

# Cara Care für CED: Bedienungsanleitung

Version: 3

Datum: 01.06.2023

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Herzlich willkommen bei Cara Care für CED!</b>	<b>1</b>
<b>2. Wichtige Sicherheitshinweise</b>	<b>1</b>
<b>3. Zweckbestimmung</b>	<b>2</b>
3.1. Wann kann Cara Care für CED angewendet werden (vorgesehene Anwendung und Indikationen)?	2
3.2. Wann sollte Cara Care für CED nicht angewendet werden (Gegenanzeigen, Kontraindikationen)?	2
<b>4. Technische Voraussetzungen für die Nutzung von Cara Care für CED</b>	<b>3</b>
4.1. Sind für die Nutzung von Cara Care für CED bestimmte Geräte notwendig?	3
4.2. Sind für die Nutzung von Cara Care für CED bestimmte (technische) Fachkenntnisse erforderlich?	3
<b>5. Zugang zu Cara Care für CED</b>	<b>4</b>
5.1. Zugangsvoraussetzungen und Zugangscode	4
5.2. Nutzungsdauer	5
5.3. Account Registrierung	5
5.4. Erste Schritte nach erfolgreicher Registrierung	6
5.5. Zwei-Faktor-Authentifizierung	7
5.5.1. Verknüpfung eines neuen Gerätes	8
5.5.2. Wiederherstellungscodes	8
<b>6. Allgemeiner Aufbau von Cara Care für CED</b>	<b>9</b>
<b>7. Funktionsweise von Cara Care für CED</b>	<b>11</b>
7.1. Das 12-Wochen-Programm	14
7.1.1. Zugang zum Programmplan – Der Ablauf	14
7.1.2. Deine Behandlung	15
7.1.3. Die Inhalte während der Remission	16
7.1.3.1. Modul Die Low-FODMAP-Diät	16
7.1.3.2. Modul Die mediterrane Ernährung	18
7.1.3.3. Modul Gefühle und Verhalten	20
7.1.3.4. Modul Entspannung	22
7.1.3.5. Modul Basiswissen	23
7.1.4. Die Inhalte während eines Schubs	24
7.1.4.1. Modul Soforthilfemaßnahmen	24
7.1.4.2. Modul Entspannung	24
7.1.4.3. Modul Ernährung	25
7.1.4.4. Modul Der Schub, deine Mitmenschen und Du	25
7.1.4.5. Modul Fakten	25
7.1.5. Die Inhalte nach einem Schub	26
7.1.6. Was passiert, wenn du dein Programm abgeschlossen hast?	26
7.2. Das Ernährungs- und Symptomtagebuch	27
7.2.1. Tracking	27

7.2.2. Tagebuch	29
7.3. Weitere Inhalte von Cara Care für CED	29
7.3.1. Rezepte	29
7.3.2. Das Tool Kit	30
7.3.2.1. Die Lebensmittelliste	30
7.3.2.2. Die CED-Statuskontrolle	31
7.3.2.3. Dein Symptom-Bericht	32
7.3.2.4. Link zum Chat mit dem Kundensupport	32
7.3.2.5. Ziele setzen	32
7.3.2.6. Bibliothek	33
<b>8. Entfernung von Cara Care für CED</b>	<b>33</b>
<b>9. Label</b>	<b>34</b>
<b>10. Kontaktaufnahme</b>	<b>34</b>

# 1. Herzlich willkommen bei *Cara Care für CED*!

*Cara Care für CED* ist ein digitales Medizinprodukt, das der begleitenden Therapie der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa dient. "CED" steht hierbei für "chronisch-entzündliche Darmerkrankungen". Ziel der Anwendung ist es, Symptome, die typischerweise mit den Erkrankungen einhergehen können, zu lindern.

Speziell auf deine Bedürfnisse zugeschnittene Inhalte unterstützen dich dabei, dieses Ziel zu erreichen.

In den folgenden Abschnitten sind die wichtigsten Informationen für eine optimale Nutzung von *Cara Care für CED* zusammengefasst. Sollten deine Fragen hier nicht beantwortet werden, kontaktiere bitte unseren Kundensupport. Viel Spaß!

## 2. Wichtige Sicherheitshinweise

### **Achtung:**

Lies diese Anweisungen vor der Anwendung aufmerksam durch. Für die Nutzung von *Cara Care für CED* ist es erforderlich, dass eine ärztliche Diagnose einer der beiden chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa vorliegt.

Solltest du noch keine Diagnose von deiner Ärztin oder deinem Arzt erhalten haben, hole dies bitte vor der Nutzung von *Cara Care für CED* nach.

Des Weiteren hast du die Möglichkeit, Anliegen und Fragen, die das Programm sowie dessen Nutzung betreffen, an unseren Kundensupport zu richten.

## **Empfohlene Updates:**

Um eine sichere und optimale Nutzung von *Cara Care für CED* sicherzustellen, aktualisiere deine App, sobald ein neues Update zur Verfügung steht, da es wichtige Inhalte enthalten kann. Um immer auf dem aktuellen Stand zu sein, empfiehlt es sich, automatische Updates für *Cara Care für CED* zu aktivieren.

## **3. Zweckbestimmung**

### **3.1. Wann kann *Cara Care für CED* angewendet werden (vorgesehene Anwendung und Indikationen)?**

*Cara Care für CED* ist eine interaktive softwarebasierte medizinische Anwendung für die Eigenanwendung durch Patienten zur Linderung der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn (ICD-10-GM: K50) und Colitis ulcerosa (ICD-10-GM: K51).

*Cara Care für CED* ist geeignet für Patienten zwischen 18 und 70 Jahren. *Cara Care für CED* ersetzt nicht die ärztliche Therapie von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

### **3.2. Wann sollte *Cara Care für CED* nicht angewendet werden (Gegenanzeigen, Kontraindikationen)?**

**Achtung:** Wende *Cara Care für CED* nur an, wenn keine dieser Gegenanzeigen (Kontraindikationen) vorliegen.

*Cara Care für CED* darf nicht verwendet werden von:

#### **Personen unter 18 Jahren**

Verwende die *Cara Care* App nicht, wenn du jünger als 18 Jahre alt sein solltest.

## Personen über 70 Jahren

Verwende die Cara Care App nicht, wenn du älter als 70 Jahre alt sein solltest.

## 4. Technische Voraussetzungen für die Nutzung von *Cara Care für CED*

### 4.1. Sind für die Nutzung von *Cara Care für CED* bestimmte Geräte notwendig?

Bei *Cara Care für CED* handelt es sich um ein software-basiertes Medizinprodukt, welches in Form einer mobilen Applikation für Android sowie iOS Smartphones mit Zugriff auf den deutschen App Store bzw. Play Store genutzt werden kann.

*Cara Care für CED* ist dabei mit Android Geräten der Softwareversion Lollipop (Version 5.x) aufwärts kompatibel. *Cara Care für CED* ist mit iOS Geräten (iPhone, iPad, iPod Touch) der Softwareversion iOS 12.4 aufwärts kompatibel.

Für die Nutzung der Applikation ist eine Internetverbindung (mobile Daten oder WLAN) zwingend erforderlich.

Zusätzliche Geräte werden für die Nutzung von *Cara Care für CED* nicht benötigt.

