rechts den Button zu Ihrem Nutzerprofil und den Logout-Button. Außerdem finden Sie dort die Navigation zum Aufruf der unterschiedlichen Portal-Bereiche und das Suchfeld.



In der **linken Spalte** werden Ihre Teilnahmewoche, Verknüpfungen zu den Übungen des „BewegungsExtra“ und zur Liste Ihrer Newsletter sowie das Logo Ihres Kostenträgers angezeigt. Außerdem ist hier die Liste der von Ihnen markierten Seiten platziert (Favoriten).

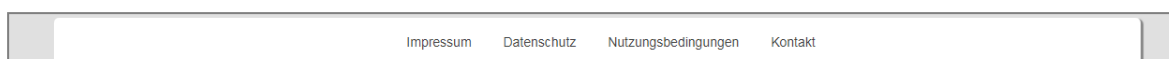
Im **mittleren Bereich** begrüßt Sie Dr. Rehab mit neuen Informationen. Hier wird Ihr rehasonanz Index und Links zu den Eingabefeldern im Online-Tagebuch angezeigt. Ihre absolvierte Schrittzahl können Sie auch direkt eintragen.

Die **rechte Spalte** enthält „Quick-Links“ u.a. zur Kontaktaufnahme mit der Klinik, zum rehasonanz Kochbuch, zu neuen Rezepten und zu den quartalsweise auszufüllenden Formularen.

In der **Fußzeile** sind Links auf

- das Impressum
- die Datenschutzhinweise
- die Nutzungsbedingungen
- das Kontaktformular zur Portal-Administration

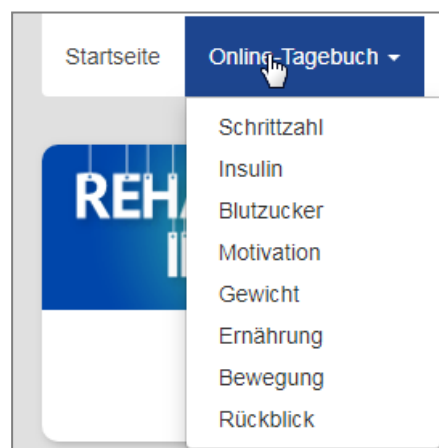
platziert.



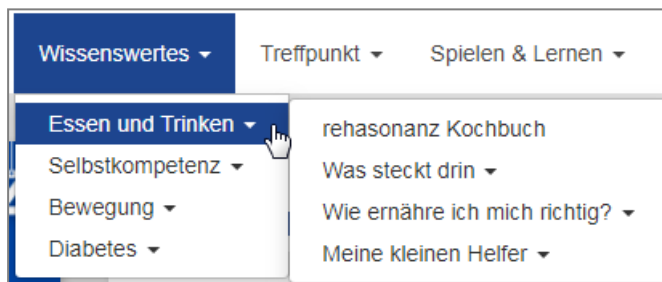
4.1 Navigationsmenü

Das Navigationsmenü erschließt die unterschiedlichen Bereiche und Seiten des Portals.

Wenn Sie den Mauszeiger auf einen Menüpunkt setzen, klappen die Unterpunkte auf. Klicken Sie auf den blau unterlegten Eintrag, werden Sie auf die entsprechende Seite geleitet, z. B. Übersichtsseite Online-Tagebuch.



Enthält ein Menüeintrag weitere Unterseiten, wird ein nach unten gerichtetes Dreieck angezeigt (z. B. Essen und Trinken). Beim Darüberfahren klappt ein neues Untermenü auf.



So können Sie auch die zahlreichen Informationsseiten im Bereich Wissenswertes schnell erreichen.

4.2 rehasonanz Index

Mit dem rehasonanz Index erhalten Sie ein direktes Feedback zu Ihrem Erfolg im Nachsorgeprogramm. Prinzipiell gilt: Je höher der Index, desto besser.

