



Få personlig tilpasset hørselshelse med myPhonak-appen

A Sonova brand

PHONAK
life is on

Vi introduserer myPhonak

myPhonak-appen har blitt designet av Phonak-eksperter for å støtte høreapparatbruken din.

Appen gir deg forbedrede justeringsmuligheter og personlig tilpassede alternativer, ekstern hørselshelsestøtte og helseregistrering for å styrke velværet ditt¹.

Det er enkelt å komme i gang

myPhonak kan lastes ned fra [Apple App Store](#) eller [Google Play Store](#). Du må opprette en konto i appen for å få tilgang til og lagre helsedataene dine.

Vi har sørget for at alle trinn for å bruke myPhonak er enkle å forstå, og viser deg hvordan du bruker appen og får mest mulig ut av den.



Den trinnvise veiledningen gjør det enkelt å koble compatible høreapparater til myPhonak, slik at du kan nyte en personlig tilpasset hørselsopplevelse på bare noen få minutter.



Google Play og Google Play-logoen er varemerker for Google LLC.
App Store-merket er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land.

Helseregistrering og hørselstøtte på farten

Remote Support

Praktiske virtuelle timeavtaler gjør at du kan få høreapparatet justert av audiografen mens du sitter hjemme.* Kontakt din audiograf for informasjon om tjenesten tilbys.

.....

Enkel tilpasning

Ta full kontroll over hørselsopplevelsen din. Lag personlig tilpassede hørselsprofiler for forskjellige innstillinger, slik at du aldri går glipp av et øyeblikk.

.....

Fjernkontroll

Fjernkontroll-funksjonen gjør at du raskt og enkelt kan justere volumet, bytte mellom lydprofiler og forbedre tale for enkel samtale.

.....

Helseregistrering

myPhonak kan brukes til å registrere puls, skritt og aktivitetsnivå. Jevnlig mosjon kan bidra til å forbedre den generelle fysiske formen din og det mentale velværet¹.

.....

Målsetting

myPhonak tilbyr valgfri målsetting for å inspirere deg til å være mer aktiv. Å sette deg mål kan motivere deg til å forbedre helsevanene dine og livsstilen din².

¹ 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.

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

myPhonak-funksjoner

Vær oppmerksom på at ikke alle funksjoner støttes av alle høreapparatmodeller. Se følgende tabell over støttede funksjoner per modell.



Fjernkontroll

Juster avanserte høreapparatinnstillinger direkte fra appen.



Remote Support

Få tilgang til praktisk høreapparatstøtte uansett hvor du er.



Skritt

Registrer hvor mange skritt du går hver dag. Sunne voksne går mellom 4000 og 18 000 skritt hver dag².



Aktivitetsnivå

Registrer perioder med ingen, lav, middels og høyintensiv aktivitet. Jevnlig fysisk aktivitet senker hvilepuls⁵.



Puls

Registrer pulsen din i løpet av dagen. Vanligvis er en lavere hvilepuls knyttet til bedre helse på lang sikt¹.



Brukstid

Registrer hvor lenge du har hatt på deg høreapparatene. Å bruke høreapparatet jevnlig kan forbedre humøret ditt og det generelle velværet⁴.

¹ For å få tilgang til skritt i sanntid i Helse-delen, må brukere av kompatible Paradise Audéo R og Audéo RT oppdatere til den nyeste fastwareversjonen.

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). Well-Hearing Is Well-Being. Hearing Review, 27(3), 18–22.



Distance gått eller løpt

Registrer hvor langt du har gått og løpt.
10 000 skritt har blitt den universelle
normen for daglig fysisk aktivitet⁵.



Mål

Sett og registrer mål i appen. Å sette
deg mål kan motivere deg til å forbedre
helsevanene dine og livsstilen din⁶.

⁵ Lister, S., Hofland, 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., Goris, 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.

Informasjonen i denne delen er kun for opplæring og informasjon. Du skal ikke bruke informasjonen som en erstatning for, eller i stedet for, profesjonelle medisinske råd. Hvis du har spørsmål om helsen din, eller før du starter et treningsprogram, bør du alltid snakke med en lege eller annet helsepersonell.

Støttede funksjoner per modell

Phonak Audéo Fit™	
Puls	
Distanse gått eller løpt	
Skritt	
Aktivitetsnivå	
Mål	
Remote Support	
Fjernkontroll	
Brukstid	

*For å få tilgang til skritt i sanntid i Helse-delen, må brukere av kompatible Paradise Audéo R og Audéo RT oppdatere til den nyeste fastvareversjonen.

*Bare Virto-312

Oppladbart Paradise



Ikke-oppladbart Paradise / Marvel®



Finn ut mer

Skann QR-koden for å laste ned myPhonak og finne ut mer om hvordan appen støtter hørselsreisen din.



life is on

Vi i Phonak mener at god hørsel er viktig for å kunne leve livet fullt ut. I mer enn 70 år har vi jobbet med å utvikle banebrytende hørselsløsninger som kan endre folks liv og hjelpe dem sosialt og følelsesmessig. Life is on.

www.phonak.no



028-2353-10 / V1.00 / 2022-04 / NLG © 2022 Sonova AG. All rights reserved.

sonova
HEAR THE WORLD



Produsent:
Sonova AG Laubisrütistrasse 28
CH-8712 Stäfa Sveits www.phonak.com



CE
0459