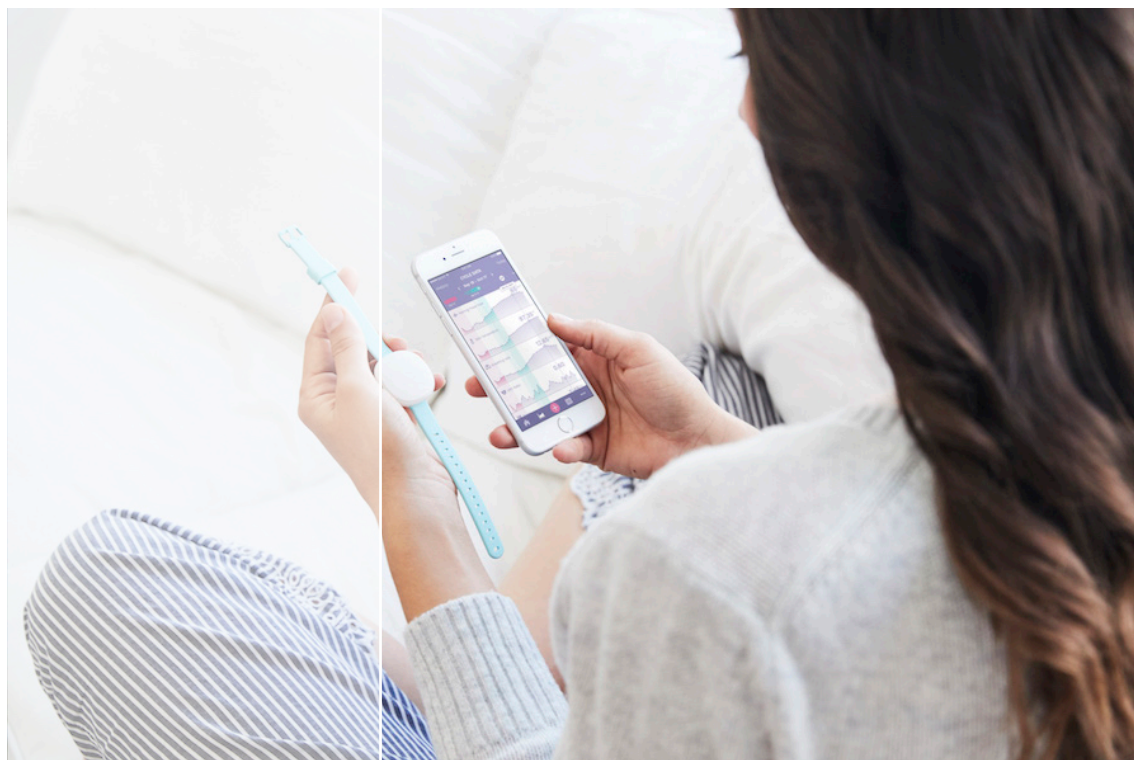


Bedienungsanleitung

Ava-Armband & Ava-App



Inhaltsverzeichnis

1. Ava-App Einrichtung	4
1.2 Ava-App Download	4
1.2 Ava-App Anmeldung	5
1.3 Ava-Armband mit der Ava-App paaren	7
1.4 Persönliche Daten eingeben	8
2. Erstbenutzung	10
2.1 Ava-Armband anpassen	10
2.2 Daten synchronisieren	11
2.3 Störfaktoren & Krankheitssymptome	12
2.4 Datenübersicht	14
2.5 Funktioniert mein Ava-Armband richtig?	15
2.6 Die LED-Anzeigen	16
3. Allgemeine Informationen	17
3.1 Dauer der Studie	17
3.2 Kontakt bei Problemen	17
3.3 Informationen und News	17
4. FAQ – Häufig gestellte Fragen	18

1. Ava-App Einrichtung

1.2 Ava-App Download

Laden Sie die Ava-App im App Store (Apple/iPhone) oder Google Play Store (Android) herunter. Name der App: **Ava Fertility-Tracker**.



1.2 Ava-App Anmeldung

Melden Sie sich in der Ava-App unter «**Anmelden**» mit den für Sie zugeteilten **Studien-Logindaten** an:

Ids0xxxx@covigapp.com (Diese Studien-Emailadresse wurde Ihnen an Ihre private Email-Adresse geschickt).

xxxx-xxxx-xxxx-xxxx (Dieses 16-stellige Passwort finden Sie im Couvert, in welchem Sie auch das Ava-Armband erhalten haben).

