

9:47

L 100%

Hearing program

Volui

Automatic

9:<sub>41</sub>

<sup>▶</sup> L 100%

Hearing program

Volume

R 100%

2

R 10

**V**,,

Devices

 $\bigcirc$ 

Mute

Health

Automatic

**V**,,

Devices

Mute

Dealth

 $\nabla_{\eta}$ Mute

Home

Hom



# myPhonak

Bruksanvisning – myPhonak 7



# Komma igång

myPhonak är en app som har utvecklats av Sonova, en av de världsledande avseende hörsellösningar, med huvudkontor i Zürich, Schweiz. Den här bruksanvisningen beskriver funktionerna i appen som kan användas av användare.



) Ingen ytterligare utbildning behövs för att hantera appen.



### Kompatibilitetsinformation:

Hörapparater från Phonak med Bluetooth®-anslutning krävs för att använda myPhonak.

- myPhonak går att använda på telefoner med Bluetooth<sup>®</sup> LE (Low Energy) i iOS<sup>®</sup>-version 15 eller senare.
- myPhonak går att använda på GMS-certifierade (Google Mobile Services) Android<sup>™</sup>-enheter med stöd för Bluetooth<sup>®</sup> 4.2 och Android OS 8.0 eller senare.

Bluetooth®-ordmärket och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och varje användning av sådana märken av Sonova AG sker på licens.

iPhone är ett varumärke som tillhör Apple Inc. och som har registrerats i USA och andra länder.

Android är ett varumärke som tillhör Google LLC.

IOS® är ett registrerat varumärke eller ett varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och/eller dess dotterbolag i USA och vissa andra länder.

# lnnehåll

Snabböversikt Installera myPhonak	4 5
Konfigurera och hantera ett konto med myPhonak	6
Parkoppla med hörapparat från Phonak	7
Felsökning: parkoppling	8
Hem: fjärrkontrollvy	9
Hem: avancerade fjärrkontrollsinställningar	10
Hem: fjärrkontrollsvy* – icke-standardfunktion	12
Hem: avancerade fjärrkontrollsinställningar – Skapa ett nytt program	
eller uppdatera ett befintligt program*	14
Felsökning: avancerade fjärrkontrollsinställningar	15
Enheter	16
Uppdateringar	19
Support- och Remote Support-session	21
Starta Remote Support-session	24
Felsökning: Remote Support-session	25
Registrering av hälsodata i hälsoavsnittet: Konfigurera	27
Rapportpanelen Hälsa	28
Vyer för utförlig hälsoinformation: användningstid, steg,	
aktivitetsnivåer*, gång- och löpdistans*	29
Hälsa detaljerade funktionsvyer: hjärtfrekvens* och Kalorier*	
gått och sprungit*	31
Hälsa: övriga funktioner*	33
Viktig säkerhetsinformation	35
Information om överensstämmelse	37
Symbolförklaring	38

### Snabböversikt



# Installera myPhonak

- 1. Anslut din mobiltelefon till Internet via WiFi eller mobildata.
- 2. Starta mobiltelefonens Bluetooth<sup>®</sup>.
- 3. Ladda ner myPhonak-appen från butiken och installera den på din telefon.
- 4. Öppna appen.
- 5. Du kan ta en rundtur när du använder appen för första gången. Om du inte vill göra detta trycker du på Hoppa över rundtur.



### 1 Integritetspolicy

För att använda appen måste du markera kryssrutan efter att ha läst sekretessmeddelandet och villkoren. Tryck sedan på Fortsätt.

### Produktförbättring

Du kan dela appanvändning och hälsodata för att hjälpa oss att förbättra våra produkter. Dina data behandlas enligt beskrivningen i sekretessmeddelandet och kan inte spåras tillbaka till dig.

# Konfigurera och hantera ett konto med myPhonak

• Du kan skapa ett konto för att få tillgång till ytterligare hälsofunktioner. Ett konto behövs inte för att justera inställningarna i dina hörapparater.

Home

- Du kan skapa ditt konto med e-postadress eller mobiltelefonnummer.
- Om du redan har ett konto trycker du på Inloggning.
- 🔹 Om du vill hoppa över den delen trycker du på 🎧 .

