

rehasonanz)))))) TDKC Benutzerhandbuch

Version 1.2



1 Inhaltsverzeichnis

1	Inh	naltsvo	erzeichnis				
2		Einleitung					
- 3			age rehasonanz TDKC Portal				
3							
	3.1		jin				
			ter Login				
	3.3		sswort zurücksetzen				
4	Sta	artseit	te	7			
	4.1	Navigationsmenü		8			
	4.2	Onl	ine-Tagebuch	9			
	4.3	In d	ler linken Spalte	10			
	4.3	3.1	rehasonanz Index	10			
	4.3	3.2	TOP 10	10			
	4.3	3.3	Favoriten	10			
	4.4	In d	ler rechten Spalte	11			
	4.4	l.1	Nachricht an Klinik	11			
5	4.4	1.2	Kochbuch/Neue Rezepte	11			
	4.4	1.3	BewegungsExtra	12			
	4.4	1.4	Newsletter	12			
	4.5	Pro	fil	12			
	On	ıline-T	Гagebuch	14			
	5.1	Übe	ersichtsseite	14			
	5.2	Täg	gliche Eintragungen	15			
	5.2		Schrittzahl				
	5.2	2.2	Insulin				

5.2.3		Blutzucker	16				
	5.3	Wöchentliche Eintragungen	16				
	5.3.1	Gewicht	16				
	5.3.2	Motivation/Ernährung/Bewegung	17				
	5.4 I	Drei-Monats-Eintragungen	18				
	5.4.1	Wohlbefinden	18				
5.4.2 5.4.3		Insulin-Tagesdosis	18				
		Blutzucker-Tagesprofil	18				
	5.4.4	Blutdruck / HbA1c / Rauchen	18				
	5.5 I	Rückblick	19				
6	Wiss	enswertes	20				
7	Treffpunkt2						
	7.1 I	Nachrichten	21				
	7.2 I	Forum	21				
8	Spiel	en und Lernen	21				



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 Lebenstilveränderung. 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 begonnen 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-25), des Bewegungsausmaßes (tägl. Schrittzahl), Zeitlicher Aspekt der Zusatzbewegung (z.B. Fahrradtouren, etc), des Blutzuckerprofils an mind. 1 Tag/Quartal (4Werte), der durchschnittlichen Insulindosen, des Blutdrucks, des Gewichts. Es soll zudem die Motivation des Patienten zur dauerhaften Lebensstiländerung erhöht werden, indem intelligente, motivierende Erinnerungen (SMS, 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 hier von der Homepage geht an die Administration des Portals. Wenn Sie Anfragen, die Ihre Gesundheit oder eingegebene Daten betreffen, stellen möchten, loggen Sie sich zuvor ein und wenden sich direkt an Ihre Klinik per "Nachricht an Klinik".

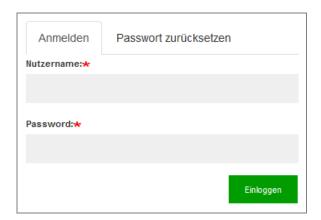
3.1 Login

Ihre Zugangsdaten zum Portal erhalten Sie während Ihres Aufenthalts in der Klinik. Um das rehasonanz 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 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.





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. Ändern Sie daher im Portal unbedingt Ihr Passwort (siehe unten), damit Sie sich dann wieder normal einloggen können.

4 Startseite

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



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





In der **linken Spalte** werden Ihr rehasonanz Index, die TOP 10 der aktuell am häufigst aufgerufenen Seiten und das Logo Ihres Kostenträgers angezeigt. Außerdem ist hier die Liste der von Ihren markierten Seiten platziert (Favoriten).

Der **mittlere Bereich** zeigt Ihre Teilnahmewoche und enthält Links zu den Eingabeformularen im Online-Tagebuch. 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 Rezepte, zu den Übungen des "BewegungsExtra" und zur Liste Ihrer Newsletter.

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.





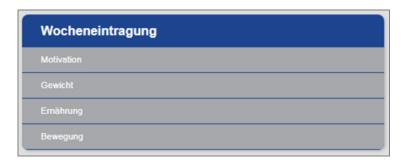
So können Sie auch die zahlreichen Informationsseiten im Bereich Wissenswertes schnell erreichen.

4.2 Online-Tagebuch

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



Werte, die täglich – ggf. auch mehrfach – eingetragen werden können (Schrittzahl, Insulin, Blutzuckerwerte), sind oben 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).



Einmal im Quartal können Sie zusätzliche Werte eintragen. Um Sie daran zu erinnern, erscheint dann der Block "Eintragungen alle 3 Monate – es ist wieder soweit".

4.3 In der linken Spalte

4.3.1 rehasonanz Index

Der rehasonanz Index gibt Auskunft darüber, wie aktiv Sie im Portal sind. Ganz besonders zählen Ihre Selbsteinschätzungen und die Ergebnisse der Zielvereinbarungen. Aber auch Forenbeiträge und das Lesen und Bewerten von Texten aus dem Bereich Wissenswertes haben Einfluss.

In dem angezeigten Wert spiegeln sich Ihre Aktivitäten der letzten vier Wochen wider. Der Höchstwert beträgt 100. Wenn Sie einmal eine Woche pausieren, kann Ihr rehasonanz Index auch wieder sinken.

4.3.2 TOP 10

In der TOP 10-Liste werden die in letzter Zeit am häufigsten aufgerufenen Seiten angezeigt.

Lassen Sie sich inspirieren und klicken Sie einfach auf den Listeneintrag. So gelangen Sie gleich zu der entsprechenden Seite.

