

Cara Care für Reizdarm: Bedienungsanleitung

Revision: 5

Datum: 19. November 2020

Herzlich Willkommen bei Cara Care für Reizdarm.

Wahrscheinlich leidest du wie viele andere Menschen weltweit an unterschiedlichen Symptomen des Reizdarmsyndroms. Reizdarm-Betroffene begeben sich meist auf eine lange Reise um ihre optimale Therapie zu finden und sind dabei nicht immer erfolgreich.

Aus diesem Grund haben wir das Reizdarm Programm entwickelt. Mit Cara Care erhältst du die bestmögliche Unterstützung um deine Beschwerden zu reduzieren und deine Lebensqualität zu verbessern.

Das Reizdarm Programm ist so konzipiert, dass du durch speziell an deine Bedürfnisse angepasste Inhalte lernst, deine Beschwerden zu kontrollieren.

Mit praktischen Tipps für den Alltag, einer Tagebuch-Funktion und einer Lebensmittelliste hast du deine wichtigsten Werkzeuge immer dabei.

In den folgenden Abschnitten sind die wichtigsten Informationen für eine optimale Nutzung von Cara Care für Reizdarm zusammengefasst. Wenn deine Fragen hier nicht beantwortet werden, kontaktiere bitte unseren Kundensupport. Viel Spaß!

1. Wichtige Sicherheitshinweise

Achtung:

Lies diese Anweisungen vor der Anwendung aufmerksam durch. Für die Nutzung von Cara Care für Reizdarm ist eine ärztliche Diagnose entsprechend der vorgesehenen Indikationen erforderlich. Solltest du noch keine Diagnose erhalten haben, konsultiere bitte eine Ärztin oder einen Arzt, um sicherzustellen, dass du tatsächlich unter einem Reizdarmsyndrom leidest und die Verfahren von Cara Care für Reizdarm für dich geeignet sind.

Dies dient auch dem Ausschluss der Möglichkeit, dass deine Beschwerden auf bestimmte Ursachen zurückzuführen sind, die eine spezielle Therapie erfordern würden (wie zum Beispiel eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung). Außerdem solltest du ärztlich abklären lassen, dass keine Gegenanzeigen für die Anwendung von Cara Care für Reizdarm bestehen (wie zum Beispiel eine Schwangerschaft).

Des Weiteren hast du die Möglichkeit, Anliegen und Fragen, die das Programm sowie dessen Nutzung betreffen, an unseren Kundensupport zu richten.

Empfohlene Updates:

Um eine sichere und optimale Nutzung von Cara Care für Reizdarm sicherzustellen, aktualisiere deine App, sobald ein neues Update zur Verfügung steht, da es wichtige Inhalte enthalten kann.

2. Zweckbestimmung

Wann kann Cara Care für Reizdarm angewendet werden (vorgesehene Anwendung und Indikationen)?

Cara Care ist eine interaktive softwarebasierte medizinische Anwendung. Sie kann als digitale Therapie und als Diagnosehilfe beim Reizdarmsyndrom (ICD-10-GM: K58, K58.1, K58.2, K58.3, K58.8, F45.32) zur Anwendung kommen.

Die Nutzung von Cara Care basiert auf anamnestischen und medizinisch validierten Fragebögen, die initial sowie in regelmäßigen Abständen Patientendaten erfassen. Diese Daten fließen in einen leitlinienbasierten Algorithmus ein. Der Algorithmus definiert Inhalte, die jeweils in Bezug auf den einzelnen Patienten individualisiert sind. Sie enthalten therapeutische Empfehlungen.

Die Inhalte von Cara Care sind in Form von Modulen organisiert, die den jeweiligen Therapieverfahren nach dem medizinischen Standard entsprechen. Module zu Ernährung, zu audio-geführter Hypnose, zur Kontrolle von Emotionen, Kognitionen und Verhalten sowie zu Psychoedukation basieren auf den Empfehlungen der Leitlinie zur Ernährungstherapie, zur Bauch-gerichteten Hypnose und zur kognitiven Verhaltenstherapie. Die Inhalte sind in Form von geführten Selbsthilfemaßnahmen (guided self-help interventions) aufbereitet.