9:41		.ul 🗢 🖿
	Your account	1
DIT YOU	R DETAILS	
20	PERSONAL DETAILS Information & Security	>
BETTINGS	1	
Health p	preferences	>
Health o	data sync	>
	Log out	
Home	Health Devices Support	t Profile



Profilavsnitt

1

På skärmen Profil kan du redigera din profilinformation och justera inställningar som rör Hälsa.

Tryck på Logga ut om du vill logga ut från appen.

### 2 Personuppgifter

Du kan redigera din personliga information under Personuppgifter samt ändra din säkerhetsinformation. Om du vill ta bort ditt konto trycker du på **Ta bort konto**. Du måste ange ditt lösenord för att bekräfta åtgärden.

# Parkoppla med hörapparat från Phonak

Följ instruktionerna nedan för att ansluta Bluetooth®-aktiverade hörapparater med myPhonak.

• Tryck på Låt oss komma igång

_	
9:41	<b>.</b> 11 🗢 🖿
×	Û
Searching	
Looking for hearing aids	
•••	
DEVICES FOUND:	
Sophia's left hearing aid Sophia's right hearing ai	d >
Pete's left hearing aid	>

### Söker

Appen söker efter kompatibla hörapparater. Detta kan ta några sekunder. Därefter visas resultaten. Tryck på enheten som du vill ansluta.

Appen ansluter till varje hörapparat separat.

På iOS-enheter bekräftar du parkopplingen genom att trycka på **Parkoppla** i popupdialogen för varje separat hörapparat.

### Ytterligare funktioner:

• När hörapparaterna har parkopplats får du alternativet att använda dem för telefonsamtal och för att streama musik. Tryck på **Fortsätt** om du vill hoppa över den här ytterligare parkopplingen.

Om hörapparaterna inte svarar ska du kontrollera om du är utom räckvidd, att hörapparaterna är på och att batteriet är laddat. Om det finns störande fält måste du flytta dig bort från dem.



### Hantera anslutning

Du kan hålla dina hörapparater anslutna till myPhonak-appen för att dra nytta av att du inte behöver återansluta dem varje gång. Tryck på **Förbli ansluten** för att aktivera den här inställningen.

# Felsökning: parkoppling

Eventuella fel under konfigurationen. För mer information om felsökning, besök Phonaks supportsida på https://www.phonak.com/myphonakapp





### Inkompatibla enheter

Appen kan inte ansluta till hörapparaterna eftersom de inte är kompatibla. Kontakta din audionom för mer

information.

### Anslutningsfel i hörapparaten

Om parkopplingen för någon av hörapparaterna misslyckas, tryck på Försök igen för att starta om parkopplingsprocessen.

Anslutningen misslyckades för båda Tryck på Försök igen för att starta om parkopplingsprocessen och följ instruktionerna.

Du måste aktivera platstjänster på Android-enheter när du parkopplar med Bluetooth<sup>®</sup>-enheter för första gången. När du har konfigurerat parkopplingen kan du inaktivera platstjänsterna igen.

# Hem: fjärrkontrollvy



### 1 Ändra hörapparatens ljudstyrka

Flytta reglaget uppåt för att öka volymen. För att sänka volymen flyttar du reglaget nedåt. Om du har två hörapparater styr detta reglage båda apparaterna samtidigt.



### Dela upp volymen

Om du vill dela upp volymen klickar du på ikonen i Dela för att justera varje hörapparat separat eller för att gå tillbaka till huvudinställningen. Om du vill stänga av eller sätta på ljudet på din(a) hörapparat(er) trycker du bara på ikonen Dämpa.

Lyssningsprogram är tillgängliga direkt längst upp på appens startskärm. Svep karusellen och välj program som passar dina behov genom att trycka på det. Välj mellan:

- Automatiskt program
- R Program skapade av din audionom
- 🖙 Program skapade av dig

# Hem: avancerade fjärrkontrollsinställningar

9:41	, ai ≎ ■
Selec	t hearing program
0	Automatic
0	Speech in loud noise
0	Music
0	Spheric speech in loud noise
0	Program
Active	hearing program

### **1** Justera program

Om du trycker på Justera program kan du ändra det valda programmet med hjälp av avancerade ljudinställningar.

