

MyHeadache

Kurzanleitung für iPhone

Wenn Sie die MyHeadache App zum ersten Mal öffnen, gelangen Sie über ein Pop-up Fenster zu den Einstellungen. Danach wird Ihnen der Start-Screen angezeigt und Sie können mit einem neuen Kopfschmerzeintrag beginnen. Um zu den Einstellungen zurückzukehren, klicken Sie auf das Zahnrad rechts oben.

A. Einstellungen

- 1. NAME & E-MAIL** – Geben Sie diese Daten ein, wenn Sie sie im Kopfweh-tagebuch-PDF (Bericht) angezeigt haben möchten.
- 2. MEINE MEDIKAMENTE** – Fügen Sie die Medikation, die Sie normalerweise bei Kopfschmerzen einnehmen, hinzu. In der Liste befindet sich bereits ein Beispiel-Eintrag für ein Medikament, den Sie aber löschen können, wenn Sie Ihre eigene Liste erstellen. Wenn Sie später Kopfschmerzen über die App eintragen, können Sie auf diese Liste zurückgreifen.
- 3. MEINE BEHANDLUNGEN** – Fügen Sie hier alle nicht-medikamentösen Behandlungen (z.B. Schlaf, Wasser) hinzu, die Sie normalerweise bei Kopfschmerzen anwenden.
- 4. MEINE SYMPTOME & AUSLÖSER** – Die App bietet Listen mit Standard Symptomen und Auslösern, die für Kopfschmerzen typisch sein können. Sie können diese Listen jederzeit um eigene Symptome und Auslöser ergänzen.
- 5. MENSTRUATION** – Benutzerinnen können Informationen zu ihrem Menstruationszyklus eintragen und wählen, ob dieser im Kalender angezeigt werden soll. Zyklen können manuell oder automatisch fortlaufend erstellt werden.
- 6. PUSH-MITTEILUNGEN** – Wenn Sie Erinnerungen über das Fertigstellen von Einträgen oder Warnungen zur Medikamenteneinnahme erhalten möchten, können Sie dies hier einstellen.

B. Einen Kopfschmerzeintrag erstellen

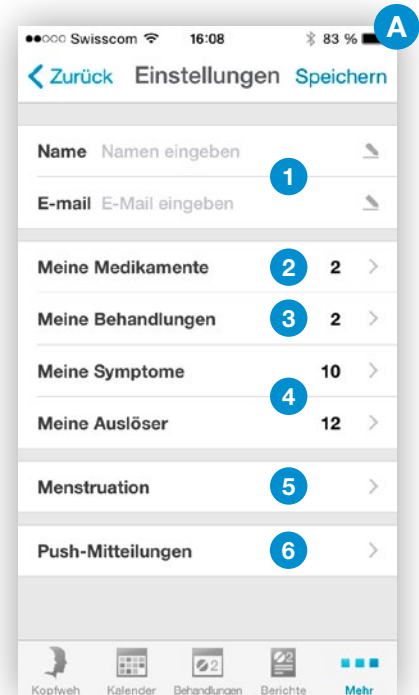
Beim Öffnen der App erscheint der Start-Screen. Dort können Sie die Intensität Ihrer Kopfschmerzen angeben. Wenn Sie „Erstellen Sie jetzt einen Kopfschmerzeintrag“ antippen, werden Sie Schritt für Schritt durch den Eintrag geführt.

Sie können den Eintrag jederzeit stoppen und zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen. Wenn Sie Kopfschmerzen eintragen möchten, die in der Vergangenheit liegen, können Sie dies über den Kalender initiieren.

Bitte beachten Sie, dass Sie aufgrund der Bericht- und Kalenderfunktion pro Tag nur einen Kopfschmerzeintrag erstellen können. Wenn Sie mehr als eine Kopfschmerzattacke an einem Tag haben, können Sie diese als Rückfall zu einem bereits bestehenden Eintrag hinzufügen.

