

Tebonin[®] Übungen gegen Schwindel

Gebrauchsanweisung

Inhaltsverzeichnis

1	Produktbeschreibung	4
1.1	Zusammenfassung	4
1.2	Medizinische Zweckbestimmung	4
1.3	Indikationen: Für wen ist die App geeignet?	5
1.4	Kontraindikationen: Für wen ist die App NICHT geeignet?	5
1.5	Mögliche Nebenwirkungen	6
1.6	Leistungsmerkmale	6
1.7	Wie funktioniert die Schwindel-Therapie?	7
2	Sicherheitshinweise und Ergänzende Hinweise	8
2.1	Symbolik der Warnhinweise	8
2.2	Grundlegende Sicherheitshinweise	9
2.3	Ergänzende Hinweise	10
2.4	Meldungen von schwerwiegenden Vorfällen	12
2.5	Gedruckte Gebrauchsanweisung	12
3	Technische Einführung	13
3.1	Was wird benötigt, um die Übungen durchzuführen?	13
3.2	Funktionsumfang	13
3.3	Technische Daten	14
3.4	Darstellungskonventionen der Gebrauchsanweisung	15
4	Bedienung der App	16
4.1	Profil und Einstellungen	16
4.2	Training starten	19
4.3	Übungsdurchführung	21
4.4	Übungsübersicht	25
4.5	Übersicht - diese Woche	26
4.6	Hauptmenü	27
4.7	Bericht	28
5	Generelle Information	29

5.1	Konformitätserklärung nach MDR	29
5.2	Information zum Hersteller	29
5.3	Informationen zum Vertreiber	29
5.4	Gewährleistung und Haftung	30

1 Produktbeschreibung

1.1 Zusammenfassung



Tebonin® Übungen gegen Schwindel ist eine App für Smartphones und Tablets.

Sie bietet Patienten mit verschiedenen Arten von Schwindel eine Anleitung zum eigenständigen Üben für zuhause.

Durch ihre Funktionen unterstützt die App die ärztliche Behandlung, so dass die Schwindelbeschwerden schneller zurückgehen.

Außerdem erfasst die App Ihren individuellen Fortschritt, um, je nach Diagnose, mit zunehmendem Übungsfortschritt weitere für Sie angepasste Trainingsblöcke anzubieten.

1.2 Medizinische Zweckbestimmung

Die App **Tebonin® Übungen gegen Schwindel** dient zur Therapieunterstützung von gutartigem Lagerungsschwindel, akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel. Die App **Tebonin®**

Übungen gegen Schwindel stellt dem Anwender für die jeweilige Indikation einen spezifischen Therapieplan bereit.

1.3 Indikationen: Für wen ist die App geeignet?

Tebonin® Übungen gegen Schwindel ist beabsichtigt für Patienten mit folgenden Indikationen:

- gutartiger Lagerungsschwindel,
- akutes vestibuläres Syndrom
- chronischer Schwindel

1.4 Kontraindikationen: Für wen ist die App NICHT geeignet?

Tebonin® Übungen gegen Schwindel ist nicht beabsichtigt für:

- Patienten, die keinen Arzt zur notwendigen Diagnose von Schwindel und zur Überwachung während der Therapie aufsuchen.
- demenzkranke Patienten und Patienten mit einem deutlich erhöhten Frakturrisiko (z.B. Glasknochenkrankheit, fortgeschrittene Osteoporose, Knochenmetastasen).
- pädiatrische Patienten unter 18 Jahren.

Es gibt viele verschiedene Schwindelarten und zahlreiche Ursachen für den Schwindel. Die Übungen in dieser App **Tebonin® Übungen gegen Schwindel** wurden mit freundlicher Unterstützung von Privatdozent Dr. med. Andreas Zwergal vom Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrum München geplant und ihre Wirksamkeit ist

wissenschaftlich geprüft, dennoch bieten sie nicht in jedem Fall die beste Therapie. Schwindel kann zudem auch auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen. Manche Patienten können die Übungen nicht durchführen.

1.5 Mögliche Nebenwirkungen

Die Durchführung der durch die App angeleiteten Übungen kann Schwindel auslösen. Beim gutartigen Lagerungsschwindel wird die Durchführung der Übung anfangs in aller Regel Drehschwindel auslösen, der jedoch rasch nachlässt. Dies zeigt an, dass Sie die Übung richtig durchgeführt haben. Je öfter Sie die Übung durchführen, desto weniger Schwindel wird dadurch ausgelöst. Nach der Übung kann eine Gangunsicherheit bestehen, als ob Sie auf Eiern laufen oder auf einem Schiff sind. Dies ist normal und verschwindet in den nächsten Stunden bis Tagen.

Die Übungen bei akutem vestibulärem Syndrom oder chronischem Schwindel können anfangs Schwindel, Gang- und Standunsicherheit auslösen. Je öfter Sie die Übung durchführen, desto weniger tritt dies auf.

1.6 Leistungsmerkmale

Die App bietet ein auf die Diagnose des Patienten abgestimmtes evidenzbasiertes Übungsprogramm mit Anleitungsvideos und akustischer Übungssteuerung.

Anhand der Eingaben des Patienten, erkennt die App den individuellen Therapiefortschritt.

Bei akutem vestibulären Syndrom oder chronischem Schwindel führt die App den Patienten entsprechend dem Therapiefortschritt durch Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad.

1.7 Wie funktioniert die Schwindel-Therapie?

Schwindel wird meist durch eine Störung oder Änderung des Gleichgewichtssinns verursacht. In manchen Fällen kann diese Störung direkt durch spezielle Lagerungsübungen angegangen und oft schnell behoben werden.




In anderen Fällen ist ein Lernprozess notwendig: Das Gehirn muss sich auf die Änderung einstellen und sie ausgleichen. Nicht wenige Patienten mit Schwindel vermeiden instinktiv Bewegung, bleiben zuhause oder gar gleich im Bett. Doch damit werden sie den Schwindel nicht los.

