9:47

Hearing progr Automatic

L 100%

Volu

9:47

<sup>≥</sup> L 100%

Hearing program

Volume

R 100%

2

R 10

**V**,,

Devices

0

Mute

Health

Automatic

**V**,,

Devices

Mute

D

 $\nabla_{\eta}$ Mute



# myPhonak

Betjeningsvejledning – myPhona/



# Kom godt i gang

myPhonak er en app, der er udviklet af Sonova, en af verdens førende virksomheder inden for høreløsninger, som har hovedsæde i Zürich i Schweiz. I denne betjeningsvejledning beskrives de funktioner i appen, der kan betjenes af brugerne.

- Læs denne betjeningsvejledning grundigt, inden du starter med at bruge appen, så du kan få det maksimale ud af alle de muligheder, appen tilbyder.
  - ) Yderligere undervisning i appen er ikke nødvendigt.



# Information om kompatibilitet:

Brug af myPhonak appen forudsætter brug af Phonak høreapparater med Bluetooth<sup>®</sup> tilkoblingsmulighed.

- myPhonak kan benyttes på telefoner med mulighed for Bluetooth<sup>®</sup> low energy (LE) med iOS<sup>®</sup> version 15 eller nyere.
- myPhonak kan benyttes på Google Mobile Services (GMS) certificerede Android<sup>™</sup> enheder, der understøtter Bluetooth<sup>®</sup> 4.2 og Android OS 8.0 og nyere.

Bluetooth® ordmærket og logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse fra Sonova AG's side sker på licens.

iPhone er et varemærke tilhørende Apple Inc., som er registreret i USA og andre lande.

Android er et varemærke tilhørende Google LLC.

IOS® er et registreret varemærke eller et varemærke tilhørende Cisco Systems Inc. og/eller tilknyttede selskaber i USA og visse andre lande.

# Indholdsfortegnelse

Hurtigt overblik Installation af myPhonak Opsætning og håndtering af en konto med myPhonak Parring med Phonak høreapparater Fejlfinding: Parring	4 5 6 7 8
Hiem: Avancerede indstillinger of fiernbetiening	9 10
Hjem: Visning af fjernbetjening <sup>*</sup> – ikke standardfunktion Hiem: Avancerede indstillinger for fiernbetjening – opret et nyt eller	12
opdater et eksisterende program*	14
Fejlfinding: Avancerede indstillinger af fjernbetjening	15
Enheder	16
Opdateringer	19
Support og Fjernsupport session	21
Start af en Fjernsupport session	24
Fejlfinding: Fjernsupport session	25
Sporing af sundhedsdata i afsnittet Sundhed: Opsætning	27
Sundhedsdashboard	28
Detaljerede visninger med sundhedsfunktionen: Brugstid, skridt, aktivitetsniveauer*, distance (gang eller løb)* Visninger af sundhedsrelaterede funktioner: Puls* og kalorier*	29
(gang eller løb)*	31
Sundhed: Andre funktioner*	33
Vigtige sikkerhedsoplysninger	35
Information om overensstemmelse	37
Symbolforklaring	38
, 5	

# Hurtigt overblik



Fjernsupport



# Installation af myPhonak

- 1. Tilslut din smartphone til internettet via Wi-Fi eller mobildataforbindelse.
- 2. Aktivér Bluetooth® på din smartphone.
- 3. Download myPhonak app fra det sted, du normalt henter apps, og installer den på din telefon.
- 4. Åbn appen.
- 5. Når du bruger appen første gang, kan du "få en rundvisning". Hvis ikke du ønsker dette, skal du trykke på **Spring rundvisning over.**



# 1 Fortrolighedspolitik

Hvis du vil bruge appen, skal du markere afkrydsningsfeltet, når du har læst fortrolighedserklæringen og betingelser & vilkår. Tryk derefter på **Fortsæt**.

# Produktforbedring

Du kan vælge at dele data om appbrugen og sundhedsdata med os, så vi kan gøre produkterne endnu bedre. Dine data behandles som beskrevet i fortrolighedserklæringen, og de kan ikke spores tilbage til dig.

# Opsætning og håndtering af en konto med myPhonak

- Du kan oprette en konto for at få adgang til yderligere sundhedsfunktioner. Det er ikke nødvendigt at have en konto for at justere indstillingerne af dine høreapparater.
- Du kan oprette din konto ved at bruge din e-mailadresse eller dit mobiltelefonnummer.
- Tryk på Log på, hvis du allerede har en konto.
- Tryk på 
   A, hvis du ønsker at springe denne del over.

Н	10	n	е

9:41				"II & <b>B</b>
	You! sophia.s	r acco	Dunt nail.com	1
EDIT YOUR	DETAILS			
20	PERSO Inform	NAL DETAI ation & S	LS ecurity	>
SETTINGS				
Health pr	eference	s		>
Health da	ata sync			>
		Log out		
Â	$\heartsuit$	ſ	?	Presile



### Afsnittet Profil

1

På skærmen Profil kan du redigere dine profiloplysninger og indstille dine præferencer relateret til Sundhed.

