

Benutzerhandbuch

Oviva App

Hier ist das aktuelle Benutzerhandbuch für die Oviva App Versionen 4.108.0 und höher.

Inhalte



Bitte lies dieses Benutzerhandbuch durch, bevor du die Oviva App benutzt.

1. Produktbeschreibung

1.1 Verwendungszweck

Die Oviva App ist Teil eines ernährungsbezogenen Programms – mit Behandlungsplänen zur Unterstützung von Patienten bei der Umstellung ihrer Ernährung und ihrer Lebensgewohnheiten, damit sie ihre Gesundheit verbessern, die Krankheitslast verringern und günstige klinische Ergebnisse erzielen können.

1.2 Vorgesehene Verwendung

Patienten mit entsprechenden Diagnosen, u. a. Über- und Unterernährung, Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, Allergien und Intoleranzen, Erkrankungen des Verdauungssystems und onkologische Erkrankungen.

1.3 Für wen ist die Oviva App gedacht?

Die Oviva App ist für eine Patientengruppe gedacht, die:

- mit einer ernährungsbedingten Erkrankung diagnostiziert ist: Über- und Unterernährung, Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, Allergien und Intoleranzen, Verdauungsprobleme und onkologische Erkrankungen
- 18 Jahre oder älter ist, oder von Eltern begleitet wird
- von einem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachperson betreut wird
- in der Lage und motiviert genug ist, die mit einer Ernährungsfachkraft von Oviva vereinbarte Umstellung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umzusetzen
- Zugang zu einem Smartphone hat und mit diesem und Smartphone-Apps umgehen kann.

1.4 Klinischer Nutzen:

Unser digitaler Ansatz ermöglicht es uns, hochfrequente Gesundheitsberatung und -unterstützung zu einem Zeitpunkt bereitzustellen, der dem Benutzer gerecht wird*. Dazu gehören die Bereitstellung evidenzbasierter Informationen zu Lebensmitteln und Nährstoffen sowie Techniken zur Verhaltensänderung und massgeschneiderte Rezepte.

2. Kontraindikationen

Es gibt keine bekannten Kontraindikationen für die Nutzung der Oviva App.



3. Warnhinweise

- Bei der Oviva App handelt es sich um ein eingetragenes Medizinprodukt. Die Oviva App dient der Unterstützung bei der Behandlung von ernährungsbedingten Beschwerden oder Erkrankungen, stellt jedoch keinen Ersatz für einen Termin bei deinem Arzt bzw. Pflegeteam dar.
- Die Oviva App trifft keine automatischen Behandlungsentscheidungen. Sie darf nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung eingesetzt werden.
- Sämtliche medizinische Diagnosen und Behandlungen müssen unter der Aufsicht und Kontrolle einer entsprechenden medizinischen Fachperson erfolgen.
- Bitte frage bei allen gesundheitsbezogenen Bedenken oder Problemen einen Arzt oder eine medizinische Fachperson um Rat. Zögere niemals, die Hinzunahme eines medizinischen Rats hinauszuschieben oder einen solchen aufgrund von Informationen aus der Oviva App zu ignorieren.
- Im Falle einer Gefährdung oder wenn du dringend Hilfe benötigst, kontaktiere den Rettungsdienst.
- Die von der App bereitgestellten Ernährungsvorschläge basieren auf einem Algorithmus. Der Algorithmus berücksichtigt deine wichtigsten Ernährungspräferenzen, z. B. vegan oder vegetarisch, aber möglicherweise nicht mögliche Unverträglichkeiten oder Allergien. Wende dich im Zweifelsfall immer zuerst an deinen medizinischen Betreuer.
- Informiere deine medizinische Fachperson über Änderungen der Medikamenteneinnahme oder über Änderungen deiner Diagnose bei jedem veränderten Gesundheitszustand.
- Die von der App bereitgestellten Inhalte sind auf der Grundlage der von dir angegebenen Informationen personalisiert. Wenn du unsicher bist oder der Meinung bist, dass der Inhalt nicht zu deinen Unverträglichkeiten, Allergien oder spezifischen Ernährungsweisen wie vegan oder vegetarisch oder zu deinem Gesundheitszustand passt, wende dich bitte zuerst an deinen Arzt.



4. Vorsichtsmassnahmen

- Informiere deine Ernährungsfachkraft von Oviva über all deine ernährungsbedingten Allergien und Intoleranzen.
- Dein Oviva Konto ist personenbezogen und darf nicht mit weiteren Benutzern geteilt werden.
- Achte darauf, dass die Oviva App stets auf dem neuesten Stand ist und du immer die neueste Version hast. Oviva empfiehlt, die Einstellungen deines Smartphones so zu wählen, dass die App automatisch aktualisiert wird.
- Die Oviva App darf nicht auf Geräten mit Root-Zugriff oder auf Smartphones mit Jailbreak verwendet werden.
- Gib in der Oviva App immer korrekte Daten ein, wenn du dazu aufgefordert wirst.
- Stelle sicher, dass du die Oviva App mit dem entsprechenden Bluetooth® Gerät koppelst, das deine persönlichen Daten aufzeichnet (falls es verwendet wird)
- Überprüfe die von einem externen Gerät übertragenen Daten immer in deiner Oviva App
- Die Werte von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Zucker und Ballaststoffen werden durch künstliche Intelligenz generiert. Bitte wende dich an unseren

Support, wenn du der Meinung bist, dass die gelieferten Werte ungenau oder falsch sind.
- Die Beratung basiert auf den WHO Richtlinien für gesunde Ernährung. Bitte informiere deinen Arzt oder deine Ernährungsfachkraft über alle Krankheiten, die eine Auswirkung auf deinen Nahrungsbedarf haben könnten.

5. Produkthinweise

5.1 Anmeldung in der Oviva App

Die Oviva App ist ausschliesslich für Oviva-Benutzer gedacht. Deshalb ist sie nicht allgemein zugänglich. Nachdem du an Oviva verwiesen wurdest und dein Konto angelegt wurde, werden dir deine Anmeldedaten zugesandt – per E-Mail oder SMS.

Schritt 1: Herunterladen der Oviva App

Lade die App aus dem App Store oder von Google Play und installiere diese.

Schritt 2a: Anmeldung mit der E-Mail Adresse

Du erhältst anschliessend eine E-Mail von Oviva mit deinem Anmeldepasswort.

Nachdem du diese E-Mail erhalten hast:

- Tippe auf die Schaltfläche „Einloggen per E-Mail .
- Gib deinen Benutzernamen und dein Passwort ein.
- Tippe auf die Schaltfläche „Anmelden .
- Du solltest nun in der App angemeldet sein.

Falls du dein Passwort vergessen haben solltest:

- Tippe auf die Schaltfläche „Passwort vergessen“.
- Gib deine E-Mail-Adresse ein und tippe auf die Schaltfläche „Absenden“.
- Wenn die E-Mail Adresse in unserem System hinterlegt ist, erhältst du von uns eine E-Mail zum Zurücksetzen deines Passworts.
- Tippe in der E-Mail auf den Link zum Ändern deines Passworts.
- Gib das neue Passwort zweimal ein und tippe dann auf „Bestätigen“.