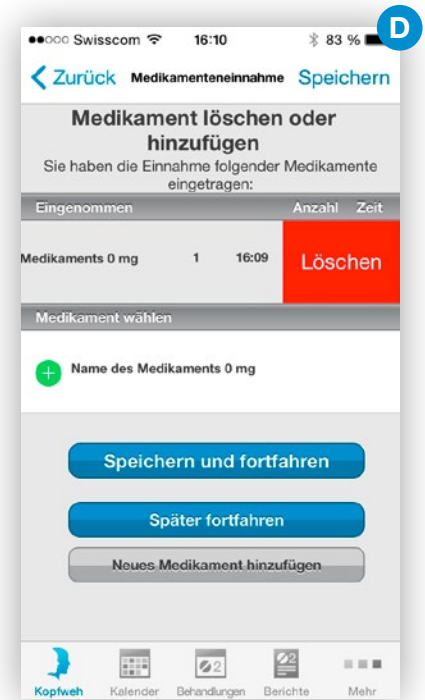
C. Einen Kopfschmerzeintrag abschliessen

Wenn Sie einen Eintrag unterbrechen oder die Dauer der Schmerzen und andere Details nicht angegeben haben, können Sie dies nachholen, indem Sie auf Push-Mitteilungen reagieren oder wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt die App erneut öffnen. Auf dem Start-Screen werden Ihnen jeweils die Angaben zu unvollständigen Einträgen angezeigt.



D. Medikamenteneinnahme dokumentieren

Die Liste, die Sie für Ihre Medikamente individuell erstellt haben, wird im Verlauf des Kopfschmerzeintrages angezeigt. Tippen Sie das Medikament an und geben Sie die Uhrzeit an, zu der Sie es eingenommen haben sowie die Menge an Dosen (z.B. Tabletten). Falls Sie ein Medikament doch nicht eingenommen haben, können Sie bereits eingetragene Medikamente löschen, indem Sie das rote „-“-Zeichen antippen und dann rechts auf „Löschen“ tippen. Es ist möglich, während einer Kopfschmerzattacke weitere Medikamente hinzuzufügen.

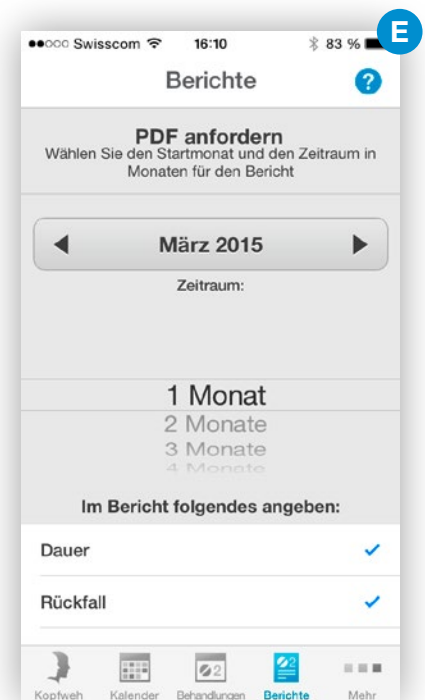


E. Ein Kopfwegtagebuch-PDF (Bericht) erstellen

Gehen Sie im Menü auf „Berichte“. Wählen Sie den Endmonat (meist der aktuelle Monat) und die Anzahl Monate, die im Bericht angezeigt werden sollen (bis zu 12 Monate).

Wählen Sie durch Antippen der Details diejenigen aus, die Sie gerne im Bericht angezeigt haben möchten: Dauer, Rückfälle, Beeinträchtigung im Alltag, Schmerzintensität u.v.m.

Tippen Sie auf „PDF senden“ oder „PDF ansehen“, um zum finalen Bericht zu gelangen.



F. Kalender

Der Kalender gibt Ihnen einen guten Überblick über Ihre Kopfschmerzen, deren Auswirkung und Dauer. Tippen Sie auf einen bestimmten Tag, um alle Details zu einem Eintrag zu sehen. Sie können auch auf einen leeren Tag tippen, um einen Kopfschmerzeintrag aus der Vergangenheit nachzutragen. Neben dem Kalender können Sie sich die Übersicht auch chronologisch in einer Liste oder in einer Grafik anzeigen lassen. Die Grafik zeigt den Schmerzverlauf und die Intensität auf Wochenbasis.