Hvis du vil logge ud af appen, skal du trykke på **Log af**.

Personlige oplysninger

2

Du kan redigere dine personlige oplysninger under Personlige oplysninger og ændre dine sikkerhedsoplysninger. Tryk på **Slet konto**, hvis du ønsker at slette din konto. Du skal indtaste din adgangskode for at bekræfte denne handling.

# Parring med Phonak høreapparater

Bluetooth® aktiverede høreapparater forbindes med myPhonak ved at følge nedenstående vejledning.

• Tryk på Lad os komme i gang

9:41	.ıl 🗢 🔳
×	í
Searching	
Looking for hearing aids	
· • •	
•	
DEVICES FOUND:	
Sophia's left hearing aid Sophia's right hearing aid	>
Pete's left hearing aid	>

# Søgning

Appen søger efter kompatible høreapparater. Dette kan tage nogle få sekunder. Herefter vises resultaterne. Tryk på den enhed, du gerne vil tilslutte. Appen opretter forbindelse til hvert høreapparat for sig.

På iOS enheder skal du bekræfte parringen ved at trykke på **Dan par** i pop op-vinduet for hvert enkelt høreapparat.

# <section-header>

...l 🕆 🛙

# Tilslutningsstyring

9:41

Du kan vælge, at dine høreapparater skal forblive tilsluttet til myPhonak appen, så du slipper for at skulle tilslutte dem fra gang til gang. Tryk på **Forbliv tilsluttet** for at aktivere denne indstilling.

# Yderligere funktioner:

 Når høreapparaterne er blevet parret, har du mulighed for at bruge dem til telefonopkald og til at streame musik. Tryk på Fortsæt, hvis du vil springe over denne ekstra parring.

() Hvis der ikke kan oprettes forbindelse fra appen til høreapparaterne, skal du tjekke, om der er for lang afstand mellem appen og høreapparaterne, om høreapparaterne er tændt, og om batteriet er opbrugt. Hvis der er forstyrrende felter, skal du flytte dig væk fra disse.

# Fejlfinding: Parring

Mulige fejl under konfigurationen.

For yderligere oplysninger om fejlfinding kan du besøge Phonak supportsiden på https://www.phonak.com/myphonakapp





Appen kan ikke oprette forbindelse til høreapparaterne, da de ikke er kompatible. Kontakt din hørespecialist for at få flere oplysninger.



# Fejl ved tilslutning af høreapparat

Hvis parringen af et af høreapparaterne mislykkes, kan du trykke på **Forsøg igen** for at genstarte parringsprocessen.

Der kunne ikke oprettes forbindelse til nogen af høreapparaterne Tryk på Forsøg igen for at genstarte parringsprocessen, og følg vejledningen.

På Android enheder skal du aktivere lokalitetstjenester, første gang du parrer Bluetooth® enheder. Efter den første opsætning kan du deaktivere lokalitetstjenester igen.

# Hjem: Visning af fjernbetjening



Juster høreapparatets lydstyrke Bevæg skydeknappen opad for at skrue op for volumen. Bevæg skydeknappen nedad for at skrue ned for volumen. Hvis du har høreapparat på begge ører, styrer denne skydeknap begge enheder synkront.



**Opdel volumen for højre og venstre side** Hvis du gerne vil opdele volumen, skal du klikke på ikonet i **Opdel** for at justere hvert høreapparat for sig eller for at gå tilbage til hovedindstillingen. Hvis du vil slå lyden fra eller til på dine høreapparater, skal du blot trykke på ikonet Slå lyd fra.

Du har direkte adgang til lydprogrammer øverst på apphjemmeskærmen. Stryg til siden i karrusellen, og vælg et program, der passer til dine behov, ved at trykke på det. Vælg mellem:

- Automatisk program
- R Programmer oprettet af din hørespecialist
- 🖈 Programmer oprettet af dig

# Hjem: Avancerede indstillinger af fjernbetjening

9:41
Select hearing program
Automatic
Speech in loud noise
O Music
Spheric speech in loud noise
Program
O Program
Program
Program
Active hearing program Adjust

### 1 Tilpas program

Ved at trykke på **Tilpas program** kan du ændre det valgte program ved at bruge avancerede lydindstillinger.

