attexis Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von attexis. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das attexis Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

ZWECKBESTIMMUNG

attexis ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen
Therapieverfahren beruhen und die für Patienten mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) geeignet sind, sie beim Management ihrer ADHS zu unterstützen.
attexis ist zur eigenständigen Nutzung von Patienten bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind.
attexis ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

FUNKTIONSWEISE

attexis ist ein interaktives Onlineprogramm zur eigenständigen Anwendung durch Patienten mit ADHS. Es basiert auf etablierten psychotherapeutischen Ansätzen und Verfahren, insbesondere der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Hauptziel der KVT ist es, Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und langfristig das Wohlbefinden zu steigern. Der potenzielle Nutzen der KVT für Patienten mit unterschiedlichen Erkrankungen wird durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen belegt.

attexis informiert über wichtige Aspekte von ADHS und enthält Übungen und Techniken zum Umgang mit Belastungen durch die Erkrankung, vermittelt Wissenswertes für einen gesunden Lebensstil und unterstützt bei dessen Umsetzung.

attexis bietet Informationen und Übungen zu verschiedenen Themen:

- Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema ADHS und Neurodiversität.
- Praktische Tipps zum Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit.
- Betrachtung und Rekonstruktion des Selbstbilds im Umgang mit Anderen.
- Kennenlernen verschiedener Techniken zur Kontrolle und konstruktiven Nutzung der Impulsivität.
- Erläuterung des Effekts von körperlicher Aktivität auf die Symptome von ADHS.
- Strategien, um Probleme im Alltag als Herausforderungen und Wachstumsmöglichkeiten zu erkennen und zu bewältigen.

attexis funktioniert als virtueller Dialog. Auf alle Aussagen des Programms wählen Sie eine der angebotenen Antwortmöglichkeiten (Abbildung 1). Auf diese Weise werden die Inhalte von attexis an Ihre Interessen und Bedürfnisse angepasst.

Abb.1: Dialog-Beispiel in attexis.

Zusätzlich enthält attexis weitere Funktionen:

- Audios zur Anleitung therapeutischer Übungen oder zur Erläuterung bestimmter Inhalte.
- Möglichkeit der Selbsteinschätzung des Verlaufs der Beschwerden mit Hilfe von Fragebögen, wie dem Alltagshelden-Check.. Grafische Darstellung des Verlaufs und Rückmeldung zu Ihren Angaben.
- Arbeitsblätter und Zusammenfassungen zum Herunterladen.

Auf Wunsch schickt attexis Ihnen regelmäßig E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen zu vertiefen und in Ihren Alltag zu integrieren.

KLINISCHER NUTZEN

Die Wirksamkeit von attexis wurde in einer klinischen Studie mit insgesamt 337 Patientinnen und Patienten mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) untersucht, die mindestens 18 Jahre alt waren. Diese Teilnehmenden wurden zufällig entweder der Interventionsgruppe zugewiesen, die attexis ergänzend zur sonst üblichen medizinischen Versorgung erhielten, oder der Kontrollgruppe, die nur die sonst übliche medizinische Versorgung erhielten. Nach drei Monaten zeigte sich, dass die Teilnehmenden der Interventionsgruppe nach Nutzung von attexis signifikant geringere ADHS-Symptome aufwiesen als diejenigen der Kontrollgruppe. Auch die soziale und arbeitsplatzbezogene Funktionsfähigkeit, depressive Beschwerden, das Selbstwertgefühl sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität besserten sich unter attexis signifikant stärker als in der Kontrollgruppe. Die Effekte waren auch nach sechs Monaten weitgehend stabil.

BEDIENUNG

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel.

Nach der Registrierung ist attexis passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben. Bitte achten Sie darauf, Ihre Zugangsdaten für attexis mit niemandem zu teilen.

Da attexis Sie in einem dynamischen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit Internetzugang sowie eine aktuelle Browser-Version von Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixel. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen für die Audios eine Bandbreite von 192 kBit/s.

DATENSCHUTZ

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung.

ANWENDUNGSGEBIET

attexis dient der Unterstützung von Patienten mit ADHS.
attexis ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung bestimmt.

WANN SOLL attexis NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?

Es liegen keine Gegenanzeigen vor.

ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT UND DAUER

Erfahrungen zeigen, dass attexis idealerweise 1-2 Mal wöchentlich für jeweils 20-30 Minuten genutzt werden sollte.

Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt mindestens 90 Kalendertage. Abhängig vom Verlauf der Erkrankung oder der Beschwerden kann eine längere Nutzung erforderlich sein, um die Behandlungseffekte zu stabilisieren.

Sollten Sie Fragen zur Gültigkeitsdauer Ihres Zugangsschlüssels von attexis haben, können Sie unser attexis Support-Team anschreiben oder die Information über die Homepage von attexis bekommen.

MINDESTALTER

18 Jahre. Für Patienten unter 18 Jahren liegen keine Daten vor.

SICHERHEITSHINWEISE

attexis ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Psychotherapeuten erfolgen.

Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte.

Sie sollten Ihren Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren, wenn sich Ihr Befinden oder Ihre Stimmung längere Zeit (über mehrere Tage oder

Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, machen Sie bitte eine Programmpause und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten darüber.

NEBENWIRKUNGEN

Die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen kann belastend sein. Dadurch kann es vorübergehend zu einer Verschlechterung Ihrer Stimmung oder anderer Symptome kommen.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von attexis Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an info@attexis.de.

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts teilen Sie uns dies bitte mit und wenden Sie sich an die zuständige örtliche Behörde.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von attexis unter dem Menüpunkt „Hilfe und Kontakt“ oder auf der Homepage von attexis.

WECHSELWIRKUNGEN

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

ANGABEN FÜR NOTFÄLLE

attexis ist nicht für den Einsatz in Notfällen geeignet.

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt/Psychotherapeuten oder wählen Sie bitte eine für Ihr Land geltende Notfallnummer von Feuerwehr oder Polizei. Hier einige Beispiele:

Deutschland:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Sanität: 144
- Polizei: 117
- Telefonseelsorge: 143

Falls Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen oder keine Hilfe erfahren, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern geändert haben könnten.

HERSTELLER

GAIA AG
Hans-Henny-Jahnn-Weg 53
22085 Hamburg
Deutschland
www.gaia-group.com

STAND DER SOFTWARE

Die aktuelle Software-Version von attexis entnehmen Sie bitte dem Impressum von attexis unter dem Menüpunkt „Hilfe & Kontakt“.

STAND DER INFORMATION

2025-01-31

WEITERE INFORMATIONEN

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das attexis Support-Team info@attexis.de wenden. Wenn Sie diese Gebrauchsanweisung kostenlos in gedruckter Fassung erhalten möchten, senden Sie bitte eine Anfrage an die oben genannte Support E-Mail-Adresse. Wir senden Ihnen die gedruckte Fassung innerhalb von 7 Kalendertagen zu.

CE

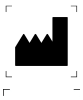
MD

CH REP

Johner Medical Schweiz GmbH
Tafelstattstrasse 13a
6415 Arth

SYMBOLERKLÄRUNGEN

- Vorsicht

 - Hersteller

MD - Medizinprodukt

- elektronische Gebrauchsanweisung lesen

CH REP - Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an