9:41			ul 🗢 🔳
( Ac	ljust Calm S (Automat	ituation tic)	í
OGRAM SE	TTINGS		
EQUALIZER Adjust the p Use the pre access	PRESETS bitch of the sour -adjusted settir	nd ngs for quick	111
Default	Comfort	Clarity	Dining
Low			High
Low NOISE RED	UCTION	ackaround so	High
Low NOISE RED Low or high and noises.	UCTION reduction of ba	ckground so	High
Low NOISE RED Low or high and noises.	UCTION reduction of ba	ickground so	High unds
Low NOISE RED Low or high and noises. Low	UCTION reduction of ba	ickground so	High unds High
Low NOISE RED Low or high and noises. Low SPEECH FO Listen to su	UCTION reduction of ba	ickground so	High unds High
Low NOISE RED Low or high and noises. Low SPEECH FC Listen to su	UCTION reduction of ba	ickground so	High unds High
Low VOISE RED Low or high and noises. Low SPEECH FC Listen to su Dynamics	UCTION reduction of ba	ickground so	High unds High It
Low or high and noises. Low or high and noises. Low SPEECH FO Listen to su Dynamics DYNAMICS Reduce lou	UCTION reduction of ba	ickground so irectly in fror	High unds High ht High
Low or high and noises. Low or high and noises. Low SPEECH FO Listen to su Dynamics DYNAMICS Reduce lou	UCTION reduction of ba	ickground so irectly in fror rease soft sou	High unds High ht High
Low NOISE RED Low or high and noises. Low SPEECH FC Listen to su Dynamics DYNAMICS Reduce lou Decrease	UCTION reduction of bat reduction of bat CUS rroundings or d d sounds or incr loud	rease soft sou	High unds High at unds e soft
Low NOISE RED Low or high and noises. Low SPEECH FC Listen to su Dynamics DYNAMICS Reduce lou Decrease	UCTION reduction of ba	ickground so irectly in fror rease soft sou	High unds High at unds e soft

### Programinställningar

Du kan justera det valda programmet på olika sätt. Använd skjutreglagen för att justera respektive inställning: mixerförinställningar, volymkontroll, bullerreducering, talfokus och dynamisk kontroll.

# Hem: avancerade fjärrkontrollsinställningar

### Mixerförval

Mixerförinställningarna gör det möjligt att göra snabba justeringar av ljudfrekvensen baserat på vilken akustisk miljö du befinner dig i. Tryck på mixerikonen för att göra mer avancerade justeringar.



### Justera ljudfrekvens

Ändra ljudfrekvensen med hjälp av skjutreglagen. Tryck på **Stäng** för att gå tillbaka till inställningarna.

# Hem: fjärrkontrollsvy\* – icke-standardfunktion

• Beroende på hur hörapparaterna har programmerats och vilka trådlösa tillbehör du har kommer du att kunna justera fler inställningar, exempelvis tinnitusbrus och omgivningsbalans, om du streamar ljud. Om dina hörapparater stödjer tinnitusfunktionen och du använder ett streamingprogram kan du exempelvis justera båda på de dedikerade skärmarna.

9:41l <		•	_	)	
L L 100% ~2 h D R 100%   Hearing program   Program with Tinnitus     Volume   Tinnitus noiser   Reduce or increase the noise to cover tinnitus   Less   More     Nore     Nore	9:41				?■
Hearing program with Tinnitus         Volume       Tinnitus         Image: Construction of the second seco	🛑 L 100	%	~2h 🗇	R 1009	% 💻
Volume     Tinnitus       Finnitus noises     Reduce or increase the noise to cover tinnitus       Less     More       Less     More	Hearing Progra	program am with	Tinnitus		¢
Tinnitus noiser         Reduce or increase the noise to cover tinnitus         Less       More         Less       More         Health       Profestional Support       Profestional Support	v	olume		Tinnitus	
Less More	Tinni Reduc tinnitu	i <b>tus noi:</b> e or increa s	ser ase the nois	e to cover	
forme Health Devices Support Profi	Less			Mc	ore
forme Health Devices Support Prof					
Home Health Devices Support Profi					
	Home	Health	Devices	(?) Support	Profil

#### Tinnitusbrus

Om du har tinnitus och din audionom har visat dig hur tinnitusbrus används kan du justera brusvolymen.