Schritt 2b: Anmeldung mit der Mobiltelefonnummer

- Tippe auf die Schaltfläche „Einloggen per Handynummer“.
- Wähle dein Land aus.
- Gib deine Mobiltelefonnummer und dein Geburtsdatum ein.
- Tippe auf die Schaltfläche „Überprüfen“.
- Wenn die eingegebene Mobiltelefonnummer und das eingegebene Geburtsdatum mit den in unserem System hinterlegten Daten übereinstimmen, erhältst du eine SMS mit einem Bestätigungscode.
- Gib den Bestätigungscode ein und tippe auf die Schaltfläche „Bestätigen“.
- Du solltest nun in der App angemeldet sein.

Schritt 3: Annahme der allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Datenschutzrichtlinien

Zur Nutzung der Oviva App ist die Annahme der allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Datenschutzrichtlinien erforderlich. Die neueste Version findest du auf unserer Website https://oviva.com.

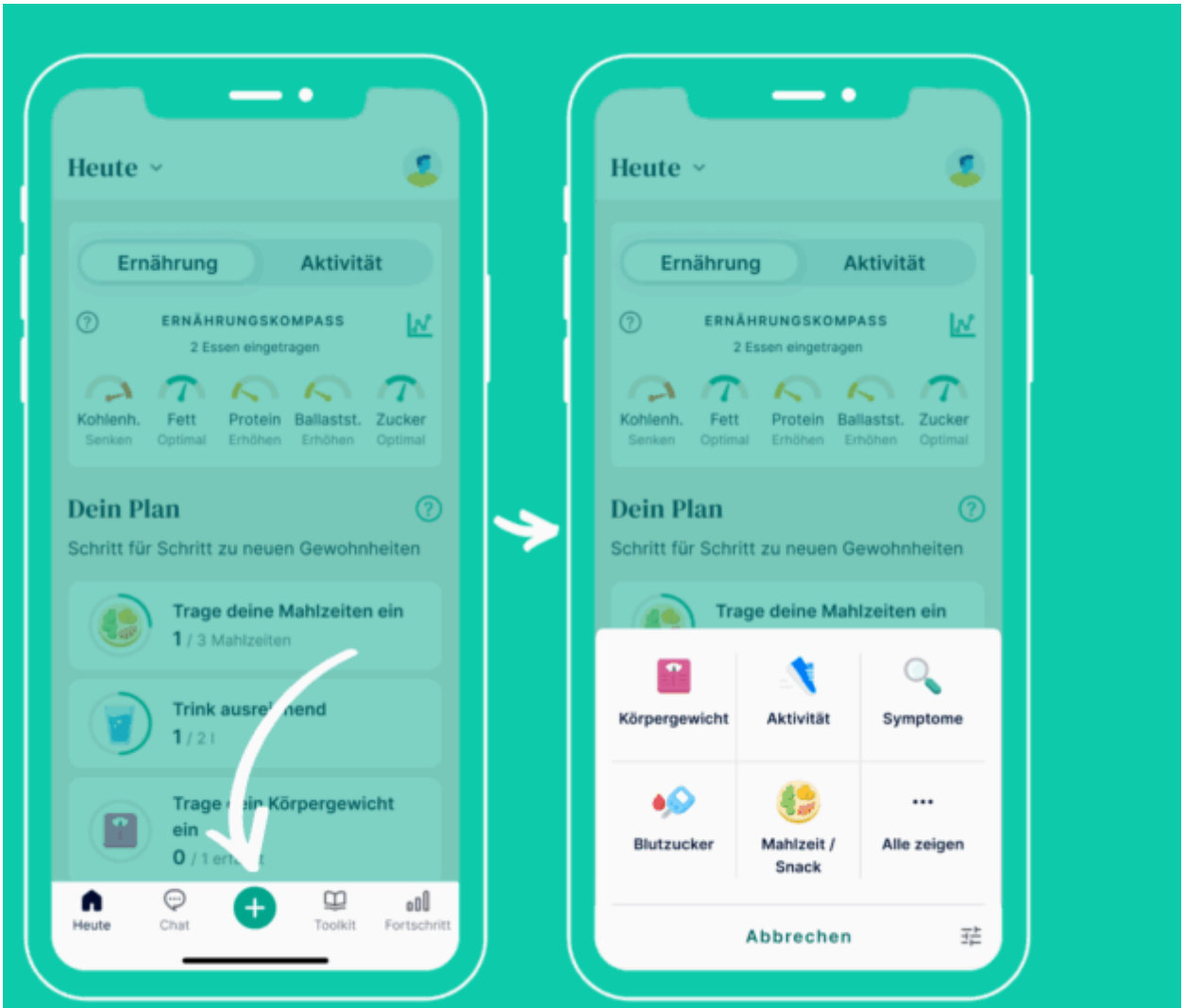
5.2 Protokollieren eines Eintrags

Es können einige unterschiedliche Themen mit der Oviva App protokolliert werden, wie „Mahlzeit / Snack“, „Körpergewicht“, „Aktivität“, „Stimmung“ und weitere (siehe unten). Du kannst deine Einträge auf dem Bildschirm „Heute“ und auf dem Bildschirm „Fortschritt“ ansehen, um Trends, Muster und Fortschritte zu sehen.

Deine Ernährungsfachkraft kann alle deine Einträge einsehen und dir so personalisierte Ratschläge und Unterstützung bieten.

Wichtiger Hinweis

Ein Eintrag kann nur protokolliert werden, wenn du mit dem Internet verbunden bist.



1. Zum Protokollieren eines neuen Eintrags tippe unten in der Navigationsleiste auf die Schaltfläche Plus (+).

2. Es wird ein Menü angezeigt, in dem du den Eintragstyp auswählen kannst, den du protokollieren möchtest.



Mahlzeit / Snack

Je mehr Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten du protokollierst, desto besser kann dir deine Ernährungsfachkraft Rückmeldungen geben. Du kannst den Überblick über deine Ernährung behalten, indem du:

1. ein Bild aufnimmst, wenn du in der Oviva App bist

2. ein Bild aus deiner Galerie hochlädst, indem du auf die Schaltfläche „Galerie“ tippst

3. eine Beschreibung in Textform hinzufügst, indem du auf „Nur Text“ tippst.

4. Wähle aus einer Sammlung kürzlich per Foto oder Text erfasster Mahlzeiten und Snacks, indem du auf “Aus letzten Mahlzeiten wählen” tippst



Wenn du ein Foto deines Essens hinzufügst (die empfohlene Option), erkennt und beschreibt die App automatisch, was sich auf deinem Teller befindet. Diese Erkennung basiert auf KI. Du kannst die KI basierten Vorschläge bestätigen, korrigieren oder ablehnen.

