

Quickguide StressCheck

Servicepartner: Evismo / Bittium

Das Messpaket enthält folgendes Material:

- 1 Mobilgerät (Ein-/Ausschalten, Entsperrern oben links), Ladekabel
- 1 Rekorder, 1 Elektrodenkabel
- 3 Elektroden (plus 1 Ersatz), Reinigungstücher
- QR-Code für Quickguide StressCheck
- Frankiertes Rücksendekuvert

Bitte senden Sie Geräte und Ladekabel nach der Messung umgehend zurück. Benutzen Sie das beigelegte Rücksendekuvert. **Bitte legen Sie die Geräte nebeneinander in den Umschlag, damit die Dicke unter 2cm gewährleistet ist.**

Vorbereitung

- Schalten Sie das Mobilgerät am oberen Rand links ein.
- Bitte prüfen Sie den **Ladezustand** des Mobilgeräts: Klicken Sie auf dem Bildschirm oben links auf die Symbole, Sie sehen die Ladezustände. Laden Sie das Mobilgerät bei Bedarf.
- Der Ladezustand des Rekorders wird sichtbar, sobald die Messung läuft. Der Rekorder sollte über genug Akku für die Messung verfügen.
- Schalten Sie das Mobilgerät wieder aus, bis Sie mit der Messung beginnen.

Bitte beachten Sie Folgendes für die Messung

- Führen Sie die Messung an einem normalen Arbeitstag innerhalb der nächsten Tage durch.
- Beginnen Sie die Messung am bestens **morgens**; sie dauert 24 Stunden.
- Tragen Sie Ihre Aktivitäten während des Tages auf dem Mobilgerät im **Tagebuch** ein (Anleitung siehe unten).
- Das Mobilgerät brauchen Sie während der Messung nicht immer bei sich tragen. Der Rekorder speichert die Daten und synchronisiert, sobald Sie das Mobilgerät wieder aktivieren. **Nach ca. 24 Stunden ist der Kontakt zum Mobilgerät wichtig**, damit die Messung abgeschlossen werden kann.
- Der Rekorder und die Elektroden sind **wasser- und schweissfest**, Sie können Sport machen, duschen und schwimmen. Bitte während der Messung **nicht Saunieren**.
- **Das Mobilgerät weist Sie darauf hin, wann die Messung abgeschlossen ist. Bitte entfernen Sie den Rekorder erst beim Hinweis «Bitte geben Sie alle Geräte zurück».**



Gerät anbringen und Messung starten

- Schalten Sie das Mobilgerät am oberen Rand links ein.
- Bitte prüfen Sie den **Ladezustand** des Mobilgeräts: Klicken Sie auf dem Bildschirm oben links auf die Symbole, Sie sehen die Ladezustände. Laden Sie das Mobilgerät bei Bedarf.
- Das Mobilgerät führt sie durch die **Anleitung**, wie Sie die Elektroden und den Rekorder anbringen und die Messung starten. Im Anhang A finden Sie die Anleitung in Bildern.

Tagebucheinträge während der Messung

- **Während des Tages** erfassen Sie bitte Ihre Aktivitäten möglichst genau auf dem Mobilgerät. Z.B. Morgentoilette, Morgenessen, Arbeitsweg, Sitzung, Pause, spezifische Arbeiten (gemäss Ihrem Job), Mittagessen, Sporteinheit, Treff mit Freunden, Kino, Meditation usw. Sie können auch Ereignisse erfassen, die für Sie besonders sind (emotional, stressig, spannend, entspannend).
- Sobald die Messung läuft, sehen Sie auf dem Bildschirm die Option «**Tagebuch**». Klicken Sie darauf und wählen Sie das Thema «Aktivität». Sie haben zwei Optionen:
 - Sie starten die Aktivität mit «Aktivität starten» und beenden sie mit «Aktivität beenden», wenn sie damit fertig sind.
 - Oder Sie fügen die Aktivität mit «Zeit der Aktivität hinzufügen» nachträglich hinzu
- Nachdem Sie die Zeit erfasst haben, können Sie die Aktivität als **Kommentar** benennen und Stichworte ergänzen. Wichtig: **Speichern** Sie den Eintrag.
- Bitte beachten Sie, dass die Einträge zeitlich nicht überlappend erfasst werden können.
- Erfassen Sie keine kleineren Einheiten als 15 Minuten.
- Im Anhang B finden Sie Bildschirmfotos für die Tagebucherfassung.

Erfassung der Schlafzeit

- Bitte erfassen Sie die Schlafzeit im Mobilgerät.
- Klicken Sie auf «Tagebuch» und wählen Sie das Thema «Schlaf».
- Zur Erfassung der Schlafzeit haben Sie zwei Optionen:
 - Sie aktivieren die Schlafzeit mit «Ins Bett gehen» und beenden sie mit «Aufstehen».
 - Oder Sie fügen die Schlafzeit mit «Schlafzeit hinzufügen» nachträglich hinzu.
- Im Anhang C finden Sie Bildschirmfotos für die Schlafzeiterfassung.

Gesundheitsfragebogen ausfüllen

- Bitte füllen Sie den Gesundheitsfragebogen online bis spätestens 1 Tag vor dem Auswertungsgespräch aus: www.heartfacts.ch/gesundheitsfragebogen.