Wenn Benutzerinnen ihren Menstruationszyklus in den Einstellungen aktiviert haben, sehen sie den ersten Tag der Menstruation sowie zwei Tage davor/danach durch eine violette Linie angezeigt. Dabei können sie den Zyklus bearbeiten, in dem sie auf das Blumen-Symbol oben links tippen.

WIE BENUTZERINNEN DEN ZYKLUS BEARBEITEN KÖNNEN

Sobald Sie auf das Blumen-Symbol tippen, wird der Kalender in den Bearbeitungs-Modus versetzt und der obere Teil wird violett eingefärbt. Sie können nun den Zyklus bearbeiten. Vergessen Sie nicht, das Blumen-Symbol erneut anzutippen, wenn Sie mit der Bearbeitung fertig sind. ENTFERNEN Sie eine Periode, indem Sie auf das Datum mit der dunkelvioletten Linie tippen. Sie können eine Periode HINZUFÜGEN, indem Sie auf einen leeren Tag tippen und diesen somit als ersten Tag der Menstruation definieren.

Die hellvioletten Linien zwei Tage vor/nach dem ersten Tag der Menstruation richten sich nach Ihrem Eintrag. Zusammen zeigen diese fünf Tage die Zeitspanne an, die für einen möglichen menstruationsassoziierten Kopfschmerz kritisch ist. Sie können im gleichen Kalendermonat weitere Zyklen hinzufügen, falls Ihre Menstruation variiert und Ihr Zyklus kürzer oder länger ist als 28 Tage. Automatisch erstellte Zyklen in den darauf folgenden Monaten sind von der Bearbeitung nicht betroffen. Sie sollten manuell oder durch Änderung in den Einstellungen bearbeitet werden.



G. Übersicht über Behandlungen

Im Menü unter „Behandlungen“ finden Sie eine Übersicht über Ihre medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlungen. Unter dem Kalender finden Sie Angaben dazu, wie oft Sie welche Behandlung angewandt haben – berechnet auf monatlicher Basis. Wenn Sie einen bestimmten Tag antippen, erhalten Sie die Details zur jeweils eingetragenen Behandlung.



MyHeadache

Kurzanleitung für Android Geräte

Wenn Sie die MyHeadache App zum ersten Mal öffnen, gelangen Sie über ein Pop-up Fenster zu den Einstellungen. Danach wird Ihnen der Start-Screen angezeigt und Sie können mit einem neuen Kopfschmerzeintrag beginnen. Über das Menü und „Mehr“ gelangen Sie jederzeit zurück zu den Einstellungen.

A. Einstellungen

- 1. NAME & E-MAIL** – Geben Sie diese Daten ein, wenn Sie sie im Kopfweh-tagebuch-PDF (Bericht) angezeigt haben möchten.
- 2. MEINE MEDIKAMENTE** – Fügen Sie die Medikation, die Sie normalerweise bei Kopfschmerzen einnehmen, hinzu. In der Liste befindet sich bereits ein Beispiel-Eintrag für ein Medikament, den Sie aber löschen können, wenn Sie Ihre eigene Liste erstellen. Wenn Sie später Kopfschmerzen über die App eintragen, können Sie auf diese Liste zurückgreifen.
- 3. MEINE BEHANDLUNGEN** – Fügen Sie hier alle nicht-medikamentösen Behandlungen (z.B. Schlaf, Wasser) hinzu, die Sie normalerweise bei Kopfschmerzen anwenden.
- 4. MEINE SYMPTOME & AUSLÖSER** – Die App bietet Listen mit Standard Symptomen und Auslösern, die für Kopfschmerzen typisch sein können. Sie können diese Listen jederzeit um eigene Symptome und Auslöser ergänzen.
- 5. MENSTRUATION** – Benutzerinnen können Informationen zu ihrem Menstruationszyklus eintragen und wählen, ob dieser im Kalender angezeigt werden soll. Zyklen können manuell oder automatisch fortlaufend erstellt werden.
- 6. PUSH-MITTEILUNGEN** – Wenn Sie Erinnerungen über das Fertigstellen von Einträgen oder Warnungen zur Medikamenteneinnahme erhalten möchten, können Sie dies hier einstellen.