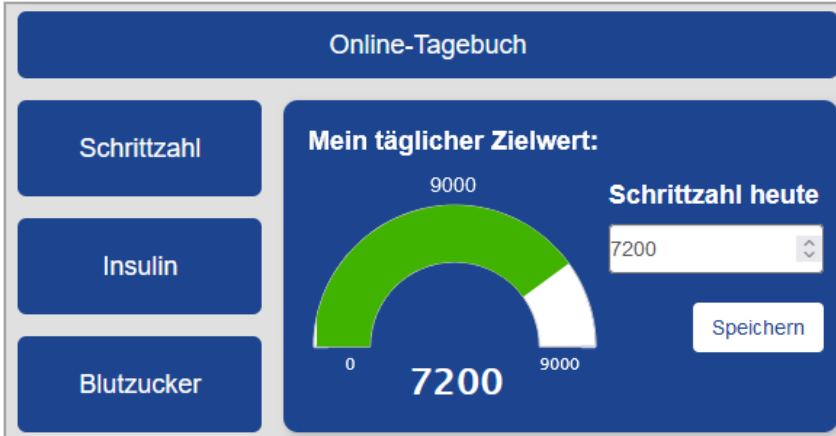
In jeder neuen Kalenderwoche haben Sie die Chance, bis zu 100 neue Indexpunkte mit Ihren eigenen Aktivitäten zu verdienen. Den Höchstwert erreichen Sie, wenn Sie aus allen Komponenten des rehasonanz Portals das meiste herausholen. Auf der Startseite haben Sie jederzeit die volle Einsicht in Ihr Punktekonto.



- 1 Dieser Bereich hält die meisten Punkte für Sie bereit. Gehen Sie sicher, dass Sie jede Woche Ihre Fragebögen zu den Themen Motivation, Gewicht, Ernährung und Bewegung ausfüllen. Tragen Sie noch 4 Insulin- oder Blutzucker-Werte ein und Sie haben Woche für Woche die ersten 50 Punkte sicher.
- 2 Bleiben Sie aktiv und tragen Ihre erreichte Schrittzahl ein. Nutzen Sie auch das rehaso-nanz Kochbuch und bereiten leckere und gesunde Mahlzeiten zu. Unter jedem Rezept kön-nen Sie die Verwendung quittieren. Ihre Schritte werden mit je 6 Index-Punkten belohnt. Für zubereitete Rezepte gibt es 2 Punkte. So erhalten Sie 30 Punkte pro Woche.
- 3 Nun kommt es auf Ihre allgemeine Aktivität im Portal an. Stöbern Sie doch mal im Be-reich Wissenswertes, schauen Sie in Ihr BewegungsExtra oder tauschen Sie sich mit ande-ren Teilnehmern im Forum aus. Als Belohnung für eine hohe Aktivität winken Ihnen weitere 20 Punkte pro Woche.
- 4 Hier erscheint ihr Index-Stand für den gesamten Nachsorge-Zeitraum. Er wächst konti-nuierlich mit jeder Ihrer Aktivitäten im rehaso-nanz Portal.
- 5 Sehen Sie auf einen Blick, wie viele Punkte Sie in der laufenden Kalenderwoche schon erreicht haben. Möglich sind pro Woche 100 Punkte: 50 für das Ausfüllen aller Fragebögen im Online-Tagebuch, maximal 30 für eine aktive Lebensstiländerung und 20 für allgemeine Aktivitäten im Portal.

4.3 Online-Tagebuch

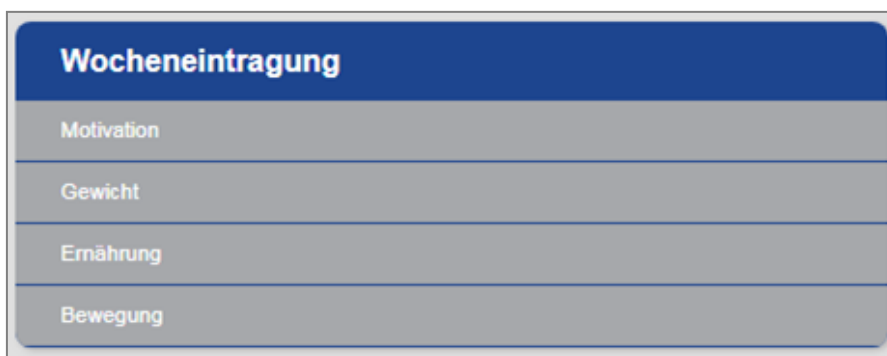
Der mittlere Bereich der Startseite bietet vor allem schnellen Zugang zu den Eingabeformula-ren des Online-Tagebuchs.



