

## Gebrauchsanweisung der LifeBonus Pflege Pro App

### Willkommen bei der LifeBonus Pflege Pro App

Unser Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden zu verbessern, indem wir Ihnen Wege zeigen, die gesundheits- schädigende Belastung in Ihrem beruflichen Alltag zu minimieren oder sogar zu verhindern. Hierzu bieten wir Ihnen, sofern Sie einen pflegerischen Berufs ausüben, nicht arbeitsunfähig erkrankt und nicht schwanger sind, Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, sowie zu belastungsarmen jobspezifischen Bewegungsausführungen. Außerdem informieren wir Sie über Hilfsmittelnutzung, Arbeitsorganisation und Bewegungsgrundsätze, die Sie in Ihrem Alltag nutzen können, um Ihre Arbeit zu erleichtern.

### Zweckbestimmung der LifeBonus Pflege Pro App

Die LifeBonus Pflege Pro App ist eine jobspezifische App für die Pflegebranche. Die LifeBonus Pflege Pro App kann Beschäftigte in der ambulanten und stationären Pflege dabei unterstützen, eine Verbesserung des muskuloskelettalen und stressbezogenen Wohlbefindens und die damit verbundene Förderung der Gesundheit zu bewirken. Um dies zu erreichen, sind in der App verhaltenspräventive Schulungsprogramme integriert, sowie zusätzliche Übungen zur Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens. Die App kann sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause genutzt werden.

Die LifeBonus Pflege Pro App hat keinen medizinischen Zweck, sondern unterstützt Nutzer:innen in der Gesunderhaltung am Arbeitsplatz.

### Nutzen der App

Der Nutzen der LifeBonus Pflege Pro App liegt in der Verbesserung des muskuloskelettalen und stress- bezogenen Wohlbefindens:

1. Schonung des Bewegungsapparates
2. Förderung und Verbesserung der Koordination
3. Steigerung der Belastungsfähigkeit und der Ausdauer
4. Verbesserung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und der Motivation
5. Verbesserung der Unterstützung der Stressbewältigung

### Zielgruppe der LifeBonus Pflege Pro App

Die LifeBonus Pflege Pro App richtet sich an Beschäftigte in der stationären und ambulanten Pflege und Männer und Frauen im berufstätigen Alter (min. 16 bis 67 Jahre) gleichermaßen. Für die Teilnahme muss die Zielgruppe, die nachfolgend beschriebenen technischen und medizinischen Voraussetzungen erfüllen.

## Technische Voraussetzungen

Die LifeBonus Pflege Pro App ist mit den Betriebssystemen IOS 14 oder höher und Android 10 oder höher kompatibel.

Um das Angebot in vollem Umfang nutzen zu können, muss die App sowie das Betriebssystem des jeweiligen Mobiltelefons fortlaufend aktualisiert werden. Die Nutzung der LifeBonus Pflege Pro App

### Begleiterscheinungen

Durch die Übungen können Muskelkater oder leichte Beschwerden ausgelöst werden. Bei den Entspannungsübungen kann es zu leichten Kreislaufproblemen kommen. Sollten diese länger anhalten oder stärkere Beschwerden auftreten, empfehlen wir einen Arzt aufzusuchen.

### Sicherheitshinweise

Beachten Sie die Anweisungen Ihres Arztes, im Zweifel stehen diese immer über den Anweisungen der App. Beachten Sie ebenso die vorgegebene Übungs- und Bewegungsausführung, um Risiken durch eine falsche Ausführung zu vermeiden.

## Einrichtung der App

Um die Registrierung in der LifeBonus Pflege Pro App abzuschließen, benötigen Sie einen Zugangs- code. Diesen Zugangscode senden wir Ihnen per Mail zu.

Um den Zugangscode zu erhalten, muss Ihr Arbeitgeber bei uns registriert sein und gültige Lizenzen aufweisen oder Sie erwerben diese Lizenzen bei uns.

Zur Erstellung eines Kontos geben Sie den Zugangscode und anschließend Ihren Vor- und Nachnamen, sowie Ihre E-Mail ein und erstellen ein persönliches Passwort. Zudem müssen sie unseren Datenschutzhinweisen und Nutzungsbedingungen zustimmen, bevor Ihr Konto erstellt wird.

## Gesundheitsfragen

Bevor Sie auf die Schulungsinhalte und Übungen vollständig zugreifen können, müssen sie zunächst die Gesundheitsfragen beantworten. Diese gewährleisten eine sichere und gesundheitsförderliche Nutzung der Appinhalte für Sie.



Abb.1: Gesundheitsfragen

Dabei sind die Fragen in zwei Teile untergliedert. Der erste Teil beinhaltet die Angaben zur Person. Mit diesen Daten können wir Ihnen eine Akte anlegen, in der Ihr Fortschritt und Ihre gesundheitliche Entwicklung gespeichert bzw. festgehalten werden. Der zweite Teil beschäftigt sich mit Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden. Auf Grundlage dieser Daten können wir einschätzen, ob Sie risikofrei die Schulungen und Übungen ausführen können. Geben Sie die Gesundheitsfragen daher bitte neu an, wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert oder ungeklärte Beschwerden oder Schmerzen bei der Übungsdurchführung auftreten. Sie können die Gesundheitsfragen unter Körper → Einführung → Fragen zu deiner Gesundheit jederzeit neu angeben.