### 4.2. Sind für die Nutzung von *Cara Care für CED* bestimmte (technische) Fachkenntnisse erforderlich?

Nein. *Cara Care for CED* ist für den Laiengebrauch gedacht und erfordert keinerlei technisches Fachwissen. Für die Anwendung von *Cara Care for CED* ist keine Schulung oder Ausbildung erforderlich.

Um *Cara Care für CED* zu nutzen, solltest du jedoch die deutsche Sprache beherrschen (Niveau B2) und über Kenntnisse im Umgang mit einem Smartphone verfügen.

## 5. Zugang zu *Cara Care für CED*

Bei *Cara Care für CED* handelt es sich um ein digitales Medizinprodukt, welches auf dem Smartphone als Applikation heruntergeladen werden kann. Um die Nutzung freizuschalten, ist zu Beginn einmalig eine Registrierung notwendig.

Für die Registrierung ist neben den technischen sowie medizinischen Voraussetzungen Folgendes notwendig:

- gültiger Zugangscode
- E-Mail-Adresse

### 5.1. Zugangsvoraussetzungen und Zugangscode

*Cara Care für CED* kann aktuell nur im Rahmen von Anwendertests und klinischen Studien genutzt werden. Dementsprechend werden die Zugangscode direkt von *Cara Care* ausgehändigt.

Um einen Zugangscode zu erhalten ist die Beantwortung des [Cara Care Eignungscheck](#) erforderlich. Im Eignungscheck wird überprüft, ob *Cara Care für CED* überhaupt für dich geeignet ist.

Im Falle einer Eignung als Anwendertest- bzw. Studienteilnehmer\*in wirst du zunächst auf eine Warteliste gesetzt. Sobald wir mit unserem Anwendertest bzw. unseren klinischen Studien starten, erhältst du deinen Zugangscode per Mail.

## 5.2. Nutzungsdauer

Die Nutzungsdauer von *Cara Care für CED* beläuft sich beim Anwendertest auf 180 Tage sowie bei der klinischen Studie auf 90 Tage. Nach Ablauf der Nutzungsdauer ist ein Login in die Applikation nicht mehr möglich.

## 5.3. Account Registrierung

Sobald du einen Zugangscode für *Cara Care für CED* erhalten hast, kannst du dir die App *Cara Care* herunterladen und mit der Registrierung beginnen.

1. Lade dir *Cara Care* über deinen App Store (Apple) oder Google Play Store (Android) herunter und öffne die App.
2. Wähle die Option *NEU STARTEN* aus.
3. Bestätige, dass du bereits eine Diagnose sowie einen Freischaltcode hast.
4. Wähle anschließend das Medizinprodukt *Cara Care für CED* aus und bestätige die Auswahl im nächsten Schritt.
5. Gib an ob es sich bei dir um Morbus Crohn oder um eine Colitis ulcerosa handelt.
6. Bestätige, dass die angegebene CED ärztlich bestätigt ist und dass du 18 - 70 Jahre alt bist.
7. Erstelle einen Account mit deiner E-Mail-Adresse und einem sicheren Passwort deiner Wahl. In diesem Schritt musst du ebenfalls Ziffer 10.1 der Datenschutzerklärung sowie den Nutzungsbedingungen zustimmen.
8. Im Anschluss wird dir eine E-Mail mit einem Bestätigungscode zur Accountbestätigung gesendet. Bestätige deine angegebene E-Mail-Adresse innerhalb von 15 min, um mit der Accounterstellung fortzufahren.  
  
Hinweis: Überprüfe auch deinen Spam-Ordner. Solltest du keine E-Mail erhalten haben, wende dich bitte an [hallo@cara.care](mailto:hallo@cara.care). Ist der



Bestätigungscode bereits abgelaufen, gib den Bestätigungscode drei Mal in der App ein, um mit der Accounterstellung erneut zu beginnen.

9. Nach erfolgreicher Bestätigung der E-Mail-Adresse erhältst du einen sogenannten Wiederherstellungscode. Bitte notiere dir den Wiederherstellungscode und verwahre den Code sicher. Du benötigst diesen, falls du dein Gerät wechseln möchtest oder die App zwischendurch deinstalliert hast.
10. Falls dein Gerät geeignet ist, kannst du im nächsten Schritt deine biometrischen Daten (Gesichtserkennung bzw. Fingerabdruck) für ein einfacheres Einloggen per biometrischen Verfahren speichern. Dies ist nicht verpflichtend.
11. Entscheide, ob du Ziffer 10.2 der Datenschutzerklärung zustimmen möchtest oder nicht. Eine Zustimmung ist nicht zwingend erforderlich.
12. Anschließend musst du deinen Freischaltcode eingeben und so aktivieren. Sollte dein Code ungültig oder unser Server nicht erreichbar sein, erhältst du eine entsprechende Fehlermeldung. Bitte überprüfe hier die korrekte Schreibweise des Codes bzw. versuche es zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Solltest du weiterhin Probleme haben, wende dich an [hallo@cara.care](mailto:hallo@cara.care).
13. Nach erfolgreicher Code-Aktivierung leiten wir dich durch die verbleibenden Registrierungsschritte bis du zur Startseite von *Cara Care für CED* gelangst.
14. Beginne mit der Nutzung von *Cara Care für CED*.

## 5.4. Erste Schritte nach erfolgreicher Registrierung

Nach erfolgreicher Registrierung kannst du mit der Nutzung von *Cara Care für CED* beginnen. Beginne damit deine Ernährung und Symptome zu dokumentieren, wirf einen Blick in unsere Rezeptdatenbank und starte dein personalisiertes 12-Wochen-Programm.

Um mit dem 12-Wochen-Programm durchzustarten, lies die beiden Einführungsartikel durch. Diese findest du zum einen auf der Startseite unter "Dein nächster Schritt" sowie auf der Programmseite in der sogenannten Vorbereitungsphase. Nach Abschluss beider Artikel erhältst du Zugriff auf den Gesundheits-Fragebogen sowie auf deine erste CED-Statuskontrolle. Anhand des Gesundheits-Fragebogens sowie der CED-Statuskontrolle erhältst du Zugriff auf dein personalisiertes Programm.

Beginnst du das Programm in Remission, wird dir Woche 1 des 12-Wochen-Programms freigeschaltet. Beginnst du in einem Schub, wird dir unser Schub-Modus mit schubspezifischen Artikeln freigeschaltet.

## 5.5. Zwei-Faktor-Authentifizierung

Um den gültigen Sicherheitsstandards zu entsprechen, erfolgt die Anmeldung mittels Zwei-Faktor-Authentifizierung. Während der Registrierung bzw. der erstmaligen Aktivierung der Zwei-Faktor-Authentifizierung verknüpfen wir dein Gerät mit deinem Account. So kann niemand mit deinen Zugangsdaten von einem anderen Gerät auf deinen Account zugreifen.

Bei jedem Login wird die Verknüpfung im Hintergrund überprüft und Zugriff nur für dein hinterlegtes Gerät gewährt. Die Zwei-Faktor-Authentifizierung bedeutet dementsprechend keinerlei Mehraufwand für dich.

Falls dein Smartphone dafür geeignet ist, kannst du dich zusätzlich mittels biometrischen Verfahren einloggen. Diese gewährleisten eine einfache Anmeldung per Fingerabdruck oder Gesichtserkennung.

Wichtig: Dein Cara-Care-Account ist an ein Gerät gebunden. Möchtest du während der Nutzung von Cara Care dein Gerät wechseln, benötigst du den bereitgestellten

Wiederherstellungscode. Dasselbe gilt für eine Neuinstallation auf dem gleichen Gerät.

