



Nyd en individuelt tilpasset høreøsning med myPhonak app

A Sonova brand

PHONAK
life is on

Vi introducerer myPhonak

myPhonak app er designet af eksperter hos Phonak som en guide til sund livsstil samt fuld udnyttelse af dit høreapparat og alle dets fantastiske funktioner.

Appen giver dig adgang til avancerede betjeningsmuligheder og individuelle indstillinger, online support fra hørespecialisten og monitorering af sundhedsdata, som kan bidrage til mentalt og fysiske velvære¹.

Det er nemt at komme i gang

myPhonak kan downloades via [Apple App Store](#) eller [Google Play Store](#). For at få adgang til og gemme dine sundhedsdata skal du oprette en konto i appen.

Vi har sørget for, at alle funktioner i myPhonak er rigtig nemme at forstå, med guidede vejledninger der viser dig, hvordan appen bruges, og hvordan du får det fulde udbytte ud af den.



Den trinvis vejledning gør det nemt at tilslutte kompatible høreapparater til myPhonak, så du på ganske kort tid kan nyde en individuel høreoplevelse.



Google Play og Google Play logoet er varemærker tilhørende Google LLC.
App Store emblemet er et varemærke tilhørende Apple Inc., som er registreret i USA og andre lande.

Monitorering af sundhedsdata og hjælp til hørelsen, når du er på farten

Fjernsupport

Med en online aftale kan du hjemmefra få tilpasset dit høreapparat af din hørespecialist.

Nem brugertilpasning

Du har selv kontrol over din høreoplevelse. Opret individuelle høreprofiler til forskellige situationer, så du aldrig går glip af det, som er vigtigt for dig.

Fjernbetjening

Med funktionen Fjernbetjening kan du hurtigt og nemt indstille volumen, skifte mellem lydprofiler og forstærke tale, så det er nemmere at foretage samtaler.

Monitorering af sundhedsdata

myPhonak kan anvendes til at monitorere din puls, dine skridt og aktivitetsniveauer. Regelmæssig motion kan hjælpe med at forbedre din generelle kondition samt mentale velvære¹.

Målsætning

myPhonak tilbyder målsætning (valgfri), som vil opmuntre dig til at være mere aktiv. At sætte mål kan motivere dig til at forbedre dine sundhedsvaner og livsstil¹.

¹ Regular exercise enhances both mental and physical wellbeing - WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: Verdenssundhedsorganisationen, 2020. Licens: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

² Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S.E., et al. (2020)

myPhonak funktioner

Bemærk, at det ikke er alle funktioner, der understøttes af alle høreapparatmodeller. Se følgende tabel med understøttede funktioner efter model



Fjernbetjening

Tilpas avancerede indstillinger for høreapparatet direkte fra appen.



Fjernsupport

Få adgang til praktisk hjælp til høreapparatet, uanset hvor du er.



Skridt

Monitorer dine daglige skridt. Sunde voksne tager mellem 4.000 og 18.000 skridt om dagen².



Aktivitetsniveauer

Monitorer perioder med ingen, lav, middel og høj aktivitet. Regelmæssig fysiske aktivitet sænker hvilepuls⁵.



Puls

Monitorer din puls hele dagen. En lavere hvilepuls forbindes ofte med bedre sundhed på lang sigt¹.



Brugstid

Monitorer hvor længe du har brugt dine høreapparater. Regelmæssig brug af dit høreapparat kan forbedre dit humør og generelle velvære⁴.

¹ For at have adgang til live skridt i sundhedsafsnittet skal brugere af kompatible Paradise Audéo R og Audéo RT opdatere til den nyeste firmwareversion.

² Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP et al (2008). Revisiting 'how many steps are enough?'. Med Sci Sports Exerc; 40(7 Suppl):S537-43.

³ Friedman D (2019). Prescribing physical activity: the written prescription. Brukner P, Khan K. Brukner P, & Khan K(Eds.),Eds. Peter Brukner, and Karim Khan. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: The Medicine of Exercise, Volume 2, 5e. McGraw-Hill.

⁴ Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S. E., Meis, M., Singh, G., Timmer, B., ... & Pelosi, A. (2020). At høre godt er at ha' det godt. Hearing Review, 27(3), 18-22.



Distance (gang eller løb)

Monitorer hvor langt du er gået eller løbet. 10.000 skridt er blevet det universelt accepterede pejlemærke for daglig fysisk aktivitet⁵.



Målsætning (valgfri)









Sæt mål og monitor dem i appen. Ved at sætte mål kan du blive motiveret til at forbedre dine sundhedsvaner og din livsstil⁶.

⁵ Lister, S., Hoffland, J., & Grafton, H. (Eds.). (2020). The Royal Marsden manual of clinical nursing procedures. John Wiley & Sons.

⁶ Buyl, R., Beogo, I., Fobelets, M., Deletroz, C., van Landuyt, P., Dequanter, S., Gorus, E., Bourbonnais, A., Bourbonnais, A., Giguère, A., Giguère, A., Giguère, A., Lechasseur, K., Gagnon, M. P., Gagnon, M. P., & Gagnon, M. P. (2020). E-Health interventions for healthy aging: A systematic review. Systematic Reviews, 9(1), 1–16. Committee.

Oplysningerne i dette afsnit er udelukket tiltænkt som vejledning og information. Du må ikke bruge oplysningerne som en erstatning for professionel medicinsk rådgivning. Hvis du har spørgsmål vedrørende din sundhed, eller før du påbegynder et træningsprogram, skal du altid kontakte en læge eller andre sundhedsfagfolk.

Understøttede funktioner efter model

	Phonak Audéo Fit™
Puls	
Distance (gang eller løb)	
Skridt	
Aktivitetsniveauer	
Målsætning (valgfri)	
Fjernsupport	
Fjernbetjening	
Brugstid	

* For at have adgang til live skridt i sundhedsafsnittet skal brugere af kompatible Paradise Audéo R og Audéo RT opdatere til den nyeste firmwareversion.

* Kun Virto-312

Genopladelige
Paradise

Ikke-
genopladelige
Paradise/Marvel®



Få mere at vide

Scan QR-koden for at downloade myPhonak og få mere at vide om, hvordan appen hjælper dig på din rejse mod en bedre hørelse.



life is on

Hos Phonak har vi den holdning, at en god hørelse har stor betydning for at få det fulde udbytte af livet. I mere end 70 år har vi udviklet banebrydende høreøsninger, der gør en stor forskel i hverdagen – både på det sociale og det følelsesmæssige plan. Life is on.

www.phonak.com



028-2353-08 / V1.00 / 2022-04 / NLG / trykt i 2022 © 2022 Sonova AG. All rights reserved.

sonova
HEAR THE WORLD



Producent:
Sonova AG Laubisrütistrasse 28
CH-8712 Stäfa Schweiz www.phonak.com



CE
0459