Des Weiteren wird auf Basis validierter Fragebögen die Reizdarm-bezogene Symptomschwere und die Lebensqualität des Patienten erhoben. Die Auswertung kann dem behandelnden Arzt im Rahmen eines Berichts vorgelegt werden und kann auf diese Weise Diagnose und Therapie unterstützen.

Darüber hinaus kann der Patient mithilfe einer Tagebuch-Funktion Parameter wie Beschwerden, Medikamente, Stuhlbeschaffenheit oder Lebensstilfaktoren dokumentieren. Der Patient kann mithilfe einer Visualisierung und Interpretation dieser Daten Hinweise zu positiven und negativen Einflussfaktoren auf Symptome und Lebensqualität gewinnen.

Cara Care kann auf Empfehlung eines Arztes oder auch auf Eigeninitiative des Patienten angewendet werden. Die generierten Daten können vom Nutzer exportiert und bei Bedarf den behandelnden Ärzten und anderen Gesundheitsfachkräften vorgelegt werden.

Cara Care trifft keine diagnostischen Entscheidungen. Cara Care ersetzt keine ärztliche Behandlung. Das Aufsuchen eines Arztes zum Zwecke der Diagnose und Therapie wird ausdrücklich empfohlen.

Cara Care für Reizdarm ist für Personen indiziert (zur Nutzung vorgesehen),

- die sich im Alter zwischen 18-70 Jahren befinden
- die eine bestätigte Diagnose eines Reizdarmsyndroms haben (ICD-10-GM: K58, K58.1, K58.2, K58.3, K58.8, F45.32)
- deren BMI über 16 kg/m² und unter 40 kg/m² liegt
- die mündig, stabil und bei vollem Bewusstsein sind sowie einen durchschnittlichen Bildungsgrad aufweisen.

Achtung: Mit Cara Care für Reizdarm kann keine Diagnose deiner Erkrankung gestellt werden. Ebenso können potentiell gefährliche Ursachen deiner Beschwerden nicht sicher ausgeschlossen werden. Cara Care für Reizdarm ersetzt keine ärztliche Behandlung. Das Aufsuchen eines Arztes zum Zwecke der Diagnose und Therapie wird ausdrücklich empfohlen.

Wann sollte Cara Care für Reizdarm nicht angewendet werden (Gegenanzeigen, Kontraindikationen)?

Achtung: Wende Cara Care für Reizdarm nur an, wenn keine dieser Gegenanzeigen (Kontraindikationen) vorliegen.

Cara Care für Reizdarm darf nicht verwendet werden bei:

Schweren akuten Symptomen (akutem Abdomen)

Verwende die Cara Care App nicht, wenn du akute Beschwerden wie zum Beispiel plötzliche starke Bauchschmerzen oder Übelkeit und Erbrechen hast, wenn du dich körperlich schwach fühlst, wenn Symptome wie Fieber, Unruhe, Atemnot, oder ein Kollaps bis hin zum Schock auftreten. Diese Symptome deuten auf ein sogenanntes akutes Abdomen hin, bei dem dir die Cara Care App nicht helfen kann. Weitere Anzeichen für ein akutes Abdomen sind eine Verhärtung, Aufblähung und starke Druckschmerzhaftigkeit des Bauches, oder eine Abwehrspannung bis hin zu einem "brettharten Bauch".

Nimm bitte bei derartigen Symptomen sofortige medizinische Hilfe in Anspruch.

Schwere akute Symptome oder ein akutes Abdomen können beispielsweise durch folgende Erkrankungen ausgelöst werden (Liste ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Trauma (Unfall, Verletzungen)
- Cholezystitis (Gallenblasenentzündung)
- Cholangitis (Gallenwegsentzündung)
- Choledocholithiasis (Stein(e) im Hauptgallengang)
- Hepatitis (Leberentzündung)
- Leberriss
- Pfortader-Thrombose
- Leberstauung
- Budd-Chiari-Syndrom (Verschluss der Lebervenen)
- Ulcus ventriculi oder duodeni (Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür)
- Akutes Koronarsyndrom (Herzinfarkt)
- Myokardinfarkt (Herzinfarkt)
- Mallory-Weiss-Syndrom (Schleimhauteinrisse im Bereich zwischen Magen und Speiseröhre)
- Boerhaave-Syndrom (Riss der Speiseröhre)
- Pneumonie (Lungenentzündung)
- Lungenembolie (Lungeninfarkt)