### 5.5.1. Verknüpfung eines neuen Gerätes

Um Cara Care auf einem neuen Gerät nutzen zu können, musst du das neue Gerät zunächst mit deinem Account verknüpfen.

So funktioniert's:

1. Stelle sicher, dass du deinen Wiederherstellungscode zur Hand hast.
2. Lade Cara Care auf deinem neuen Gerät herunter und logge dich mit deinen Zugangsdaten ein.
3. Bestätige im nächsten Schritt, dass du ein neues Gerät mit deinem Account verknüpfen möchtest.
4. Um die Verknüpfung zu starten, musst du deinen Wiederherstellungscode eingeben. Nach erfolgreicher Eingabe des Wiederherstellungscode wird dein Gerät im Hintergrund verknüpft und du erhältst einen neuen Wiederherstellungscode. Notiere dir bitte deinen neuen Wiederherstellungscode und vernichte den zuvor genutzten oder markiere ihn als ungültig.

Im Anschluss kannst du Cara Care wie gewohnt auf deinem neuen Gerät verwenden.

### 5.5.2. Wiederherstellungscode

Der Wiederherstellungscode wird dir während der Registrierung bzw. der erstmaligen Aktivierung der Zwei-Faktor-Authentifizierung mitgeteilt.

Falls du deinen Wiederherstellungscode verloren hast, logge dich bitte auf deinem alten Gerät bei Cara Care ein und öffne anschließend die Profileinstellungen. Hier findest du die Option "Neuen Wiederherstellungscode erstellen". Bitte wähle diese

aus und lasse dir einen neuen Wiederherstellungscode erstellen. Sobald der neue Wiederherstellungscode erstellt ist, notiere dir diesen bitte. Beachte, dass dein alter Wiederherstellungscode durch diesen Schritt automatisch ungültig wird.

## 6. Allgemeiner Aufbau von *Cara Care für CED*

Die App Cara Care bietet dir verschiedene Funktionen und Inhalte.

### **Übersicht**

Auf der "Übersicht"-Seite siehst du alle wichtigen Funktionen auf einen Blick sowie die nächsten Schritte, die für dich anstehen. Greife auf dein Profil und dein Tool Kit zu, chatte mit unserem technischen Kundensupport oder finde mehr über die Zusammenhänge zwischen Faktoren wie Stress oder Ernährung und deinen Beschwerden heraus.

### **Tracking**

Trage über das Plus-Symbol deine Mahlzeiten und Beschwerden in dein Ernährungs- und Symptomtagebuch ein.

### **Tagebuch**

Tippe auf die "Tagebuch"-Seite, um eine Übersicht deiner Eintragungen zu erhalten. Schau dir hier auch Zusammenhänge zwischen deinen Eintragungen und verschiedenen anderen Faktoren (z.B. Stress, Stuhl, Workout) an. Du kannst dabei zwischen einer Tages-, Wochen-, und Monatsübersicht wählen.

### **Rezepte**

Unter der "Rezepte"-Seite findest du verschiedene Low-FODMAP-Rezepte – von einem warmen Frühstück, einer herzhaften Hauptmahlzeit bis hin zu leckerem Gebäck. Suche nach bestimmten Rezepten, filtere nach deinen Bedürfnissen, und

stöbere durch die verschiedenen Kategorien. Hast du eines unserer Rezepte zubereitet, kannst du es per Knopfdruck direkt zu deinem Tagebuch hinzufügen. So erleichterst du dir das Tracking.

## **Programm**

Unter der "Programm"-Seite findest du in den nächsten 12 Wochen verschiedene Programminhalte und Übungen zu den Themen Basiswissen, Leben im Schub, Ernährung und/oder mentale Gesundheit, die auf offiziellen ärztlichen Empfehlungen basieren.

Im Remissions-Modus sind unsere Programminhalte in Form von Modulen organisiert, in denen alle 7 Tage neue Inhalte freigeschaltet werden. Wir personalisieren die Modulauswahl auf dich und deine medizinischen Bedürfnisse. Die Inhalte bestehen je nach Modul aus Fragebögen, Informationsartikeln sowie Übungen zum Lesen und/oder Hören.

Bist du in einem Schub, schalten wir dir den speziellen Schub-Modus frei. Hier sind alle Inhalte sofort verfügbar und du kannst sie deinen aktuellen Bedürfnissen entsprechend nutzen.

## **Tool Kit**

Dein personalisiertes Tool Kit findest du auf der "Übersicht"-Seite und der "Programm"-Seite. Es enthält essentielle Funktionen und Inhalte, auf die du jederzeit schnell zugreifen kannst. Die Inhalte und Funktionen deines Tool Kits sind davon abhängig, welchen Modulen du innerhalb deines "Programms" zugeteilt wirst.

## **Profil**

Innerhalb der Profileinstellungen kannst du deinen Account verwalten, deine Daten exportieren sowie auf rechtliche Bestimmungen (z.B. Datenschutzerklärung) zugreifen.

## Chat

Unseren technischen Kundensupport kannst du jederzeit über die Nachrichtenfunktion (Chat) in der App kontaktieren. Wir beantworten dir deine Fragen und Anliegen zu technischen Problemen und geben dir Hilfestellungen für die korrekte Nutzung von *Cara Care für CED* sowie zum Datenschutz.

## 7. Funktionsweise von *Cara Care für CED*

*Cara Care für CED* ist eine interaktive digitale Gesundheitsanwendung, die die neuesten Erkenntnisse aus der Gastroenterologie, den Ernährungswissenschaften und der psychologischen Forschung kombiniert, um eine holistische, evidenzbasierte und personalisierte Anwendung für CED-Patienten zu gewährleisten.

*Evidenzbasiert* bedeutet, dass unsere Inhalte leitlinienkonform sind, also auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ärztlichen Empfehlungen beruhen. Unser Team stellt sicher, dass die Inhalte regelmäßig gemäß der aktuellen Studienlage aktualisiert werden.

*Holistisch* bedeutet, dass Aspekte aus verschiedenen Bereichen, darunter der Ernährung und der psychischen Gesundheit, angesprochen werden.

*Personalisiert* bedeutet, dass das Programm auf deine individuellen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Ein\*e Freund\*in, die ebenfalls *Cara Care für CED* nutzt, kann daher ggf. andere Inhalte sehen als du.

Mittels medizinisch geprüfter (validierter) Fragebögen erfasst die App anfangs und in regelmäßigen Abständen – alle 4 Wochen – deine Daten. Diese Daten werden in einen Algorithmus integriert, der berechnet, welche Inhalte dir bereitgestellt werden. Der Algorithmus übernimmt gewissermaßen die Rolle einer Ärztin/eines Arztes, wenn es darum geht, welche Versorgung am besten für dich geeignet ist.

Alle zwei Wochen (oder jederzeit selbständig) füllst du zusätzlich einen kleinen Fragebogen, die CED-Statuskontrolle, aus, der anhand deiner Symptome deine Krankheitsaktivität beurteilt. Außerdem kannst du hier angeben, ob du gerade in einem Krankheitsschub bist, oder ob du dich in Remission befindest. Je nach Ergebnis, erhältst du Handlungsanweisungen (z.B. ärztlichen Rat einzuholen), und deine Programminhalte passen sich gegebenenfalls an deine neuen Bedürfnisse an.