#### Omgivningsbalans

Om du använder en extern streamingenhet (till exempel TV Connector) kan du justera fokus för att höra mer av den streamade signalen, eller för att höra mer av omgivningen.

# Hem: fjärrkontrollsvy\* – icke-standardfunktion



#### Batterinivå

För uppladdningsbara hörapparater kan du se den aktuella laddningsstatusen. Om batterinivån är lägre än 20 % blir ikonen röd. Överväg att ladda snart.

## Hem: avancerade fjärrkontrollsinställningar – Skapa ett nytt program eller uppdatera ett befintligt program\*

9:41		''II 🕹 🔳
<	Hearing aid programs	ſ
ি	Automatic	<u>س</u> ر س
FITTED B	Y HEARING CARE PROFESSIO	NAL
8	Calm situation	₩° >
8	Speech in noise	\$ F F F F F F F F F F F F F F F F F F F
PERSON	ALISED ADJUSTMENTS	
	<b>Restaurant</b> Base program: Restaurant	\$°
	<b>Tv</b> Base program: Tv	
\$	<b>Music</b> Base program: Music	
\$	<b>Sport</b> Base program: Music	
\$	<b>Car</b> Base program: Music	
٤	<b>Meeting</b> Base program: TV	
	Use the push button on your he aids to cycle through your hear orograms.	earing ing aid
To adjust speak to y	or update your push button pro your hearing care professional.	ograms,

### Personliga justeringar

När du har justerat ett befintligt program kan du antingen **uppdatera** det eller **Spara som nytt** program. Om du väljer att spara det som ett nytt program kan du ge det ett valfritt namn.

Kom ihåg att gränsen för namnet är 22 tecken och du kan inte återanvända samma namn, lämna det tomt eller fylla det med blanksteg.

När du sparat ett nytt program visas en lämplig skärm och din nya inställning läggs till i programkarusellen högst upp. Programkarusellen visar information om hur många lediga egna programplatser som finns kvar.

# Felsökning: avancerade fjärrkontrollsinställningar



# Maxgränsen för program har uppnåtts – maximalt antal av samma basprogram

Du kan högst ha fyra program på baserade samma basprogram. Om du når gränsen kan du ersätta det befintliga med det nya genom att trycka på **Hantera**.

# Enheter

9:41			~
N	/ly hearing	g aids	
LE L	FT 40%	RIGHT R 53%	
PROGRAM	MANAGEMENT		
88	HEARING AID PRO Current: Autose	OGRAMS	>
YOUR HEAF	RING AIDS		
O	PRODUCT INFORI Left: Audéo L90 Right: Audéo L9	MATION ) 90	>
Q	FIND MY HEARING Locate your dev	3 AIDS Vices	>
HEARING A	ID SETTINGS		
<b>(</b> )	BLUETOOTH PHO Select connecti	NE CALLS on	>
<b>*</b> 11	STREAMING VIA E Set up streamin	3LUETOOTH Ig	>
R)	CONNECTION MA Change setting:	NAGEMENT S	>
	TAP CONTROL Set up Tap Cont	trol	>
Ċà	AUTO-ON Change setting:	S	>
Ô	CLEANING REMIN Set up reminder	DER	>
Home	Health Devices	(?) Support	Profile

# I from

### Hemskärm för Enheter

I sektionen Enheter kan du komma åt allt som rör dina hörapparater, till exempel programhantering och enhetsinställningar. Du kan också se batteristatus för uppladdningsbara modeller.







### 1 Glöm enheter

Gå till Mina hörapparater för att ta bort din(a) enhet(er). Ett popupmeddelande visas efter att du har klickat på knappen Glöm min(a) enhet(er). Du måste bekräfta borttagningen. Observera att du måste parkoppla dina hörapparater igen för att använda appen om du gör detta.