- Pleuritis (Entzündung des Lungenfells)
- Milzinfarkt
- Milzruptur (Riss der Milz)
- Appendizitis (Blinddarmentzündung)
- Inkarzerierte Hernie (Eingeweidebruch mit Einklemmung innerer Organe)
- Harnverhalt
- Nieren-/Blasensteine/Nierenkoliken
- Urozystitis (Blasenentzündung)
- Salpingitis (Eileiterentzündung)
- Adnexitis (Entzündung von Eileiter, Eierstock und umliegenden Gewebe)
- Zystenruptur (Riss einer Zyste)
- Extrauterine Schwangerschaft/Tubarruptur (Eileiterschwangerschaft mit Riss des Eileiters)
- Hodentorsion (Stieldrehung von Hoden und Nebenhoden)
- Sigma-Divertikulitis (Entzündung von Ausstülpung des Krummdarms)
- Peritonitis (Bauchfellentzündung)
- Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung)
- Pankreas-Ruptur (Riss der Bauchspeicheldrüse)
- Ileus (Darmverschluss)
- Akute Gastroenteritis (Magen-Darm-Infekt)
- Mesenterialinfarkt oder -venenthrombose (Infarkt der Gefäße im Bauchraum)
- Koprostase (Kotstauung)
- Aneurysmaruptur (Riss einer Gefäßausstülpung)
- Aortendissektion ((Ein-)Riss der Hauptschlagader)
- Pyelonephritis (Nierenbeckenentzündung)
- Niereninfarkt
- Perforation eines Hohlorgans
- Akute Porphyrie
- Sichelzellenanämie
- Krebs

Frauen in Schwangerschaft

Verwende die Cara Care App nicht, wenn du schwanger sein solltest.

Kindern unter 18 Jahren

Verwende die Cara Care App nicht, wenn du jünger als 18 Jahre alt sein solltest.

Erwachsenen über 70 Jahren

Verwende die Cara Care App nicht, wenn du älter als 70 Jahre alt sein solltest.

Anhaltendem Alkohol- oder Drogenmissbrauch

Verwende die Cara Care App nicht, wenn bei dir ein chronischer Alkohol- oder Drogenmissbrauch vorliegen sollte.

Starkem Untergewicht

Verwende die Cara Care App nicht, wenn dein BMI unter 16 kg/m^2 liegt.

Starkem Übergewicht (Adipositas Grad III)

Verwende die Cara Care App nicht, wenn dein BMI über 40 kg/m^2 liegt.

3. Das Reizdarm-Programm

Funktionsweise von Cara Care für Reizdarm

Cara Care für Reizdarm ist eine interaktive digitale Gesundheits-Anwendung, die die neuesten Erkenntnisse aus der Gastroenterologie, den Ernährungswissenschaften und der psychologischen Forschung kombiniert, um eine holistische und personalisierte Therapie des Reizdarmsyndroms anzubieten.

Holistisch bedeutet, dass Aspekte aus verschiedenen Bereichen, darunter der Ernährung und der psychischen Gesundheit, angesprochen werden.

Personalisiert bedeutet, dass die Therapie auf deine individuellen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Ein*e Freund*in, die ebenfalls Cara Care für Reizdarm nutzt, kann daher ggf. andere Inhalte sehen als du.

Mittels medizinisch geprüfter (validierter) Fragebögen erfasst die App anfangs und in regelmäßigen Abständen deine Daten. Diese Daten werden in einen Algorithmus integriert, der berechnet, welche Inhalte dir bereitgestellt werden. Der Algorithmus übernimmt gewissermaßen die Rolle einer Ärztin/eines Arztes, wenn es darum geht, welches Therapieverfahren am besten für dich geeignet ist.

Du erhältst dann basierend auf deinen Angaben deinen für dich persönlich erstellten Behandlungsplan in der App.