Tebonin® Übungen gegen Schwindel beinhaltet eine individuelle auf Ihre Schwindeldiagnose angepasste Therapie, in der beispielsweise eine Kombination aus Blickstabilisierungs-, Stand- und Gangübungen Stück für Stück Ihr Gleichgewicht stärkt, damit Ihre Schwindelbeschwerden zurückgehen. Auch bei chronischem Schwindel können diese Übungen helfen.

2 Sicherheitshinweise und Ergänzende Hinweise

2.1 Symbolik der Warnhinweise

Die folgenden Symbole werden in der Gebrauchsanweisung verwendet:

	<p>Sicherheitshinweis Bitte unbedingt beachten</p>		<p>Ergänzende Information Dienen der Erläuterung und Erklärung</p>
	<p>Logo von Übungen gegen Schwindel präsentiert von Willmar Schwabe GmbH & Co. KG Im Appstore und nach Installation auf Ihrem Smartphone oder Tablet</p>		

2.2 Grundlegende Sicherheitshinweise



Schwindel kann als Symptom verschiedene Ursachen haben, darunter auch behandlungsbedürftige schwerwiegende Erkrankungen.

Einzelne Übungen sind nicht für jeden Patienten geeignet und die Auswahl der richtigen Übungen durch die App setzt **eine korrekte ärztliche Diagnose voraus**.

Bitte suchen Sie daher unbedingt einen **Arzt** auf, **bevor Sie diese App** anwenden.



Ärztliche Diagnose: Holen Sie vor Verwendung dieser App unbedingt ärztlichen Rat inklusive der für die korrekte Anwendung der App notwendigen Diagnose ein.



Wenn Sie unter besonders **hohem Sturzrisiko** oder **gesundheitlichen Vorbelastungen** leiden, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob die eigenständige Durchführung der Übungen für Sie geeignet ist.



Führen Sie die Übungen **NICHT unter Einfluss von Alkohol oder Betäubungsmitteln** durch.



Falls bei der Diagnose **Lagerungsschwindel nach 5 Übungstagen keine Verbesserung** Ihrer Schwindelbeschwerden eingetreten ist, konsultieren Sie bitte Ihren **Arzt**.



Bei chronischem Schwindel oder akutem vestibulärem Symptom

Wählen Sie einen geeigneten Ort mit ausreichend Platz.

Vermeiden Sie Stolperfallen oder ungeeignete Trainingskleidung.

Wenn Sie sich noch unsicher fühlen, behelfen Sie sich mit einer Möglichkeit zum Abstützen (z. B. einem Stuhl).



Bei gutartigem Lagerungsschwindel:

Während und nach der Übung kann Drehschwindel auftreten – dies ist anfangs normal.

Wählen Sie eine geeignete, ebene Liegemöglichkeit und achten Sie darauf, ausreichend Platz für das Manöver zu haben.

Bitten Sie im Zweifelsfall eine zweite Person um Unterstützung.

Nach den Übungen legen Sie sich bitte nicht hin, am besten ist anschließend Bewegung.



Die App merkt sich Ihren Trainingsfortschritt. **Nach 1-4 Wochen Inaktivität** (abhängig von Ihrer Schwindeldiagnose) **wird der Trainingsfortschritt zurückgesetzt**, wenn Sie die App erneut starten. Sie beginnen dann wieder mit den ersten Übungen.

2.3 Ergänzende Hinweise



Bei **gutartigem Lagerungsschwindel** dauert eine Übung ca. **15 Minuten**, bei **akutem vestibulärem Syndrom** oder **chronischem Schwindel** dauert eine Übungssequenz ca. **15-20 Minuten**. Planen Sie bitte entsprechend Zeit ein.



Bei **gutartigem Lagerungsschwindel** werden die Übungen **bis zur Beschwerdefreiheit** durchgeführt (2x täglich), bei **akutem vestibulärem Syndrom über mindestens 3 Monate** (3x täglich) und bei **chronischem Schwindel wird langfristiges Training empfohlen** (3x täglich).



Die anfängliche Eingabe der Diagnose bestimmt, welche Übungen Sie mit dieser App durchführen können. Bei Eingabe einer falschen Diagnose können Sie diese im Hauptmenü unter Einstellungen ändern. In diesem Fall wird auch der Fortschritt zurückgesetzt.



Wenn Sie der Verwendung Ihrer anonymisierten Daten zugestimmt haben, synchronisiert die App die Nutzungsdaten mit dem Server.



Die App ist nicht für die gleichzeitige Verwendung durch mehrere Benutzer ausgelegt.



Für die korrekte Durchführung der Übungen legen Sie bitte das Smartphone während des Trainings aus der Hand.



Sie haben in der App die Möglichkeit, **Anleitungsvideos zu allen Übungen** so oft Sie möchten anzuschauen. Zudem werden Sie während der Übung akustisch von der App begleitet, um die Übungen leichter durchführen zu können.



Für die **akustische Trainingsunterstützung** vergewissern Sie sich, dass der **Ton eingeschaltet** ist.



Aus **Sicherheitsgründen** behält sich der Hersteller vor, die App oder veraltete Versionen der App zu deaktivieren.

2.4 Meldungen von schwerwiegenden Vorfällen



Falls Sie sich im Zusammenhang der Verwendung der App schwer verletzen, sodass ein medizinischer Eingriff notwendig ist, melden Sie diesen Vorfall bitte umgehend an folgende Stellen:

1. **Johner Medical GmbH:** schwindelapp@johner-medical.de
2. **Die zuständige Behörde:** mp-vigilanz@bfarm.de

2.5 Gedruckte Gebrauchsanweisung



Falls Sie eine Gebrauchsanweisung in Papierform wünschen erhalten Sie diese innerhalb von 7 Tagen. Bitte senden Sie Ihre Anfrage an:

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

3 Technische Einführung

3.1 Was wird benötigt, um die Übungen durchzuführen?

Haben Sie von Ihrem behandelnden Arzt die Schwindeldiagnose erhalten, dann kann dieser Ihnen die App **Tebonin® Übungen gegen Schwindel** therapiebegleitend empfehlen. Für die App benötigen Sie ein Smartphone oder Tablet (iOS oder Android).