	_		
9:41			ul 🗢 🔳
< Adj	ust Calm Si (Automat	tuation ic)	í
ROGRAM SET	TINGS		
EQUALIZER I Adjust the pi Use the pre- access	PRESETS tch of the sour adjusted settin	ıd gs for quick	111
Default	Comfort	Clarity	Dining
Low	crease sound		High
Low or high r and noises.	reduction of ba	ckground so	unds
Low			High
SPEECH FOC Listen to sur	c <b>us</b> roundings or di	rectly in fror	it
Dynamics			High
DYNAMICS Reduce loud	sounds or incr	ease soft sou	unds
Decrease lo	ud	Increase	e soft
Updat	e (	Save as r	new

### Programindstillinger

Du kan ændre det valgte program på forskellige måder. Brug skydeknapperne til at ændre de enkelte indstillinger: forudindstillinger for equalizer, indstilling af volumen, støjreduktion, talefokus og styring af dynamik.

# Hjem: Avancerede indstillinger af fjernbetjening

9:41				奈 ■
×	Adj	ust Calm S (Automa	ituation tic)	ſ
ROGR	AM SET	TINGS		
EQUA Adjus Use t acces	t the pi he pre-	PRESETS tch of the sou adjusted settin	nd ngs for quick	111
Def	fault	Comfort	Clarity	Dinin
<b>VOLU</b> Reduc	IME ce or in	crease sound		
VOLU Reduce Low NOISI Low c	IME ce or in E REDU pr high i ioises.	CTION reduction of ba	ackground so	High
Low Low	IME ce or in E REDU Dr high i ioises.	CTION reduction of ba	ackground so	High
VOLU Reduce Low NOISI Low c and n	JME ce or in E REDU or high n oises.	CTION reduction of ba	ackground so	High unds High
VOLU Reduce Low NOISI Low c and n	IME ce or in E REDU or high r oises.	CTION reduction of ba	ackground so	High unds High

### Forudindstillinger for equalizer

Med forudindstillinger for equalizer kan du foretage hurtige ændringer af lydens pitch baseret på dine akustiske omgivelser.

Tryk på ikonet for equalizer for at foretage mere avancerede tilpasninger.



### Tilpasning af lydens pitch

Lydens pitch (frekvens) kan ændres ved at bruge skyderne. Tryk på Luk for at gå tilbage til Indstillinger.

# Hjem: Visning af fjernbetjening\* – ikke standardfunktion

• Afhængigt af høreapparaternes programmering og dit trådløse tilbehør vil du kunne justere flere indstillinger, som Tinnitus støjniveau og Omgivelsesbalance, hvis du streamer. Hvis dine høreapparater for eksempel understøtter tinnitusfunktioner, og du er midt i et streamingprogram, vil du kunne tilpasse begge på de enkelte skærme.

9:41			.1	奈 ■
💻 L 10	00%	~2h 🛈	R 100	% 🔲
Hearin <b>Prog</b>	ig program ram with	n Tinnitus		٢
	Volume		Tinnitus	
Redutinni	Lice or incre	ase the nois	e to cover M	ore
Home	Health	C Devices	(?) Support	O Profile



### Tinnitus støjniveau

Hvis du har tinnitus, og din hørespecialist har vejledt dig i, hvordan du bruger Tinnitus støjniveau, kan du justere volumen for maskeringsstøj.

### Balance for omgivelserne

Hvis du bruger en ekstern streamingenhed (f.eks. TV Connector eller musik), kan du justere fokus for at høre mere af det streamede signal eller for at høre mere af lyden fra det omgivende miljø.

# Hjem: Visning af fjernbetjening\* – ikke-standardfunktion



### Batteriniveau

Ved genopladelige høreapparater kan du se den aktuelle opladningsstatus. Ikonet bliver rødt, hvis batteriet har mindre end 20% tilbage. Du bør oplade snart.

# Hjem: Avancerede indstillinger for fjernbetjening – opret et nyt eller opdater et eksisterende program\*

9:41		.ıl 🗢 🔳
<	Hearing aid programs	í
()	Automatic	\$ F S
FITTED B	Y HEARING CARE PROFESSIO	NAL
8	Calm situation	\$£ >
8	Speech in noise	\$ }
PERSONA	ALISED ADJUSTMENTS	
	<b>Restaurant</b> Base program: Restaurant	\$J >
	<b>Tv</b> Base program: Tv	
\$	<b>Music</b> Base program: Music	
\$	<b>Sport</b> Base program: Music	
\$	<b>Car</b> Base program: Music	
£	<b>Meeting</b> Base program: TV	
J R	Use the push button on your he aids to cycle through your hear programs.	earing ing aid
To adjust speak to y	or update your push button pro your hearing care professional.	ograms,

### Personlige justeringer

Når du har justeret et eksisterende program, har du følgende muligheder: **Opdater** det, eller **Gem som nyt** program. Hvis du vælger at gemme det som et nyt program, kan du navngive det.

Husk! Navnet må maksimalt være 22 tegn langt, og du må ikke genbruge navne, lade navnefeltet stå tomt eller blot indtaste blanktegn.

Når du har gemt et nyt program, vises der en meddelelse herom på skærmen, og din nye opsætning føjes til programkarrusellen øverst. Programkarrusellen viser, hvor mange ledige pladser til tilpassede programmer der er tilbage.