### 2 Programhantering

Om du trycker på Hörapparatprogram kommer alla tillgängliga program att visas. Tryck på ett program om du vill redigera dess namn eller ta bort det. Det finns tre program: **automatiska**, **program skapade av din audionom** och **egna program**. Om en ikon visas bredvid programnamnet får du åtkomst till programmet via tryckknapparna på dina hörapparater.







### Hörapparatprogram

Du kan ta bort programmet eller ändra dess namn. Du kan även se vilket basprogram det är kopplat till. Tryck på **Ta bortprogrammet** för att ta bort programmet. Att trycka på knappen resulterar i ett popup-meddelande och du måste bekräfta borttagningen.

### Aktivera anslutningshantering

Om du vill kan du aktivera **Förbli** ansluten så att du inte behöver återansluta till hörapparaten varje gång du öppnar appen.

# Uppdateringar



### Uppdateringar hörapparat

En tillgänglig uppdatering är synlig under Produktinformation i avsnittet Enhet. Om det finns en tillgänglig uppdatering kan du hitta mer information och vad uppdateringen handlar om i avsnittet Produktinformation. För att starta uppdateringen trycker du på **Uppdatera**.

# Uppdateringar



### Uppdateringar hörapparat

En uppdatering kan endast ske om en del villkor är uppfyllda. Detta för att förhindra att uppdateringen misslyckas eller avbryts (dvs. hörapparatbatterierna är laddade till minst 30 % eller telefonen är laddad till minst 30 %).

Systemet kontrollerar automatiskt dessa villkor och visar förklaringar om vad som är fel och hur man åtgärdar det.

Följ dessa tips så bör uppdateringen vara snabb och smidig.

För felsökning följer du denna länk.

# Support- och Remote Support-session



### Supportavsnitt

Från supportskärmen kan du komma åt vanliga frågor och svar\*, bruksanvisningen, webbplatsen med instruktionsvideor och juridiska inställningar samt dela återkoppling. Du kan också nå Remote Support genom att trycka på Starta en session.

# Support- och Remote Support-session



### **Remote Support**

1

Tryck på **Starta en session** på Supportskärmen för att ha en Remote support-session med din audionom. read Remote Support-session måste planeras i förväg.

Tryck på **Starta Remote Support** för att fortsätta.

**Åtkomst till mikrofon och kamera** När du blir tillfrågad om samtycke till mikrofon och kameraåtkomst trycker du på **OK** för att ge MyPhonak-appen åtkomst till din mikrofon och kamera.

# Support- och Remote Support-session



### Väntar på din audionom

Appen ansluter dig till din audionom. Vänta tills audionomen kommer in i samtalet.

# Starta Remote Support-session



När du sedan är ansluten kan du se och höra din audionom. Genom att använda kontrollerna kan du dämpa/ljud på, inaktivera video, växla kameror eller avsluta samtalet.

Om din audionom behöver ansluta till dina hörapparater kan hen göra detta på distans via din mobiltelefon. Audionomen kommer att meddela dig när de är anslutna.

När samtalet avslutas kan du betygsätta din upplevelse. Tryck på länken för att skicka din feedback. Tryck på Klar för att gå tillbaka till startskärmen.

# Felsökning: Remote Support-session

Remote Support-session använder internet för att ansluta dig till din audionom. För bättre kvalitet rekommenderar vi att du använder Wi-Fi.



### Förlorad hörapparatanslutning

Anslutningen till dina hörapparater syns längst upp på skärmen. Om hörapparaterna frånkopplas blir symbolen röd. Din audionom måste sedan återansluta.

# Felsökning: Remote Support-session







#### Samtalet misslyckades

Om samtalet misslyckas, tryck på Ok för att gå tillbaka till hemskärmen och starta om samtalet.

### **Avsluta samtalet medan det pågår** Detta popup-meddelande visas om du avslutar samtalet medan det pågår.

# Registrering av hälsodata i hälsoavsnittet: Konfigurera

Vissa funktioner i sektionen Hälsa som beskrivs här är endast tillgängliga med vissa specifika hörapparater.