Sie können die App **Tebonin® Übungen gegen Schwindel** über den App-Store oder Google Play Store herunterladen.

Die Übungen sind so ausgelegt, dass sie einfach zuhause durchgeführt werden können. Für einige Übungen wird eine Sitz- oder Liegemöglichkeit benötigt. Je nach Schwierigkeitsgrad benötigen Sie während der Übung einige Hindernisse (z. B. Bücher) oder einen Ball. Sie können jedoch statt eines Balls auch ein zusammengewickeltes Tuch verwenden.

Bei einigen Übungen gehen Sie durch den Raum und benötigen somit ausreichend Licht und Platz für die Durchführung.

3.2 Funktionsumfang

Die App beinhaltet:

- Eingabe der Diagnose
- Anleitung zur Übungsdurchführung durch Texte, Bilder, Videos und Audiounterstützung für bis zu 23 verschiedene Übungen

- Diagnoseabhängige Planung der Übungen nach individuellem Übungsfortschritt
- Erfassung und Anzeige des Übungsfortschrittes anhand der durchgeführten Übungen sowie des Behandlungsverlaufs
- Erfassung und Anzeige des Schwindelverlaufs
- Export-Funktion für die angezeigten Daten als PDF-Datei
- Informationen zum Krankheitsbild Schwindel und dessen Behandlung
- Übungserinnerungen in Form von Benachrichtigungen (kann aktiviert werden)

3.3 Technische Daten

Diese App ist für bestmögliche Kompatibilität mit iOS- und Android-Geräten entwickelt worden – sowohl für Tablets als auch für klassische Smartphones.

Auflösung	Empfohlen ist ein ausreichend großer Bildschirm mit mindestens 480x800 Pixel Auflösung.
Speicher	500 MB freier Speicher
Netzwerk	Wenn Sie sich in einem WLAN befinden, lädt die App einmalig Audio- und Videodateien herunter. Danach können Sie die App ohne Netzwerkverbindung verwenden.
iOS-Version	iOS 11.0 oder höher
Android-Version	Android 5.0 (API 21) oder höher

3.4 Darstellungskonventionen der Gebrauchsanweisung

Um die Lesbarkeit und die Verständlichkeit des Textes zu verbessern, wurden folgende Konventionen getroffen:

Querverweise

Querverweise auf eine andere Stelle im Text werden wie folgt dargestellt:

Beispiel: → Kapitel 3.3 „Technische Daten“.

Handlungsanweisungen

Handlungsanweisungen werden wie folgt dargestellt:

Voraussetzung

⇒ Handlungsschritt

↪ Handlungsergebnis

⇒ Handlungsschritt

↪ Handlungsergebnis

Bedienelemente

Bedienelemente werden in **fetter Schrift** dargestellt

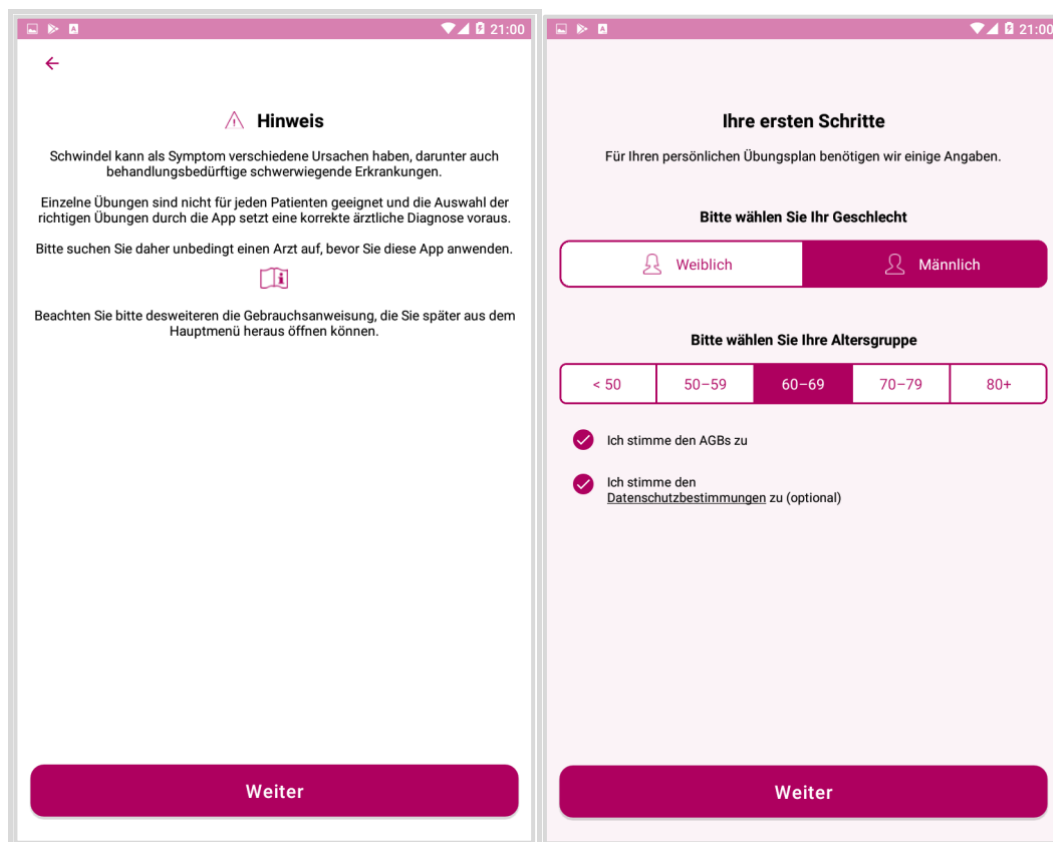


Logo von Tebonin® Übungen gegen Schwindel, im Appstore und nach Installation auf Ihrem Smartphone oder Tablet