4.3.3 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.



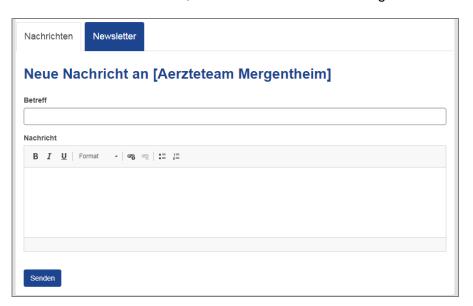
4.4 In der rechten Spalte

4.4.1 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.



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.

4.4.2 Kochbuch/Neue Rezepte









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 hinzukommende Rezepte werden für 4 Wochen auf der Startseite präsentiert (hier: Tomatenketchup).

4.4.3 BewegungsExtra

Mit dem Bewegungsprogramm BewegungsExtra behalten Sie Ihr Ziel, aktiver zu werden, jederzeit im Auge 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 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	Herr v									
Nachname	Nachname									
Vorname	Vorname									
Telefon (Fes	Telefon (Festnetz)									
Telefon (Mo	Telefon (Mobil)									
Aktuelles Pa	Aktuelles Passwort									
E-Mail-Adre	n ändern der <i>E-Mail-Adr</i> esse sse	. Passwort zurucks	etzen.							
wird nur verv	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.									
Benutzerna	me									
test-schwarz	test-schwarz									
Notiz										
✓ Erlaubnis	✓ Erlaubnis (Telefon)									
	✓ Erlaubnis (SMS)									
✓ Speiche	✓ 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.





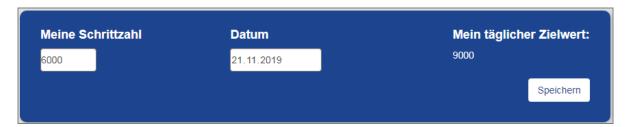
5.2 Tägliche Eintragungen

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.



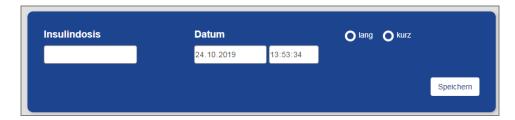
Auch das Nachtragen von Schrittzahlen ist möglich, sollten Sie einmal das Eintragen vergessen haben. Zum Nachtragen geben Sie die Schritte ein und wählen das passende Datum.



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.

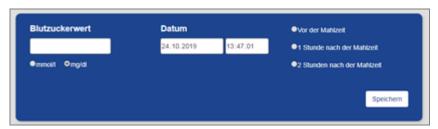




Das aktuelle Datum und die Uhrzeit sind voreingestellt. Sie können beide Angaben anpassen, um auch zurückliegende Gaben einzutragen. Geben Sie Ihre Insulindosis ein und wählen Sie, ob es sich um langwirksames oder kurzwirksames Insulin handelt. Speichern Sie dann die Eingaben.

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 die 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

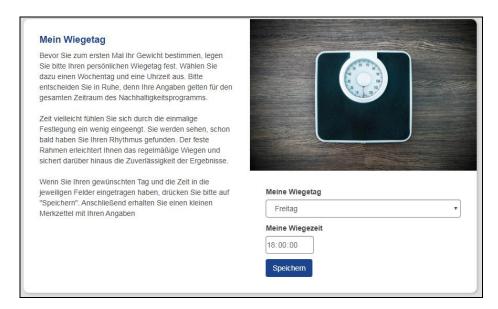
Beim Speichern können Sie noch einmal kontrollieren, ob der eingegebene Wert korrekt ist. Erst nach Ihrer Bestätigung wird der Wert tatsächlich gespeichert.

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.





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 Fragenbogen 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 dem eben diesem Tab. Dazu gehören die wöchentlichen Fragebogeneintragungen, Wohlbefinden, Blutdruck und wenn zutreffend Rauchverhalten.

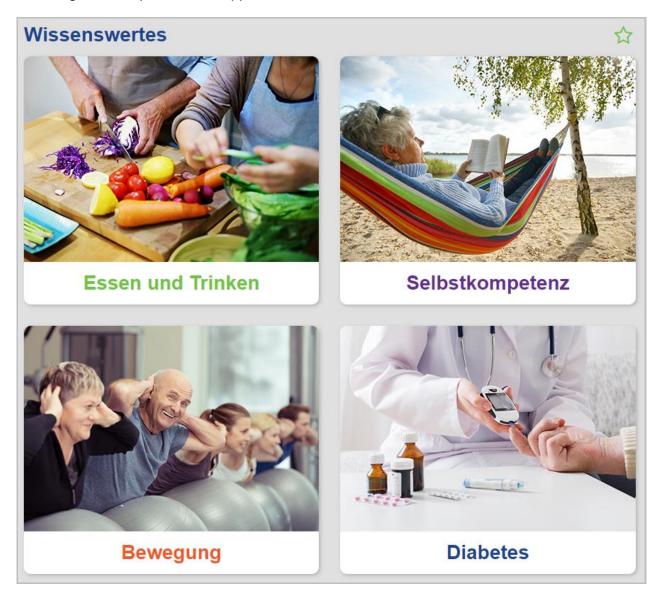
Sobald von der Klinik der erste Quartalsbericht für Sie erstellt wurde, erscheint der Tab Quartalsbericht. Hier können Sie dann alle Berichte als pdf-Datei herunterladen.





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.



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.



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 automatsch 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.

Kapitel: Treffpunkt Seite 21