

# Zweckbestimmung

## 1. Produkt / Software

PRODUKTNAME	SOFTWAREVERSION
zanadio	1.0.0

## 2. Medizinischer Zweckbestimmung

Die digitale Anwendung zanadio unterstützt Patienten mit Adipositas bei der Lebensstilumstellung zur gezielten Gewichtsreduktion. Die Gewichtsreduktion ist dabei Folge einer Verhaltensänderung in Bezug auf Ernährung, Bewegung und weitere gesundheitsrelevante Gewohnheiten. Ziel der Verhaltensänderung ist eine Reduktion der täglichen Kalorienzufuhr durch die Ernährung auf der einen Seite sowie gleichzeitiger Erhöhung des Kalorienbedarfs durch Stärkung des Bewegungsverhaltens, welche im Ergebnis zu einer anhaltenden negativen Kalorienbilanz und somit letztlich einem Verlust von Körperfett und einer Gewichtsreduktion führt. Die Verhaltensänderung wird dabei durch die Anwendung verschiedener verhaltenswissenschaftlicher Methoden erzielt.

### 2.1. Funktionsweise

Um eine langfristige, anhaltende Gewichtsreduktion zu erreichen zielt die App darauf das gesundheitsrelevante Verhalten der Patienten zu verändern. Durch eine Kombination verschiedener Verhaltensänderungstechniken (vgl. auch BCTTv1) wird der Patient in der Veränderung seiner Gewohnheiten unterstützt. Für die Interaktion der Patienten ist eine Installation der Softwarelösung auf dem privaten Smartphone der Patienten geplant.

Die Nutzung kann in die folgenden Bereiche unterteilt werden:

- Wissensvermittlung (E-learning)
- Veränderung (Selbstbeobachtung, Zielsetzung & -erreicherung)
- Motivation & automatisiertes Coaching

#### 2.1.1. Wissensvermittlung

Die zur Verhaltensänderung notwendigen Informationen und Konzepte werden im Rahmen von e-learning Einheiten vermittelt. Dabei werden die Themen Ernährung, Bewegung und Veränderung/Verhalten abgedeckt. Der Patient kann sich so im (teilweise geführten) Eigenstudium das notwendige Wissen aufbauen. Die Lerneinheiten sind dabei für den mobilen Kontext angepasst und multimedial aufbereitet.

#### 2.1.2. Veränderung

Als Teil des Veränderungsprozesses führt die App führt den Patienten in eine Selbstbeobachtungsphase in der er seine Ernährung und Bewegung bewusster wahrnimmt. Dies erfolgt auf Basis eines Ernährungs- & Bewegungstrackings. Die Ergebnisse werden dabei sowohl auf täglicher als auch auf wöchentlicher Sicht aggregiert dargestellt, um so die Auswirkungen

der einzelnen Entscheidungen für den jeweiligen Erfolg sichtbar zu machen. Dem gegenübergestellt wird die Entwicklung des Körpergewichts.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Setzen von (Zwischen)Zielen. Hierbei wird der Patient durch eine Auswahl möglicher, zum jeweiligen Zeitpunkt angemessener, Ziele unterstützt.

### **2.1.3. Motivation & automatisiertes Coaching**

Um die Veränderungsmotivation der Patienten zu erhalten und zu stärken verfügt zanadio darüber hinaus über verschiedene motivatorische Elemente. Ein Element ist dabei das automatisierte Coaching, welches anlassbezogen im Rahmen eines "Coach-Chats" ausgegeben wird. Im Rahmen dieses Chats haben die Patienten ferner die Möglichkeit mit einem Support-Mitarbeiter Kontakt aufzunehmen um bei Problemen im Programmverlauf unterstützt zu werden und so eine hohe Programmcompliance sicherzustellen.

## **3. Charakterisierung der Anwender bzw. Patienten**

### **3.1. Charakterisierung der Patienten**

zanadio richtet sich an Patient\*innen im Alter von 18-65 Jahre die an Adipositas leiden. wird in deutscher Sprache bereitgestellt. Die Sprache ist in einfacher Form gehalten. Die Nutzung von zanadio erfordert jedoch, dass Patient\*innen lesen und schreiben sowie ein Smartphone bedienen können. Die Software ist in der aktuellen Form nicht barrierefrei und Patient\*innen sollten in der Lage dazu sein, das Display eines Smartphones zu lesen. Die Nutzung von zanadio kann unabhängig von Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Ethnie, und sexueller Orientierung erfolgen.