Wenn du ein Foto aus deiner Galerie hochlädst oder dein Essen nur in Textform beschreibst, kannst du das Datum und die Zeit der Mahlzeit auswählen. Tippe dazu auf „Wann?“, damit der Eintrag dem Zeitpunkt zugeordnet wird, zu dem du diese Mahlzeit zu dir genommen hast.



Körpergewicht

Selbst wenn dein Hauptaugenmerk nicht auf einer Gewichtsabnahme/-zunahme liegt, kann es dennoch sinnvoll sein, immer den Überblick über dein Körpergewicht und deinen Gesundheitszustand zu behalten. Wir empfehlen, das Körpergewicht einmal pro Woche zu protokollieren. In den Einstellungen kannst du die Einheit ändern (kg, amerikanische Pfund oder britische „Stones“).



Aktivität

Nach Auswahl einer Aktivität (scrolle durch die Liste oder gib die Bezeichnung der Aktivität ein) gib die Dauer dieser Aktivität in Stunden und Minuten ein. Du kannst deine Schritte zählen, wenn du deine Oviva App mit Apple Health oder Health Connect synchronisierst, falls du eines hast. Gehe zum Bildschirm „Heute“ und öffne die Einstellungen, indem du auf das Profilbild oben rechts auf dem Bildschirm tippst.



Blutzucker

Wenn bei dir Diabetes diagnostiziert wurde und du deinen Blutzuckerspiegel überprüfen musst, kannst du darüber in der App ein Protokoll führen. Das hilft deiner Ernährungsfachkraft dabei, nachzuvollziehen, wie gut du deine Erkrankung im Griff hast und dir dabei zu helfen, mit hohen oder niedrigen Messwerten umzugehen. Denk daran, deine medizinische Fachperson über alle Veränderungen in deiner Medikation oder über neue Beschwerden oder Erkrankungen zu informieren.



Symptome

Wenn du gastrointestinale Symptome (Magen und Darm betreffend) bemerkst, kannst du diese in der App protokollieren, damit dir deine Ernährungsfachkraft helfen kann. Du kannst den Schweregrad eines Symptoms von 0 (ohne Symptom) bis 10 (schwer ausgeprägtes Symptom) einstufen.



Stimmung

Du kannst deine Stimmungslage – also wie du dich fühlst – protokollieren. Dies kann dir dabei helfen, ein besseres Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie deine Stimmung im Laufe des Tages oder der Woche schwankt und wie sich dies auf dein Verhalten auswirkt.



Blutdruck

Für einen Überblick über deine kardiovaskuläre Gesundheit (die Gesundheit deines Herz-Kreislauf-Systems) kannst du deinen systolischen und deinen diastolischen Blutdruck protokollieren.



Getränk

Du kannst den Überblick über deine Flüssigkeitszufuhr behalten, indem du alle Flüssigkeiten, die du getrunken hast, protokollierst. Du kannst Menge und Art der Flüssigkeit angeben (z. B. Wasser, Kaffee, Saft).



Taillenumfang

Zusätzlich zum Protokollieren deines Körpergewichts ist das Protokollieren deines Taillenumfangs ebenfalls eine bewährte Methode zum Überwachen deiner Fortschritte. Das gilt insbesondere dann, wenn du versuchst, Bauchfett (Masse in der Körpermitte) zu verlieren.



Stuhlgang

Dein Stuhlgang ist ein wertvoller Indikator für deine gastrointestinale Gesundheit (Gesundheit von Magen und Darm). In der App kannst du die Art des Stuhls mithilfe der Bristol-Stuhlformen-Skala protokollieren.



Lernen

Sich über die Lerninhalte auf dem Laufenden zu halten, ist unerlässlich, damit du das Wissen und damit die Mittel erhältst, um deine Gesundheitsziele zu erreichen.

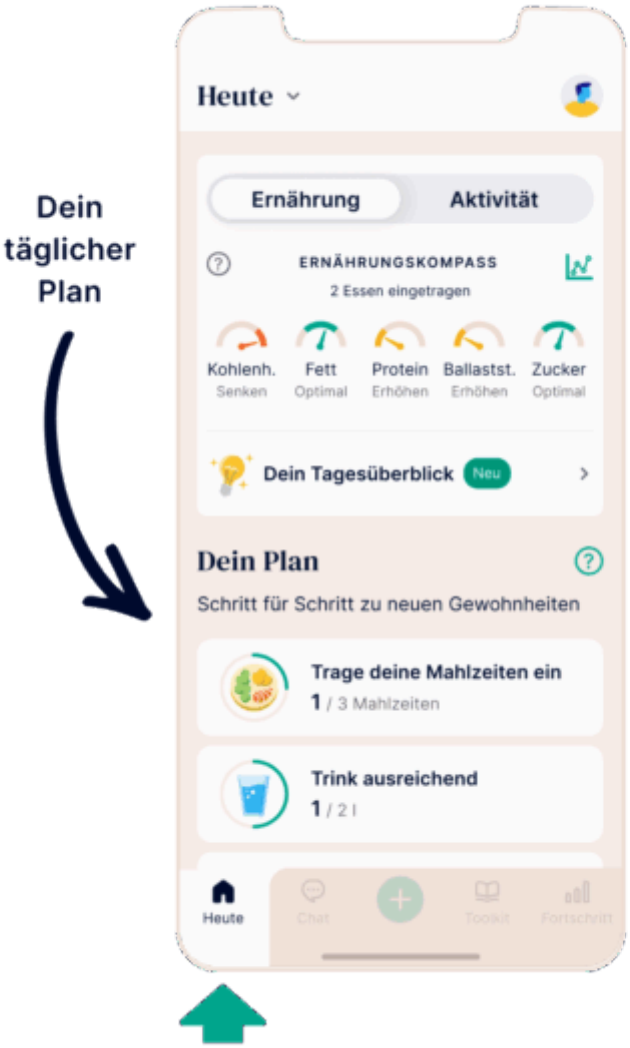
Einen Eintrag mit einem Bluetooth® Gerät vornehmen

Du kannst Gewicht, Schritte, Blutzucker oder Blutdruck auch mithilfe eines Bluetooth® Geräts protokollieren. Dazu benötigst du ein Messgerät (z. B. ein Blutzuckermessgerät), das dem Bluetooth® Low Energy Standard entspricht. So protokollierst du deine Werte:

- Stelle sicher, dass die Bluetooth® Funktion auf deinem Telefon aktiviert ist und dass du genehmigt hast, dass die Oviva App die Bluetooth® Verbindung auf Ihrem Telefon verwenden darf
- Navigiere zu den Einstellungen und und wählen Bluetooth® in den Einstellungen aus
- Suche hier nach verfügbaren Geräten und kopple bzw. verbinde dein Messgerät
- Bleibe online, während die App die Messdaten übernimmt. Dein Protokolleintrag wird automatisch erstellt und du erhältst eine Bestätigungsmeldung auf deinem Bildschirm.