The screenshot shows the 'Online-Tagebuch' (Online Diary) interface. It features a blue header with the title 'Online-Tagebuch'. Below the header, there are three buttons on the left: 'Schrittzahl', 'Insulin', and 'Blutzucker'. The main area is divided into two sections. The left section is titled 'Mein täglicher Zielwert:' (My daily target value) and contains a semi-circular progress indicator. The indicator is green and shows a current value of 7200 out of a target of 9000. The right section is titled 'Schrittzahl heute' (Steps today) and contains a text input field with the value 7200 and a 'Speichern' (Save) button.

Werte, die täglich – ggf. auch mehrfach – eingetragen werden können (Schrittzahl, Insulin, Blutzuckerwerte), sind links angeordnet. Klicken Sie auf die Schaltfläche, um zu dem Eingabeformular zu gelangen. Das Eintragen der erreichten Schrittzahl ist darunter auch direkt möglich.

Die wöchentlich auszufüllenden Fragebögen sind im Block „Wocheneintragung“ zusammengefasst.



Ein graues Feld zeigt an, dass in der laufenden Woche noch keine Eintragung vorgenommen wurde. Haben Sie einen Fragebogen ausgefüllt, wird dieser automatisch ausgewertet und die Farbe des Feldes auf der Startseite wechselt zu einer Ampelfarbe (rot, gelb, grün).

4.4 In der linken Spalte

4.4.1 Teilnahmewoche

Die Anzeige der Teilnahmewoche informiert Sie, wie viele Wochen Sie schon dabei sind und wie lange Ihnen das Portal noch zur Verfügung steht.

4.4.2 Favoriten

Sie haben ein Rezept oder eine Wissenswertes-Seite entdeckt, die Sie sich merken möchten? Klicken Sie auf das Favoriten-Icon (Stern) der Seite und der Titel wird in Ihrer Favoriten-Liste eingetragen.

Möchten Sie eine Seite aus der Liste entfernen, gehen Sie auf die Seite und klicken erneut auf das Favoriten-Icon.

4.4.3 BewegungsExtra

Mit dem Bewegungsprogramm BewegungsExtra behalten Sie Ihr Ziel, aktiver zu werden, im Blick und protokollieren einfach und schnell, welche Übungen Sie absolviert haben.

Legen Sie fest, wie viel Bewegung Sie sich zutrauen, und Sie erhalten einen daran angepassten Übungsplan mit methodischer Belastungssteigerung.



4.4.4 Newsletter

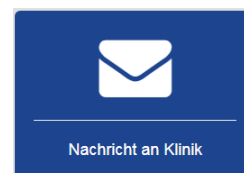
Hier können Sie noch einmal alle TDKC Newsletter, die Sie bisher erhalten haben, aufrufen und nachlesen.



4.5 In der rechten Spalte

4.5.1 Nachricht an Klinik

Möchten Sie Kontakt zur Klinik aufnehmen, z. B. eine Frage stellen oder eine Nachricht senden, klicken Sie auf den Button „Nachricht an Klinik“.



Es öffnet sich ein Formular, in das Sie Ihre Nachricht eingeben können.

Nachrichten
Newsletter

Neue Nachricht an [Aerzteteam Mergentheim]

Betreff

Nachricht

B I U | Format - |

Senden

Klicken Sie auf „Senden“, geht Ihre Nachricht direkt an die Klinik.

Hinweis: Wenn Sie stattdessen das Kontakt-Formular in der Fußzeile verwenden, geht Ihre Nachricht (zunächst) an die Administration des rehasonanz Portals.

4.5.2 Quartalseintragungen

Alle 3 Monate können Sie zusätzliche Werte eintragen. Um Sie daran zu erinnern, erscheint dann der Block „Quartals-Eintragungen – es ist wieder soweit“.

4.5.3 Kochbuch/Neue Rezepte



Kochbuch

Entdecken Sie leckere, einfache Gerichte für jede Gelegenheit

[Zur Übersicht >>](#)



Tomatenketchup



Neue Rezepte

Hier können Sie ein neues Rezept einreichen

[Zum Formular >>](#)

Hier erhalten Sie einen schnellen Zugriff auf die Rezepte im rehasonanz Kochbuch.

Das Kochbuch enthält bereits über 300 Rezepte, die alle ernährungsphysiologisch bewertet sind. Viele stammen von rehasonanz Teilnehmern, die ihre Lieblingsrezepte über das „Neue-Rezepte“-Formular eingereicht haben. Alle neu hinzukommenden Rezepte werden für 4 Wochen auf der Startseite präsentiert (hier: Tomatenketchup).