WICHTIG!

Sie müssen **kein** neues Benutzerkonto anlegen.

Nur auf «**Anmelden**» klicken.



Willkommen zurück

idsxxxx@covigapp.com

xxxx-xxx-xxx-xxxx

[Passwort vergessen](#)



Anmelden

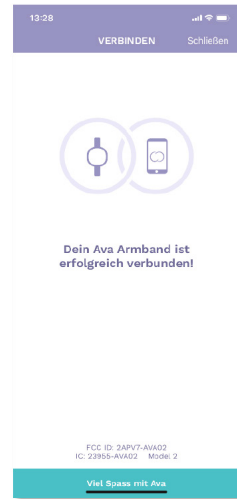
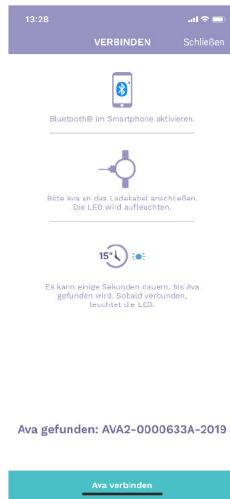
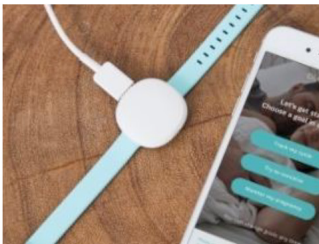
Als letzter Schritt klicken Sie «Anmelden» und Ihre Anmeldung ist abgeschlossen.

WICHTIG!

Damit Ihre Verwendung der Ava-App datenschutzkonform ist, bitte während der gesamten Studie ausschliesslich **Ihre Studien-Logindaten benutzen** (siehe Seite 5). Ihre Daten werden ansonsten nicht übertragen!

1.3 Ava-Armband mit der Ava-App paaren

Verbinden Sie das mitgeschickte USB-Ladekabel mit einer Stromquelle und stecken Sie es in Ihr Ava-Armband. Legen Sie nun das Ava-Armband direkt neben Ihr Smartphone und verbinden Sie die Ava-App mit dem Ava-Armband, indem Sie auf **«Ava verbinden»** drücken. Stellen Sie sicher, dass WiFi & Bluetooth (und die Ortungsdienste GPS für Android) auf Ihrem Smartphone aktiviert sind. Sobald Ihr Ava-Armband erfolgreich verbunden ist, erscheinen folgende Meldungen auf Ihrem Bildschirm:



WICHTIG!

Studienteilnehmer, welche im selben Haushalt leben sollten bitte unbedingt darauf achten, dass Sie sich bei der Anmeldung mit genügend Abstand zwischen den Ava-Armbändern anmelden, um eine falsche Synchronisierung mit dem Partner-Armband zu verhindern. Am besten führen Sie die Anmeldung in getrennten Räumen durch. Ebenfalls bitten wir Sie um Kennzeichnung Ihres Armbandes, damit es nicht zu Verwechslungen kommt.

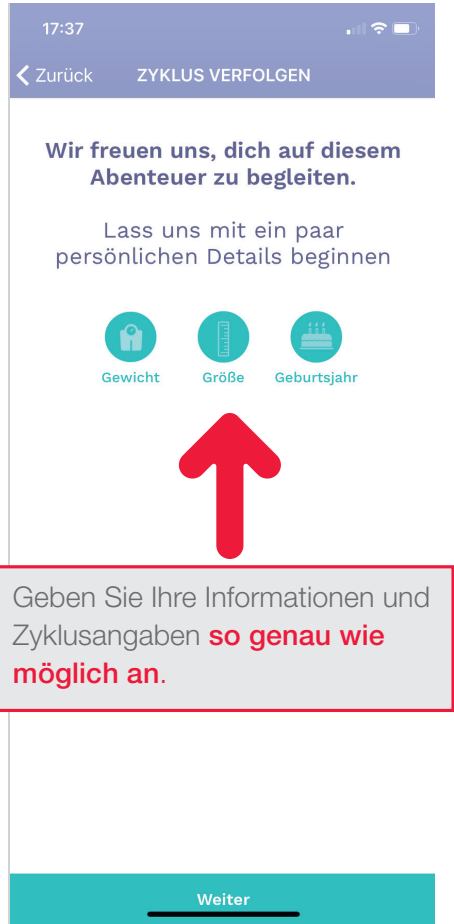
Laden Sie Ihr Ava-Armband **täglich 4 Stunden direkt vor der Anwendung** auf. Bitte verwenden Sie ausschliesslich das mitgelieferte Ava-Ladekabel.

