

Mit der HeadApp **Home- und Eigentrainingsfunktion** können Patienten **selbstständig und kostenfrei außerhalb der Praxis** trainieren (z.B. Zuhause, auf dem Zimmer, oder an einem klinik- bzw. praxiseigenem Gerät).

#### Vorteile:

- Erhöhung der Trainingsfrequenz → höhere Effektivität
- Ergänzung zum Therapieangebot
- Dokumentation des Therapieverlaufs für Auswertung in der Praxis
- Therapeuten können Trainingsergebnisse bewerten, Aufgaben ändern oder erneuern

#### Hometraining

vs.

#### Eigentraining

Training auf den eigenen Geräten des Patienten

Training ohne direkte therapeutische Aufsicht auf Praxisgeräten

Ohne Zugriff auf andere Patientendaten  
Modulauswahl, Parameteränderungen und Ergebniseinsicht jederzeit möglich

#### Hometraining ermöglichen:

1. in der Professional Version unter „*Patientendaten*“ E-Mail + Passwort für jeden Patienten individuell eintragen
  - Echtheit der E-Mail ist nicht relevant, fiktive Adressen (bspw. [muster@meinepraxis.de](mailto:muster@meinepraxis.de)) sind möglich
2. Lizenz wird automatisch dem Patienten zugewiesen
3. eine [Kurzanleitung](#) zum Ausdrucken für Patienten finden Sie unter [www.headapp.com/headapphome](http://www.headapp.com/headapphome)
4. Login-E-Mail und Passwort eintragen und dem Patienten mitgeben
5. Patienten meldet sich mit diesen Daten in HeadApp an, egal auf welchem Gerät

#### Eigentrainingsgeräte einrichten

1. auf dem Gerät (PC, Tablet, iPad) mit Therapeuten-Login anmelden
2. in der Patientenliste unter „Therapeut / Einrichtung“ anklicken
3. Option „Dieses Gerät zum Eigentraining benutzen“ aktivieren
  - diese Option ist nur verfügbar, wenn Sie diese Lizenzoption besitzen
4. auf *Weiter* klicken.
5. Patienten-ID (4-stelliger Code) dem Patienten mitteilen
  - zu finden in der Modulübersicht jedes Patienten (oben mittig unter Namen)
6. Ausloggen/HeadApp schließen aktiviert neues Loginfenster
  - bei jedem Neustart erscheint ab sofort ein neuer Start-Bildschirm
7. Patient loggt sich nur mit der ID ein → direkter Zugriff auf freigegebene Therapiemodule

#### Hinweise:

- Um Einstellungen zu ändern, Therapiepläne/Module anzupassen, oder Ergebnisse einzusehen, *Therapeuten-Login* verwenden.
- In den Patientendaten kann festgelegt werden, ob Patienten Parameter selbst ändern dürfen („Patient darf Parameter ändern“).
- Sowohl Änderungen durch den Therapeuten, als auch die Ergebnisse des Patienten werden **automatisch übertragen**. Es ist kein manuelles Speichern durch Patienten oder Therapeuten notwendig.

**Ziel:**

Patienten sollen strukturiert, individuell und praxisunabhängig zu Hause trainieren können. Therapeuten erhalten dabei volle Kontrolle über Planung, Anpassung und Auswertung.

**Arten (Stärken) der Betreuung:****1. Vollständig freies Arbeiten:**

- wird nichts festgelegt, entscheidet der Patient selbst über Module, Zeit und Dauer

**2. Eingeschränkte Modulauswahl:**

- Therapeut legt zu trainierende Module fest
- Patient wählt Trainingszeit und Dauer selbst

**Einstellung:** Fenster *Patientendaten* → „*Zugriff auf Module einschränken*“ → Button „*Module*“ → einzelne Module zulassen/sperren

**3. Arbeiten mit Therapieplan:**

- exakte Vorgaben durch den Therapeuten: Modul, Reihenfolge, Dauer, Trainingszeit
- alle Einstellungen sind individuell anpassbar

**Erstellung eines Therapieplans**

1. **Patienten auswählen** → „Weiter“ → Modulübersicht → Button „Therapieplan“
2. **Art des Plans wählen:**
  - per Datum (feste Kalendereinträge)
  - per Trainingstag (nach „Pausentagen“ wird Plan nahtlos fortgesetzt)
3. **Kalender füllen:**
  - Modul-Icons rechts per Drag & Drop in den Kalender einfügen
  - Screeningempfehlungen sind nach oben verschoben und farblich hervorgehoben
  - max. 5 Trainingseinheiten/Tag möglich, empfohlen: 1-2/Tag
4. **Einstellungen:**
  - Einzelne Modul-Icons im Kalender anklicken, um Einstellungen wie Dauer und Startlevel anzupassen,
  - Pausen zwischen täglichen Übungen festzulegen,
  - Module auf Folgetage/Woche zu übertragen oder zu löschen
5. **Aktivierung/Deaktivierung:** Haken bei „Plan benutzen“ → Speichern

**Auswertung**

Vergangene Tage sind grau hinterlegt und können nicht geändert werden.

Die einzelnen Icons enthalten Informationen, wie lange und mit welche Intensität Betroffene geübt haben. Der grüne Balken zeigt an, wie lange trainiert wurde, der gelbe Balken zeigt die Aktivität der Trainierenden. (Die Balkenhöhe ist relativ zu den anderen Trainings an diesem Tag).

Weitere Informationen sind über den Button Therapieverlauf/Ergebnisse zu finden.



**Tipp: Kalendereinträge** für andere Patienten **kopieren** (nur bei Plan per Trainingstag)  
Haben Sie einen Muster-Therapieplan für eine bestimmte Patientengruppe erstellt, können Sie diesen m.H. des Buttons „*Kopieren*“ speichern und bei anderen Patienten „*Einfügen*“.

**Hinweis**

Um Überforderung zu vermeiden, können keine Schwierigkeitsgrade eingeplant werden, die der Patient vorab nicht mindestens einmal erfolgreich absolviert hat.