5.3 Heute

Im Bereich „Heute“ kannst du deine aktiven Aufgaben für diesen Tag, ggf. zu überprüfende Aufgaben und alle deine Einträge sehen. Indem du oben auf der Seite auf den gewünschten Wochentag tippst oder den Bildschirm nach links und rechts wischst, kannst du Tage in der Vergangenheit und Zukunft einsehen. Um zwischen verschiedenen Wochen hin- und herzuspringen, tippst du die Pfeile an.



Deine täglichen Aufgaben

Im Abschnitt „Dein Plan“ werden alle Aufgaben für diesen Tag angezeigt. Auf der linken Seite siehst du eine Statusanzeige (einen Kreis), der deinen Fortschritt in Richtung der Aufgabe anzeigt. Dieser wird zu einem Häkchen, wenn die Aufgabe erfüllt ist. Wenn du auf eine Aufgabe tippst, wird die Aufgabe abgehakt oder du

gelangst zur zugehörigen Funktion, wo du einen zum Erreichen der Aufgabe erforderlichen Wert eingeben kannst.

Eine Aufgabe überprüfen

Die meisten Aufgaben sind für einen Zeitraum von 14 Tagen aktiv. Sobald der Zeitraum abgelaufen ist, gelangst du zum Abschnitt „zu überprüfende Aufgaben“. Wenn du auf eine Aufgabe tippst, die zur Überprüfung ansteht, gelangst du zur Aufgabenüberprüfung. Hier erhältst du Informationen zur Fertigstellung und zum täglichen Durchschnitt. Entscheide, ob du sie wiederholen, anpassen oder entfernen willst.

Erstellen von Aufgaben

Du kannst eine neue Aufgabe hinzufügen, indem du auf die Schaltfläche Plus (+) tippst und die Schaltfläche „Aufgaben erstellen oder ändern“ wählst. Du siehst eine Liste mit Kategorien und innerhalb jeder Kategorie eine Liste mit täglichen Aufgaben, die du aktivieren kannst. Wähle deine gewünschte Aufgabe und folge den Schritten, um sie zu aktivieren (aktive Tage auswählen und Erinnerungen hinzufügen).

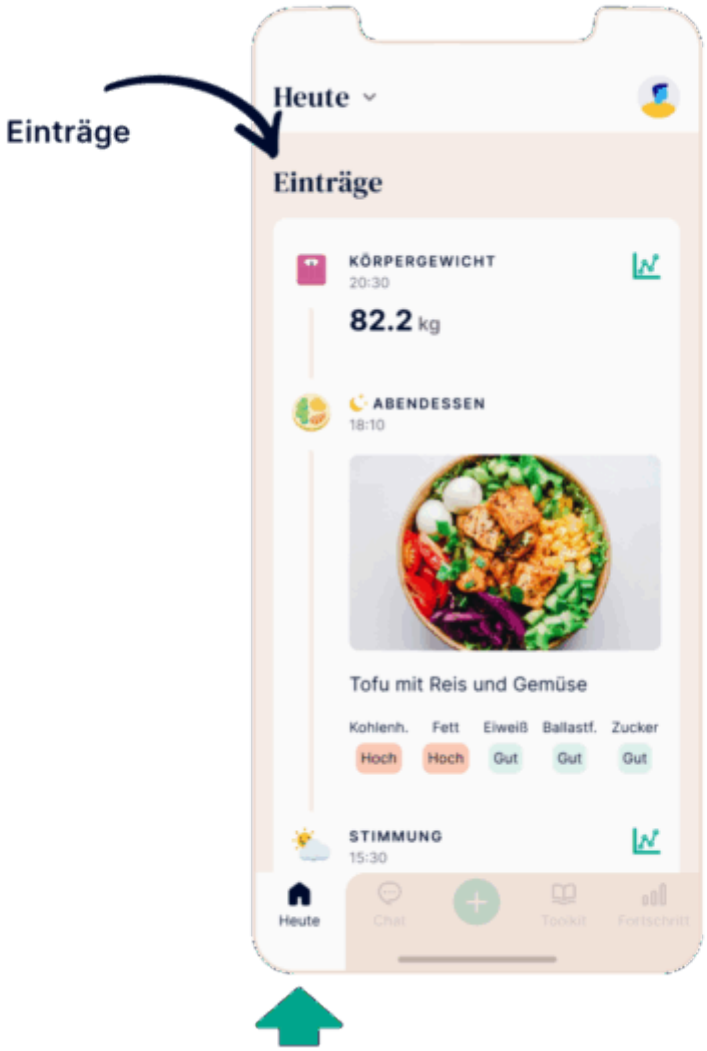
Bearbeiten von Aufgaben

Du kannst eine aktive Tagesaufgabe bearbeiten, indem du auf die Schaltfläche Plus (+) tippst und die Schaltfläche „Aufgaben erstellen oder ändern“ wählst. Navigiere von dort aus zu der aktiven Aufgabe, die du ändern möchtest, und tippe darauf. Passe die Aufgabe an (aktive Tage, Erinnerungen, Ziel) und klicke auf Speichern. Die Änderungen gelten ab heute (nicht rückwirkend). Alternativ kannst

du im Bereich „Heute“ eine Aufgabe von rechts nach links wischen, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen.

Löschen von Aufgaben

Du kannst eine aktive Tagesaufgabe löschen, indem du auf die Schaltfläche Plus (+) tippst und die Schaltfläche „Aufgaben erstellen oder ändern“ wählst. Navigiere von dort aus zu der aktiven Aufgabe, die du löschen möchtest, und tippe darauf. Anschliessend kannst du auf die Schaltfläche „Löschen“ tippen, um die Aufgabe zu entfernen. Alternativ kannst du im Bereich „Heute“ eine Aufgabe von rechts nach links wischen, um den Bearbeitungsmodus zum Löschen aktiver Aufgaben aufzurufen.