Das Ava-Armband ist nicht wasserdicht. Schon beim Händewaschen könnte der Sensor beschädigt werden. Das Ava-Armband darf deshalb **nicht** mit Wasser in Kontakt kommen.

1.4 Persönliche Daten eingeben

Nachdem Sie sich erfolgreich angemeldet (Punkt 1.2) und die Ava-App mit Ihrem Ava-Armband gepaart haben (Punkt 1.3), wählen Sie das Symbol «**Zyklus verfolgen**».

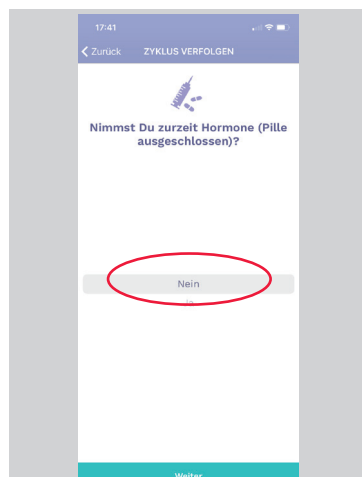
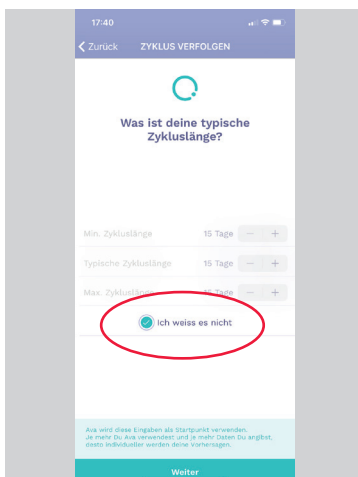
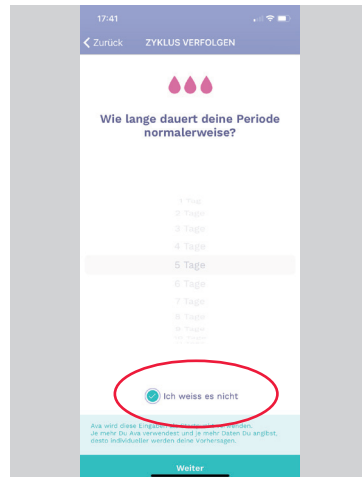
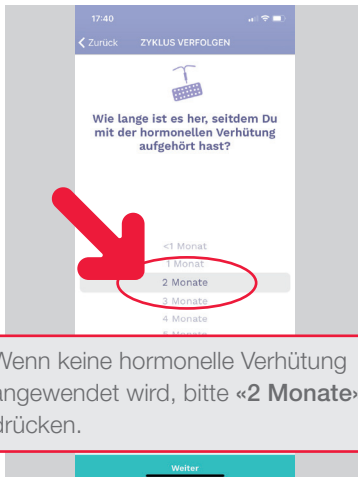
Danach folgen Sie den Anweisungen **Schritt für Schritt**.



Generell gelten für die persönlichen Angaben folgende Regeln:

- **Frauen:** Bitte geben Sie Ihre Zyklusdaten **so genau wie möglich** an.
- **Frauen in der Menopause und Männer:** Wenn Sie die Frage nicht beantworten können, geben Sie bitte **«Ich weiss es nicht»** an (siehe Bilder unten).

Bei der Eingabe zur **hormonellen Verhütung** gibt es kein **«ich weiss es nicht»**, daher bitte **«2 Monate»** anwählen.





Frauen in der Menopause und Männer:

Geben Sie hier bitte den **1. Tag des Monats** an. (z.B. 1. Januar 2021)

Nun ist die Ava-App für Sie eingerichtet und Sie können mit der **COVI-GAPP-Studie** beginnen.

2. Erstbenutzung

2.1 Ava-Armband anpassen

Tragen Sie das Ava-Armband wie eine Uhr, immer an Ihrem **nicht-dominanten Handgelenk** mit dem Sensor-Pad auf der Oberseite des Armes, und **unterhalb des Handgelenkknochens**.



Wenn Sie Ihr Ava-Armband am Handgelenk befestigen, wird es **vibrieren**, um zu bestätigen, dass es aufnahmebereit ist. Zusätzlich leuchtet das **grüne Sensorlicht auf der Unterseite** auf.