Während der Remission erhältst du detaillierte therapeutische Empfehlungen aus folgenden Bereichen, sofern du dafür geeignet sein solltest:

- Psychoedukation ("Basiswissen")
- Ernährungstherapie funktioneller Beschwerden ("Die Low-FODMAP-Diät")
- Umsetzung einer vollwertigen Ernährung ("Die mediterrane Ernährung")
- Selbstmanagement-Training ("Gefühle und Verhalten")
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ("Entspannung")

Befindest du dich in einem Schub, passen sich deine Programminhalte dementsprechend an und du erhältst detaillierte Empfehlungen aus folgenden Bereichen:

- Soforthilfemaßnahmen
- Entspannung
- Ernährung
- Fakten
- Der Schub, deine Mitmenschen und du

Sobald du dich wieder in Remission befindest, passen sich deine Inhalte erneut an. Die zusätzlichen Inhalte unterstützen dich dabei, den Weg zurück in den Alltag zu finden. Die schubspezifischen Inhalte bleiben weiterhin für dich zugänglich. Das bedeutet, sobald du einmal im Schub-Modus warst, kannst du nicht mehr zu den regulären Modulen zurückkehren.

Alle Inhalte werden dir in Form von geführten Selbsthilfe-Maßnahmen vermittelt. Das bedeutet, dass du die Inhalte in Eigenregie durcharbeitest. Bei auftretenden medizinischen Problemen kannst und solltest du dich aber an deine Ärztin oder deinen Arzt wenden.

Außerdem erhältst du durch das Ausfüllen von Fragebögen eine Einschätzung von verschiedenen Symptomscores und deiner Lebensqualität. Diese Daten kannst du exportieren und deiner Ärztin oder deinem Arzt vorlegen.

Wir empfehlen unseren Anwender\*innen, sich möglichst genau an die Anweisungen innerhalb unserer Module zu halten, um etwaige gesundheitliche Probleme zu vermeiden und den größten Nutzen aus den Inhalten zu ziehen.

Neben deinem individuellen Behandlungsplan beinhaltet *Cara Care für CED* eine Symptom- und Ernährungstagebuch sowie eine Rezeptdatenbank mit darmfreundlichen Rezepten.

Innerhalb des Symptom- und Ernährungstagebuchs kannst du deine Ernährung, Symptome sowie weitere Lebensstilfaktoren dokumentieren. Die Daten werden im Anschluss visuell aufbereitet und können von dir ausgewertet werden.

### **Achtung:**

Lass niemals andere auf dein Konto der *Cara Care für CED* zugreifen.

### **Empfohlene Anwendungshäufigkeit und -dauer:**

Sofern du keine anderslautende ärztliche Anweisung erhalten hast, sollte *Cara Care für CED* am besten täglich angewendet werden. Du kannst *Cara Care für CED* über einen unbegrenzten Zeitrahmen hinweg anwenden. Der empfohlene Zeitrahmen beträgt mindestens 12 Wochen.



## 7.1. Das 12-Wochen-Programm

### 7.1.1. Zugang zum Programmplan – Der Ablauf

Über das Buch-Symbol in der rechten unteren Ecke gelangst du zum Programmplan von *Cara Care für CED*.

Hier findest du im ersten Schritt zwei einleitende Artikel, wie *Cara Care für CED* funktioniert, welche Funktionen dich erwarten und wie das Programm abläuft.

Der nächste Schritt ist die Bearbeitung unseres Gesundheits-Fragebogens.

Dazu klickst du auf die entsprechende Karte in deinem Programmplan. Hier beantwortest du Fragen, zum Beispiel zu deiner bisherigen Diagnostik, zu deinen Symptomen, deiner Lebensqualität und zu besonderen Faktoren in deinem Leben, die eine Anpassung der Inhalte an deine Situation erfordern. Hier werden zum Beispiel Dinge abgefragt, wie dein persönliches Interesse für bestimmte Themen und Verfahren.

Im Anschluss folgt die Beantwortung deiner ersten CED-Statuskontrolle, in welcher wir dir Fragen zu deiner aktuellen Krankheitsaktivität stellen.

Nach Abschluss des Gesundheits-Fragebogens und der CED-Statuskontrolle wird dein personalisierte Programmplan erstellt.

**Wichtig:** Achte darauf, die Einführungsartikel, den Gesundheits-Fragebogen sowie die Statuskontrolle innerhalb von sechs Tagen nach deiner Registrierung abzuschließen. So stellst du sicher, dass dir innerhalb der Nutzungsdauer sämtliche Inhalte freigeschaltet werden.

Nach Beantwortung der Fragen wird dein personalisierter Programmplan erstellt. Je nach angegebener Krankheitsaktivität wird dir Woche 1 des Remissionsprogramms oder der Schub-Modus freigeschaltet.

In beiden Fällen kannst du nun die Auswertung deines Gesundheits-Fragebogens öffnen. Die Auswertung beinhaltet verschiedene Symptomscores sowie ein Score zur Lebensqualität. Du hast die Möglichkeit, diese Auswertung deiner Ärztin oder deinem Arzt vorzulegen. Außerdem kannst du über eine wiederholte Erhebung deiner Symptomscores und Lebensqualität alle vier Wochen deine Fortschritte im Rahmen der digitalen Therapie überprüfen.

**Achtung:** Halte dich stets an die Anweisungen von *Cara Care für CED* und beantworte die Fragen im Gesundheits-Fragebogen, die CED-Statuskontrolle sowie in den Folge-Fragebögen pünktlich und wahrheitsgemäß. Dies dient deiner Sicherheit.

### 7.1.2. Deine Behandlung

Mit dem multimodalen Ansatz von *Cara Care für CED* hast du innerhalb deines Programmplans Zugang zu unterschiedlichsten Inhalten (Modulen). Dazu zählen Inhalte aus den Bereichen Ernährung, mentale Gesundheit, Stressreduktion und Basiswissen. Je nach deinen Vorbedingungen hast du nicht immer Zugriff auf all diese Inhalte, denn auf Basis deiner Daten wird bestimmt, welche Kombination an Inhalten für dich im Rahmen des therapiebegleitenden Programms geeignet ist.

Um mit den Inhalten zu starten, tippst du auf einen Artikel, um zum nächsten Kapitel zu gelangen, wischst du mit dem Finger nach links.

Wir empfehlen dir, möglichst jeden Tag Inhalte aus deinem Programmplan zu bearbeiten, um den optimalen Behandlungseffekt zu erzielen.

Befindest du dich in Remission, werden innerhalb jedes Moduls wochenweise neue Inhalte freigeschaltet, die aufeinander aufbauen. Stelle für dich sicher, dass du die Reihenfolge zur Bearbeitung der Inhalte einhältst und einigermaßen im Zeitplan bleibst. Auf diese Weise bleibt *Cara Care für CED* für dich sicher und ist maximal wirksam.

Befindest du dich im Schub, stellen wir dir sämtliche Inhalte, in Form verschiedener Kurse, direkt zur Verfügung. So kannst du selbst entscheiden, welche Inhalte für dich aktuell besonders relevant sind und für welche du Kapazitäten aufwenden kannst und möchtest.