Tagesprotokoll

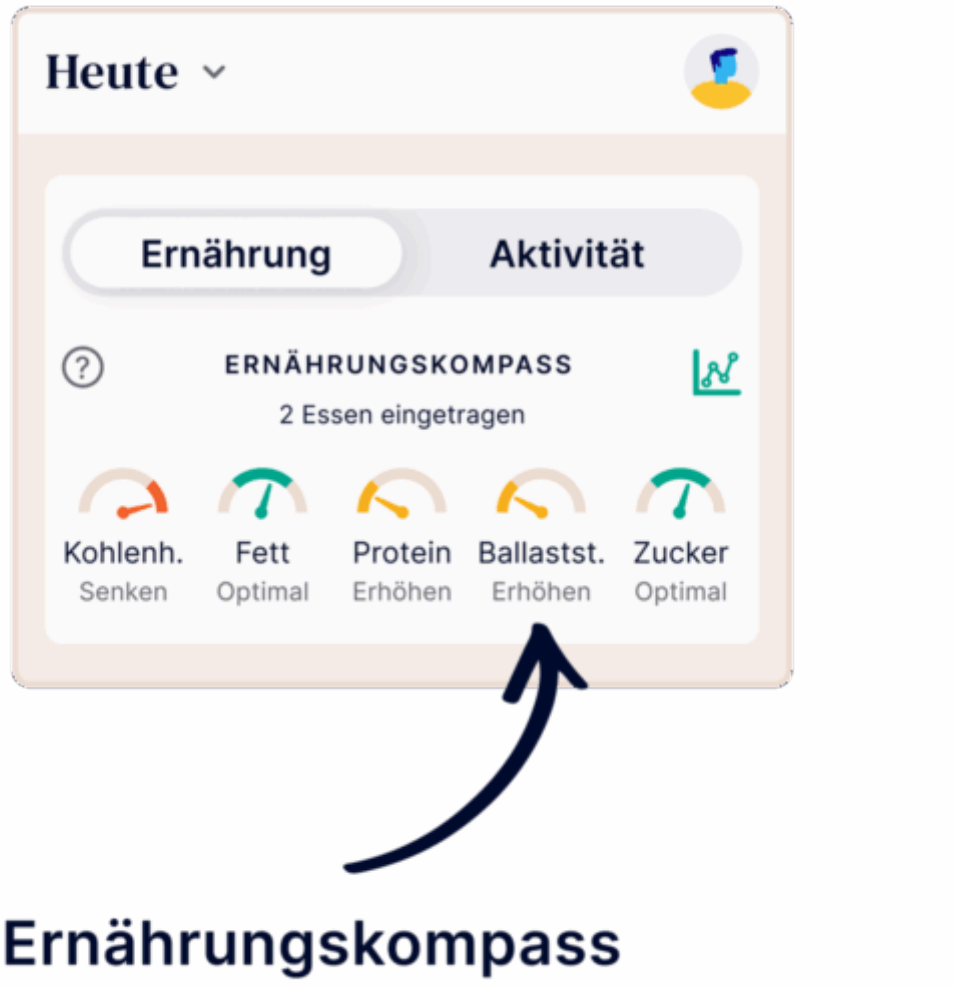
Im Abschnitt „Einträge“ werden all deine Einträge in chronologischer Reihenfolge für diesen Tag angezeigt, wobei der neueste Eintrag oben aufgeführt wird. Durch Tippen auf einen Eintrag kannst du diesen bearbeiten, löschen oder zum

entsprechenden Diagramm gelangen. Dort wird dein Fortschritt im Zeitverlauf angezeigt.



Sofortiges Mahlzeiten-Feedback

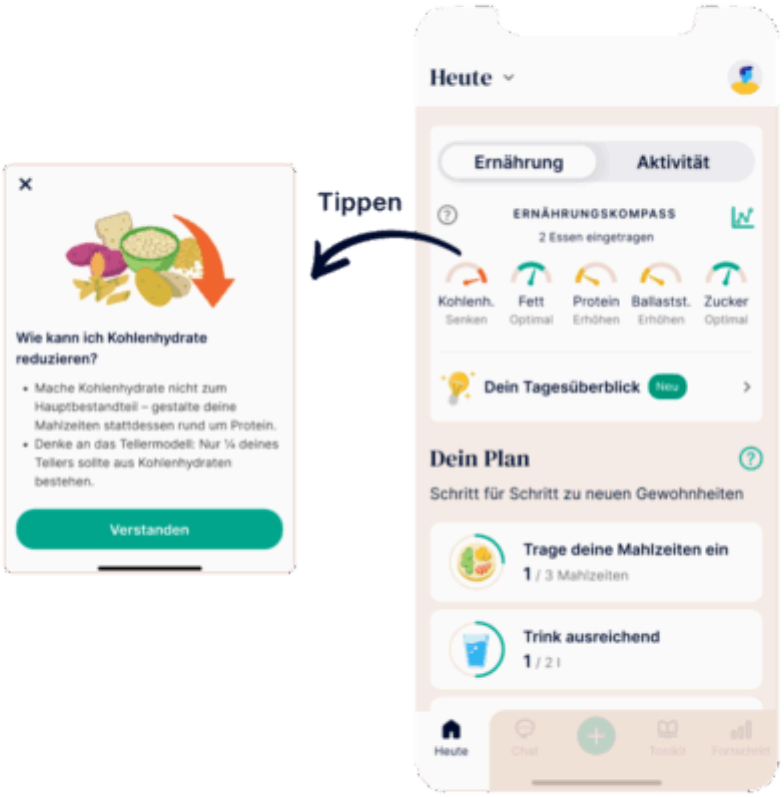
Nachdem du eine Mahlzeit oder einen Snack protokolliert hast, wird dir im Abschnitt „Einträge“ Feedback zu deiner Mahlzeit angezeigt. Dieses Feedback hilft dir zu verstehen, ob deine Mahlzeit oder dein Snack insgesamt zu niedrig, im guten Bereich oder zu hoch in Bezug auf Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Ballaststoffe und Zucker ist. Du kannst dieses Feedback als Reflexionsinstrument verwenden, um zu erkennen, was du beim nächsten Mal verbessern kannst. Dieses Feedback ist KI generiert und kann Fehler enthalten.



Ernährungskompass

Ernährungskompass

Am oberen Rand des Startbildschirms erhältst du eine Übersicht über deine tägliche Nährstoffzufuhr. Der Ernährungskompass gibt dir eine Richtung an, damit du deine nächsten Mahlzeiten oder Snacks anpassen kannst. Ziel ist es, am Ende des Tages eine ideale Balance zwischen Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Ballaststoffen und Zucker zu erreichen. Sobald du eine Mahlzeit im Foto-Ess-Tagebuch einträgst, aktualisiert sich der Kompass automatisch. So siehst du auf einen Blick, welche Nährstoffe du senken oder erhöhen solltest und wo du im Optimalbereich bist.



Wenn du auf die Anzeigen des Ernährungskompass tippst, erhältst du leicht umsetzbare Hinweise, wie du deine Ernährung im Alltag anpassen kannst. Liegt deine Zufuhr eines Nährstoffs wie Ballaststoffe, Kohlenhydrate oder Protein ausserhalb des empfohlenen Bereichs, schlägt die App einfache Änderungen vor, z. B. den Austausch von Lebensmitteln oder Ergänzungen, um dich wieder auf Kurs zu bringen.