WICHTIG!

Das Ava-Armband ist **jede Nacht im Schlaf für mindestens 4 Stunden zu tragen**, wenn der Körper vollständig in Ruhe ist und nicht durch Aktivität beeinflusst wird.

2.2 Daten synchronisieren

Wenn Sie morgens aufwachen, **synchronisieren Sie Ihr Ava-Armband mit der Ava-App**.



Starten Sie hierfür die Ava-App und drücken Sie auf das **«Haus-Symbol»**. Legen Sie Ihr Ava-Armband direkt neben Ihr Smartphone und drücken Sie auf **«synchronisieren»**.



WICHTIG!

Verpassen Sie nicht, Ihr **WiFi & Bluetooth** (und GPS für Android) zu **aktivieren** bevor Sie synchronisieren.

Um sicherzustellen, dass Sie immer die **aktuellste App-Version** haben, stellen Sie **bitte die automatische Aktualisierung** in Ihren Einstellungen sicher.

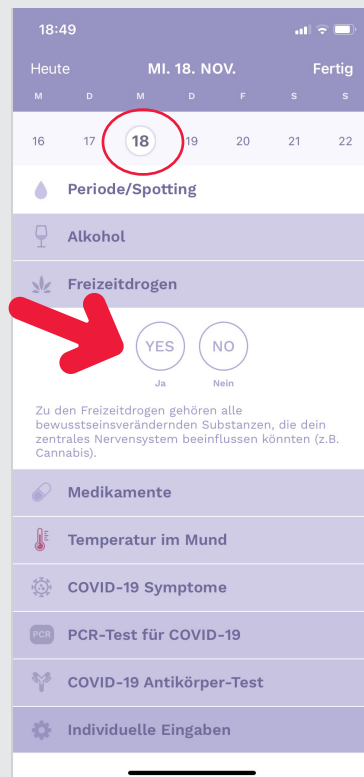
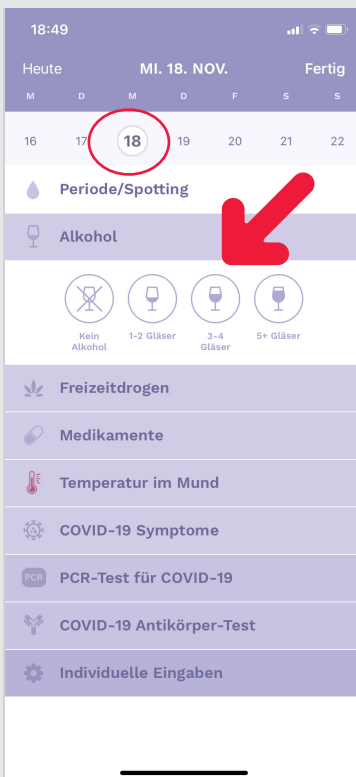
2.3 Störfaktoren & Krankheitssymptome

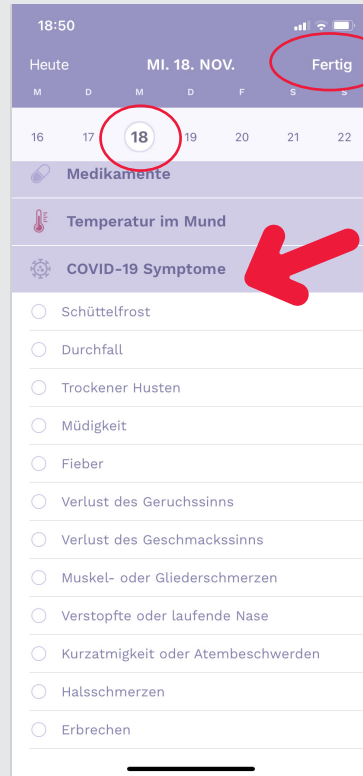
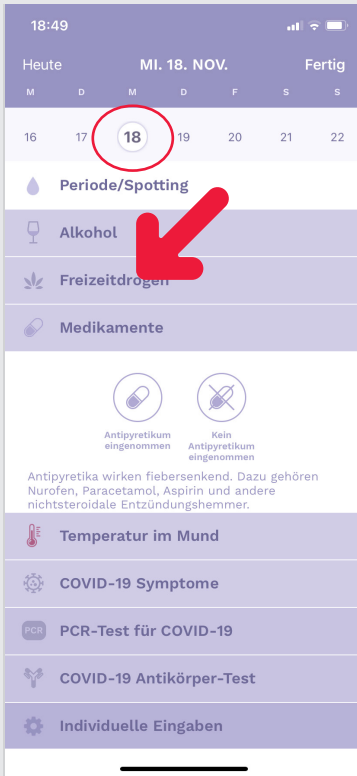
Störfaktoren, wie zum Beispiel übermäßiger Alkoholkonsum, die Einnahme von fiebersenkenden Medikamenten und/oder **Krankheitssymptome** können die durch das Ava-Armband gemessenen Faktoren stark beeinflussen, daher **müssen** diese Werte in die Ava-App eingetragen werden.