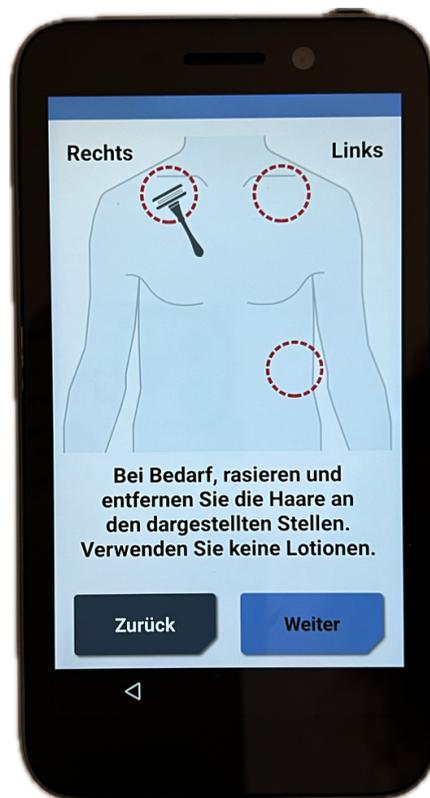
Auswertungsgespräch

- Das Auswertungsgespräch findet am gebuchten Termin statt (www.heartfacts.ch/buchen).
- Wir besprechen die Ergebnisse sowie Erkenntnisse, Massnahmen und Lösungen.
- Wir legen das weitere Vorgehen fest und vereinbaren einen Termin für den Follow-up nach 6 Monaten (freiwillig).

Datenschutz

- Die Messung wird anonymisiert mit einer Klienten-ID durchgeführt. Ihre Messdaten können seitens Servicepartner Evismo nicht auf Ihre Person zurückgeführt werden.

ANHANG A: Geräte anbringen und Messung starten





05



06



07



08

Beachten Sie vor dem Ankleben der unteren Elektrode eine angenehme Platzierung im Sitzen (z.B. nicht direkt in einer Bauchfalte bzw. Position von BH beachten)



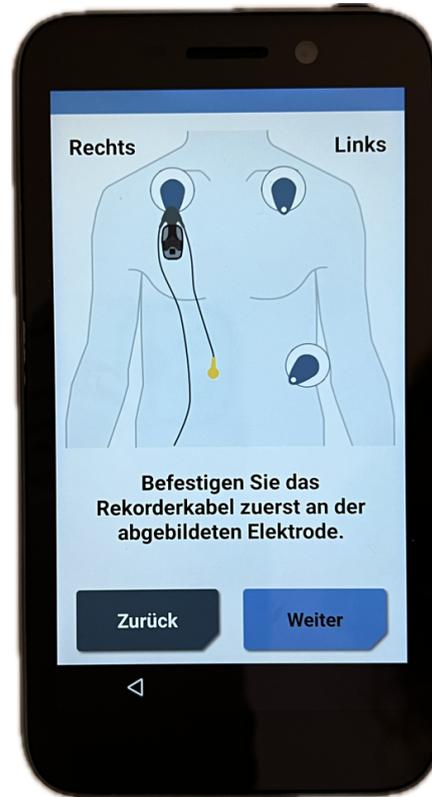
09



10



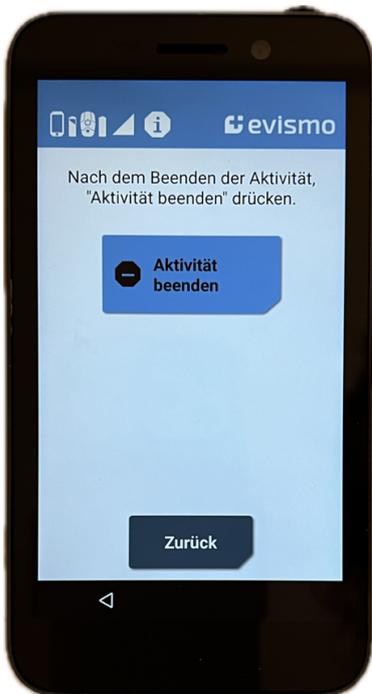
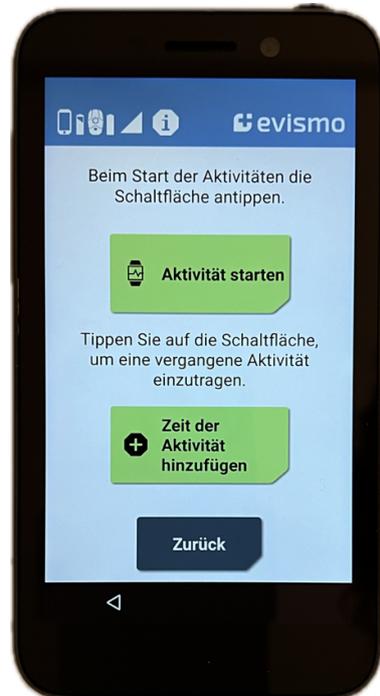
11



12



ANHANG B: Tagebucheinträge



ANHANG C: Schlafzeit erfassen