## Körper - Schulung

### Schulung der Grundschrirte und Grundsätze

Bevor Sie mit dem Erlernen der Bewegungen anfangen, lernen Sie die hierfür relevanten Grundschritte und Grundsätze. Diese werden Ihnen in den Schulungen immer wieder begegnen. Die Grundschritte bilden daher eine entscheidende Grundlage, die Sie verinnerlichen sollten. Sie werden im Schulungsverlauf mehrfach wiederholt und geübt. Sie können die Grundschritte im Trainingsbereich unter dem Reiter "Bewegung" jederzeit wiederholen und üben.

## Bewegungseinheiten/Schulungseinheiten

In den Bewegungseinheiten erlernen Sie die belastungsarme Bewegungsausführung für typische Bewegungsabläufe aus Ihrem Arbeitsalltag. Die Bewegungen werden dabei in mehrere Arbeitsschritte aufgeteilt, um das Erlernen der komplexen Bewegungen zu vereinfachen.



Abbildung 2: Übersicht Bewegungsschulung

Der Aufbau einer Bewegungsschulung ist dabei wie folgt:

### **Einführung**

Ein kurzer Einstieg in die Einheit. Hier wird thematisiert, um welche Bewegung es sich handelt und was in dieser Einheit geschult wird.

### **Demonstration Gesamtbewegung**

Im Anschluss zeigt Ihnen Ihr:e Trainer:in, wie die gesamte Bewegung am Ende aussehen soll. Dabei werden bereits die wichtigsten Punkte zur Bewegungsausführung erklärt und welche Grundschrte hierfür relevant sind, damit Sie die Bewegung möglichst belastungsarm umsetzen können.

### **Erklären und Demonstrieren der Arbeitsschritte**

Dann folgt die Aufteilung in die Arbeitsschritte. Hier wird jeder einzelne Arbeitsschritt detailliert erklärt und beschrieben. Die wichtigsten Punkte werden pro Arbeitsschritt hervorgehoben. Außerdem

wird hier gezeigt und thematisiert, an welchen Stellen Sie die zu pflegende Person unterstützen kann, um so die Belastung auf Ihren Körper zu verringern.

### Zusammenfassung

Zum Abschluss der Einheit erhalten Sie eine Zusammenfassung, der erlernten Bewegung. Hierzu werden jeweils die vier wichtigsten Bestandteile der Bewegungsausführung nochmal hervorgehoben.

### Auftreten von Schmerzen

Sollten Sie nach einer Übung anhaltende Schmerzen haben, pausieren Sie bitte mit den aktiven Übungen in der App. Wenn die Schmerzen sich nach 1-2 Tagen nicht bessern, gehen Sie bitte zum Arzt und lassen die Schmerzen abklären, bevor Sie mit den Übungen weitermachen.

### Verständnisprobleme

Schauen Sie sich bei Verständnisproblemen gerne das Video aus dem ersten Schritt erneut an und konzentrieren Sie sich dabei vollkommen auf die Erklärungen des Trainers oder der Trainerin. Sollten Sie danach immer noch Schwierigkeiten haben die Bewegung nachzuvollziehen, können Sie sich mit Hilfe des Messengers an uns wenden. Je nach Komplexität der Frage kann die Beantwortung einige Stunden (unter der Woche ca. 24 Stunden) in Anspruch nehmen. Bitte gedulden Sie sich bis Sie eine Antwort erhalten.

### Körper - Bewegungssammlung (Lexikon)

In der Bewegungssammlung können alle Bewegungen noch einmal eingesehen werden. Jede Bewegung ist hier als Animation dargestellt, in der noch einmal auf die wesentlichen Schlüsselpunkte jeder Bewegung eingegangen wird.

### Körper - Übungen

Wir haben eine Auswahl an Übungen zusammengestellt, die Sie durchführen können. Diese Übungen finden Sie unter dem Bereich "Körper". Sie können diese Übungen jederzeit durchführen. Was genau Sie dafür brauchen (z.B. einen Stuhl oder eine Wand) wird zu Beginn des jeweiligen Videos erklärt.

## Geist

### Geist - Schulung

Der Bereich Geist umfasst mehrere Schulungseinheiten, die sich mit verschiedenen Themen zur Stressbewältigung befassen, wie beispielsweise Selbstmanagement, Konfliktmanagement, Schlaf- und Freizeitgestaltung oder Entspannung. Sie beinhalten sowohl Video- als auch Audiodateien, um Ihnen vielfältige Inhalte zu bieten. Sobald Sie eine Einheit abgeschlossen haben, wird automatisch die folgende Einheit freigeschaltet.