Der digitale Behandlungspfad, den du in unserer App durchläufst, entspricht den neuesten ärztlichen Empfehlungen.

Alle vier Wochen füllst du einen kurzen Check-in-Fragebogen aus, der eine weitere Anpassung und Personalisierung deines Behandlungsplans ermöglicht. Dadurch bleibt Cara Care für Reizdarm für dich flexibel, individuell und sicher.

Du erhältst detaillierte therapeutische Empfehlungen aus folgenden Bereichen, sofern du dafür geeignet sein solltest:

- Basiswissen (Psychoedukation)
- Ernährung (basierend auf Methoden der Ernährungstherapie)
- Audio-geführte Hypnose (basierend auf Methoden der Darm-gerichteten Hypnose)
- Gefühle und Verhalten (basierend auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie)

Alle Inhalte werden dir in Form von geführten Selbsthilfe-Maßnahmen vermittelt. Das bedeutet, dass du die Inhalte in Eigenregie durcharbeitest. Bei auftretenden medizinischen Problemen kannst und solltest du dich aber an deine Ärztin oder deinen Arzt wenden.

Außerdem erhältst du durch das Ausfüllen von Fragebögen eine Einschätzung der Reizdarm-bezogenen Symptomschwere und deiner Lebensqualität. Diese Daten kannst du exportieren und deiner Ärztin oder deinem Arzt vorlegen.

Wir empfehlen unseren Anwender*innen, sich möglichst genau an die Anweisungen innerhalb unserer Module zu halten, um etwaige gesundheitliche Probleme zu vermeiden und den größten Nutzen aus den Inhalten zu ziehen.

Achtung:

Lasse niemals andere auf dein Konto der Cara Care für Reizdarm-App zugreifen.

Empfohlene Anwendungshäufigkeit und -dauer:

Sofern Du keine anderslautende ärztliche Anweisung erhalten hast, sollte Cara Care für Reizdarm am besten täglich angewendet werden. Solange keine Kontraindikationen auftreten, kannst du Cara Care für Reizdarm über einen unbegrenzten Zeitrahmen hinweg anwenden. Der empfohlene Zeitrahmen beträgt mindestens 12 Wochen.

Achtung: Wenn ungewöhnliche Symptome bei dir auftreten sollten, hole bitte baldmöglichst medizinischen Rat ein. Sie deuten darauf hin, dass eine ernste

Erkrankung hinter deinen Symptomen stecken könnte. Zu diesen Symptomen zählen:

- Erbrechen von Blut
- Ungewollter Gewichtsverlust von mehr als 10% in 6 Monaten
- Schwierigkeiten beim Schlucken
- Kompletter Appetitverlust
- Blutarmut (Anämie)
- Schwarzer oder blutiger Stuhl
- Bauchschmerzen oder Durchfälle, die nachts auftreten
- Fieber (> 38°C Körpertemperatur)
- Wasser im Bauch (Aszites)
- Tastbare Schwellung im Bauch
- Erhöhte weiße Blutkörperchen
- Nachtschweiß
- Kürzlich aufgetretene starke Veränderung von Symptomen

Zugang zu den Modulen - Der Ablauf

Nachdem du die Cara Care App heruntergeladen hast, bekommst du über das kleine Buch in der Ecke unten rechts auf dem Startbildschirm der Cara Care App Zugang zu unserem Reizdarm-Programm. Hierbei beantwortest du zunächst einen Fragebogen (Aufnahmebogen), der feststellt, ob unser Reizdarm-Programm für dich in Frage kommt.

Der nächste Schritt ist die Bearbeitung unseres Gesundheits-Fragebogens.

Dazu klickst du auf die erste Karte in deinem Programmplan.

Hier beantwortest du Fragen zum Beispiel zu deiner bisherigen Diagnostik, zu deinen Symptomen, deiner Lebensqualität und zu besonderen Faktoren in deinem Leben, die eine Anpassung der Inhalte an deine Situation erfordern. Hier werden zum Beispiel Dinge abgefragt wie dein persönliches Interesse für bestimmte Themen und Verfahren.

Nach Beantwortung der Fragen wird dein personalisierter Therapieplan erstellt.

