

Microlife Connected Health+ App



Systemvoraussetzungen:

- Android-Smartphones ab Android 12
- iPhones ab iOS 16

So nutzen Sie die App

1. App herunterladen

Die Microlife Connected Health+ App installieren Sie über den jeweiligen App-Store.



2. Lokal oder in der Cloud - Speicherart festlegen

Für Ihre Blutdruckdokumentation können Sie zwischen zwei Varianten wählen:

- **lokale Speicherung auf Ihrem Mobilgerät** > Wählen Sie zur Auswahl bei Installation den Modus "Telefonmodus". Wichtig: Ihre Daten werden in diesem Modus ausschließlich lokal auf Ihrem Endgerät gespeichert und müssen daher bei Gerätewechsel separat gesichert werden.
- **Speicherung Ihrer Daten in der Microlife Cloud** > Wählen Sie bei Installation "Cloudmodus", wenn Sie diese Variante bevorzugen. Auch nach einem Gerätewechsel haben Sie über Ihr Konto wieder Zugriff auf Ihre Daten.

Folgen Sie den Anweisungen des App-Installationsassistenten, um Ihre Speicherart festzulegen. Wenn Sie die Cloud-Funktion nutzen möchten, werden Sie zur (einmaligen) Registrierung mit E-Mail, Passwort, Benutzername (Display Name) und Geburtsdatum aufgefordert. Alternativ können Sie sich auch über Google- oder Apple-Konto registrieren.

In beiden Modi müssen Sie vorab die [Nutzungsbestimmungen](#) bestätigen (Klicken Sie auf "Privacy Policy Accept"). Für eine volle Funktionstüchtigkeit benötigt die App (auch bei lokaler Nutzung) die Zugriffsrechte auf bestimmte Daten und Einstellungen Ihres Mobiltelefons.

Die Sicherheit Ihrer Daten ist uns hierbei besonders wichtig. Wofür Ihre Daten verwendet und Sie der App Zugriffe gewährleisten müssen, können Sie dem [Datenschutz-Infoblatt](#) entnehmen.

3. App-Menü & Funktionen kennenlernen

Tacho-Symbol

Dashboard-Ansicht: Übersicht über alle synchronisierbaren Vitalwerte. Klicken Sie auf den gewünschten Bereich, um Details zu den Messwerten einzusehen (Sie werden zum "Ordner-Symbol" weitergeleitet).

Wecker-Symbol

Erinnerungsfunktion: Unter diesem Menüpunkt können Sie Erinnerungen für die verschiedenen Gesundheitsbereiche hinterlegen. Klicken Sie hierfür auf das Plus-Symbol in der Mitte, wählen Sie Uhrzeit & Turnus der Erinnerung, Typ & Gesundheitsbereich aus. Über das Diskettensymbol rechts oben wird Ihre Anmerkung gespeichert.

Ordner-Symbol

Datenauswertung: Hier werden Ihre hinterlegten Daten für die verschiedenen Gesundheitsbereiche grafisch dargestellt und ausgewertet.

- Sie können zwischen verschiedenen Zeiträumen/ Ansichten wählen.
- In der grafischen Darstellung weisen grüne Markierungen auf die Referenz-/Normalwerte hin.
- In den Kreisen werden Ihnen die Mittelwerte Ihrer Werte berechnet und angezeigt, ob bei mindestens einer Messung eine AFIB-Warnung vorlag (nur bei Modellen mit Bluetooth-Schnittstelle und Vorhofflimmern-Erkennungsfunktion möglich)

Messwerte-Detaileinsicht: Klicken Sie auf den kleinen \wedge -Pfeil unten in der Mitte, um alle hinterlegten/übertragenen Messwerte tabellarisch einsehen zu können.

- Löschen einzelner Messdaten: Tippen und halten Sie den Messwert, der gelöscht werden soll. Ziehen Sie den Eintrag nach links erscheint ein Feld "Löschen". Bestätigen Sie dieses, um den Wert dauerhaft zu löschen. Achtung: Ist der Messwert noch im Speicher Ihres Blutdruckmessgeräts enthalten, wird der Wert bei der nächsten automatischen Synchronisation erneut mit übertragen. Löschen Sie den Speicher Ihres Messgeräts, wenn Sie dies verhindern möchten.
- Anmerkungen zu einzelnen Messungen hinterlegen: Klicken Sie auf den gewünschten Messwert, öffnet sich ein Fenster, in dem Sie eine schriftliche Notiz oder auch Fotos, Bilder und Sprachnotizen zu jener hinterlegen können. Speichern Sie den Eintrag mit Klick auf das Disketten-Symbol rechts oben.