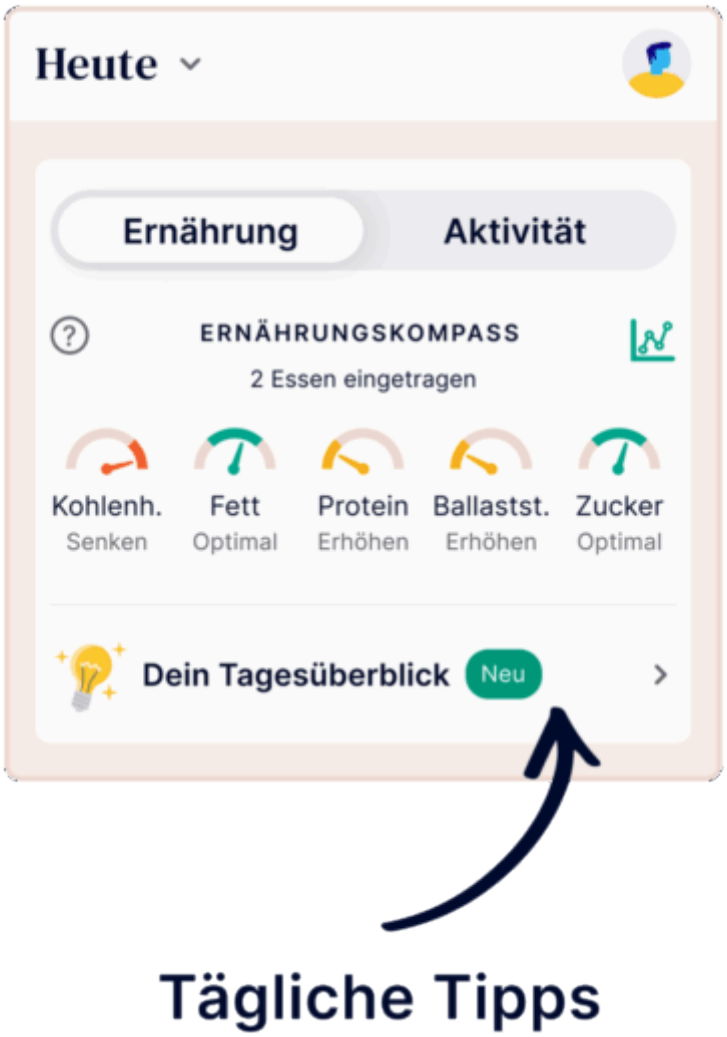


Aktivitätskompass

Du findest den Aktivitätskompass ganz oben in deinem „Heute“-Bereich. Er zeigt dir auf einen Blick, wie aktiv du heute warst – also wie viele Schritte du gemacht und wie viele Minuten du dich bewegt hast.

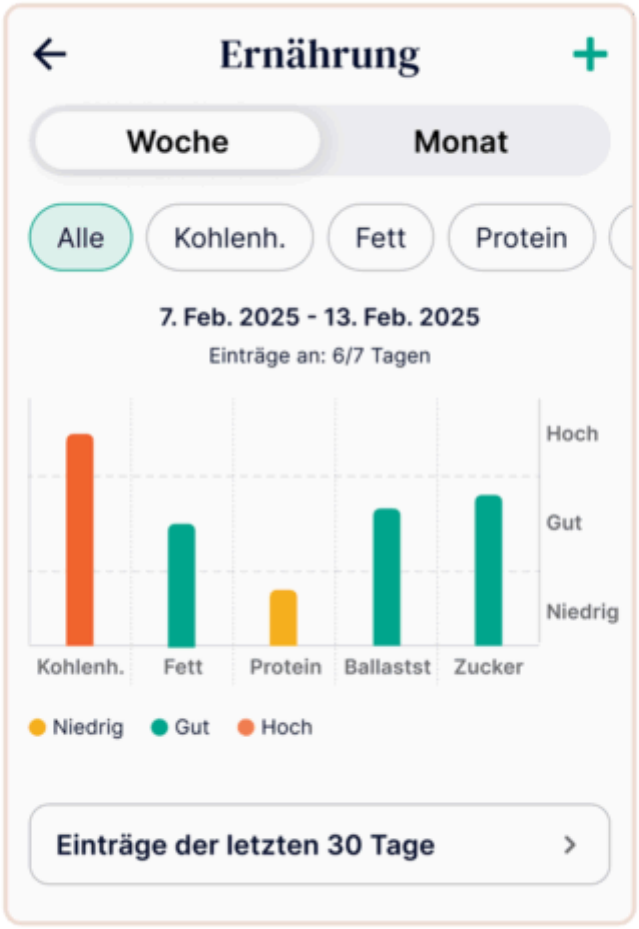
Deine Ziele werden dabei automatisch angepasst – so bleibst du motiviert und entwickelst nach und nach gesunde Bewegungsgewohnheiten.
Deine Ziele sind individuell und flexibel – sie orientieren sich entweder an:

- deiner aktuellen Schritteaufgabe (wenn du eine festgelegt hast),
- oder an deinem durchschnittlichen Aktivitätslevel der vergangenen Woche.



Tägliche Tipps zu deinen Mahlzeiten

Am Morgen findest du in den täglichen Tipps eine Zusammenfassung deiner gestrigen Einträge. Du erfährst, was gestern gut lief und was du heute verbessern kannst, um deine Ernährung zu optimieren. Dazu erhältst du konkrete Empfehlungen, die du im Laufe des Tages umsetzen kannst!



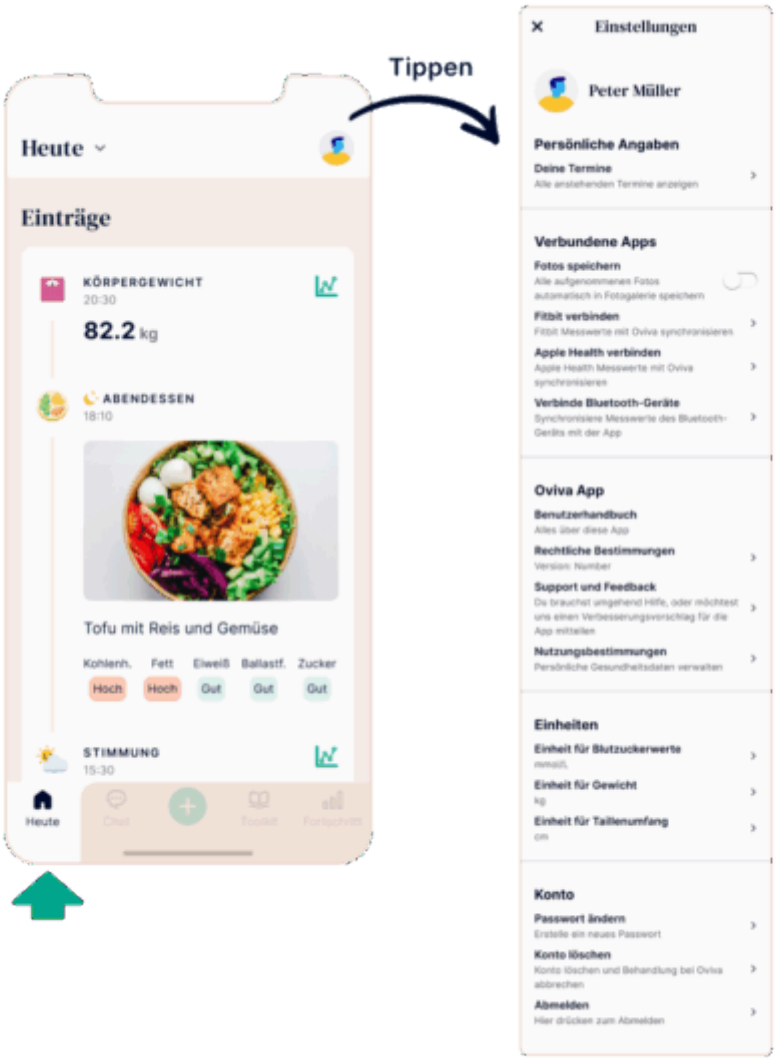
Ernährungstrends

Im Bereich „Fortschritt“ bekommst du unter Ernährungstrends einen klaren Überblick über deine langfristige Ernährung. Du kannst wählen, ob du dir die Trends der letzten 7 oder 30 Tage anzeigen lassen möchtest.