Für die Vollständigkeit der Studienergebnisse ist es deshalb sehr wichtig, dass Sie diese Störfaktoren, bei Auftreten täglich erfassen. Dies können Sie folgendermassen machen:



Klicken Sie auf der Menüleiste unten auf das rosafarbene «+» und klicken Sie nun Störfaktoren und Krankheitssymptome an, welche für das Datum passend sind. Zum Beispiel:





Unter «**Individuelle Eingaben**» können Sie weitere Störfaktoren und Krankheits-symptome eingeben, welche **nicht** auf der Liste sind.

Hiermit haben Sie Ihre ersten Daten erfasst und Sie können diese nun speichern indem Sie oben rechts auf «**Fertig**» drücken.

WICHTIG!

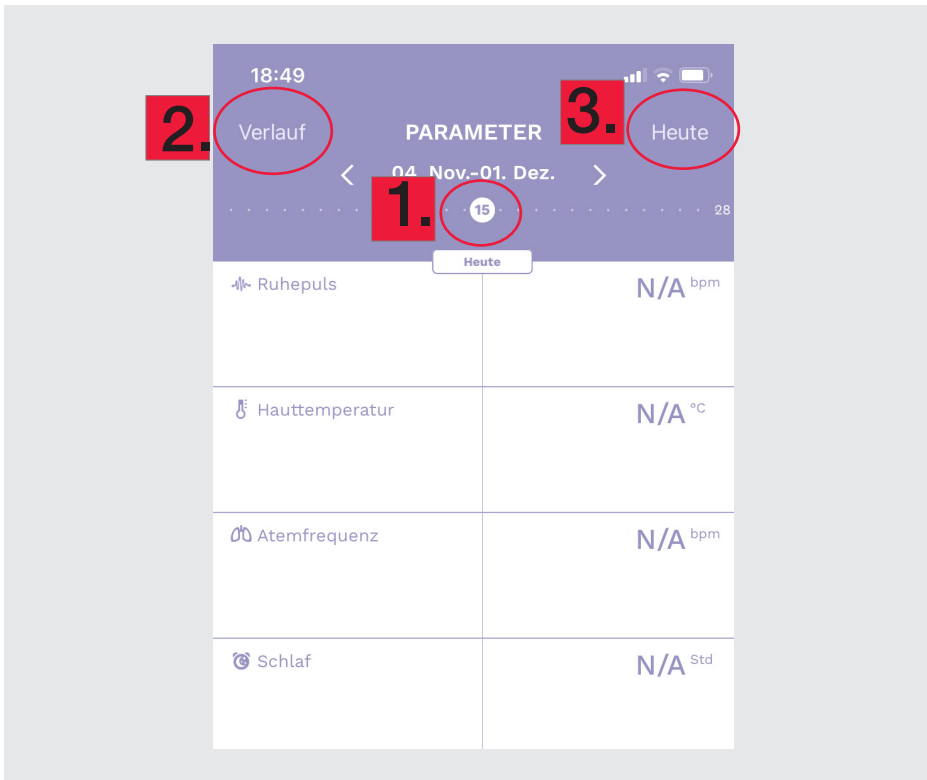
Bitte tragen Sie die Störfaktoren und Krankheitssymptome **täglich** ein. Sobald Sie keine Symptome mehr verspüren, können Sie diese zusätzlichen Eingaben unterlassen und das Ava-Armband wie gewohnt jede Nacht tragen.

2.4 Datenübersicht



Um Ihre nächtlichen Daten einsehen zu können, klicken Sie in der Ava-App auf der Menüleiste unten auf das Symbol **«Diagramm»**.