4 Bedienung der App

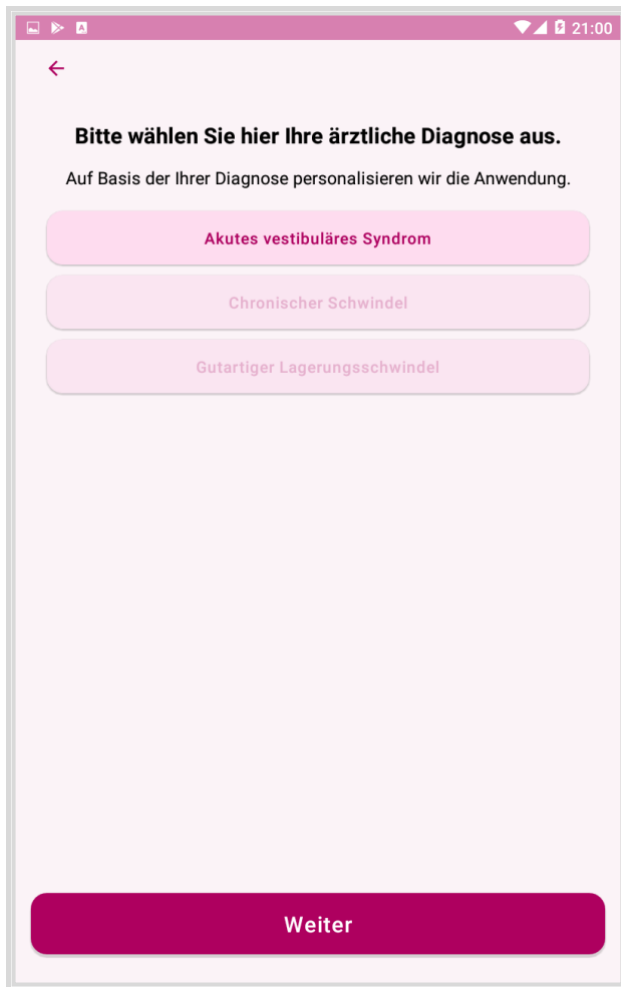
4.1 Profil und Einstellungen

Einmalig werden beim ersten Start wichtige Hinweise angezeigt und folgende Eingaben eingefordert:

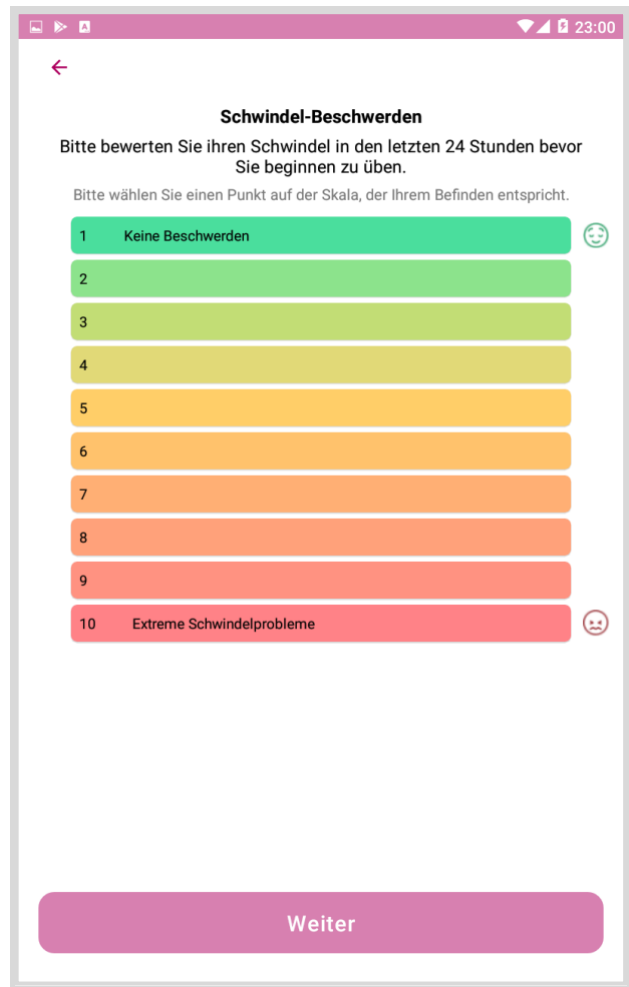


Wählen Sie hier die auf Sie zutreffenden Einstellungen aus und akzeptieren Sie die AGB und optional die Datenschutzbestimmungen zur Verwendung Ihrer anonymisierten Daten.

Später erreichen Sie diese Einstellungen über das → „Hauptmenü“, Kapitel 4.6 , Seite 27.