### 7.1.3. Die Inhalte während der Remission

#### 7.1.3.1. Modul Die Low-FODMAP-Diät

Im Modul “Die Low-FODMAP-Diät” lernst du, wie du deine Symptom-Auslöser erkennen und funktionelle Beschwerden lindern kannst. Die Low-FODMAP-Diät ist hierbei keine Dauerernährung, sondern zeitlich begrenzt.

#### **Das Low-FODMAP-Konzept**

Schritt 1 – Die Elimination → Du bringst Ruhe in deinen Darm

Schritt 2 – Die Wiedereinführung → Du testest Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit und findest deine Auslöser

Schritt 3 – Deine Dauerernährung → Du hast deine individuell verträglichen Lebensmittel identifiziert

#### **Das bekommst du im Modul “Die Low-FODMAP-Diät”:**

- wöchentlich freigeschaltete Inhalte für einen klaren Fokus
- Zugang zur Lebensmittelliste, um geeignete Lebensmittel der Low-FODMAP-Diät einzusehen
- Funktion, Lebensmittel nach Favoriten zu speichern und anhand der individuellen Toleranz zu markieren sowie Unverträglichkeiten zu filtern

Werfen wir mal einen Blick in die zweite Woche des Ernährungsmoduls. Sie hat den Fokus “Die Low-FODMAP-Diät starten”. Das bedeutet, du würdest in dieser Woche

Inhalte und Tipps zum Start der Diät erhalten. Die Phase beinhaltet beispielsweise Tipps zum Einkaufen, eine Anleitung, wie du Zutatenlisten richtig liest, aber auch, wie du mit Diätfehlern umgehen solltest. Hast du vorab in dem Gesundheitsfragebogen angegeben, dass du dich beispielsweise vegetarisch ernährst oder für deine Familie kochst, bekommst du Inhalte speziell zu diesem Thema.

**Achtung:** Im Rahmen des Ernährungsmoduls können Lebensmittel empfohlen werden. Falls du gegen eines dieser Lebensmittel allergisch sein solltest, kann ein orales Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund- und Rachenraum auftreten. In seltenen Fällen kann es in Folge des Verzehrs eines Nahrungsmittelallergens zu einem anaphylaktischen Schock mit auffällig langsamem Herzschlag (Bradykardie), rotem Hautausschlag (erythematöser Hautausschlag), Zittern (Muskelzittern), Koordinationsstörungen (Ataxie) und Kopfschmerzen kommen. Bitte stelle vor Verzehr eines von der App empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

### **Welche (weiteren) Risiken und Grenzen gibt es bei diesem Modul?**

Die Wirkung der Low-FODMAP-Diät ist in Bezug auf funktionelle Verdauungsbeschwerden gut belegt. Es gibt allerdings ein paar medizinische Grenzen:

- Die Low-FODMAP-Diät ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnostik und kann auch nicht zu diagnostischen Zwecken eingesetzt werden. Wir empfehlen eine medizinische Abklärung von lange bestehenden Beschwerden.
- Möglicherweise vorliegende Nahrungsmittelunverträglichkeiten können nicht durch eine Low-FODMAP-Diät, sondern nur über ärztliche Atemtests festgestellt werden.

- Die Low-FODMAP-Diät ersetzt weder die medikamentöse Therapie noch die ärztliche Behandlung.
- Solltest du aufgrund deiner CED Verengungen, Fisteln oder andere Veränderungen der Darmanatomie aufweisen, ist die Low-FODMAP-Diät leider nicht für dich geeignet.
- In der Low-FODMAP-Diät wird der Verzehr von potentiell blähenden Lebensmitteln zeitweise eingeschränkt. Deine persönlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Kreuzallergien können wir hierbei jedoch nicht berücksichtigen. An dieser Stelle musst du Verantwortung für dich übernehmen und auf solche Lebensmittel verzichten, die du persönlich nicht verträgst.
- Außerdem sind mögliche Begleiterkrankungen nicht berücksichtigt, die eine Relevanz für die Verträglichkeit von Lebensmitteln oder für die Ernährungsweise haben. Auch deine Begleiterkrankungen solltest du bei der Durchführung der Low-FODMAP-Diät also im Hinterkopf behalten.

Bitte beachte: Unsere App kann keinen Arzt ersetzen. Ziehe bei Beschwerden bitte einen Arzt hinzu.

### **Für wen ist das Modul nicht geeignet?**

Das Ernährungsmodul ist für dich nicht geeignet, wenn mindestens eine der folgenden Erkrankungen oder Situationen auf dich zutrifft:

- Mangel- oder Unterernährung
- Essstörung (z.B. Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)
- Anhaltender Alkohol- oder Drogenmissbrauch

### **7.1.3.2. Modul Die mediterrane Ernährung**

Das Modul "Die mediterrane Ernährung" basiert auf dem Konzept der vollwertigen Ernährung. Dabei lernst du, wie du dich in Anlehnung an die traditionelle ländliche

Küche der Mittelmeerregionen des 20. Jahrhunderts gesund und ausgewogen ernähren kannst, um deinen Körper in der Remission optimal mit Nährstoffen und Energie zu versorgen.

Du erhältst dabei nicht nur relevante Informationen sowie Tipps und Tricks rund um eine ausgewogene Mahlzeitenstruktur, Vitamine und Nährstoffe sowie alle relevanten Lebensmittelgruppen, wir führen dich auch in den mediterranen Lebensstil und die mediterrane Esskultur ein.

Das bekommst du im Modul "Die mediterrane Ernährung":

- wöchentlich freigeschaltete Inhalte für einen klaren Fokus
- Lebensmittelliste mit geeigneten Lebensmitteln zum Download als pdf, mit Allergenkennzeichnung

**Achtung:** Auch im Rahmen unseres zweiten Ernährungsmoduls können Lebensmittel empfohlen werden. Falls du gegen eines dieser Lebensmittel allergisch sein solltest, kann ein orales Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund- und Rachenraum auftreten. In seltenen Fällen kann es in Folge des Verzehr eines Nahrungsmittelallergens zu einem anaphylaktischen Schock mit auffällig langsamem Herzschlag (Bradykardie), rotem Hautausschlag (erythematöser Hautausschlag), Zittern (Muskelzittern), Koordinationsstörungen (Ataxie) und Kopfschmerzen kommen. Bitte stelle vor Verzehr eines von der App empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

#### **Welche (weiteren) Risiken und Grenzen gibt es bei diesem Modul?**

- Die mediterrane Ernährung ist kein Ersatz für die medikamentöse Therapie noch eine ärztliche Behandlung.
- Das Modul "Die mediterrane Ernährung" basiert auf den allgemeinen Empfehlungen zur Umsetzung der mediterranen Ernährung. Deine

persönlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Kreuzallergien können wir hierbei jedoch nicht berücksichtigen. An dieser Stelle musst du Verantwortung für dich übernehmen und auf solche Lebensmittel verzichten, die du persönlich nicht verträgst.

- Solltest du aufgrund deiner CED Verengungen, Fisteln oder andere Veränderungen der Darmanatomie aufweisen, ist das Modul leider nicht für dich geeignet.
- Außerdem sind mögliche Begleiterkrankungen nicht berücksichtigt, die eine Relevanz für die Verträglichkeit von Lebensmitteln oder für die Ernährungsweise haben. Auch deine Begleiterkrankungen solltest du bei der Durchführung des Moduls also im Hinterkopf behalten.

Bitte beachte: Unsere App kann keinen Arzt ersetzen. Ziehe bei Beschwerden bitte einen Arzt hinzu.