Folgendes Fenster geht auf:



1. Um Ihre aufgezeichneten Daten an verschiedenen Tagen anzusehen, schieben Sie den **runden, weissen Kreis** auf der Zeitachse hin und her.
2. Um den Verlauf der verschiedenen Werte einzeln darzustellen, klicken Sie auf **«Verlauf»** oben links.
3. Um die Daten des heutigen Tages anzusehen, klicken Sie auf **«Heute»** oben rechts.

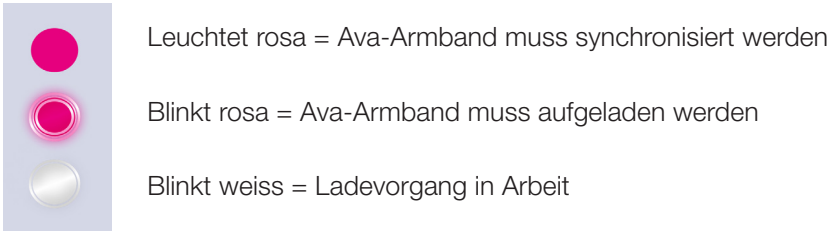
2.5 Funktioniert mein Ava-Armband richtig?

So sehen Sie ob Ihr Ava-Armband einwandfrei funktioniert

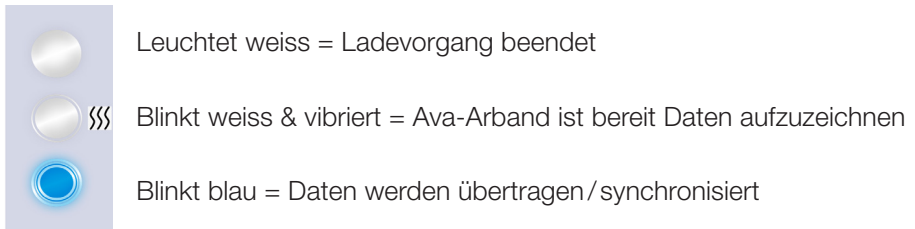
1. Wenn Sie das Ava-Armband an das Ladegerät anschliessen erscheint unmittelbar darauf auf der Oberseite für etwa 15 Sekunden ein blaues LED-Licht (blinkend).
2. Danach wechselt es auf ein weisses Licht (blinkend).
3. Wenn das Ava-Armband vollständig aufgeladen ist, wechselt die LED von blinkend auf durchgehend weisses Licht. Nichtsdestotrotz empfehlen wir, das Ava-Armband **vor dem Schlafen täglich mindestens 4 Stunden lang** aufzuladen.
4. Wenn Sie das Ava-Armband vom Stromnetz trennen, erlischt das konstante weisse Licht, und kein anderes LED-Licht sollte auf der Oberseite sichtbar sein.
5. Wenn Sie das Ava-Armband auf Ihr Handgelenk legen, sollte es kurz vibrieren und auf der Unterseite sollte immer ein grünes LED-Sensorlicht leuchten. Das grüne LED-Sensorlicht unterhalb ist für die Aufzeichnung unerlässlich. Wenn das grüne LED-Sensorlicht nicht leuchtet, kann das Ava-Armband keine Daten aufzeichnen. Es kann vorkommen, dass Sie keine Vibrationsrückmeldung spüren, aber dies ist nur eine zusätzliche Rückmeldung, solange das grüne LED-Sensorlicht auf der Unterseite leuchtet, ist alles in Ordnung.
6. Nehmen Sie morgens das Ava-Armband vom Handgelenk. Zu diesem Zeitpunkt sollte das grüne LED-Sensorlicht immer noch leuchten.
7. Synchronisieren Sie das Ava-Armband mit der Ava-App. Während der Synchronisation bzw. Übertragung der Daten sehen Sie ein blaues LED-Licht (blinkend) auf der Oberseite des Ava-Arbandes.
8. Der Upload der Daten wird angezeigt und erscheint kurze Zeit später in der Ava-App.
9. Wenn das Ava-Armband auf der Oberseite rosa blinkt, muss das Ava-Armband aufgeladen werden.
10. Bitte laden Sie das Ava-Armband immer erst kurz vor der Anwendung auf. Das Ava-Armband kann sich ansonsten entladen und ist dann in der Nacht nicht funktionsfähig.