Nach Abschluss des Gesundheits-Fragebogens erhältst du eine Auswertung deiner Symptomschwere und deiner Lebensqualität. Du hast die Möglichkeit, diese Auswertung deiner Ärztin oder deinem Arzt vorzulegen.

Außerdem kannst du über eine wiederholte Erhebung deiner Symptomschwere und Lebensqualität alle vier Wochen deine Fortschritte überprüfen.

Nach der Bearbeitung des Fragebogens und der Darstellung der Auswertung kannst du in die Modul-Inhalte eintauchen. Hierfür klickst du einfach auf den ersten Artikel innerhalb der Artikel-Übersicht.

Achtung: Halte dich stets an die Anweisungen innerhalb der App und beantworte die Fragen im Gesundheits-Fragebogen sowie in den Folge-Fragebögen ehrlich. Dies dient deiner Sicherheit.

Dein tägliches Programm

Mit unserem multimodalen Ansatz unseres Reizdarm-Programms hast du Zugang zu verschiedenen Modulen, die dir dabei helfen, deine Erkrankung besser zu verstehen und zu behandeln. Dazu zählen Module aus den Bereichen Ernährung, audio-geführte Hypnose, Gefühle und Verhalten und Basiswissen. Je nach deinen Vorbedingungen hast du nicht immer Zugriff auf all diese Module, denn auf Basis deiner Daten wird genau bestimmt, welche Inhalte für dich am meisten Sinn machen.

Um mit den Inhalten zu starten, drückst du auf einen Artikel, und um zum nächsten Kapitel zu gelangen, wischst du mit dem Finger nach links.

Wir empfehlen dir die Inhalte des Programms jeden Tag zu nutzen.

Jedes Modul besteht aus mehreren Phasen, die aufeinander aufbauen. Jede Phase sollte in etwa einer Woche bearbeitet werden. Stelle für dich sicher, dass du die Reihenfolge zur Bearbeitung der Inhalte einhältst und einigermaßen im Zeitplan bleibst. Auf diese Weise bleibt das Programm sicher und ist maximal wirksam.

Die Module in der Nahaufnahme

Modul **Ernährung**

Das Modul Ernährung basiert auf dem Konzept der Low-FODMAP-Diät. Dabei lernst du, wie du deine Symptom-Auslöser erkennen und Beschwerden lindern kannst. Die Low-FODMAP-Diät ist hierbei keine Dauerernährung, sondern zeitlich begrenzt.

Das Low-FODMAP-Konzept

Schritt 1 - Die Elimination → Du bringst Ruhe in deinen Darm

Schritt 2 - Die Wiedereinführung → Du testest Lebensmittel neu aus und findest deine Auslöser

Schritt 3 - Deine Dauerernährung → Du hast deine individuell verträglichen Lebensmittel identifiziert

Das bekommst du im Modul "Ernährung":

- wöchentlich freigeschaltete Inhalte für einen klaren Fokus
- Zugang zur Lebensmittelliste, um geeignete Lebensmittel der Low-FODMAP-Diät einzusehen
- Funktion, Lebensmittel nach Favoriten zu speichern und anhand der individuellen Toleranz zu markieren sowie Unverträglichkeiten zu filtern

Werfen wir mal einen Blick in die zweite Woche des Ernährungsmoduls. Sie hat den Fokus "Die Low-FODMAP-Diät starten". Das bedeutet, du würdest in dieser Woche Inhalte und Tipps zum Start der Diät erhalten. Die Phase beinhaltet beispielsweise Tipps zum Einkaufen, eine Anleitung, wie du Zutatenlisten richtig liest, aber auch, wie du mit Diätfehlern umgehen solltest. Hast du vorab in dem Gesundheitsfragebogen angegeben, dass du dich beispielsweise vegetarisch ernährst oder für deine Familie kochst, bekommst du Inhalte speziell zu diesem Thema.