### 7.1.3.3. Modul Gefühle und Verhalten

Die Inhalte des Moduls "Gefühle und Verhalten" basieren auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und helfen dir dabei, deine Selbstmanagement-Fähigkeiten zu stärken und besser mit einhergehenden Symptomen, wie Fatigue, umgehen zu können. Hier erfährst du, wie dein Geist mit deinem Körper und deinen Symptomen verbunden ist und wie du diese Verbindung aktiv beeinflussen kannst.

Dabei lernst du mit unserer Unterstützung, wie du...

- mit hinderlichen Gedanken, Gefühlen und Stress umgehen kannst
- hinderliche Verhaltensweisen hinterfragen und verändern kannst
- unbeschwerter durch den Alltag kommst
- dich mithilfe unterschiedlicher Methoden entspannen kannst.

In den kommenden Wochen erwartet dich eine Kombination aus lösungsorientierten Reflexionen, Entspannungstechniken, Achtsamkeitsmethoden, Stressmanagement

und vieles mehr. Dabei widmest du dich in jeder Woche einem speziellen Thema. So wirst du dich beispielsweise in Woche 6 intensiv mit deinen Emotionen auseinandersetzen. Du wirst lernen, wie deine Gedanken und deine Gefühle sich gegenseitig beeinflussen und wie du deine Gefühle besser verstehen kannst.

**Achtung:** Führe die Audio-Übungen des Moduls "Gefühle und Verhalten" nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

### **Welche Risiken solltest du bei diesem Modul beachten?**

- Fährst du innerhalb der nächsten 12 Wochen eine **Psychotherapie** durch, die dich zeitlich und/oder mental sehr fordern wird? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Die Übungen, durch die du im Modul "Gefühle und Verhalten" geleitet wirst, könnten die Wirkung der Methoden und Übungen, die du in deiner Therapie durchführst, beeinträchtigen und umgekehrt.
- Liegt bei dir eine weitere körperliche Erkrankung (z.B. eine schwere Herzschwäche, ein vorangegangener Herzinfarkt oder Krebs) vor? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Die Beschäftigung mit deinen Gedanken und Gefühlen kann zu psychischem Stress bei dir führen, der sich negativ auf deine Erkrankung auswirkt und deine Gesundheit gefährden kann.
- Leidest du an einer oder mehreren schweren psychischen Störungen (z.B. starke Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörung), so ist das Modul "Gefühle und Verhalten" nicht für dich geeignet. Kontaktiere in diesem Fall einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt für eine geeignete Behandlungsstrategie.
- Die Beschäftigung mit deinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen kann dich emotional sehr belasten, deine körperlichen Beschwerden vor allem auf kurze Sicht verschlechtern und auch Konflikte mit deinem sozialen Umfeld



hervorrufen. Hast du das Gefühl, dass dich diese Belastungen sehr einschränken, und dass du sie nicht alleine bewältigen kannst, so kontaktiere bitte einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.

- Solltest du unverarbeitete Traumata haben, so können diese durch die Durchführung des Moduls getriggert werden und dich psychisch stark belasten. Hast du das Gefühl, dass bei dir ein oder mehrere unverarbeitete Traumata vorliegen, kontaktiere einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Du bist taub oder beidseitig hochgradig schwerhörig? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Das liegt daran, dass das Modul Audio-Übungen enthält, die für die therapeutische Wirkung unverzichtbar sind.

#### 7.1.3.4. Modul Entspannung

Die Inhalte des Moduls "Entspannung" basieren auf den Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Hier lernst du verschiedene Entspannungstechniken kennen und probierst diese direkt, mit Hilfe unserer angeleiteten Audio-Übungen, aus. Zu jeder Technik erhältst du Hintergrundinformationen sowie Tipps zur Durchführung. Mit der regelmäßigen Durchführung sollen sich deine Lebensqualität, dein Umgang mit Stress sowie hinderlichen Gedanken und Gefühlen verbessern.

Du wirst dich unter anderem mit folgende Entspannungstechniken befassen:

- Progressive Muskelentspannung
- Atemübungen
- Yoga
- Meditationen

**Achtung:** Führe die Audio-Übungen des Moduls “Entspannung” nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

### 7.1.3.5. Modul Basiswissen

Mit Hilfe des Moduls “Basiswissen” wirst du zur Expertin bzw. zum Experten deiner Erkrankung. Hier erfährst du alles über:

- Ursachen
- Symptome
- Diagnostik
- Differentialdiagnosen (“Was kann noch hinter meinen Symptomen stecken?”)
- Therapieoptionen
- Komplikationen
- Ernährung
- Risikofaktoren
- Lebensstilfaktoren

Wir passen die Inhalte, wie bei allen anderen Modulen auch, an deine individuelle Situation und Bedürfnisse an, um dir die für dich relevanten Empfehlungen zu geben. Um dir das Arbeiten mit diesem Modul zu erleichtern, findest du dort zusätzlich kleine Quizzes, die dein neu erworbenes Wissen abfragen.

Wir aktualisieren die Informationen selbstverständlich regelmäßig und passen sie an die neuesten Forschungsergebnissen an.

## 7.1.4. Die Inhalte während eines Schubs

### 7.1.4.1. Modul Soforthilfemaßnahmen

Im Modul “Soforthilfemaßnahmen” dreht sich alles um akute Selbsthilfe. Du erhältst von uns direkte Handlungsempfehlungen, wie du im Falle eines Schubs vorgehen kannst und erfährst, welche geeigneten Ansprechpersonen es gibt. Außerdem unterstützen wir dich beim Umgang mit Überforderung sowie Schmerzen und anderen Symptomen im Schub.

### 7.1.4.2. Modul Entspannung

Die Inhalte der Entspannungskurse basieren auf den Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Hier lernst du verschiedene Entspannungstechniken kennen, die du je nach deinen Kapazitäten mit Hilfe unserer angeleiteten Audio-Übungen direkt ausprobieren kannst.

Folgende Kurse stehen dir zur Verfügung:

- Selbstfürsorge
- Atemübungen
- Imaginationen
- Yoga

**Achtung:** Führe die Audio-Übungen der Entspannungskurse nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

### 7.1.4.3. Modul Ernährung

Im Modul "Ernährung" lernst du alles Relevante über die Ernährungsbedürfnisse während eines Schubs. Hier erfährst du alles zu:

- Ernährungsempfehlungen im Schub
- verträglichen Lebensmittel
- klinischer Ernährung
- Ernährung bei Komplikationen
- Kostaufbau nach dem Schub

### 7.1.4.4. Modul Der Schub, deine Mitmenschen und Du

Im Modul "Der Schub, deine Mitmenschen und Du" findest du unter anderem verschiedene Kurse zu den Themen:

- Krankheitsakzeptanz
- Umgang mit (nahestehenden) Menschen
- Arbeit und Bürokratie
- Mentale Gesundheit

### 7.1.4.5. Modul Fakten

Im Modul "Fakten" geben wir dir sämtliche relevanten Informationen mit an die Hand, die du im Schub benötigst. Hier erfährst du alle über:

- die wichtigsten Medikamente im Schub
- Komplikationen und der richtige Umgang
- mögliche Operationen
- Laborwerte im Schub

Wir passen die Inhalte an deine individuelle Situation und Bedürfnisse an, um dir die für dich relevanten Empfehlungen zu geben.