Manueller Eintrag von Messwerten: Über das +-Symbol rechts oben können Messdaten auch händisch eingetragen werden. Klicken Sie abschließend immer auf "Bestätigen", um Ihren manuellen Eintrag zu übernehmen.

Datenexport: Tippen Sie auf das Brief-Symbol rechts oben, um die ausgewählte Ansicht als PDF (nur im Cloud-Modus) oder CSV-Datei (z. B. für Excel) zu exportieren. Sie können diese so z. B. ausdrucken oder digital weiterleiten (z. B. an Ihre Arztpraxis).

Zahnrad-Symbol

Profil verwalten:

- Angaben zum Benutzer (Alter, Geschlecht, Größe usw.) hinterlegen
- Einheiten & Datumsformat auswählen
- Zielwerte für Gesundheitsdaten definieren (Falls nicht gewünscht, deaktivieren Sie den jeweiligen Wert mit dem Schieberegler. Aktivierte Zielwerte werden bei der Datenauswertung als grüne Referenzlinie angezeigt.)

Über das Diskettensymbol rechts oben wird Ihre Anmerkung gespeichert.

Meine Geräte: Die automatisch mit Ihrer App verbundenen Messgeräte werden Ihnen hier angezeigt (nur im Cloud-Modus). Zum Löschen der Verbindung tippen und halten Sie das rote Symbol und wischen Sie nach links. Es erscheint ein Feld "Löschen", das Sie bestätigen können, um das Gerät aus der App zu entfernen.

Empfängerliste des Berichts: Hier können Sie Standardempfänger für Ihre PDF-Exporte mit Name und E-Mail-Adresse hinterlegen. Wenn Sie Ihre Gesundheitsdaten öfter mit den gleichen Personen teilen, lohnt sich diese Funktion (nur im Cloud-Modus aktiviert).

Daten auf BD-Gerät löschen: Wenn Sie wünschen, dass der Speicher Ihres bluetoothfähigen Blutdruckmessgeräts nach jeder erfolgreichen Datenübertragung gelöscht wird, aktivieren Sie diese Funktion über den Schieberegler (nicht empfohlen, standardmäßig deaktiviert).

4. Datenübertragung an die App durchführen

Die Datenübertragung ist abhängig von Ihrem aponorm® Blutdruckmessgeräte-Modell.

Nutzer aponorm® Basis Plus Bluetooth (automatische Übertragung)

Das Blutdruckmessgeräte-Modell [aponorm® Basis Plus Bluetooth](#) ermöglicht die automatische Übertragung Ihrer Daten per Knopfdruck an die App.

WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass am Messgerät stets Datum und Uhrzeit eingestellt sind, damit Ihre Werte nach Übertragung in die App chronologisch nachvollziehbar sind.

Übertragung von (mehreren) Werten aus dem Messwertspeicher:

1. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion an Ihrem Android-Smartphone/iPhone aktiviert ist.
2. Öffnen Sie die App und tippen Sie auf das Tacho-Symbol. Rechts oben blinkt ein Bluetooth-Hinweis.
3. Tippen Sie am Blutdruckmessgerät auf das Plus-Symbol. Oben rechts in der Ecke des Displays blinkt nun zunächst "bt" und bei erfolgreichem Verbindungsaufbau mit der App "CN" (= Connect).
4. Bei erstmaliger Verbindung erscheint in der App ein Hinweis, dass der ausgewählte Benutzer nicht mit dem Benutzerprofil übereinstimmt. Bestätigen Sie diese Meldung.
5. Es erscheint erneut ein Hinweis, mit der Frage, ob das ausgewählte Profil mit dem Messgerät verbunden werden soll (nur bei erstmaliger Verbindung). Bestätigen Sie auch diese.
6. Die Daten werden nun synchronisiert (Das Bluetooth-Symbol wechselt in ein Herzchen). Dieser Vorgang kann einige Sekunden dauern. Nach Abschluss können Sie unter dem Tacho-Symbol auf die Kategorie "Blutdruck" tippen. Ihre Messwerte können Sie dort einsehen, wenn Sie auf den kleinen Pfeil mit "Alle Messwerte" klicken (Alternativ gelangen Sie auch über das Ordner-Symbol in diese Ansicht.).