Achtung: Im Rahmen des Ernährungsmoduls können Lebensmittel empfohlen werden. Falls du gegen eines dieser Lebensmittel allergisch sein solltest, kann ein

orales Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund- und Rachenraum auftreten. In seltenen Fällen kann es in Folge des Verzehrs eines Nahrungsmittelallergens zu einem anaphylaktischen Schock mit auffällig langsamem Herzschlag (Bradykardie), rotem Hautausschlag (erythematöser Hautausschlag), Zittern (Muskelzittern), Koordinationsstörungen (Ataxie) und Kopfschmerzen kommen. Bitte stelle vor Verzehr eines von der App empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

Welche (weiteren) Risiken und Grenzen gibt es bei diesem Modul?

Die Wirkung der Low-FODMAP-Diät ist in Bezug auf funktionelle Verdauungsbeschwerden gut belegt. Es gibt allerdings ein paar medizinische Grenzen:

- Die Low-FODMAP-Diät ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnostik und kann auch nicht zu diagnostischen Zwecken eingesetzt werden. Wir empfehlen eine medizinische Abklärung von lange bestehenden Beschwerden.
- Möglicherweise vorliegende Nahrungsmittel- unverträglichkeiten können nicht durch eine Low-FODMAP-Diät, sondern nur über ärztliche Atemtests festgestellt werden.
- Bleiben Symptome bestehen, obwohl eine Low-FODMAP-Diät befolgt wird, sollte ein Arzt aufgesucht werden.
- In der Low-FODMAP-Diät wird der Verzehr von potentiell blähendem Lebensmitteln zeitweise eingeschränkt. Deine persönlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Kreuzallergien können wir hierbei jedoch nicht berücksichtigen. An dieser Stelle musst du Verantwortung für dich übernehmen und auf solche Lebensmittel verzichten, die du persönlich nicht verträgst.
- Außerdem sind mögliche Begleiterkrankungen nicht berücksichtigt, die eine Relevanz für die Verträglichkeit von Lebensmitteln oder für die Ernährungsweise haben. Auch deine Begleiterkrankungen solltest du bei der Durchführung der Low-FODMAP-Diät also im Hinterkopf behalten.

Bitte beachte: Unsere App kann keinen Arzt ersetzen. Ziehe bei Beschwerden bitte einen Arzt hinzu.

Modul **Audio-geführte Hypnose**

Mit unserer audio-geführten Hypnose erhältst du angeleitete Audio-Übungen, die den unbewussten Teil deines Bewusstseins ansprechen sollen. Die Inhalte basieren auf einem evidenzbasierten Protokoll für sogenannte Bauch-gerichtete Hypnose, die in Studien die Symptome eines Reizdarmsyndroms lindern konnte. Bauch-gerichtete Hypnose ist eine anerkannte Methode, die auch in ärztlichen Leitlinien zur Behandlung des Reizdarmsyndroms empfohlen wird.

Im Rahmen unseres Moduls lernst du zunächst, wie das Prinzip der Hypnose funktioniert, und wie du unsere audio-geführte Hypnose am besten durchführst.

Visualisierungsübungen unterstützen dich bei der korrekten Anwendung der Audio-Übungen.

Für eine optimale Wirkung der audio-geführten Hypnose ist es wichtig, dass du dir die Übungen regelmäßig - am Anfang täglich - anhörst. Auf diese Weise gibst du den Suggestionen die Chance ihre Wirkung zu entfalten.

Achtung: Führe die Audio-Übungen der Audio-geführten Hypnose nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

Welche Risiken solltest du bei diesem Modul beachten?

Durch eine falsche Anwendung von Hypnose kann es in seltenen Fällen zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- Kopfschmerzen, Verwirrung, Benommenheit, Übelkeit, Weinen
- Erinnerung an eine belastende Situation (Retraumatisierung)
- Auslösung einer versteckten Depression, Manie oder Psychose

Wenn du feststellen solltest, dass im Rahmen unseres Programms diese oder andere Nebenwirkungen auftreten, suche bitte einen Arzt oder eine Ärztin auf.

Modul **Gefühle und Verhalten**

Die Inhalte des Moduls “Gefühle und Verhalten” basieren auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Hier erfährst du, wie dein Geist mit deinem Körper und deinen Symptomen verbunden ist und wie du diese Verbindung aktiv beeinflussen kannst.

Dabei lernst du mit unserer Unterstützung, wie du...