### 7.1.5. Die Inhalte nach einem Schub

Sobald deine CED-Statuskontrolle ergibt, dass du dich wieder in Remission befindest, passt sich dein Programm erneut an und wird um weitere Inhalte ergänzt. Diese unterstützen dich dabei, den Weg zurück in den Alltag zu finden.

Zusätzlich stellen wir dir eine große Auswahl an Informationen bereit, die dir dabei helfen, zur Expertin bzw. zum Experten deiner Erkrankung und deiner Symptome zu werden. Dazu zählen Themen wie:

- Ursachen
- Symptome
- Diagnostik
- Therapieoptionen
- Komplikationen
- Ernährung
- Risikofaktoren
- Lebensstilfaktoren

Die schubspezifischen Inhalte aus dem "Schub-Modus" bleiben weiterhin für dich zugänglich. So kannst du z.B. weiterhin regelmäßig unsere Entspannungsübungen durchführen.

### 7.1.6. Was passiert, wenn du dein Programm abgeschlossen hast?

90 Tage (bzw. 180 Tage im Rahmen eines Anwendertests) mit *Cara Care für CED* sind geschafft – und jetzt? Indem du sämtliche Inhalte im gegebenen Zeitrahmen bearbeitet hast, hast du unser Programm erfolgreich abgeschlossen.

Zum aktuellen Zeitpunkt ist eine Folgenutzung für *Cara Care für CED* nicht möglich.

## 7.2. Das Ernährungs- und Symptomtagebuch

Mit dem Ernährungs- und Symptomtagebuch hast du zwei Vorteile. Erstens kannst du damit deine Ernährung, deine Symptome sowie andere mögliche Einflussfaktoren wie Stress, Bewegung und Schlaf erfassen. Zweitens erhältst du im Anschluss eine grafische Darstellung deiner erfassten Trackingdaten, in welcher du deinen Fortschritt sowie Zusammenhänge zu deinem Behandlungsfortschritt im Rahmen der Behandlung von Care Care für CED erkennen kannst. Um eindeutige Zusammenhänge feststellen zu können, ist es sinnvoll, dass du regelmäßig, am besten mehrmals täglich, über mehrere Tage hinweg detaillierte Eintragungen machst.

- Trage alle deine täglichen Mahlzeiten (inklusive Getränke, Snacks und Zwischenmahlzeiten) mitsamt aller Zutaten ein.
- Dokumentiere deine Symptome so genau wie möglich:
  - Trage jeden Stuhlgang unabhängig vom Ergebnis ein, auch wenn du zur Toilette musst und gerade nicht kannst.
  - Vermerke Symptome, sobald sie auftreten. Vermerke aber auch, wann sie wieder verschwinden.
  - Nutze zusätzlich Tags, um deine Beschwerden für dich genauer zu beschreiben.
- Dokumentiere für dich wichtige Einflussfaktoren wie Schlaf, Stress, Medikamente, etc.

### 7.2.1. Tracking

Trage über das Plus-Symbol deine Mahlzeiten und Beschwerden in dein Ernährungs- und Symptomtagebuch ein.

Mithilfe des Tracking kannst du deinen Darm besser kennenlernen. Tracke dafür deine Ernährung, deine Stimmung, deinen Stuhlgang und vieles mehr in der App. Je mehr und genauer du trackst, desto besser kannst du Auslöser und Zusammenhänge zwischen deinen Symptomen und deinen erfassten Daten erkennen. Besonders für deine Symptomschwere ist es wichtig, dass du auch Einträge machst, wenn keine Beschwerden auftreten. Nur so kann eine gute Einschätzung deiner Symptomschwere erfolgen.

Um mit dem Eintragen zu beginnen, tippe auf das "+" Symbol in der Navigationsleiste auf der Startseite. Wähle anschließend die gewünschte Kategorie aus und speichere deine Eintragung. Du kannst auch mehrere Kategorien in einem Vorgang bearbeiten.

Dabei stehen dir folgende Kategorien zur Verfügung:

- Essen und weitere Getränke
- Wasser
- Stuhl
- Verdauung
- Mental
- Medikamente / Supplemente
- Periode
- Haut
- Workout
- Schlaf
- Andere Schmerzen
- Notizen
- Zusätzliche Symptome

## 7.2.2. Tagebuch

Tippe auf die "Tagebuch"-Seite, um eine Übersicht deiner Eintragungen zu erhalten. Schau dir hier auch Zusammenhänge zwischen deinen Eintragungen und verschiedenen anderen Faktoren (z.B. Stress, Stuhl, Workout) an. Du kannst dabei zwischen einer Tages-, Wochen-, und Monatsübersicht wählen.

Dein Tagebuch gibt dir die Option den Verlauf der einzelnen Einträge anzusehen und zeigt, ob sich deine Symptome verbessert haben. In der Ansicht der Symptomschwere siehst du anhand der bunten Punkte, wie stark deine Beschwerden an dem jeweiligen Tag ausgeprägt waren. Je weiter oben ein Punkt ist, desto stärker waren deine Beschwerden an diesem Tag.

Deine Symptomschwere wird täglich neu berechnet. Die Berechnung basiert auf deinen Einträgen zu Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, anderen Schmerzen, Stimmung, Stuhl (Verstopfung und Durchfall) und Blähungen. Denke daran auch zu tracken, wenn es dir gut geht und du keine Symptome hast. Denn auch die "guten" Tage werden bei der Berechnung der Symptomschwere berücksichtigt.

Wenn du wissen möchtest, was du an einem bestimmten Tag gegessen hast, dann drücke in der Wochenübersicht auf die Zahl, die bei deinem Essen angezeigt wird. Über die anderen Symbole, kannst du dir deine Eintragungen aus anderer Kategorien anzeigen lassen.

## 7.3. Weitere Inhalte von *Cara Care für CED*

### 7.3.1. Rezepte

Mit unseren Rezepten bekommst du eine Anregung zur einfachen Umsetzung einer darmfreundlichen Ernährung. Die Rezepte sollen dir als Inspiration dienen, und du kannst sie nach deinen Bedürfnissen entsprechend filtern.



Wenn dir Rezepte besonders gut gefallen, kannst du sie als Favoriten speichern. Deine Lieblingsrezepte findest du anschließend ganz einfach, indem du auf das "Herz"-Symbol oben rechts in der Menüleiste klickst.

Hast du ein Rezept gekocht, kannst du dieses ganz einfach per Knopfdruck zum Tracking hinzufügen. Wähle hierfür die Aktion "Zum Eintrag hinzufügen" ganz unten.

**Hinweis:** Achte bitte bei der Nutzung der Rezepte auf eventuell vorliegende Allergien und Unverträglichkeiten und berücksichtige dies beim Kochen, indem du auf Zutaten verzichtest, auf die du allergisch reagierst.

## 7.3.2. Das Tool Kit

Als Teil deiner persönlichen digitalen Therapie erhältst du Zugang zu einem Tool Kit, das du über das gesamte Programm nutzen kannst und das leicht für dich erreichbar ist. Einige Tools sind modulabhängig und/oder werden erst im Laufe des Programms freigeschaltet.

Zum Tool Kit gehören unter anderem folgende Funktionen:

### 7.3.2.1. Die Lebensmittelliste

Die Lebensmittelliste wird dir im Rahmen des Moduls "Die Low-FODMAP-Diät" freigeschaltet. Beim erstmaligen Öffnen der Lebensmittelliste wirst du anhand von Pop-Ups durch die Funktionen geleitet.