B. Einen Kopfschmerzeintrag erstellen

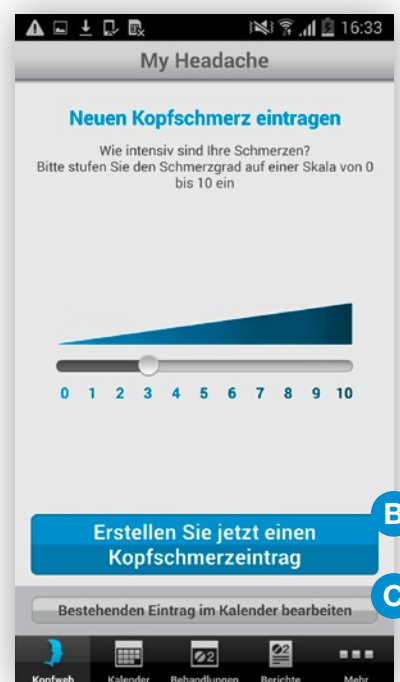
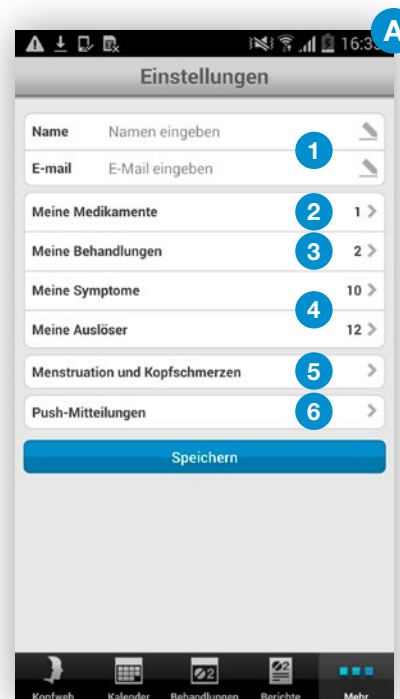
Beim Öffnen der App erscheint der Start-Screen. Dort können Sie die Intensität Ihrer Kopfschmerzen angeben. Wenn Sie „Erstellen Sie jetzt einen Kopfschmerzeintrag“ antippen, werden Sie Schritt für Schritt durch den Eintrag geführt.

Sie können den Eintrag jederzeit stoppen und zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen. Wenn Sie Kopfschmerzen eintragen möchten, die in der Vergangenheit liegen, können Sie dies über den Kalender initiieren.

Bitte beachten Sie, dass Sie aufgrund der Bericht- und Kalenderfunktion pro Tag nur einen Kopfschmerzeintrag erstellen können. Wenn Sie mehr als eine Kopfschmerzattacke an einem Tag haben, können Sie diese als Rückfall zu einem bereits bestehenden Eintrag hinzufügen.

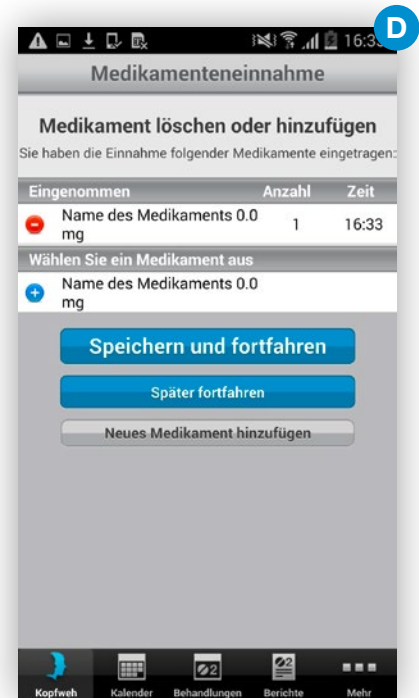
C. Einen Kopfschmerzeintrag abschliessen

Wenn Sie einen Eintrag unterbrechen oder die Dauer der Schmerzen und andere Details nicht angegeben haben, können Sie dies nachholen, indem Sie auf Push-Mitteilungen reagieren oder wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt die App erneut öffnen. Auf dem Start-Screen werden Ihnen jeweils die Angaben zu unvollständigen Einträgen angezeigt.