Live-Übertragung direkt bei der Messung:

1. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion an Ihrem Android-Smartphone/iPhone aktiviert ist.

2. Öffnen Sie die App und tippen Sie auf das Tacho-Symbol. Rechts oben blinkt ein Bluetooth-Hinweis.
3. Führen Sie die Messung mit Ihrem Blutdruckmessgerät durch. Nach Anzeige des Messergebnissen geht das Gerät automatisch in den Bluetooth-Sendemodus. Es blinkt "bt" im rechten oberen Displaybereich.
4. Klicken Sie nun auf das Bluetooth-Symbol in der App. Es erscheinen zwei Pfeile, die im Kreis angeordnet sind, als Zeichen der Synchronisation. Am Messgerät wechselt das "bt" Symbol in "CN" (= Connect).
5. Bei erstmaliger Verbindung erscheint ein Hinweis, dass der ausgewählte Benutzer nicht mit dem App-Profil übereinstimmt. Bestätigen Sie diese Meldung.
6. Es erscheint erneut ein Hinweis, mit der Frage, ob das ausgewählte Profil mit dem Messgerät verbunden werden soll (nur bei erstmaliger Verbindung). Bestätigen Sie auch diese.
7. Die Daten werden nun synchronisiert (Das Bluetooth-Symbol wechselt in ein Herzchen). Dieser Vorgang kann einige Sekunden dauern. Nach Abschluss können Sie unter dem Tacho-Symbol auf die Kategorie "Blutdruck" tippen. Ihre Messwerte können Sie dort einsehen, wenn Sie auf den kleinen Pfeil mit "Alle Messwerte" klicken (Alternativ gelangen Sie auch über das Ordner-Symbol in diese Ansicht.).

Nutzer anderer aponorm® Modelle (manuelle Übertragung)

Wenn Sie Nutzer eines aponorm® Blutdruckmessgeräts ohne Bluetooth-Modul sind, können Sie Ihre Daten manuell in die App einpflegen:

1. Wählen Sie nach Installation unten in der Menüleiste das Ordner-Symbol aus.
2. Sie gelangen nun in die Übersichts-Anzeige. Wischen Sie nach links blättern Sie durch die verschiedenen Gesundheitsparameter, die Sie in der App eintragen können (neben dem Blutdruck sind dies noch Körpertemperatur, Sauerstoffsättigung SpO2, Körpergewicht und Lungen-Spitzendurchfluss PEF).
3. Tippen Sie in der Wunschkategorie auf das Plus-Zeichen oben in der Kopfleiste.
4. Es öffnet sich eine Menüfunktion in der Sie Ihre Werte über ein Drehrad auswählen können.
5. Wählen Sie dann "Weiter". Es erfolgen weitere Abfragen, in denen Sie die zutreffenden Daten auswählen und mit "Weiter" bestätigen können (bei Eingabe der Blutdruckwerte erfolgt zunächst die Abfrage der Systole, dann Diastole, Puls, Uhrzeit und Datum.).
6. Nachdem Sie "Bestätigen" angetippt haben, wird Ihr Messwert in der Übersicht ergänzt.

Hilfestellung zur App

1. Tippen Sie auf das Menü-Symbol links oben in der App.
2. Überprüfen Sie zunächst, ob Ihr Anliegen über den FAQ-Bereich beantwortet wird.
3. Ist dies nicht der Fall tippen Sie bitte auf "Kontaktieren Sie Support"> E-Mail> Wählen Sie Ihr E-Mail-Programm aus.
4. Es öffnet sich nun eine neue E-Mail. In dieser E-Mail sind automatisch Ihre Systemvoraussetzungen (verwendete App-Version, Betriebssystem, Logdaten Ihrer Verbindungsversuche), die von uns für eine gezielte Hilfestellung benötigt werden, in englischer Sprache enthalten. Hinweis: Es werden KEINE persönlichen Gesundheitsdaten oder Personenangaben übertragen.
5. Ergänzen Sie gerne Ihre individuelle Nachricht. Je genauer Sie Ihr Anliegen/Ihr Problem beschreiben, desto schneller können wir Ihnen weiterhelfen.
6. Senden Sie die E-Mail an info@aponorm.de (Bitte belassen Sie die automatisch im Verteiler enthaltene E-Mail-Adresse. Der Report wird so gleichzeitig zu Qualitätsverbesserungszwecken an die Entwickler der App weitergeleitet.)