Die Lebensmittelliste beinhaltet eine große Auswahl an Lebensmitteln, die anhand ihrer Eignung für die Low-FODMAP-Diät in "Gut", "Moderat" und "Schlecht" unterteilt sind. Zusätzlich sind bei den Lebensmitteln mögliche Allergene und bei Intoleranzen kritische Inhaltsstoffe (wie z.B. Laktose) gekennzeichnet. Hast du Allergene und Intoleranzen im Gesundheits-Fragebogen angegeben, werden die entsprechenden Lebensmittel für dich automatisch ausgeblendet. Über das Filter-Icon oben rechts

hast du Zugriff auf weitere Filtereinstellungen. Um bestimmte Inhaltsstoffe herauszufiltern, wähle diese aus und speichere die Einstellungen. Ab Woche 9 kannst du die Einteilung in "Gut", "Moderat" und "Schlecht" für alle Lebensmittel an deine persönliche Toleranz anpassen.

Im Modul "Die mediterrane Ernährung" findest du ebenfalls eine Lebensmittelliste im Tool Kit. Diese wird dir in Form eines PDFs zur Verfügung gestellt und beinhaltet eine große Auswahl an für das Modul geeigneten Lebensmittel. Zusätzlich sind bei den Lebensmitteln die 14 Hauptallergene gekennzeichnet und du erhältst beim Vorliegen einer Intoleranz entsprechende Empfehlungen.

**Achtung:** Trotz großer Sorgfalt, kann es vorkommen, dass dir Lebensmittel in der Lebensmittelliste vorgeschlagen werden, gegen die du allergisch sein könntest. Bitte verzehre nur Lebensmittel, auf die du nicht allergisch reagierst. Falls du gegen eines dieser Lebensmittel allergisch sein solltest, kann ein orales Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund- und Rachenraum auftreten. In seltenen Fällen kann es in Folge des Verzehrs eines Nahrungsmittelallergens zu einem anaphylaktischen Schock mit auffällig langsamem Herzschlag (Bradykardie), rotem Hautausschlag (erythematöser Hautausschlag), Zittern (Muskelzittern), Koordinationsstörungen (Ataxie) und Kopfschmerzen kommen. Bitte stelle vor Verzehr eines von *Cara Care für CED* empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

#### 7.3.2.2. Die CED-Statuskontrolle

Über die CED-Statuskontrolle kannst du erfassen, ob bei dir aktuell Symptome auftreten, die für eine erhöhte Krankheitsaktivität sprechen. Durch die Erhebung deiner Krankheitsaktivität wird die Sicherheit der Nutzung für dich gewährleistet. Je nachdem, welches Ergebnis deine Statuskontrolle liefert, erhältst du Handlungsempfehlungen (z.B. ärztlichen Rat einzuholen) und deine Programminhalte passen sich gegebenenfalls an deine neuen Bedürfnisse an.

Die CED-Statuskontrolle kann jederzeit ausgefüllt werden, zusätzlich weisen wir doch alle zwei Wochen automatisch auf die Durchführung hin.

#### 7.3.2.3. Dein Symptom-Bericht

Hier kannst du die Auswertung deiner Ergebnisse aus den Fragebögen erneut aufrufen und einsehen.

#### 7.3.2.4. Link zum Chat mit dem Kundensupport

Unseren technischen Kundensupport kannst du jederzeit über die Nachrichtenfunktion (Chat) in der App kontaktieren. Hierzu klickst du auf das kleine Sprechblasen-Symbol in der rechten oberen Ecke des Startbildschirms oder auf den Chat-Button im Tool Kit. Wir beantworten dir deine Fragen und Anliegen zu technischen Problemen und geben dir Hilfestellungen für die korrekte Nutzung von *Cara Care für CED* sowie zum Datenschutz.

#### 7.3.2.5. Ziele setzen

Mit der Zielsetzungsfunktion kannst du dir persönliche Ziele in Bezug auf das Programm, deine Ernährung und deine Aktivitäten setzen. Du kannst entweder aus einer Reihe von vorgeschlagenen Zielen wählen oder deine eigenen Ziele formulieren. Daneben kannst du dir Erinnerungen setzen, die dir helfen können, eine Routine aufzubauen und deine Ziele zu erreichen. Das Setzen von Zielen ist eine wirkungsvolle Strategie, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und motiviert zu bleiben. Du kannst innerhalb des Tool Kits auf die Funktion „Ziele setzen“ zugreifen, nachdem du einen einführenden Artikel darüber gelesen hast, wie du die Funktion am besten nutzt.

### 7.3.2.6. Bibliothek

In der Bibliothek findest du alle wichtigen Artikel und Audio-Übungen der Module, denen du im Rahmen deines Programms zugeteilt wurdest. So kannst du beispielsweise schnell auf bestimmte Entspannungsübungen oder hilfreiche Tipps (z.B. zu deiner Ernährung) zugreifen.

## 8. Entfernung von Cara Care für CED

Um *Cara Care für CED* zu entfernen, muss zum einen der Account gelöscht sowie die Applikation deinstalliert werden.






Um deinen Account zu löschen, öffne die Profileinstellungen und wähle "Account löschen" aus. Entsprechend der Datenschutzerklärung werden anschließend deine Benutzerdaten gelöscht.

Anschließend kannst du die Applikation deinstallieren.

Eine Löschung des Accounts und der Benutzerdaten gemäß der Datenschutzerklärung wird ebenfalls vorgenommen, falls ein Account für mehr als 6 Monate inaktiv ist.

Möchtest du vor der Entfernung von *Cara Care für CED* deine Daten exportieren, so kannst du diese über die Profileinstellungen unter "Daten Exportieren" herunterladen.

## 9. Label

<b>Cara Care für CED</b>	
Version X.X.XX	
	<b>Hersteller:</b> HiDoc Technologies GmbH Hohe Bleichen 22, 20345 Hamburg
	<b>Herstellungsdatum:</b> YYYY-MM-DD
	<b>Medizinprodukt</b>
	Diese App ist konform mit der Medizinprodukte Verordnung 2017/745/EU
	Gebrauchsanweisung beachten. Diese finden Sie <b>HIER</b> .

## 10. Kontaktaufnahme

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes wende dich bitte an uns als Hersteller.

### **Kontaktdaten des Herstellers:**

Wenn du Fragen zu *Cara Care für CED* hast, Hilfe bei der Anwendung brauchst oder einen Fehler festgestellt hast, melde dich bitte umgehend bei uns unter [hallo@cara.care](mailto:hallo@cara.care).

## Herstelleradresse

Cara Care

By HiDoc Technologies GmbH

Hohe Bleichen 22

20345 Hamburg

Solltest du als anwendende Person selbst oder eine behandelnde Ärztin, ein behandelnder Arzt, eine Therapeutin oder ein Therapeut eine Verschlechterung deines Gesundheitszustands feststellen, welche möglicherweise mit der Anwendung von *Cara Care für CED* in Verbindung steht, setze dich bitte umgehend mit uns in Verbindung.

Solltest du eine Papier-Version dieser Gebrauchsanweisung benötigen, setze dich bitte ebenfalls mit uns in Verbindung.



*Cara Care für CED* ist in der Europäischen Union als aktives Medizinprodukt der Klasse I gemäß der Medizinprodukteverordnung 2017/745/EU registriert.