\* Kun tilgængeligt i bestemte høreapparater Besøg https://www.phonak.com/en-int/hearing-devices/apps/myphonak, eller kontakt din hørespecialist.

# Fejlfinding: Avancerede indstillinger af fjernbetjening

		_	
MarSystemdHms	9:41 <	Hearing aid programs	''II \$
w can create up to 4 custom programs from the me base program. Select which program you'd a to replace.	٩	Automatic	1 1 1
Base program: Music Program limit reached You've reached the maximum number of	FITTED BY	HEARING CARE PROFESSION	IAL
custom programs. If you wish to add a new program, you'll need to replace an existing program. Manage programs	8	Calm situation	r N
Close Meeting Base program: Music	8	Speech in noise	r N
	PERSONA	LISED ADJUSTMENTS	
Confirm	\$	Restaurant Base program: Restaurant	r N

### Programgrænse nået – maks. for samme basisprogram

Du kan maksimalt have fire programmer baseret på det samme basisprogram.

Hvis du har nået det maksimale antal, kan du udskifte et eksisterende program med et nyt ved at trykke på **Administrer**.

# Enheder

	_			
9:41			at	~
N	1y hea	ring	aids	
LE L	FT <b>40%</b>		RIGHT R 53% <mark>-</mark>	
PROGRAM	MANAGEME	NT		
88	HEARING A	AID PROG Autosens	RAMS	>
YOUR HEAR	ING AIDS			
O	PRODUCT Left: Aud Right: Aud	INFORMA éo L90 déo L90	TION	>
Q	FIND MY H Locate yo	EARING A our devic	NDS es	>
HEARING A	ID SETTING	6		
	BLUETOOT Select co	TH PHONE nnectior	CALLS	>
***	STREAMIN Set up str	G VIA BLU reaming	ЈЕТООТН	>
ſ.	CONNECTI Change s	ION MAN/ ettings	AGEMENT	>
	TAP CONT Set up Ta	ROL p Contro	ol	>
Ċà	AUTO-ON Change s	ettings		>
Ŷ	CLEANING Set up rei	REMIND	ĒR	>
Home	Health D	evices	(?) Support	Profile

# ₽ſ~

# Startskærm for enheder

l afsnittet Enheder har du adgang til alt, der relaterer sig til dine høreapparater, f.eks. Programstyring og Enhedsindstillinger. Du kan også se batteristatus for genopladelige modeller.







### 1 Glem enheder

Gå til Mine høreapparater for at fjerne din(e) enhed(er). Når du trykker på knappen Glem min(e) enhed(er), vises der en pop op meddelelse. Du skal bekræfte, at du vil glemme enhederne. Bemærk! Hvis du vælger at glemme enhederne, skal du parre dine høreapparater igen for at kunne bruge appen.

### 2 Programstyring

Du kan se alle tilgængelige programmer ved at trykke på Høreapparatprogrammer. Tryk på et program for at redigere navnet eller slette det. Der er tre typer af programmer: **Automatiske** programmer, **programmer oprettet af din hørespecialist** og **personlige programmer**. Hvis der er et ikon ud for programnavnet, betyder det, at det kan vælges med trykknappen på dine høreapparater.

# Enheder





### Høreapparatprogrammer

Du kan slette et program eller ændre navnet på det. Du kan også se, hvilket basisprogram det er knyttet til. Tryk på **Slet program** for at fjerne programmet. Når du trykker på knappen, vises der en pop op meddelelse, hvor du skal bekræfte, at du vil fjerne programmet.

### Aktivering af tilslutningsstyring

Du kan også vælge at aktivere **Forbliv tilsluttet**, så du ikke behøver at oprette forbindelse til høreapparaterne igen, hver gang du åbner appen.

# Opdateringer



### Opdateringer af høreapparatet

Du kan se tilgængelige opdateringer under Høreapparatinformation i afsnittet Enhed.

Hvis der er en tilgængelig opdatering, kan du få flere oplysninger om den og om, hvad den indeholder, i afsnittet Høreapparatinformation.

Tryk på **Opdater** for at starte opdateringen.

# Opdateringer



### Opdateringer af høreapparatet

Der er nogle forudsætninger, der skal opfyldes, for at du kan foretage en opdatering. Dette er gjort for at sikre, at opdateringen ikke mislykkes eller afbrydes (der skal f.eks. være mindst 30% batteri tilbage på dit høreapparat, eller din telefon skal være mindst 30% opladet).

Systemet kontrollerer automatisk, at disse forudsætninger er opfyldt, og viser, hvad der er galt, og hvordan du løser problemet, hvis der er noget, der ikke er, som det skal være.

Hvis du følger disse tips, er det nemt og hurtigt at opdatere.

Du finder gode tips til fejlfinding i dette link.

