



Élvezze a személyre  
szabott  
hallásgondozási  
ellátást a myPhonak  
appal

A Sonova brand

**PHONAK**  
life is on

# Bemutatkozik a myPhonak

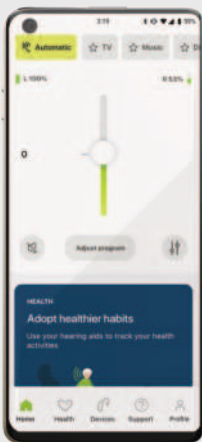
A myPhonak appot a Phonak szakemberei az egészséges életmód támogatására tervezték, hogy segítsen Önnek hallókészüléke használatában, és felfedezhesse a belül rejlő csodát.

Az app segítségével jobban szabályozhatja a hallást és személyre szabhatja a készüléket, kaphat távoli egészségügyi támogatást és nyomon követheti egészségügyi adatait a mentális és fizikai közérzete javítása érdekében<sup>1</sup>.

## Könnyű elkezdni

A myPhonakot az **Apple App Store-ból** vagy a **Google Play Store-ból** lehet letölteni. Az egészségügyi adatok eléréséhez és elmentéséhez létre kell hoznia egy fiókot az alkalmazásban.

Gondoskodtunk róla, hogy a myPhonak használata közben minden lépés könnyen érthető legyen, és útmutatókkal segítünk a használatban, és abban, hogy hogyan hozhassa ki a legtöbbet belőle.



A lépésről lépésre haladó útmutatóval a myPhonak egyszerűen kapcsolódik a kompatibilis hallókészülékekhez, hogy Ön pár perc elteltével már élvezhesse is a személyre szabott hallásélmény előnyeit.



A Google Play és a Google Play logó a Google LLC védjegyei.

Az App Store logó az Apple Inc. tulajdonát képező, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegy.

# Egészségügyi adatok nyomon követése menet közben és hallástámogatás

## Távoli támogatás

Otthona kényelméből virtuális időpontfoglalással kérheti, hogy hallásgondozó szakembere távolról finomhangolja készülékét.

---

## Egyszerű testreszabás

Vegye teljesen kézbe a hallás élményét. Hozzon létre személyre szabott hallási profilokat különféle helyzetekhez, hogy soha ne maradjon le, egyetlen pillanatról sem.

---

## Távvezérlés

A távvezérlés funkcióval gyorsan és könnyedén módosíthatja a hangerőt, válthat a hangprofilok között és felerősítheti a beszédet, hogy egyszerűen követhesse a beszélgetést.

---

## Egészségügyi adatok nyomon követése

A myPhonakkal nyomon követheti a pulzusszámot, a lépésszámot és a tevékenységi szinteket. A rendszeres testmozgással javíthatja általános erőnlétét és mentális jóllétét<sup>1</sup>.

---

## Célkitűzés

A myPhonak választható célmeghatározás opciója arra biztatja Önt, hogy még aktívabb legyen. A célok meghatározása az egészségügyi szokásainak és életstílusának javítására motiválja<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Regular exercise enhances both mental and physical wellbeing - WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<sup>2</sup> Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S.E., et al. (2020)

# myPhonak funkciók

Kérjük, vegye figyelembe, hogy nem minden hallókészülék-modell támogat minden funkciót. Az egyes modellek által támogatott funkciókat lásd a következő táblázatban.



## Távvezérlés

Módosítsa közvetlenül az appból a speciális hallókészülék-beállításokat.



## Távolsági támogatás

Kérjen hallókészülék-támogatást kényelmesen, bárholonnan.



## Lépésszám

Kövesse nyomon, hogy egy nap hány lépést tesz meg. Egy egészséges felnőtt naponta 4000 – 18 000 lépést tesz meg<sup>2</sup>.



## Tevékenységi szintek

Kövesse nyomon a nulla, az alacsony, a közepes és a magas tevékenységi szintű időszakokat. A rendszeres testmozgás csökkenti a nyugalmi pulzusszámot<sup>5</sup>.



## Pulzusszám

Kövesse nyomon pulzusszámát a nap folyamán. Az alacsonyabb nyugalmi pulzusszám jellemzően hosszútávon a jobb egészséggel függ össze<sup>1</sup>.



## Viselési idő

Kövesse nyomon, hogy mennyi ideje viseli a hallókészüléket. A hallókészülék rendszeres viselése javíthatja hangulatát és általános közérzetét<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Az Egészség menüben a Lépések élő nyomon követéséhez a Paradise Audéo R és Audéo RT készülékekkel rendelkezőknek a legfrissebb firmware verzióra kell frissíteniük.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S. E., Meis, M., Singh, G., Timmer, B., ... & Pelosi, A. (2020). Well-Hearing Is Well-Being. Hearing Review, 27(3), 18–22.



#### Séta és futás távolsága

...a Kövesse nyomon, mennyit sétált és futott. A napi  
es fizikai aktivitás általánosan elfogadott irányadó  
mértéke 10 000 lépés<sup>5</sup>.



#### Választható célmeghatározás

...se Állítson be célokat és kövesse őket nyomon  
az appal. A célok meghatározása az  
egészségügyi szokásainak és életstílusának  
javítására motiválja<sup>6</sup>.

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

<sup>6</sup> 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.

Az ebben a részben közölt információk kizárólag oktatási és tájékoztatási célokat szolgálnak. Ne használja az információkat a szakmai orvosi tanácsadás helyettesítésére. Ha bármilyen kérdése van az egészségével kapcsolatban, vagy egy edzésprogram megkezdése előtt, mindig konzultáljon orvosával vagy más egészségügyi szakemberrel.

# A modellek által támogatott funkciók

	Phonak Audéo Fit™
Pulzusszám	
Séta és futás távolsága	
Lépésszám	
Tevékenységi szintek	
Választható célmeghatározás	
Távoli támogatás	
Távvezérlés	
Viselési idő	

\* Az Egészség menüben a Lépések élő nyomon követéséhez a Paradise Audéo R és Audéo RT készülékkel rendelkezőknek a legfrissebb firmware verzióra kell frissíteniük.

\* Csak a Virto-312 esetében

Paradise  
újrátölthető



Paradise nem  
tölthető /  
Marvel\*



## További információk

A myPhonak letöltéséhez olvassa le a QR-kódot, és tudjon meg többet arról, hogyan támogatja az app a hallásgondozási folyamatot.



## life is on – Felhangzik az élet

Mi a Phonaknál úgy véljük, hogy a jó hallás elengedhetetlen a teljes élethez. Több mint 70 éve hűek maradtunk a küldetésünkhöz, hiszen olyan úttörő hallási megoldásokat fejlesztünk ki, melyek változást hoznak az emberek életében. Így aktívabbak lehetnek társadalmi kapcsolataikban és érzelmeik kifejezésében. Life is on. Felhangzik az élet.

[www.phonak.com](http://www.phonak.com)



028-2353-13 / V1.00 / 2022-04 / NLG / Printed in 2022 © 2022 Sonova AG. All rights reserved.

**sonova**  
HEAR THE WORLD



Gyártó:  
Sonova AG Laubisrütistrasse 28  
CH-8712 Stäfa Switzerland [www.phonak.com](http://www.phonak.com)



**CE**  
0459