D. Medikamenteneinnahme dokumentieren

Die Liste, die Sie für Ihre Medikamente individuell erstellt haben, wird im Verlauf des Kopfschmerzeintrages angezeigt. Tippen Sie das Medikament an und geben Sie die Uhrzeit an, zu der Sie es eingenommen haben sowie die Menge an Dosen (z.B. Tabletten). Falls Sie ein Medikament doch nicht eingenommen haben, können Sie bereits eingetragene Medikamente löschen, indem Sie das rote „-“-Zeichen antippen. Es ist möglich, während einer Kopfschmerzattacke weitere Medikamente hinzuzufügen.



E. Ein Kopfwehrtagebuch-PDF (Bericht) erstellen

Gehen Sie im Menü auf „Berichte“. Wählen Sie den Endmonat (meist der aktuelle Monat) und die Anzahl Monate, die im Bericht angezeigt werden sollen (bis zu 12 Monate).

Wählen Sie durch Antippen der Details diejenigen aus, die Sie gerne im Bericht angezeigt haben möchten: Dauer, Rückfälle, Beeinträchtigung im Alltag, Schmerzintensität u.v.m.

Tippen Sie auf „PDF senden“ oder „PDF ansehen“, um zum finalen Bericht zu gelangen.



F. Kalender

Der Kalender gibt Ihnen einen guten Überblick über Ihre Kopfschmerzen, deren Auswirkung und Dauer. Tippen Sie auf einen bestimmten Tag, um alle Details zu einem Eintrag zu sehen. Sie können auch auf einen leeren Tag tippen, um einen Kopfschmerzeintrag aus der Vergangenheit nachzutragen. Neben dem Kalender können Sie sich die Übersicht auch chronologisch in einer Liste oder in einer Grafik anzeigen lassen. Die Grafik zeigt den Schmerzverlauf und die Intensität auf Wochenbasis.

Wenn Benutzerinnen ihren Menstruationszyklus in den Einstellungen aktiviert haben, sehen sie den ersten Tag der Menstruation sowie zwei Tage davor/danach durch eine violette Linie angezeigt. Dabei können sie den Zyklus bearbeiten, in dem sie auf das Blumen-Symbol oben links tippen.

WIE BENUTZERINNEN DEN ZYKLUS BEARBEITEN KÖNNEN

Sobald Sie auf das Blumen-Symbol tippen, wird der Kalender in den Bearbeitungs-Modus versetzt und der obere Teil wird violett eingefärbt. Sie können nun den Zyklus bearbeiten. Vergessen Sie nicht, das Blumen-Symbol erneut anzutippen, wenn Sie mit der Bearbeitung fertig sind. ENTFERNEN Sie eine Periode, indem Sie auf das Datum mit der dunkelvioletten Linie tippen. Sie können eine Periode HINZUFÜGEN, indem Sie auf einen leeren Tag tippen und diesen somit als ersten Tag der Menstruation definieren.

Die hellvioletten Linien zwei Tage vor/nach dem ersten Tag der Menstruation richten sich nach Ihrem Eintrag. Zusammen zeigen diese fünf Tage die Zeitspanne an, die für einen möglichen menstruationsassoziierten Kopfschmerz kritisch ist. Sie können im gleichen Kalendermonat weitere Zyklen hinzufügen, falls Ihre Menstruation variiert und Ihr Zyklus kürzer oder länger ist als 28 Tage. Automatisch erstellte Zyklen in den darauf folgenden Monaten sind von der Bearbeitung nicht betroffen. Sie sollten manuell oder durch Änderung in den Einstellungen bearbeitet werden.



G. Übersicht über Behandlungen

Im Menü unter „Behandlungen“ finden Sie eine Übersicht über Ihre medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlungen. Unter dem Kalender finden Sie Angaben dazu, wie oft Sie welche Behandlung angewandt haben – berechnet auf monatlicher Basis. Wenn Sie einen bestimmten Tag antippen, erhalten Sie die Details zur jeweils eingetragenen Behandlung.