# Support og Fjernsupport session



### Afsnittet Support

Fra skærmen Support har du adgang til ofte stillede spørgsmål\*, betjeningsvejledning, website med instruktionsvideoer, juridiske indstillinger og mulighed for at dele feedback. Du har også adgang til Fjernsupport ved at trykke på Start en session.

# Support og Fjernsupport session



### Fjernsupport

Ved at trykke på **Start en session** på skærmen Support kan du få en Fjernsupport session med din hørespecialist. Fjernsupport sessionen skal dog være aftalt på forhånd.



Tryk på **Start Fjernsupport** for at fortsætte.

### Adgang til mikrofon og kamera

Når du bliver spurgt, om MyPhonak appen må få adgang til din mikrofon og dit kamera, skal du trykke på OK for at give den adgang.

# Support og Fjernsupport session



# Venter på din hørespecialist...

Appen opretter forbindelse til hørespecialisten. Vent, indtil hørespecialisten deltager i samtalen.

# Start af en Fjernsupport session

![](_page_23_Picture_1.jpeg)

Hvis du allerede deltager i sessionen, kan du se og høre din hørespecialist. Ved hjælp af betjeningsknapperne kan du slå lyden fra eller til, deaktivere video, skifte kamera eller afslutte sessionen.

Hvis hørespecialisten har behov for at oprette forbindelse til dine høreapparater, kan det gøres via din smartphone. Hørespecialisten giver dig besked, når der er oprettet forbindelse.

Når opkaldet er færdigt, kan du bedømme din oplevelse. Tryk på linket for at give feedback. Tryk på **Udført** for at gå tilbage til hjemmeskærmen.

# Fejlfinding: Fjernsupport session

Fjernsupport sessionen med din hørespecialist sker via en internetforbindelse. Vi anbefaler, at du bruger Wi-Fi, så kvaliteten er bedre.

![](_page_24_Picture_2.jpeg)

# Forbindelse til høreapparater mistet

Forbindelsesstatussen til dine høreapparater er angivet med et symbol øverst på skærmen. Symbolet bliver rødt, hvis forbindelsen til høreapparaterne afbrydes. Din hørespecialist skal i så fald oprette forbindelse igen.

# Fejlfinding: Fjernsupport session

![](_page_25_Picture_1.jpeg)

![](_page_25_Picture_2.jpeg)

### Opkald mislykkedes

Hvis opkaldet mislykkes, skal du trykke på **OK** for at gå tilbage til hjemmeskærmen, hvor du kan genstarte opkaldet.

# Afslutning af opkaldet, mens det er i gang

Denne pop op meddelelse vises, hvis du afslutter opkaldet, mens det er i gang.

# Sporing af sundhedsdata i afsnittet Sundhed: Opsætning

Nogle funktioner i afsnittet Sundhed beskrevet her er kun tilgængelige med bestemte høreapparater.

Du kan finde flere oplysninger på https://www.phonak.com

For at få adgang til sundhedsfunktionerne 💙 skal du tilmelde dig med din myPhonak konto.

Aktivér lokalitetstjenester på din iPhone for at forbedre kvaliteten af sporingen af

sundhedsdata. Hvis ikke du giver adgang, kan du ikke spore dine sundhedsdata.

Indtast dine oplysninger for at beregne dine sundhedsdata nøjagtigt. Husk! Disse oplysninger er valgfri. Du har fuld kontrol over dem!

ਾPH ਨ 9:41	AM 100 %	●●●○ PH � 9:41 AM 100 % ■● Change pass	word >
	IEALTH	Health profile     HEALTH PROFIL	E
		Date of birth	
Synchronised at	07:30 on 04/12/21	04/1984 Date of birth	ĥ
WEARING TIME >	DAILY STEPS	-1-1-	v
		Gender	
		Female Gender	/
(a,)	(1)		V
		Weight	
10 hr 30 mins	12,600steps	59 kg Weight	
8h/day	10,000 steps / day	kg	v
		Height	
HEART RATE >	CALORIES >	168 cm Height	
	BURNED	cm	V
		Your age, gender, height and weight are used to	
	5	accurately calculate your health data. Your age, gen	der, height and weight are used
		to accurately of	alculate your health data.
BPM	220 active kcal	Save	
Resting 56 BPM			Delete account

# Gå ind i Sundhed

Når det er konfigureret, kan du gå ind i sundhedsdashboardet (hjemmeskærm for sundhed).

### Rediger/ryd sundhedsprofil

Du kan altid redigere eller rydde dine sundhedsprofildata under afsnittet Profil. Gå til Personlige oplysninger, rul ned til Sundhedsprofil, og klik på redigeringsikonet (blyant) for at opdatere eller rydde dine data.

# Sundhedsdashboard

På sundhedsdashboardet kan du:

- Få adgang til de sundhedsfunktioner, dine høreapparater understøtter, og se deres værdier ændres i realtid\*
- Se status på mål, hvis de allerede er indstillet
- Få adgang til sundhedstips (anbefalinger til andre sundhedsapps).