4.6 Profil

Ihr Nutzerprofil erreichen Sie über den Profil-Button am oberen Seitenrand.



Hier können Sie Ihr Passwort ändern und weitere Einstellungen vornehmen, z. B. Ihren Nutzernamen und Ihre E-Mail-Adresse ändern, eine Rufnummer hinterlegen sowie festlegen, wie die Klinik mit Ihnen in Kontakt treten darf.

Ansicht

Passwort ändern

Bearbeiten

Geschlecht

Herr ▾

Nachname

Vorname

Telefon (Festnetz)

Telefon (Mobil)

Aktuelles Passwort

Benötigt zum ändern der E-Mail-Adresse. Passwort zurücksetzen.

E-Mail-Adresse

Eine gültige E-Mail-Adresse. Alle E-Mails der Website werden an diese Adresse geschickt. Die Adresse wird nicht veröffentlicht und wird nur verwendet, wenn Sie ein neues Passwort anfordern oder wenn Sie einstellen, bestimmte Informationen oder Benachrichtigungen per E-Mail zu erhalten.

Benutzername

test-schwarz

Notiz

Erlaubnis (Email)

Erlaubnis (Telefon)

Erlaubnis (SMS)


✓ Speichern

5 Online-Tagebuch

5.1 Übersichtsseite


Wenn Sie im Menü auf „Online-Tagebuch“ klicken, gelangen Sie auf die Übersichtsseite, von der aus Sie alle Fragebögen und Formulare zur Dateneingabe aufrufen können.

Online-Tagebuch




Tägliche Eintragungen

Schritzzahl Insulin Blutzucker




Wöchentliche Eintragungen

Motivation Gewicht Ernährung Bewegung



Eintragungen alle 3 Monate

Wohlbefinden HbA1c Blutdruck Rauchen
 Insulin-Tagesdosis Blutzucker-Tagesprofil



Rückblick

... auf alles

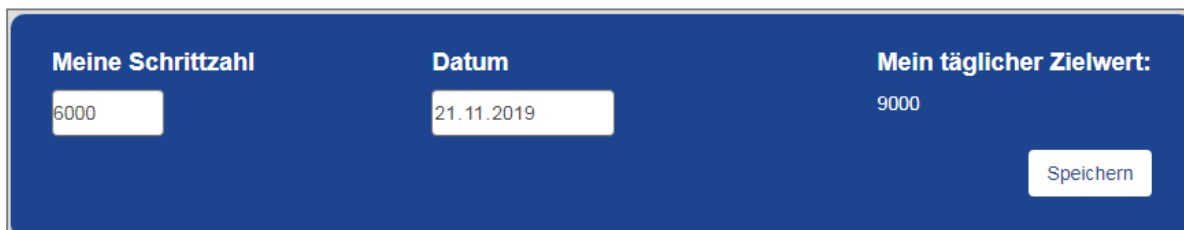
5.2 Tägliche Eintragungen

5.2.1 Schrittzahl

Die Eingabe Ihrer erreichten Schrittzahl ist direkt auf der Startseite möglich.

Auf der Online-Tagebuch-Seite „Schrittzahl“ können Sie diese ebenfalls eingeben. Beim Aufruf der Seite sind die bereits eingegebenen Schritte und das aktuelle Datum voreingestellt.

Geben Sie einfach einen neuen Wert ein, um den Tageswert zu korrigieren.



The screenshot shows a blue form with three input fields and a button. The first field is labeled 'Meine Schrittzahl' and contains the value '6000'. The second field is labeled 'Datum' and contains '21.11.2019'. The third field is labeled 'Mein täglicher Zielwert:' and contains '9000'. A 'Speichern' button is located at the bottom right of the form.

Auch das Nachtragen von Schrittzahlen ist möglich, sollten Sie einmal das Eintragen vergessen haben. Zum Nachtragen geben Sie die Schritte ein und wählen das passende Datum.



The screenshot shows a table titled 'Bisherige Eingaben' with two columns: 'Datum' and 'Schritte'. The table contains the following data:

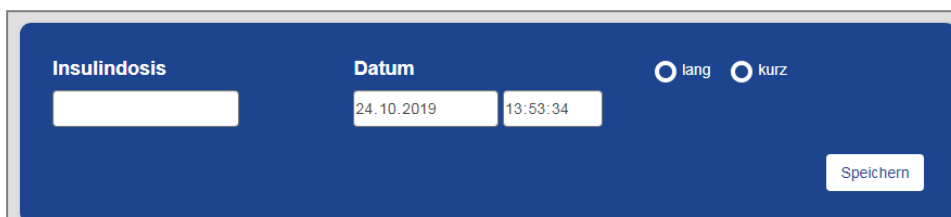
Datum	Schritte
08.10.2019	8000
07.10.2019	7600
06.10.2019	8200
03.10.2019	8400
15.09.2019	7200
01.09.2019	7400

Each row has a trash icon (Eimer) to the right of the step count, indicating that entries can be deleted.