Deine Mahlzeiten werden für den gewählten Zeitraum automatisch analysiert und in einer übersichtlichen Zusammenfassung dargestellt.

Zusätzlich kannst du dir eine detaillierte Auswertung einzelner Nährstoffe sowie deiner eingetragenen Mahlzeiten ansehen. So kannst du deine Ernährung gezielt verfolgen, besser planen und deine Gewohnheiten reflektieren – für eine ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung.

Du hast bisher noch keine Mahlzeiten eingetragen? Dann starte am besten heute – und wir zeigen dir morgen deine ersten Ernährungstrends.



Einstellungen

Du kannst auf die Einstellungen zugreifen, indem du auf das Profilbild oben rechts auf dem Bildschirm tippst. Du kannst deine Fotogalerie, Apple Health oder Health Connect und Bluetooth verbinden oder trennen, dein Profilbild aktualisieren, deine anstehenden Termine einsehen, auf regulatorische Informationen zugreifen, deine

Einwilligungen einsehen und verwalten, Einheiten deiner Protokolle ändern und dich abmelden.



Profilbild

Um dein Profilbild zu aktualisieren, tippe einfach auf das Bild oben auf dem Einstellungsbildschirm. Du kannst dann ein Bild aufnehmen oder es aus deiner Galerie hochladen. Dein Profilbild wird für dich und deine Ernährungsfachkraft sichtbar sein.

5.4 Chat

In diesem Abschnitt der App kannst du mit deiner Ernährungsfachkraft und anderen Patienten chatten (nur, wenn du Teil eines Gruppenchats im Rahmen deines Programms bist). Wenn du nicht Teil einer Gruppe bist, wird nur der Chat mit deiner Ernährungsfachkraft angezeigt.
Wenn du Teil einer Gruppe bist, wird eine Liste mit all deinen Chats angezeigt.

Innerhalb eines Chats kannst du Nachrichten und Bilder direkt an deine Ernährungsfachkraft oder deine Gruppe senden. Du kannst dir ebenfalls deren Antworten, Ratschläge und Kommentare ansehen.



Nutze den Chat um:

- Fragen zu stellen
- Deine Erfolge und Herausforderungen zu teilen
- Unterstützung und Motivation durch deine Ernährungsfachkraft zu erhalten

Tipp

Du kannst direkt auf eine Nachricht antworten, indem du lange auf diese Nachricht drückst oder sie nach rechts wischst.

Hinweis
Denk daran, KEINE dringenden klinischen Fragen per App zu senden, da deine Ernährungsfachkraft dies unter Umständen nicht jeden Tag überprüft. Wenn du dringend Hilfe benötigst oder im Falle einer Gefährdung, kontaktiere den Rettungsdienst.



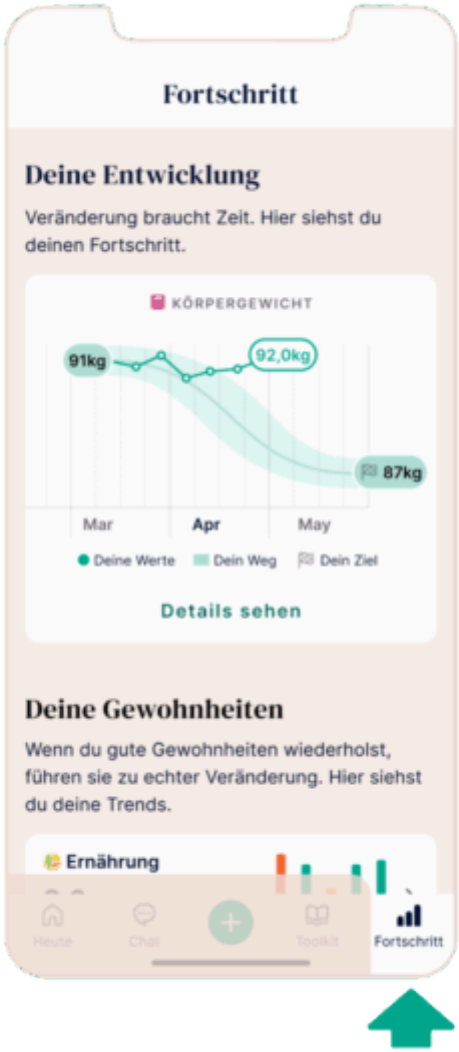
5.5 Toolkit

Für dein Programm gibt es unterstützende Materialien und Inhalte auf Oviva Learn, die du während des Programms durcharbeiten kannst, indem du auf „Toolkit“ tippst. Ein Kurs ist ein strukturierter Bildungskurs, der aus verschiedenen Lektionen besteht.

Unabhängig von deinem Kurs empfiehlt dir Oviva eine Auswahl von Kurzinhalten, die auf deine spezifischen Interessen und Bedürfnisse zugeschnitten sind. Sobald sie verfügbar sind, werden sie nach und nach freigeschaltet.

Um auf den Inhalt zuzugreifen, tippe auf die Schaltfläche „Toolkit“ und wähle deine Lektion aus. Mit den Schaltflächen „Weiter“ und „Zurück“ kannst du durch das Lernprogramm navigieren. Die Inhalte können aus verschiedenen Elementen bestehen, z. B. aus Artikeln, Videos, Podcasts und Quizfragen.