### Übersicht

In der Übersicht finden Sie Audiodateien zu verschiedenen Entspannungsübungen, um Ihr Stresslevel zu senken und Ihre Körperwahrnehmung zu stärken. Um eine Audiodatei zu starten, drücken Sie auf die Karte der gewünschten Einheit. Anschließend können Sie Ihr

Mobiltelefon zur Seite legen und sich auf den Ton konzentrieren. Wenn Sie mögen, können Sie auch Ihr Mobiltelefon sperren. Beachten Sie aber damit der Ton weiterläuft, sollte die App weiterhin geöffnet bleiben. Sie können die Audiodateien stoppen, starten, vor- und zurück spulen. Sie können zudem die Übungen, die Ihnen am wichtigsten sind und am besten gefallen, als Favoriten markieren, um sie schneller wiederzufinden.

## Klangwelten

Im Bereich Klangwelten finden Sie verschiedene, lange Audiodateien mit beruhigenden Melodien aus verschiedenen Bereichen (z.B. Naturgeräusche). Sie können sich diese jederzeit anhören, wenn Sie sich gestresst fühle<n und sich entspannen möchten. Um eine Audiodatei zu starten, drücken Sie auf die Karte der gewünschten Einheit. Anschließend können Sie Ihr Mobiltelefon zur Seite legen und sich auf den Ton konzentrieren. Wenn Sie mögen, können Sie auch Ihr Mobiltelefon sperren. Beachten Sie aber, dass die App weiterhin geöffnet bleiben muss, damit der Ton weiterläuft. Sie können die Audiodateien stoppen, starten, vor- und zurückspulen.

## Home

In diesem Bereich können Sie Ihr Training genau dort fortsetzen, wo Sie zuletzt aufgehört haben. Hierfür brauchen Sie dann nicht mehr in den entsprechenden Bereich der Übung (Körper oder Geist) zurückzukehren. Außerdem haben Sie von hier aus die Möglichkeit Ihr mentales Training mit nur einem Klick zu starten. Damit Sie immer auf dem neusten Stand bleiben, gibt es im Bereich "Home" einen News Feed. Der News Feed versorgt Sie mit Informationen zur Ernährung, Bewegung oder auch Themen aus dem Pflegealltag.

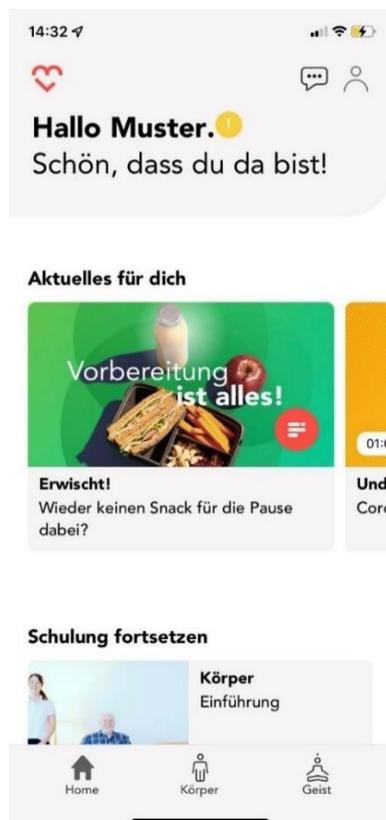


Abb. 3: Home

## Einstellungen

Unter Einstellungen können Sie ihre Profildaten verwalten. Ihren Vor- und Nachnamen anpassen, ihr Passwort ändern, Benachrichtigung bzw. Erinnerung aktivieren und sich aus der App ausloggen. Außerdem finden Sie hier alles zum Datenschutz, Ihren Privatsphäre-Einstellungen und dem Impressum bzw. Hilfebereich. In dem Bereich „Hilfe“ finden Sie die FAQ und Videos zur allgemeinen Nutzung der App.

## Messenger

Sollten Sie Fragen zur App oder ihrem Programm haben, die in den FAQs (diese finden Sie im Profil unter „Hilfe“ oder im Messenger) nicht beantwortet werden, können Sie über den Messenger mit einem unserer LifeBonus-Trainer:in Kontakt aufnehmen.

In der oberen rechten Ecke der App finden Sie ein Sprechblasen-Symbol. Wenn Sie es anklicken, öffnet sich der Chat direkt in der App. Sie können nun ihre Nachricht an uns schreiben und abschicken, wir melden uns zeitnah innerhalb unserer Öffnungszeiten (Montag bis Freitag 08:00 Uhr-17:00 Uhr) bei Ihnen. In der Regel bekommen Sie innerhalb von 24 Stunden eine Antwort.

## Kontolöschung

Die Kontolöschung können Sie über ihr Nutzerkonto in der App beantragen, unter Profileinstellungen

☐ Privatsphäre & Datenschutz ☐ Konto löschen. Wir erhalten daraufhin eine Mail mit der Information zu Ihrer Kontolöschung und löschen Ihr Konto und die zugehörigen Daten.

## Kontaktaufnahme

Hersteller:

WorkLife Gesundheitsmanagement AG  
Lindestraße 41  
CH 8008 Zürich

[info@lifebonus.health](mailto:info@lifebonus.health)

Freigabedatum: 2023-12-11