- mit negativen Gefühlen und Stress umgehen kannst
- hinderliche Verhaltensweisen hinterfragen und verändern kannst
- dich mithilfe unterschiedlicher Methoden entspannen kannst.

Du wirst dich in den kommenden Wochen unter anderem mit Entspannungstechniken, Achtsamkeitsmethoden, Methoden der Stressbewältigung und vielem mehr beschäftigen. Dabei widmest du dich in jeder Woche einem speziellen Thema. So wirst du dich beispielsweise in der Woche zur Achtsamkeit mit der Herkunft und Bedeutung von Achtsamkeit beschäftigen, verschiedene Meditationen durchführen und dich im achtsamen Essen und in Dankbarkeit üben.

Achtung: Führe die Audio-Übungen des Moduls *Gefühle und Verhalten* nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

Welche Risiken solltest du bei diesem Modul beachten?

- Führst du gerade schon eine Psychotherapie durch oder ist in naher Zukunft eine geplant? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Die Übungen, durch die du im Modul *Gefühle und Verhalten* geleitet wirst,

könnten die Wirkung der Methoden und Übungen, die du in deiner Therapie durchführst, beeinträchtigen und umgekehrt.

- Liegt bei dir eine körperliche Erkrankung (z.B. eine schwere Herzschwäche, ein vorangegangener Herzinfarkt oder Krebs) vor? Dann kann die Beschäftigung mit deinen Gedanken und Gefühlen zu psychischem Stress bei dir führen, der sich negativ auf deine Erkrankung auswirkt und deine Gesundheit gefährden kann. Führe in diesem Fall das Modul *Gefühle und Verhalten* nicht oder nur unter ärztlicher Aufsicht durch.
- Leidest du an einer oder mehreren schweren psychischen Störungen (z.B. starke Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörung), so ist das Modul *Gefühle und Verhalten* nicht für dich geeignet. Kontaktiere in diesem Fall einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt für eine geeignete Behandlungsstrategie.
- Die Beschäftigung mit deinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen kann dich emotional sehr belasten, deine körperlichen Beschwerden vor allem auf kurze Sicht verschlechtern und auch Konflikte mit deinem sozialen Umfeld hervorrufen. Hast du das Gefühl, dass dich diese Belastungen sehr einschränken, und dass du sie nicht alleine bewältigen kannst, so kontaktiere bitte einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Solltest du unverarbeitete Traumata haben, so können diese durch die Durchführung des Moduls getriggert werden und dich psychisch stark belasten. Hast du das Gefühl, dass bei dir ein oder mehrere unverarbeitete Traumata vorliegen, kontaktiere einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.

Weitere Funktionen des Programms

Rezepte

Mit unseren Rezepten bekommst du Ideen für eine einfache Umsetzung einer Reizdarm-freundlichen Ernährung. Sie können dir zur Anregung dienen, und du kannst sie nach deinen Bedürfnissen entsprechend filtern.

Achte bitte bei der Nutzung der Rezepte auf eventuell vorliegende Allergien und Unverträglichkeiten und berücksichtige dies beim Kochen, indem du auf Zutaten verzichtest, auf die du allergisch reagierst.

Das Tool Kit

Du bekommst Zugang zu einem Tool Kit, das du über das gesamte Programm nutzen kannst und das leicht für dich erreichbar ist. Einige Tools werden allerdings erst im Verlauf des Programms für dich freigeschaltet.

Zum Tool Kit gehören unter anderem folgende Funktionen:

Die Lebensmittelliste

Die Lebensmittelliste beinhaltet eine große Auswahl an Lebensmitteln, die anhand ihrer Eignung für eine Reizdarm-freundliche Ernährung in "Gut", "Moderat" und "Schlecht" unterteilt sind. Zusätzlich sind bei den Lebensmitteln mögliche Allergene und bei Intoleranzen kritische Inhaltsstoffe (wie z.B. Laktose) gekennzeichnet. Hast du Allergene und Intoleranzen im Gesundheitsfragebogen angegeben, werden die entsprechenden Lebensmittel für dich automatisch ausgeblendet.