#### **3.1.1. Indikationen**

Multimodale konservative Behandlung der Adipositas, nach Diagnoseschlüssel ICD-10 Code E66 mit Einordnung gemäß EOSS (Edmonton Obesity Staging System) in Stage 0-2

#### **3.1.2. Kontraindikationen**

- BMI über 40 kg/m<sup>2</sup>
- EOSS (Edmonton Obesity Staging System) Stufe 3+, d.h. bei schweren körperlichen Begleiterkrankungen (z.B. akute unbehandelte oder instabile psychische Störungen)
- Zustand nach bariatrischer Operation
- Vorliegen sekundärer Adipositasformen (Cushing-Syndrom, Hypothyreose, Prader-Willi-Syndrom, Hypogonadismus u.a.)
- Fehlende Veränderungsressourcen
- Körperlicher Einschränkungen, die eine mäßige eigenständigen physischen Aktivität nicht ermöglichen.

## 3.2. Charakterisierung der Anwender

### 3.2.1. Charakterisierung der zanadio-Coaches

Zur Steigerung der Effektivität kann das Programm durch persönliche Coachings ergänzt werden. Zanadio-coaches sind Angehörige von Gesundheitsberufen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Verhalten oder im medizinischen Bereich mit einem der folgenden Abschlüsse:

- Humanmedizin
- Diätassistenten
- Ökotrophologie
- Psychologische Psychotherapie
- Psychologie
- Physiotherapie
- Sportwissenschaft

zanadio Coaches sind der deutschen Sprache in Wort & Schrift mächtig. Die Software ist in der aktuellen Form nicht barrierefrei und Anwender sollten Basiskenntnisse zur Nutzung eines PCs vorweisen können. zanadio-Coaches werden vor Ihrer Tätigkeit mit Patienten im richtigen Gebrauch der Software geschult.

## 4. Charakterisierung des Nutzungskontexts

### 4.1. Allgemeine Umgebung

Die Nutzung von zanadio sollte auf privaten Endgeräten der Anwender erfolgen. Unterstützt werden Smartphones mit den Betriebssystemen Android und iOS. Die Nutzung der Anwendung in einer unsicheren Umgebung könnte zu Risiken für die Sicherheit der Daten der Anwender führen.

### 4.2. Vorhersehbarer Missbrauch

- Nutzung in unsicheren Nutzungsumgebungen (beispielsweise im Straßenverkehr)
- Übermäßige Nutzung der Anwendung

## 5. Kombinationen und Verbindungen

### 5.1. Kompatibles Hardware-Zubehör

Darüber hinaus unterstützt die App die Anbindung weiterer Geräte zur Übertragung von Bewegungs- und Körpergewichtsdaten. Es können Daten von Geräten folgender Hersteller eingebunden werden:

- Fitbit, Garmin, Polar, Misfit, Withings, OmronConnect, Suunto, Oura, iHealth

Darüber hinaus können auch noch die Daten die in folgende Applikationen angebunden sind übernommen werden: AppMyFitnessPal, Strava, Runtastic, GoogleFit. Wir raten von der Anbindung von Trackern via Drittanwendungen ab.

Vorsicht: In unseren Tests zeigten eine Reihe von Geräten zur Bewegungs- & Gewichtsmessung hohe Messunterschiede. Entscheidungen auf Basis dieser Daten sind somit potentiell fehlerbehaftet. Bei Fragen zu bestimmten Produkten kontaktieren Sie bitte den Support. Sollten Sie Fragen zur Kompatibilität haben oder ein Problem bei der Nutzung haben kontaktieren Sie uns bitte unter [support@aidhere.de](mailto:support@aidhere.de)

## 5.2. Verbindungen zum zanadio-Coaching Service

Die zanadio App ermöglicht es, auf Wunsch der Patienten weitere Unterstützung in Form von personalisierten Coaching-Dienstleistungen zu nutzen. Dafür können die im Rahmen der App erfassten Informationen an einen zanadio Coach übermittelt werden. Diese Dienstleistung unterstützt die Wirksamkeit des Programms und erhöht so den zu erwartenden Therapieerfolg. Ein Coaching kann dabei entweder analog zum Kundensupport Chat-basiert oder in Form von (Video-)telefonie Interaktionen.