Unter dem Eingabefeld sehen Sie eine Liste Ihrer bisherigen Eingaben. Wenn Sie einen fehlerhaften Eintrag korrigieren möchten, klicken Sie auf das Lösch-Icon (Eimer) und geben den korrekten Wert im Formular ein.

5.2.2 Insulin

Hinweis: Wenn Sie kein Insulin spritzen, wird Ihnen dieses Formular möglicherweise nicht angezeigt.

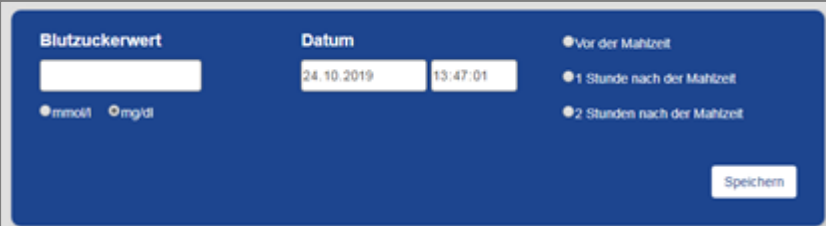


The screenshot shows a blue form for insulin entry. It has an input field for 'Insulindosis', a 'Datum' field with '24.10.2019' and a time field with '13:53:34'. There are two radio buttons: 'lang' (selected) and 'kurz'. A 'Speichern' button is at the bottom right.

Das aktuelle Datum und die Uhrzeit sind voreingestellt. Sie können beide Angaben anpassen, um auch zurückliegende Gaben einzutragen. Geben Sie Ihre Insulindosis ein und wählen Sie, ob es sich um langwirksames oder kurzwirksames Insulin handelt. Speichern Sie dann die Eingaben.

Unter dem Eingabefeld sehen Sie eine Liste Ihrer bisherigen Eingaben. Wenn Sie einen fehlerhaften Eintrag korrigieren möchten, klicken Sie auf das Lösch-Icon (Eimer) und geben den korrekten Wert im Formular ein.

5.2.3 Blutzucker



Der Blutzuckerwert kann in zwei Einheiten eingetragen werden: mmol/l oder mg/dl. Wählen Sie Ihre bevorzugte Einheit aus – das Portal merkt sich diese Einstellung für spätere Eintragungen. Geben Sie dann den Blutzuckerwert mit Datum und Uhrzeit ein und Sie wählen eine der Optionen:

- Vor der Mahlzeit
- 1 Stunde nach der Mahlzeit
- 2 Stunden nach der Mahlzeit

Beim Speichern können Sie noch einmal kontrollieren, ob der eingegebene Wert korrekt ist. Erst nach Ihrer Bestätigung wird der Wert tatsächlich gespeichert.

Unter dem Eingabefeld sehen Sie eine Liste Ihrer bisherigen Eingaben. Wenn Sie einen fehlerhaften Eintrag korrigieren möchten, klicken Sie auf das Lösch-Icon (Eimer) und geben den korrekten Wert im Formular ein.

5.3 Wöchentliche Eintragungen

5.3.1 Gewicht


Rufen Sie das erste Mal das Formular zur Gewichtseingabe auf, werden Sie gebeten, Ihren „Wiegetag“ festzulegen.

Mein Wiegetag

Bevor Sie zum ersten Mal Ihr Gewicht bestimmen, legen Sie bitte Ihren persönlichen Wiegetag fest. Wählen Sie dazu einen Wochentag und eine Uhrzeit aus. Bitte entscheiden Sie in Ruhe, denn Ihre Angaben gelten für den gesamten Zeitraum des Nachhaltigkeitsprogramms.

Zeit vielleicht fühlen Sie sich durch die einmalige Festlegung ein wenig eingeengt. Sie werden sehen, schon bald haben Sie Ihren Rhythmus gefunden. Der feste Rahmen erleichtert Ihnen das regelmäßige Wiegen und sichert darüber hinaus die Zuverlässigkeit der Ergebnisse.