Der Symptom-Check

Über den Symptom-Check kannst du uns mitteilen, falls ungewöhnliche Symptome aufgetreten sind. Du erhältst Informationen zu den einzelnen Symptomen und Hinweise, wie du weiter verfahren solltest. Dadurch wird die Sicherheit der Nutzung für dich gewährleistet.

Link zum Chat mit dem Kundensupport

Unseren Kundensupport kannst du jederzeit über die Nachrichtenfunktion (Chat) in der App kontaktieren. Hierzu klickst du auf das kleine Sprechblasen-Symbol in der rechten oberen Ecke des Startbildschirms oder auf den Chat-Button im Tool Kit. Wir beantworten dir deine Fragen und Anliegen. Dabei unterstützen wir dich bei technischen Problemen und geben dir Hilfestellungen bei der Nutzung des Programms. Weiterhin kannst du Fragen stellen zur Nutzung und den Funktionen der Cara Care App, zu Zahlung und Kosten sowie zum Datenschutz.

Ziele setzen

Mit der Zielsetzungsfunktion kannst du dir persönliche Ziele in Bezug auf das Programm, deine Ernährung und deine Aktivitäten setzen. Du kannst entweder aus einer Reihe von vorgeschlagenen Zielen wählen oder deine eigenen Ziele formulieren. Daneben kannst du dir Erinnerungen setzen, die dir helfen können, eine Routine aufzubauen und deine Ziele zu erreichen. Das Setzen von Zielen ist eine wirkungsvolle Strategie, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und motiviert zu bleiben. Du kannst innerhalb des Tool Kits auf die Funktion „Ziele setzen“ zugreifen, nachdem du einen einführenden Artikel darüber gelesen hast, wie genau es funktioniert.

Übungen für mentale Gesundheit

Hier findest du zum Beispiel eine geführte Meditation.

4. Das Ernährungs- und Symptomtagebuch

Mit dem Ernährungs- sowie Symptomtagebuch hast du zwei Vorteile. Erstens kannst du damit deine Ernährung, deine Symptome sowie andere mögliche Einflussfaktoren wie Stress, Bewegung und Schlaf erfassen. Zweitens erhältst du im Anschluss eine grafische Darstellung deiner Trackingdaten, in welcher du deinen Fortschritt sowie Zusammenhänge erkennen kannst. Um eindeutige Zusammenhänge feststellen zu können, ist es wichtig die Eintragungen detailliert durchzuführen.

- Trage alle deine täglichen Mahlzeiten (inklusive Snacks und Zwischenmahlzeiten) mitsamt aller Zutaten ein.
- Dokumentiere deine Symptome so genau wie möglich:
 - Trage jeden Stuhlgang unabhängig vom Ergebnis ein, auch wenn du zur Toilette musst und gerade nicht kannst.
 - Vermerke Symptome, sobald diese auftreten. Vermerke aber auch, wann sie wieder verschwinden.
 - Nutze zusätzlich Tags um deine Beschwerden für dich genauer zu beschreiben.
- Dokumentiere für dich wichtige Einflussfaktoren wie Schlaf, Stress, Medikamente, etc.

5. Kontaktaufnahme

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes wende dich bitte an uns als Hersteller.

Kontaktdaten des Herstellers:

Wenn du Fragen zu Cara Care für Reizdarm hast, Hilfe bei der Anwendung brauchst oder einen Fehler festgestellt hast, melde dich bitte umgehend bei uns unter hallo@cara.care.

Herstelleradresse

Cara Care
By HiDoc Technologies GmbH
Torstr. 59
10119 Berlin

Wenn du als Anwender*in oder eine behandelnde Ärztin/ein behandelnder Arzt oder ein*e Therapeut*in eine Verschlechterung deines Gesundheitszustands feststellen, welche möglicherweise mit der Anwendung von Cara Care für Reizdarm in Verbindung steht, setze dich bitte umgehend mit uns in Verbindung.

Solltest du eine Papier-Version dieser Gebrauchsanweisung benötigen, setze dich bitte ebenfalls mit uns in Verbindung.



Cara Care für Reizdarm ist als aktives Medizinprodukt Klasse I gemäß Richtlinie 93/42/EWG in der Europäischen Union registriert.