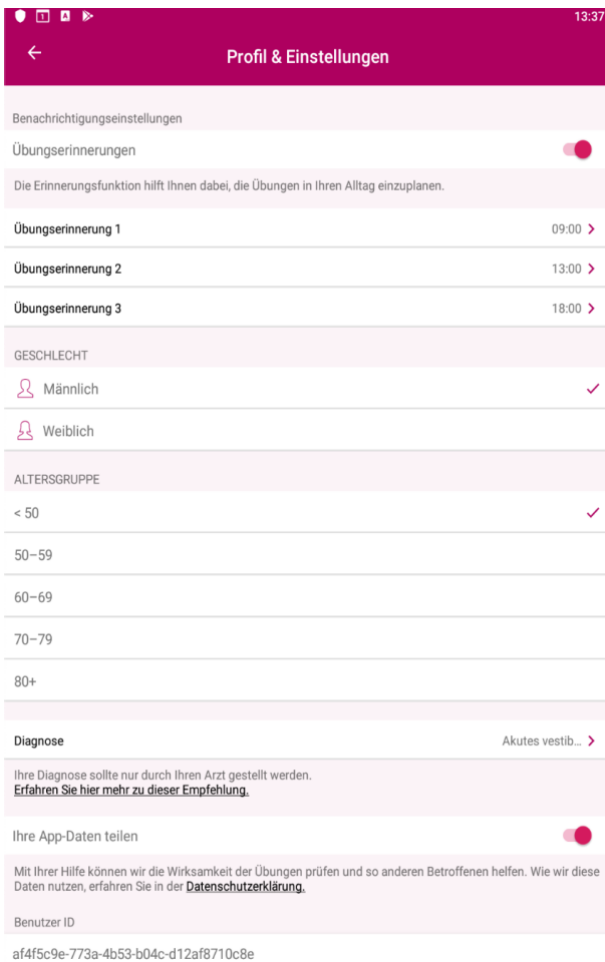


⇒ Wählen Sie die vom Arzt gestellte Diagnose, dann können Sie mit Weiter fortfahren.



⇒ Bewerten Sie Ihre aktuellen Schwindel-Beschwerden, dann können Sie mit Weiter die erste Übung starten.

Vor dem Start des täglichen Trainings werden Sie je nach Schwindeldiagnose nach der Bewertung Ihrer Schwindel-Beschwerden gefragt. Bei chronischem Schwindel erfolgt diese Abfrage wöchentlich, bei gutartigem Lagerungsschwindel oder akutem vestibulärem Syndrom täglich.



Hauptmenü → Profil & Einstellungen

Zusätzlich zu den einmaligen Einstellungen nach dem ersten Start der App können Sie hier noch anpassen:

- **Übungserinnerungen** insgesamt aktivieren/deaktivieren, Uhrzeit für Erinnerung Nr. 1 bis 3 bzw. bei gutartigem Lagerungsschwindel nur Nr. 1 bis 2.
- **Ihre App-Daten teilen** stimmen Sie zu, werden Ihre Daten anonymisiert dazu verwendet, auch anderen Nutzern zu helfen.

4.2 Training starten

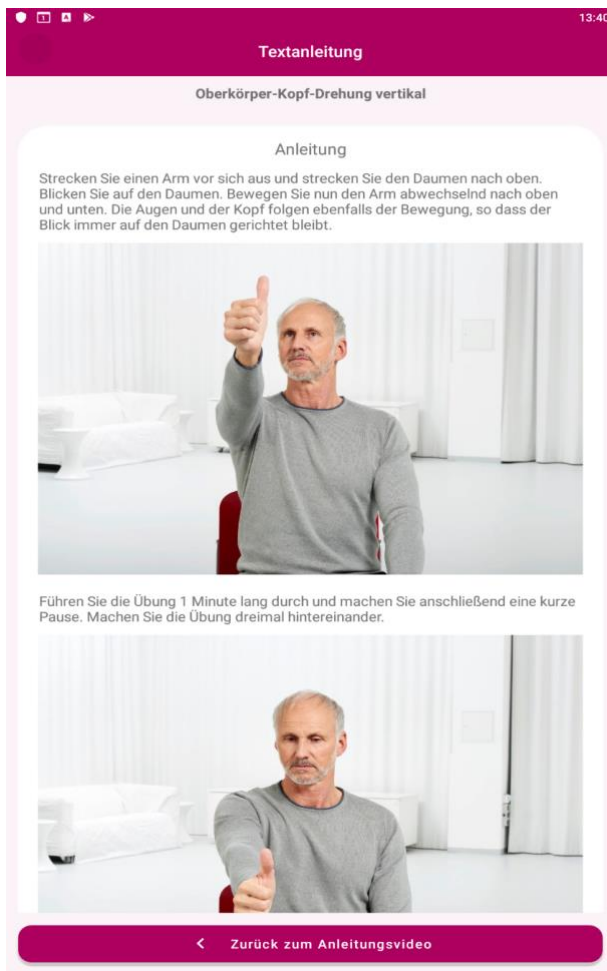


⇒ Wählen Sie **Übung starten** wenn Sie bereit sind fortzufahren



⇒ Wählen Sie zur Einstimmung auf die Übung **Anleitungsvideo abspielen**.

⇒ Sie können davor auch noch die **Anleitung als Text** ansehen.



⇒ In der Anzeige der **Textanleitung** scrollen Sie nach Bedarf auf-/abwärts.

⇒ Nach der Lektüre wählen Sie **Zurück zum Anleitungsvideo** um fortzufahren.

Während der Anzeige des Videos können Sie:

- mit dem Home-Pfeil (1) zurückspringen, bei fortgesetzter Anwendung bis zum Hauptmenü
- durch Berühren des Bildschirms den Fortschrittsbalken (2) einblenden und sich im Video vor oder zurück bewegen

- das Video anhalten (4) und wieder fortsetzen (3)

4.3 Übungsdurchführung



Bei chronischem Schwindel oder akutem vestibulärem Symptom:

Wählen Sie einen geeigneten Ort mit ausreichend Platz.

Vermeiden Sie Stolperfallen oder ungeeignete Trainingskleidung.

Wenn Sie sich noch unsicher fühlen, behelfen Sie sich mit einer Möglichkeit zum Abstützen (z. B. einem Stuhl).

Sorgen Sie für eine sichere Umgebung → Kapitel 2.2 „Grundlegende Sicherheitshinweise“, Seite 9



Bei gutartigem Lagerungsschwindel:

Während und nach der Übung kann Drehschwindel auftreten – dies ist anfangs normal.