![](_page_27_Picture_5.jpeg)

![](_page_27_Picture_6.jpeg)

# Målstatus overflødig

1

Hvis du har opsat mål, vil du kunne se din status i den grønne cirkel rundt om ikonet for hver funktion. Hvis du har overskredet den maksimale værdi for dit mål, vil du kunne se en ekstra cirkel rundt om ikonet.

# Forbindelse til dine høreapparater

Husk, at du skal have forbindelse til dine høreapparater for at kunne se værdierne for dine sundhedsfunktioner ændres i realtid. Hvis du synkroniserer din app med dine høreapparater ofte, får du mest nøjagtige tidsoplysninger. Hvis forbindelsen mislykkes, eller dine data ikke kan synkroniseres, vil du få besked og blive ført til websitet med ofte stillede spørgsmål, hvor du kan finde ud af, hvad du kan gøre.

\* Kun tilgængeligt i bestemte høreapparater Besøg https://www.phonak.com/en-int/hearing-devices/apps/myphonak, eller kontakt din hørespecialist.

Oplysningerne i dette afsnit er udelukkende tænkt som undervisning og information. Du må ikke bruge oplysningerne i sundhedsafsnittet i stedet for eller som erstatning for lægefaglig rådgivning.

Hvis du har spørgsmål vedrørende din sundhed, eller før du påbegynder et træningsprogram, skal du altid kontakte en læge eller andre sundhedsfagfolk.

For at overvåge din puls skal du sørge for, at dine høreapparater sidder korrekt i øregangen. Det bedste resultat får du ved at forholde dig i ro og være stille.

# Detaljerede visninger med sundhedsfunktionen: Brugstid, skridt, aktivitetsniveauer\*, distance (gang eller løb)\*

![](_page_28_Picture_1.jpeg)

![](_page_28_Picture_2.jpeg)

### Brugstid

Ved at klikke på brugstidskortet i dashboardet går du ind i grafen for daglig brugstid. Tryk på den respektive fane, som bliver grøn, for at gå til ugentlig, månedlig eller årlig visning.

Hvis du har to høreapparater, viser graferne værdien for både venstre og højre høreapparat. Nedenfor ser du aktuelle (for daglig visning) eller gennemsnitlige værdier (for ikke-daglig visning) samt en analyse af brugstid i forskellige lydomgivelser.

# Detaljerede visninger med sundhedsfunktionen: Brugstid, skridt, aktivitetsniveauer\*, distance (gang eller løb)\*

![](_page_29_Picture_1.jpeg)

![](_page_29_Figure_2.jpeg)

### Skridt, aktivitetsniveauer og afstand

Ved at klikke på skridtkortet i dashboardet går du ind i grafen for daglige skridt. Gå til ugentlig, månedlig eller årlig visning ved at klikke på den relevante fane, der bliver grøn.

Nedenfor ser du aktuelle (for daglig visning) eller gennemsnitlige værdier (for ikke-daglig visning) samt din omtrentlige distance (gang eller løb)\*\*.

Aktivitetsniveauerne viser din tid uden aktivitet, lidt aktivitet (lidt bevægelse registreret), middel aktivitet (gang registreret) eller meget aktivitet (løb registreret).

\* Kun tilgængeligt i bestemte høreapparater Besøg https://www.phonak.com/en-int/hearing-devices/apps/myphonak, eller kontakt din hørespecialist.

# Visninger af sundhedsrelaterede funktioner: Puls\* og kalorier\* (gang eller løb)\*

![](_page_30_Picture_1.jpeg)

### Monitorering af puls (HR)

Alle visninger omfatter bevægelsespuls. Den daglige visning omfatter hvilepuls (RHR) og områder for din puls pr. time. Den ugentlige visning omfatter den gennemsnitlige hvilepuls (RHR) pr. dag, bevægelsespuls og områder for din puls pr. dag.

Ugentlige, månedlige og årlige visninger inkluderer:

- Daglig visning timemæssig løsning (periodisk og områder for bevægelsespuls pr. time, en laveste hvilepuls pr. dag)
- Ugentlige/månedlige/årlige visninger daglig/ugentlig/månedlig løsning med puls- og hvilepulsområder.

Klik på ikonet 🔟 øverst til højre på skærmen for at læse yderligere oplysninger og referencer om puls, og hvorfor det er så vigtigt at monitorere din hvilepuls.

# Visninger af sundhedsrelaterede funktioner: Puls\* og kalorier\* (gang eller løb)\*

![](_page_31_Picture_1.jpeg)

# ه 110kcal Passive calories

### 1 Kalorieregnskab

Den daglige visning inkluderer de aktuelle aktive kalorier (forbrændt gennem fysisk aktivitet) og de passive kalorier (baseret på basalt stofskifte). Summen af begge typer kalorier (i alt) er vist i grafen. Ugentlige, månedlige og årlige visninger inkluderer gennemsnitlige værdier af aktive, passive og samlet antal kalorier.