2.6 Die LED-Anzeigen

Wenn das Ava-Armband am Ladekabel angeschlossen ist:



Wenn das Ava-Armband an Ihrem Handgelenk ist:



3. Allgemeine Informationen

3.1 Dauer der Studie

Die COVI-GAPP Studie wird voraussichtlich bis **Ende März 2021** laufen. Danach können Sie Ihr Ava-Armband für persönliche Zwecke verwenden. Richten Sie sich dafür bitte ein **neues, persönliches Benutzerkonto** ein.

Bitte beachten Sie, dass Ihr COVI-GAPP-Benutzerkonto an Ihre Teilnahme und somit an die Studie gebunden ist. Ihr COVI-GAPP-Benutzerkonto wird nach Beendigung der Studie blockiert. **Es ist wichtig, dass Sie Ihr Konto für die klinische Studie nicht löschen, sondern sich in der Ava-App nur abmelden.** Andernfalls werden wir Ihre Daten für zukünftige Analysen verlieren (bitte beachten Sie, dass Ihre Daten in einer gesicherten Datenbank bleiben und für alle Forschungszwecke verschlüsselt sind).

3.2 Kontakt bei Problemen

Wenn Probleme mit der Ava-App oder dem Ava-Armband auftauchen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung via unserer Email-Adresse: **info@covi-gapp.li**.

3.3 Informationen und News

Auf **www.covi-gapp.li/Probandeninformation** finden sie jeweils die neusten Informationen zur COVI-GAPP-Studie, sowie hilfreiche Tipps rund um das Ava-Armband und die Ava-App.

Allgemeine Informationen finden Sie auch auf **www.avawomen.com**.

4. FAQ – Häufig gestellte Fragen

Kann ich mich mit meiner privaten Email-Adresse anmelden?

Nein. Um an der COVI-GAPP Studie teilzunehmen, müssen Sie sich mit Ihrer Studien-Emailadresse anmelden. **Ansonsten werden keine Daten übertragen!**

Ihre **Studien-Emailadresse** (ids0xxxx@coivgapp.com) wurde Ihnen an Ihre private Email-Adresse geschickt. Das **Studien-Passwort** (xxxx-xxxx-xxxx-xxxx) finden Sie im Couvert, in welchem Sie Ihr Ava-Armband entgegengenommen haben.

Ist das Ava spritz- und wasserfest?

Nein. Bitte **vermeiden Sie jeglichen Kontakt** mit Wasser bzw. anderen Flüssigkeiten!

Muss ich das Ava-Armband 24h tragen?

Nein, das Ava-Armband darf **nur in der Nacht** und während des Schlafens getragen werden.

Wann muss ich meine Daten synchronisieren?

Täglich nach dem Aufstehen. Bitte vergewissern Sie sich, dass die Synchronisation abgeschlossen wurde.

Was passiert, wenn ich einmal vergesse zu synchronisieren?

Die Daten sollten **täglich** mit der Ava-App synchronisiert werden. Wenn dies einmal nicht geschieht, kann das Ava-Armband die Daten von 3 Tagen speichern, der Rest wird aber automatisch vom Speicher gelöscht.

Kann ich das Passwort der Ava-App ändern?

Ja, das kann direkt in der Ava-App durchgeführt werden:

- 1) Gehen Sie zu Ihrem Profil, klicken Sie auf **«Benutzerkonto»** und danach auf **«Passwort ändern»**.
- 2) Geben Sie Ihr **neues Passwort** ein und bestätigen Sie dies

WICHTIG!

Das neue Passwort muss aus Sicherheitsgründen **mind. 10 Zeichen** aufweisen (inklusive Sonderzeichen, Gross- und Kleinbuchstaben).

Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Mitarbeit

COVI-GAPP Studienleitung

Prof. Dr. med. Lorenz Risch, LMZ Dr Risch

Dr. med. Martin Risch, LMZ Dr Risch

Prof. Dr. med. David Conen, Universität Basel

COVI-GAPP Studienteam

Kirsten Grossmann, MSc (UFL Liechtenstein)

Manuel Kieber (Study Coordinator)

Dr. sc. nat. Ornella C. Weideli (Study Coordinator)

Dr. sc. nat. Stefanie Aeschbacher (Universität Basel)

Irene Napoli (Study Nurse)

Ursula Scattolin (Study Nurse)

Isabelle von Salis (Study Nurse)

Kontakt

COVI-GAPP-Studie

Wuhrstrasse 14

9490 Vaduz

Tel. +423 235 05 62

www.covi-gapp.li

info@covi-gapp.li