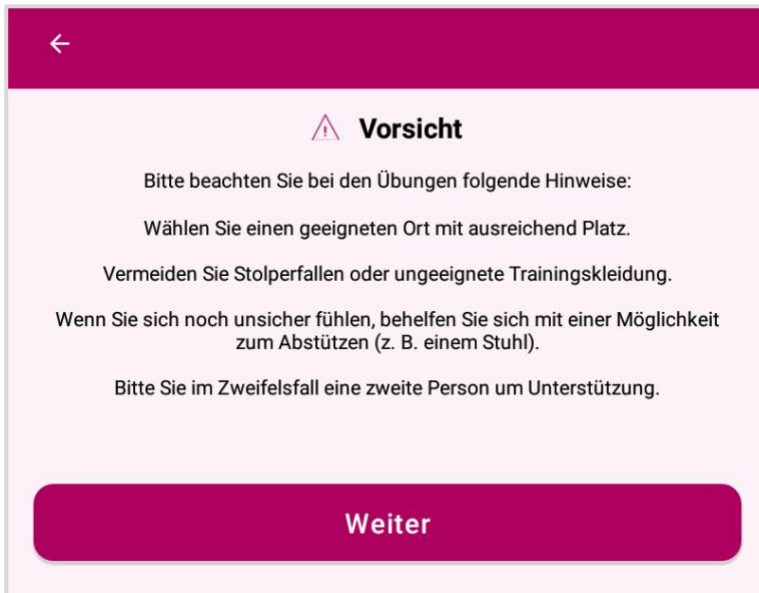
Wählen Sie eine geeignete, ebene Liegemöglichkeit und achten Sie darauf, ausreichend Platz für das Manöver zu haben.

Bitten Sie im Zweifelsfall eine zweite Person um Unterstützung.

Nach den Übungen legen Sie sich bitte nicht hin, am besten ist anschließend Bewegung.

Sorgen Sie für eine sichere Umgebung → Kapitel 2.2 „Grundlegende

Sicherheitshinweise“, Seite 9



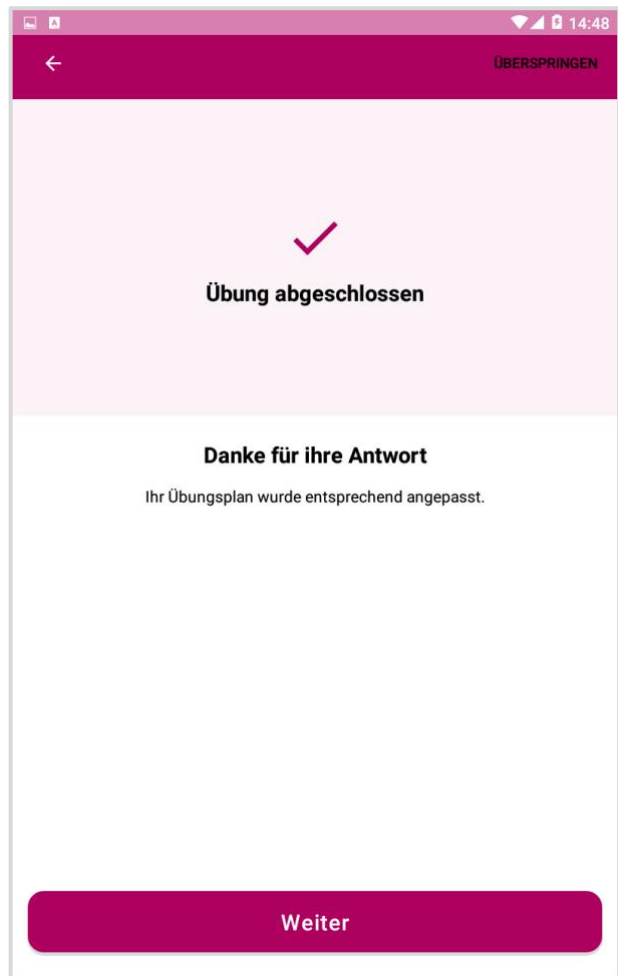
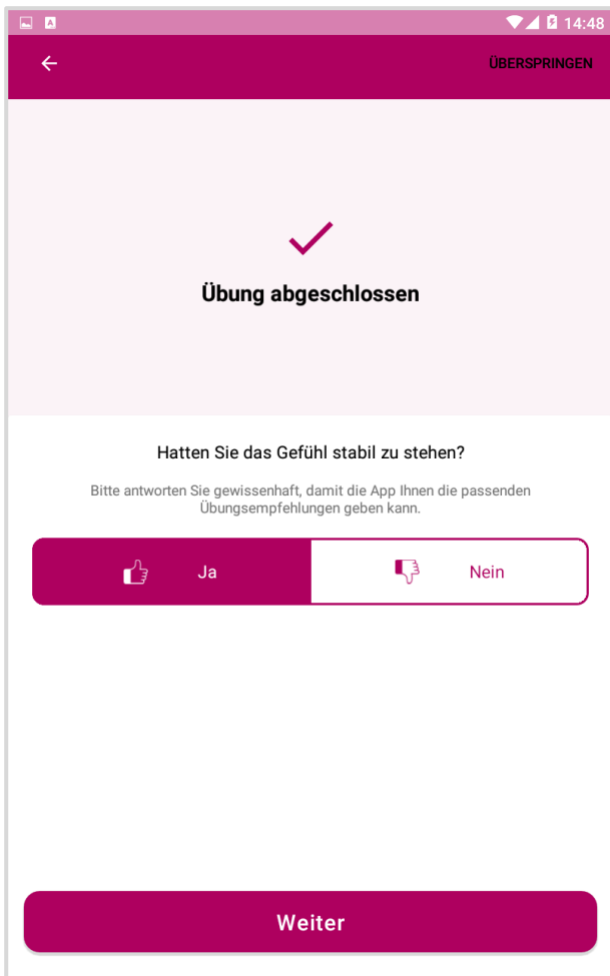
Die von der Diagnose abhängigen Sicherheitshinweise werden nach Wählen von **Warnung anzeigen** in dieser Weise angezeigt.