Wenn Sie Ihren gewünschten Tag und die Zeit in die jeweiligen Felder eingetragen haben, drücken Sie bitte auf "Speichern". Anschließend erhalten Sie einen kleinen Merktzettel mit Ihren Angaben



Meine Wiegetag

Freitag ▼

Meine Wiegezeit

18:00:00

Speichern



Der Wiegetag wird Ihnen anschließend als Erinnerung in der linken Spalte der Tagebuch-Seiten angezeigt.

Sie werden sehen, schon bald haben Sie Ihren Rhythmus gefunden.

Der feste Rahmen hilft Ihnen beim regelmäßigen Wiegen und Ausfüllen der Fragebögen.

Selbstverständlich können Sie auch an anderen Tagen Ihre Eintragungen vornehmen.

Nach der Festlegung des Wiegetages sehen Sie künftig beim Aufrufen der Seite das Eingabeformular für Ihr Gewicht.

Tragen Sie Ihr aktuelles Gewicht in das Feld ein und klicken auf „Speichern“. Die nächste Eingabe ist dann am folgenden Montag wieder möglich.

5.3.2 Motivation/Ernährung/Bewegung

Die drei Fragebögen enthalten unterschiedlich viele Fragen, sind aber ansonsten gleich aufgebaut. Beim Ausfüllen beantworten Sie bitte alle Fragen, nur dann kann er gespeichert werden.

Haben Sie einen Fragebogen unter der Woche ausgefüllt und gespeichert, wird er am folgenden Montag wieder freigeschaltet.

Wenn Sie nach dem Speichern zur Startseite zurückkehren, wird Ihnen die Auswertung Ihrer Antworten als Ampelfarbe im Block „Wöchentliche Eintragungen“ angezeigt. Setzen den Mauszeiger in das Feld, erhalten Sie eine kurze Erläuterung zur Bedeutung der Farbe.

5.4 Drei-Monats-Eintragungen

5.4.1 Wohlbefinden

Beim Fragebogen erinnern Sie sich noch einmal an Ihr Befinden in den letzten zwei Wochen. Kreuzen Sie bei jeder Aussage die an, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

5.4.2 Insulin-Tagesdosis

Bitte tragen Sie hier Ihre zuletzt gespritzte Gesamttagesdosis als kurzwirksames Insulin und/oder langwirksames Insulin ein. D.h. rechnen Sie alle Einheiten zusammen, einmal vom kurzwirksamen und einmal vom langwirksamen Insulin.

Unter dem Eingabefeld sehen Sie eine Liste Ihrer bisherigen Eingaben. Wenn Sie einen fehlerhaften Eintrag korrigieren möchten, klicken Sie auf das Lösch-Icon (Eimer) und geben den korrekten Wert im Formular ein.

5.4.3 Blutzucker-Tagesprofil

Bitte geben Sie hier Ihr letztes Blutzucker-Tagesprofil an mit folgenden Werten ein:

- Nüchtern, vor dem Frühstück
- Vor dem Mittagessen
- Vor dem Abendessen
- Vor dem Schlafengehen

Unter dem Eingabefeld sehen Sie eine Liste Ihrer bisherigen Eingaben. Wenn Sie einen fehlerhaften Eintrag korrigieren möchten, klicken Sie auf das Lösch-Icon (Eimer) und geben den korrekten Wert im Formular ein.

5.4.4 Blutdruck / HbA1c / Rauchen

Die Formulare für Blutdruck, HbA1c-Wert und Rauchen sind ähnlich aufgebaut.

Geben Sie den entsprechenden Wert (Blutdruck: 2 Werte) ein und speichern Sie ihn ab.

„Rauchen“ füllen Sie nur als Raucher aus. Wenn Sie während der Teilnahme mit dem Rauchen aufgehört haben, tragen Sie bitte den Wert „0“ ein.

Unter dem Eingabefeld sehen Sie eine Liste Ihrer bisherigen Eingaben. Wenn Sie einen fehlerhaften Eintrag korrigieren möchten, klicken Sie auf das Lösch-Icon (Eimer) und geben den korrekten Wert im Formular ein.