![](_page_31_Figure_5.jpeg)

### Værktøjstips

Tryk et sted på grafens søjler for at se de nøjagtige værdier vist på et hvidt banner (værktøjstip).

\* Kun tilgængeligt i bestemte høreapparater Besøg https://www.phonak.com/en-int/hearing-devices/apps/myphonak, eller kontakt din hørespecialist.

# Sundhed: Andre funktioner\*

![](_page_32_Picture_1.jpeg)

![](_page_32_Picture_2.jpeg)

### Sæt, ændr og fjern mål\*

Det er valgfrit at sætte mål for skridt og brugstid. Du kan sætte dem under konfigurationen af sundhed i sundhedsdashboardet eller de detaljerede visninger af disse funktioner.

Tryk på Sæt mål eller Skift mål for at følge rækken af skærme som vist i ovenstående eksempel. Indtast et gyldigt tal for brugstid eller skridt, og tryk på Sæt mål for at gemme dine ændringer. Tryk på Fjern mål, hvis du ønsker at slette det.

# Sundhed: Andre funktioner\*

![](_page_33_Picture_1.jpeg)

### Synkroniser dine Phonak-sundhedsdata med Apple Health

Under Profil i afsnittet Indstillinger skal du åbne Synkroniser sundhedsdata. Følg instruktionerne, og slå de myPhonak sundhedsdata til, du vil synkronisere med Apple Sundhed. Efter synkroniseringen kan du se, hvilke data du deler med Apple Sundhed, ved at åbne Synkroniser sundhedsdata igen.

\* Kun tilgængeligt i bestemte høreapparater Besøg https://www.phonak.com/en-int/hearing-devices/apps/myphonak, eller kontakt din hørespecialist.

# Vigtige sikkerhedsoplysninger

# Læs de relevante sikkerhedsoplysninger på de følgende sider, inden du bruger appen.

### Tilsigtet anvendelse:

Appen er selvstændig software til tilsigtede høreapparatbrugere, hvor disse kan vælge, konfigurere og gemme høreapparatindstillinger inden for det begrænsede område, der tillades af tilpasningssoftwaren. Appen gør det også muligt for tilsigtede høreapparatbrugere at oprette forbindelse til og kommunikere med hørespecialister med henblik på fjernjustering af høreapparater.

### Tilsigtet patientpopulation:

Denne enhed er beregnet til patienter på 18 år eller derover, som opfylder den kliniske indikation på det kompatible høreapparat.

### Tilsigtede brugere:

Person med hørenedsættelse, der bruger et kompatibelt apparat.

### Indikationer:

Bemærk, at indikationer ikke er en følge af appen, men de kompatible høreapparater. Du kan få flere oplysninger i betjeningsvejledningen til dit høreapparat.

### Kontraindikationer:

Bemærk, at kontraindikationer ikke er en følge af appen, men de kompatible høreapparater.

### Kliniske fordele:

Den kliniske fordel udledes ikke af appen, men af de kompatible høreapparater.

Appen er en fordel for de tilsigtede brugere, da de får mulighed for at ændre og gemme

høreapparatindstillinger i henhold til deres behov, inden for begrænsningerne fastsat af førstegangstilpasningen. Appen er en nem måde for de tilsigtede brugere at oprette forbindelse til deres hørespecialister og kommunikere med dem angående fjernjustering af høreapparatet.

### Bivirkninger:

Der er ingen kendte bivirkninger knyttet til brugen af appen.

### Begrænsning af brug:

Brug af appen begrænses til mulighederne for de(n) kompatible enhed(er).

Du kan få flere oplysninger i betjeningsvejledningen til høreapparaterne.

Bemærk! En stabil og hurtig internetforbindelse er påkrævet for at få det maksimale ud af appen.

Enhver alvorlig hændelse, der har fundet sted med relation til opladeren, skal rapporteres til producentens repræsentant og den relevante sundhedsfaglige myndighed. En alvorlig hændelse beskrives som enhver hændelse, som direkte eller indirekte har ført til, kunne have ført til eller kan føre til følgende:

a. død hos en patient, bruger eller anden person
b. midlertidig eller permanent alvorlig svækkelse af en patient, brugers eller anden persons sundhedstilstand
c. en alvorlig trussel mod den offentlige sundhed

Uventede brugsmønstre eller hændelser rapporteres til producenten eller dennes repræsentanter.

Der er adgang til betjeningsvejledningen til alle appversioner på alle understøttede sprog i elektronisk form via websiden. Gør følgende for at få adgang til betjeningsvejledninger:

- Klik på https://www.phonak.com/en-int/globallocations, og vælg det relevante land
- Gå til "Support"
- Gå til "Betjeningsvejledninger"
- Gå til "Apps"
- Vælg "myPhonak app"

Alternativt er der adgang til den aktuelle version af myPhonak betjeningsvejledningen direkte fra appen ved at gå til afsnittet Support og derefter trykke på kortet med navnet "Betjeningsvejledning".