Mit **Weiter** gelangen Sie zur Übung.



- ⇒ **Warnung anzeigen** zeigt die von der Diagnose abhängigen Sicherheitshinweise an, → Kapitel 2.2 „Grundlegende Sicherheitshinweise“.
- ⇒ Sie können nun die **Übung starten**. Legen Sie dazu ihr Smartphone beiseite. In der Übung selbst werden Sie akustisch geführt.

Wie beim Video stehen Ihnen während der Übung die Funktionen **Pause**, **Neu starten** und **Home** zur Verfügung. Diese werden bei normalem Übungsverlauf jedoch nicht benötigt - Das Smartphone bleibt liegen bis zum Ende der Übung.



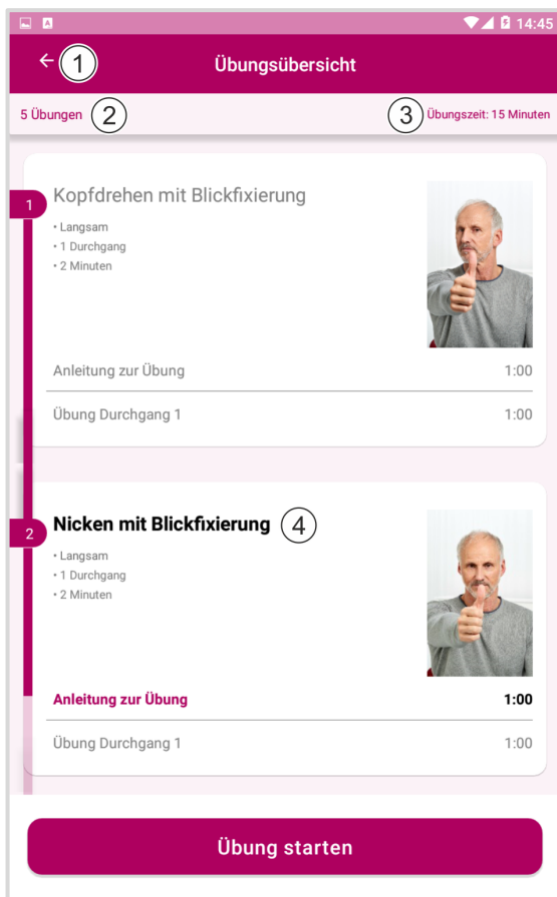
Am Schluss der Übung werden Sie nach dem erlebten Übungserfolg gefragt.

- ⇒ Nehmen Sie das Smartphone also wieder in die Hand.
- ⇒ Beantworten Sie die angezeigte Frage bitte wahrheitsgemäß.

➤ Entsprechend Ihrer Antwort wurde der Übungsplan nun bereits angepasst.

4.4 Übungsübersicht

Nach jeder Übung erscheint der Übungsübersicht mit den für Sie relevanten Übungen.



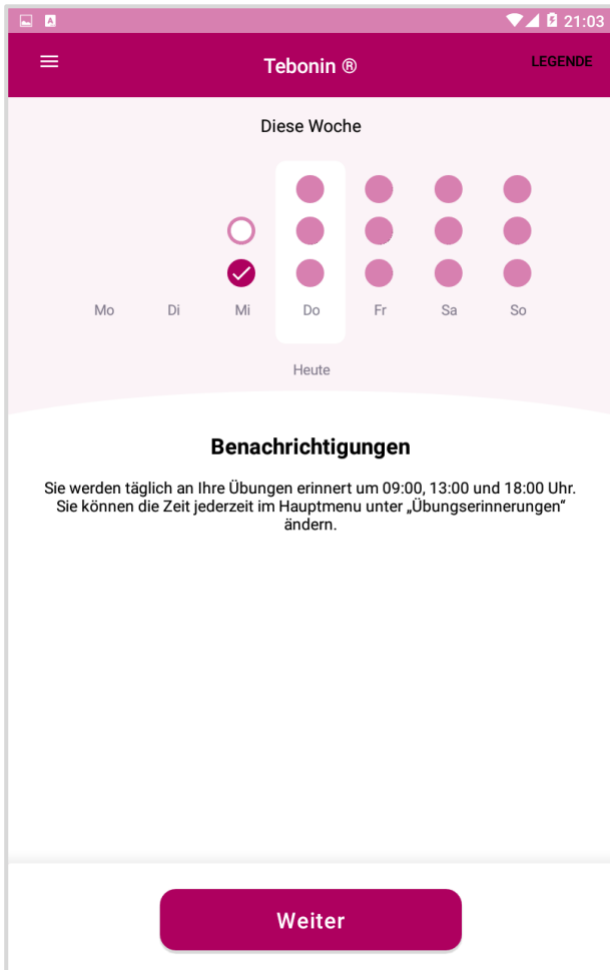
Details

Home (1) führt Sie zurück, bei fortgesetzter Anwendung bis zum Hauptmenü.

Darunter finden Sie die Anzahl (2) der Übungen in Ihrem Trainingsplan, die Dauer (3) der nächsten anstehenden Übung (4) und Details zu allen Übungen in Ihrem Trainingsplan.

Verlassen der Übungsübersicht mittels Home (1) führt Sie zum aktuellen Trainingsplan.