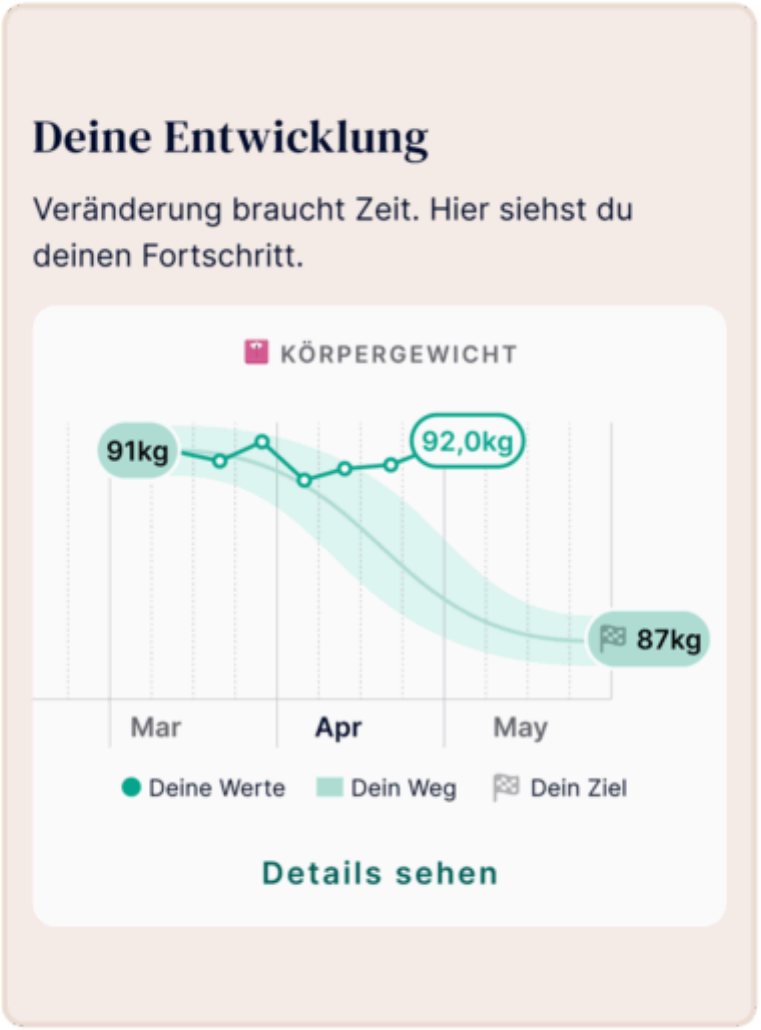
5.6 Fortschritt



Der Abschnitt „Fortschritt“ gibt dir Rückmeldung darüber, wie gut du dich deinem Ziel näherst. In diesem Bereich kannst du deine eigenen Werte für das, was du mit deiner Reise bei Oviva erreichen möchtest, hinzufügen, deinen Fortschritt mit verschiedenen Diagrammen visualisieren und umsetzbares Feedback zu deiner Ernährung erhalten.

Diagramme

Auf dem Fortschrittsbildschirm findest du eine Reihe von Diagrammen, die dir dabei helfen, die Einhaltung deiner Gesundheitsgewohnheiten und die Entwicklung deiner Gesundheitskennzahlen zu verfolgen.



Deine Entwicklung

Im Abschnitt „Deine Entwicklung“ findest du wichtige Informationen über deine gesundheitlichen Fortschritte. Je nachdem, was du in die App eingibst, siehst du verschiedene Gesundheitsgrafiken in Form eines Karussells, sodass du deine Fortschritte mit Oviva schnell sehen und reflektieren kannst. Zusätzlich kannst du auf die Schaltfläche „Details anzeigen“ auf jeder Grafik tippen, um die detaillierten Daten der Grafik zu sehen.

In dieser detaillierten Ansicht siehst du alle Einträge, die du für diese spezielle Messung aufgezeichnet hast. Du kannst das Zeitfenster ändern, indem du auf die Registerkarten „Täglich“, „Wöchentlich“ und „Monatlich“ oben auf dem Bildschirm tippst.



Deine Gewohnheiten

Die Änderung deiner Gewohnheiten ist der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit. In diesem Abschnitt kannst du verfolgen, wie gut es dir in Bezug auf deine Aktivität und Flüssigkeitsaufnahme geht. Tippe einfach auf die gewünschte Zeile, um weitere Informationen dazu zu erhalten.

6. Zusätzliche Informationen

6.1 Hilfe und Support

Falls du irgendwelche Probleme bei der Nutzung dieser App haben solltest, wende dich bitte an deine Ernährungsfachkraft, die dir weiterhelfen kann. Alternativ kannst du dich auch an unseren technischen Support unter support@oviva.com wenden. Bitte melde jede schwere Störung oder jeden schweren Vorfall im Zusammenhang mit der Oviva App umgehend über support@oviva.com.

Falls du diese Gebrauchsanweisung in Papierformat benötigst, kannst du diese via support@oviva.com kostenlos anfordern.

6.2 Unterstützte Plattformen

Die Oviva App kann genutzt werden auf:

- Smartphones mit 18.0 oder neuer.
- Kompatiblen Android-Smartphones mit Android 13.0.0 oder neuer, die nachweislich die Mindestanforderungen der Sicherheitsvorgaben für Medizinprodukte erfüllen.

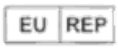
6.3 Nutzungsumgebung

Keine spezifische. Die Oviva App kann überall genutzt werden, wo ein Smartphone genutzt werden kann. Verwende die App nur in einer sicheren Umgebung. Bei öffentlichen WLAN sind verschlüsselte Zugänge zu bevorzugen.

6.4 Unterstützte Geräte für den Datenimport via Bluetooth® Technologie

Alle Geräte zur Messung von Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und Aktivität (Schritte), die den Bluetooth® Low Energy Standard unterstützen, können mit der Oviva App verbunden werden. Wie das geht, erfährst du in Abschnitt 5.2 Protokollierung eines Eintrags via Bluetooth® Technologie.

6.5 Symbol Glossar

Symbol	Bedeutung
	Hersteller
	Achtung
	Autorisierter Vertreter in der Europäischen Gemeinschaft
 0123	CE-Zeichen mit ID Nummer der Zertifizierungsstelle
	"Oviva Direkt" - Logo
	Medizinisches Gerät
	Gebrauchsanweisung beachten
	KI generierter Inhalt

Vorherige Versionen des Benutzerhandbuchs sind hier aufgelistet.

6.6 Hinweise zur Zulassung und zur Sicherheit

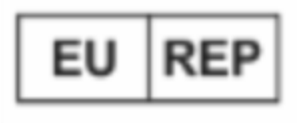
Europa (EU/EFTA)
Konformitätserklärung gemäss EU-Richtlinie MDR 2017/745. Die Oviva AG ist zur Verwendung des CE-Zeichens mit ihrem Produkt berechtigt. Damit wird die Konformität mit den wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der EUVerordnung über Medizinprodukte (Verordnung (EU) 2017/745) und anderen geltenden Richtlinien erklärt.

Die vollständige Konformitätserklärung findest du im Abschnitt des entsprechenden Produkts auf www.oviva.com/quality.

Name des Herstellers:
Oviva AG

UDI-DIs:
07649993906017 (iOS)
07649993906031 (Android)

Adresse des Herstellers:
Oviva AG, Zürcherstrasse 64, CH-8852 Altendorf, Schweiz



MT Promedt Consulting GmbH, Ernst-Heckel-Strasse 7, 66386 St. Ingbert, Deutschland

Zertifizierungsstelle TÜV Süd Product Service GmbH, ID 0123

Datum der Veröffentlichung: September 2026
Dokumentversion: v1.22

Die Bluetooth® Wortmarke ist eine eingetragene Marke der Bluetooth SIG, Inc. Andere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.

CE MD

0123