

Gebrauchsanweisung für die OsteoCoach App



Wichtig! Gebrauchsanweisung beachten, elektronische Gebrauchsanweisung (eGA)

Produktname: OsteoCoach

Version der Gebrauchsanweisung: QBM-OSTEOCOACH-IFU-001 vom 25.2.2026

Gültig für Software-Versionen 1.x.x



Hersteller:

QuickBird Market GmbH

Nymphenburger Str. 13-15

80335 München



Medizinprodukt



Medical Device Regulation 2017/745

Zweckbestimmung des Produkts

Die mobile App OsteoCoach ist eine Software zur Verringerung des Sturzrisikos bei Personen ab 65 Jahren. Diese Software ist für eine Anwendung im häuslichen Umfeld vorgesehen.

Die Software erfasst Informationen zu körperlicher Fitness und sturzbezogenen Ängsten. Auf der Grundlage der Ergebnisse erstellt sie ein personalisiertes, modulares Trainingsprogramm. Dieses zielt darauf ab, Kraft und Gleichgewicht zu verbessern und die Sturzanxiety zu verringern.

Zu erwartender klinischer Nutzen

Die OsteoCoach App sammelt Benutzerdaten aus einer Anfangsbewertung, wie z. B. Kraft, Gleichgewicht und Sturzanxiety, die zur Erstellung personalisierter Trainingsprogramme verwendet werden. Diese Programme umfassen Übungen zur Verbesserung der körperlichen Kraft, des Gleichgewichts und der psychischen Gesundheit.

Empfohlene Anwendungsdauer und -häufigkeit

Eine regelmäßige Nutzung der App ist entscheidend für den Therapieerfolg. Wir empfehlen, den vorgeschlagenen Trainingsplan einzuhalten.

Leistungsmerkmale des Produkts

Die App verwendet adaptive Logik, um den Schwierigkeitsgrad dynamisch an die Leistung und den Gesundheitszustand des Benutzers anzupassen und so Sicherheit und schrittweise Verbesserung zu gewährleisten. Die App verfolgt auch Stürze und bietet mentale Trainingstechniken, um die Angst vor Stürzen zu verringern.

Kontraindikationen

Absolute medizinische Kontraindikationen

Schwere kognitive Beeinträchtigung, die eine sichere Nutzung der App verhindert

Instabile Herz-Kreislauf-Erkrankungen, akute schwere systemische Erkrankungen, ärztliches Verbot körperlicher Anstrengung.

Relative medizinische Kontraindikationen

Schwere funktionelle/neurologische Beeinträchtigungen: Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose (MS), Schlaganfall (insbesondere Schlaganfälle, die das Kleinhirn oder die Basalganglien betreffen), zerebelläre Ataxie, Rückenmarksverletzung, Zerebralparese, Muskeldystrophie.

Begleitmedikation: Sedativa (Anxiolytika), starke Analgetika (Schmerzmittel), Antidepressiva.

Substanzkonsumstörungen (SUD)

Alkoholabhängigkeit

Meldepflicht

Melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle (Schäden, Verletzungen, Infektionen, etc.) dem Hersteller und der zuständigen Behörde des EU-Mitgliedstaats, in dem Sie wohnhaft sind.

Den Hersteller können Sie unter support@osteocoach.eu kontaktieren.

In Deutschland ist die zuständige Behörde das BfArM. Aktuelle Kontaktinformationen finden Sie auf der Webseite des BfArM: <https://www.bfarm.de>. Schwerwiegende Vorkommnisse sind im Artikel 2 Nr.65 der Verordnung (EU) 2017/745 (Medical Device Regulation; MDR) definiert.

Hinweise zum Schutz vor unbefugtem Zugriff auf deine Daten

Für eine sichere Nutzung der App achten Sie bitte darauf, dass ihr Smartphone immer mit einem geschützten Netzwerk verbunden ist. Verwenden Sie nach Möglichkeit ihr eigenes WLAN mit WPA2- oder WPA3-Verschlüsselung oder eine mobile Datenverbindung. Öffentliche, ungesicherte WLANs (z. B. in Cafés oder Bahnhöfen) sollten Sie vermeiden, da dort ein höheres Risiko für unbefugten Zugriff besteht.

Halten Sie ihr Betriebssystem und die App stets auf dem neuesten Stand, um bekannte Sicherheitslücken zu schließen. Schützen Sie ihr Gerät zusätzlich durch PIN, Passwort, Fingerabdruck oder Gesichtserkennung, damit keine unbefugten Personen Zugriff auf ihre Daten erhalten.

Laden Sie die App ausschließlich aus dem offiziellen Google Play Store oder dem Apple App Store herunter – nur so ist gewährleistet, dass Sie eine geprüfte und sichere Version installieren.

Sicherheitshinweis

Führen Sie alle Übungen nur in einer sicheren Umgebung mit ausreichend Platz zur freien Bewegung durch.

Hinweis:

Sollten Sie eine Übung nicht ausführen können oder Beschwerden verspüren, beenden Sie die Trainingseinheit und konsultieren Sie bei anhaltenden Symptomen medizinisches Fachpersonal.

Kontaktinformationen

Bei Fragen zur Anwendung oder bei technischen Problemen erreichen Sie unser Support-Team über support@osteocoach.eu