Betjeningsvejledningen vil derefter åbne i et eksternt browservindue.

# Vigtige sikkerhedsoplysninger

# Læs de relevante sikkerhedsoplysninger på de følgende sider, inden du bruger appen.

### Sikkerhedsbemærkning

Patientdata er personfølsomme oplysninger, og det er derfor vigtigt at beskytte dem:

- Sørg for, at smartphones er opdateret med de nyeste sikkerhedsopdateringer til operativsystemet. Aktivér automatisk opdatering.
- Sørg for, at din installerede appversion er opdateret.
- Anvend kun originale Sonova apps fra de officielle butikker med dine høreapparater.
- Installer kun velrenommerede apps fra officielle butikker.
- Sørg for at anvende stærke adgangskoder, og hold legitimationsoplysninger hemmelige.
- Lås telefonen med PIN-kode og/eller biometrisk (f.eks. fingeraftryk, ansigt), og indstil telefonen til at låse automatisk efter flere minutters inaktivitet.
- Sørg for, at de installerede apps kun har de tilladelser, de har brug for.
- Undgå at oprette en Bluetooth parring med dine høreapparater på et offentligt sted. Dette skyldes risikoen for uønsket interferens fra en 3. part. Vi anbefaler at udføre denne Bluetooth parring derhjemme.
- Brug IKKE en jailbroken eller rooted telefon. Sørg for altid at beskytte dine data. Bemærk! Ovenstående liste er ikke udtømmende.
- Hvis der sendes data via usikre kanaler, skal du enten anonymisere dataene eller kryptere dem.
- Beskyt sikkerhedskopierne af din smartphones data, ikke kun mod tab af data, men også mod tyveri.
- Fjern alle data fra en smartphone, der ikke længere anvendes, eller som vil blive kasseret.

### Vedligeholdelse af software:

Vi overvåger løbende feedback fra markedet. Hvis du oplever problemer med den nyeste appversion, kan du kontakte din lokale repræsentant og/eller give feedback i App Store eller på Google Play Store. Ændring af indstillinger, f.eks. reducere volumen eller øge støjudligning, kan medføre faresituationer, hvor f.eks. andre køretøjer i trafikken ikke længere kan høres.

# Information om overensstemmelse

# EU-overensstemmelseserklæring

Hermed erklærer Sonova AG, at dette produkt opfylder kravene i direktivet om medicinsk udstyr 2017/745/EU.

# Symbolforklaring

<b>&amp;</b>	Dette symbol betyder, at det er vigtigt, at brugeren læser og overholder de relevante oplysninger i denne betjeningsvejledning.
$\wedge$	Dette symbol angiver, at det er vigtigt, at brugeren er opmærksom på de relevante advarselsmeddelelser i denne betjeningsvejledning.
(j)	Vigtige oplysninger om håndtering og produktsikkerhed.
<b>C E</b> 0459	Med CE-symbolet erklærer Sonova AG, at dette produkt opfylder kravene i direktivet om medicinsk udstyr 2017/745/EU. Numrene efter CE-symbolet svarer til koden fra de konsulterede certificerede myndigheder i henhold til ovennævnte direktiv.
EC REP	Angiver den autoriserede repræsentant i Det Europæiske Fællesmarked. Den autoriserede repræsentant i EU er også importør til EU.
MD	Angiver enheden som medicinsk udstyr.
Navn, adresse, dato	Det kombinerede symbol "producent af medicinsk udstyr" og "fremstillingsdato" som defineret i EU-direktiv 2017/745/EU.
Ĩ	Angiver, at der findes elektroniske betjeningsvejledninger. Vejledninger han hentes fra websitet www.phonak.com/myphonakapp
REF	Dette symbol angiver producentens katalognummer, så det er muligt at identificere den medicinske enhed.

# EC REP

Sonova Deutschland GmbH Max-Eyth-Strasse 20 70736 Fellbach-Oeffingen Tyskland

# Phonak-repræsentant Danmark:

Sonova Denmark A/S Østre Hougvej 42-44 5500 Middelfart

![](_page_38_Picture_4.jpeg)

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

V10.00/2025–01/NLG © 2021–2025 Sonova AG All rights reserved Denne betjeningsvejledning gælder for myPhonak 7.1 og senere underversioner af myPhonak 7 appen. Kontakt din lokale repræsentant eller se på websitet for en tidligere version af en betjeningsvejledning til appen.

Du kan få et gratis, fysisk eksemplar af denne betjeningsvejledning ved at kontakte din Sonova repræsentant. Vi afsender et eksemplar inden for syv dage.

![](_page_38_Picture_8.jpeg)