4.5 Übersicht - diese Woche



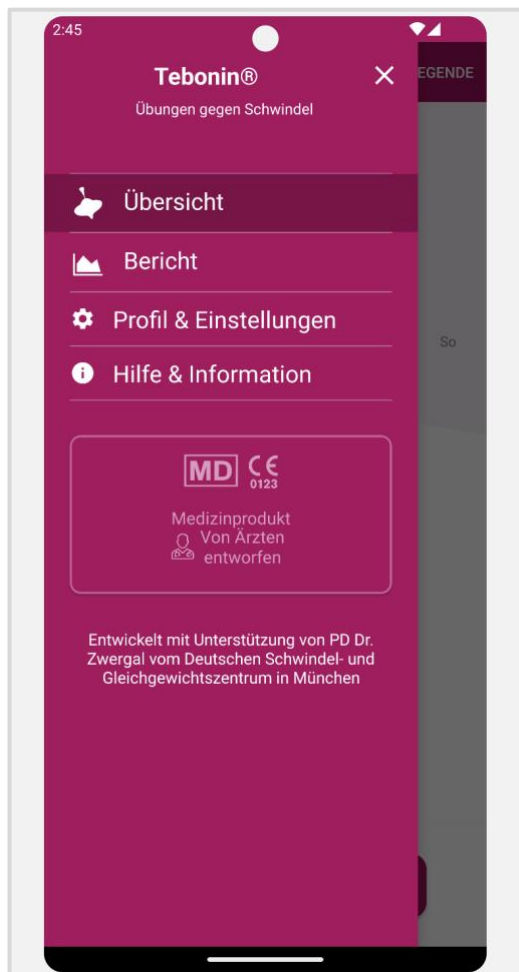
Hier finden Sie für die laufende Woche die Übersicht über erledigte und geplante Übungen.

Die App **Tebonin® Übungen gegen Schwindel** erinnert Sie an die regelmäßige Durchführung der Übungen.

Mit Weiter kommen Sie wieder zur Übungsübersicht.

Mit Home erreichen Sie das Hauptmenü.

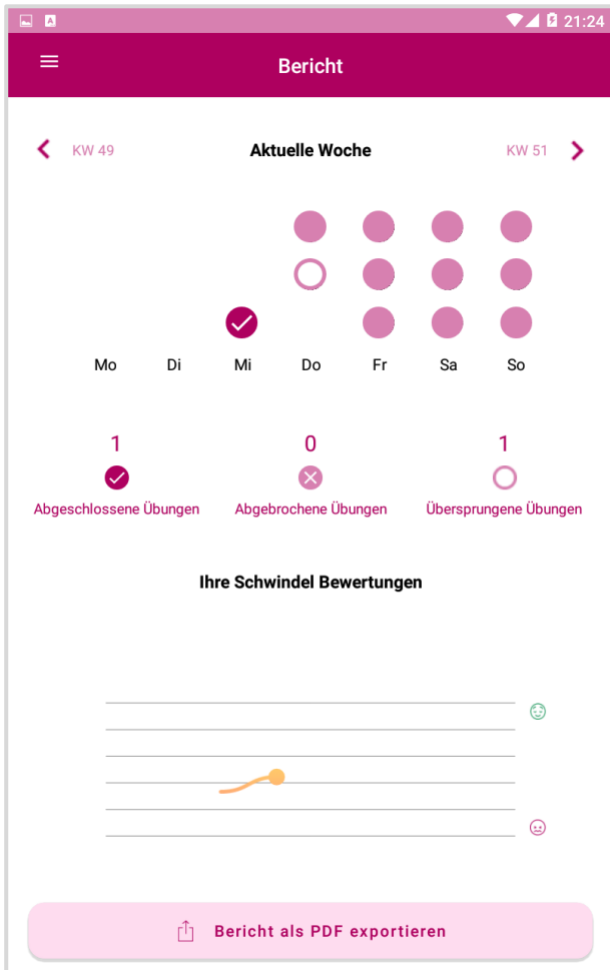
4.6 Hauptmenü



Sie erreichen es über die Funktion Home in der linken oberen Ecke jeder Funktion.

- **Übersicht**
→ Kapitel 4.5 „Übersicht - diese Woche“, Seite 26
- **Bericht**
→ Kapitel 4.7 „Bericht“, Seite 28
- **Profil & Einstellungen**
→ Kapitel 4.1 „Profil und Einstellungen, Seite 16
- **Hilfe & Informationen**

4.7 Bericht



Hier finden Sie den wöchentlichen bzw. bei chronischem Schwindel den monatlichen Trainingsstatus. Mit Vorwärts/Rückwärts können Sie innerhalb der gespeicherten Wochenübersichten navigieren.

Auch die bisherigen Schwindel-Bewertungen werden angezeigt.

Die Übersicht kann als PDF in den Ordner **Downloads** exportiert werden. So ist es Ihnen möglich, Ihren behandelnden Arzt über den Therapieverlauf zu informieren oder den Verlauf auszudrucken.

5 Generelle Information

5.1 Konformitätserklärung nach MDR

Das Produkt ist ein Medizinprodukt der Klasse IIa. **CE** 0123

Hiermit erklärt die Johner Medical GmbH, dass das Produkt den einschlägigen Bestimmungen der Medical Device Regulation (MDR, Verordnung (EU) 2017/745) entspricht.

5.2 Information zum Hersteller

Wir sind der Hersteller dieses Produkts:

Johner Medical GmbH



Büro Frankfurt

Niddastr.91

E-Mail: schwindelapp@johner-medical.de

D-60329 Frankfurt am Main

Germany

5.3 Informationen zum Vertreiber

Die App **Tebonin® Übungen gegen Schwindel** wird vertrieben durch:

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG

Willmar-Schwabe-Straße 4

76227 Karlsruhe

Germany

5.4 Gewährleistung und Haftung

Softwareänderungen

Bei Softwareänderungen ohne Kenntnis und Genehmigung der Johner Medical GmbH erlischt der Haftungs- und Gewährleistungsanspruch.

Copyright Johner Medical GmbH

Büro Frankfurt

Niddastr. 91

D-60329 Frankfurt am Main

Germany

Kein Teil dieser Gebrauchsanweisung Tebonin® Übungen gegen Schwindel darf ohne schriftliche Einwilligung der Johner Medical GmbH in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Bei Verstößen gegen diese Regelung behalten wir uns vor, Schadenersatz geltend zu machen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Markennamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Gebrauchsanweisung Tebonin® Übungen gegen Schwindel berechtigt nicht, solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten und zu benutzen.