5.5 Rückblick

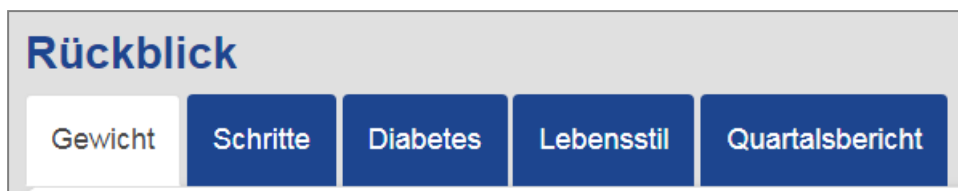
Zum Rückblick gelangen Sie auch über diese Schaltfläche, die im Online-Tagebuch auf jeder Seite in der linken Spalte platziert ist.



Im Rückblick sind Ihre Eintragungen über Ihre bisherige Teilnahmezeit grafisch aufbereitet, so dass Sie einen schnellen Überblick über Ihre Fortschritte erhalten.

Gewicht und Schrittzahlen sind auf separaten Tabs angeordnet, die Diabetes spezifischen Werte auf einem zusammengefasst. Ihre Eintragungen zum Lebensstil finden Sie auf eben diesem Tab. Dazu gehören die wöchentlichen Fragebogeneintragungen, Wohlbefinden, Blutdruck und, wenn zutreffend, Rauchverhalten.

Sobald von der Klinik der erste Quartalsbericht für Sie erstellt wurde, erscheint der Tab Quartalsbericht. Hier können Sie dann alle Berichte als pdf-Datei herunterladen.



6 Wissenswertes

Im Bereich Wissenswertes finden Sie umfangreiche Information zu Diabetes, Ernährung, Bewegung und Selbstkompetenz. Die unterhaltsam aufbereiteten Themen reichen von Grundlagen bis zu praktischen Tipps und Hilfen.

Wissenswertes ☆

 <p>Essen und Trinken</p>	 <p>Selbstkompetenz</p>
 <p>Bewegung</p>	 <p>Diabetes</p>

Sie können auf jeder Seite bewerten, wie gut sie Ihnen gefallen hat. Seiten, die Sie später noch einmal aufrufen möchten, fügen Sie zu Ihren Favoriten hinzu. Klicken Sie dazu auf der Seite das Stern-Icon an.

7 Treffpunkt

7.1 Nachrichten

Hier ist Ihre Nachrichtenzentrale für die Kommunikation mit der Klinik und anderen Teilnehmern, deren Nutzernamen Sie kennen.

Auf der Übersichtsseite sehen Sie alle Nachrichten, die Sie erhalten haben. Die Liste ist zeitlich sortiert mit den neuesten Nachrichten oben. Ungelesene Nachrichten werden extra gekennzeichnet. Klicken Sie auf den Nachrichtentitel, um die Mail zu lesen.



The screenshot shows a user interface for a messaging system. At the top, there are two tabs: "Nachrichten" (selected) and "Newsletter". Below the tabs is the heading "Übersicht". There is a search input field labeled "Empfänger (Nutzername)" with two buttons: "Schreiben" and "Nachricht an Klinik". Below this is a message card with a green "Neu" (New) indicator. The message text reads: "Unterhaltung mit **Aerzteteam Mergentheim** | Letzte Nachricht vom 10.09.2019 - 16:58Uhr". The title of the message is "Ihr neuer Quartalsbericht". Below the title, the start of the message content is visible: "Guten Tag Frau Deppisch ein neuer Quartalsbericht liegt für Sie bereit. Loggen Sie sich in das rehasonanz TDKC Portal ein un...". A blue circle with the number "2" is in the top right corner of the message card.

Wenn Sie eine Nachricht schreiben möchten, tragen Sie den Nutzernamen des Empfängers ein und klicken auf den Button „Schreiben“. Wird der Nutzername gefunden, öffnet sich ein Texteingabefeld zum Schreiben der Nachricht.

Für eine Nachricht an die Klinik gibt es den Shortcut-Button, der den Empfänger automatisch einträgt und das Texteingabefeld öffnet.

7.2 Forum

Im Forum können Sie sich mit anderen Teilnehmern austauschen. Unterhalb der vorgegebenen Rubriken können Sie selbst neue Themen einrichten.

8 Spielen und Lernen

Der Bereich „Spielen und Lernen“ hält eine Reihe von entspannenden Spielen für Sie bereit. Jeden Monat finden Sie hier ein neues Quiz mit abwechslungsreichen Fragen aus „Wissenswertes“-Bereich.