Mer information finns på https://www.phonak.se

Du måste registrera dig för ett myPhonak-konto för att få åtkomst till hälsofunktionerna. Aktivera platstjänster på din iPhone för att förbättra kvaliteten på hälsoregistrering. Att neka åtkomst hindrar dig från att registrera dina hälsodata.

Ange dina uppgifter för att beräkna dina hälsodata korrekt. Kom ihåg att denna information är valfri. Du har full kontroll över den!

∞ PH	IAM 100 %	●●●○○ PH	rd X
	HEALTH	Health profile     HEALTH PROFILE	
		Date of birth	
Synchronised at	07:30 on 04/12/21	04/1984 Date of birth	
EARING TIME	DAILY STEPS	-/-/-	, in the second s
		Gender	
		Female Gender	6
	ĸ	Weight	
10 hr 30 mins	12.600steps	59 kg Weight	
8h / day	10,000 steps / day	kg	6
		Height	
HEART RATE >	CALORIES >	168 cm Height	6
	BURNED	cm	
		Your age, gender, height and weight are used to	
	U	Your age, gender to accurately calculate your mean data. Your age, gender	, height and weight are used culate your health data.
– – врм	220 active kcal	Saus	
Resting 56 BPM	125 passive kcal	De	ete account
		Clear health data	

### Öppna Hälsa

När konfigurationen är klar kan du öppna hälsopanelen (hemskärmen för Hälsa).

### Redigera/rensa hälsoprofil

Du kan alltid redigera eller rensa dina hälsoprofildata i profilavsnittet. Gå till personliga uppgifter, bläddra ner till hälsoprofilen och klicka på redigera-ikonen (pennan) om du vill uppdatera eller rensa dina data.

# Rapportpanelen Hälsa

På hälsopanelen kan du:

- komma åt de hälsofunktioner som stöds av dina hörapparater och se hur deras värden ändras i realtid\*.
- se målframsteg, om mål har satts upp.
- få hälsotips (rekommendationer för andra hälsoappar).





### Målframsteg överskridet

Om du har satt upp mål kan du se framstegen i den gröna cirkeln runt ikonen för varje funktion. Om du har överskridit maxvärdet för ditt mål kommer du att se en andra cirkel runt ikonen.

### Anslutning till dina hörapparater

Kom ihåg att du måste vara ansluten till dina hörapparater för att kunna se värdena för hur din hälsofunktion ändras i realtid. Frekvent appsynkronisering med dina hörapparater möjliggör mer exakt tidsinformation. Om anslutningen misslyckas eller det inte går att synkronisera dina data kommer du att få ett meddelande om detta, inklusive en länk till webbplatsen med vanliga frågor där du kan läsa om vad du ska göra.

\* Endast tillgängligt i specifika hörapparater. Besök https://www.phonak.com/en-int/hearing-devices/apps/myphonak eller rådgör med din audionom.

Informationen i det här avsnittet är endast avsedd för utbildnings- och informationsändamål. Informationen som visas i sektionen Hälsa är inte avsedd att ersätta, professionell medicinsk rådgivning.

Om du har frågor om din hälsa eller funderar på att påbörja ett träningsprogram bör du alltid först rådgöra med en läkare eller annan vårdpersonal. Om du vill registrera din hjärtfrekvens måste öroninsatserna vara korrekt placerade i hörselgången. För bästa resultat ska du hålla dig stilla och vara tyst.

## Vyer för utförlig hälsoinformation: användningstid, steg, aktivitetsnivåer\*, gång- och löpdistans\*





#### Användningstid

Klicka på användningstidskortet i panelen för att öppna användningstidsdiagrammet för dagen. Tryck på respektive flik, som blir grön, för att gå till vecko-, månads- eller årsvyn.

Om du har två hörapparater visar diagrammet värdet för både den vänstra och den högra hörapparaten. Nedan ser du aktuella (daglig vy) eller genomsnittliga (icke-daglig vy) värden, samt uppdelningen av användningstid i olika ljudmiljöer.

## Vyer för utförlig hälsoinformation: användningstid, steg, aktivitetsnivåer\*, gång- och löpdistans\*





### Steg, aktivitetsnivåer och avstånd

Om du klickar på kortet för steg i instrumentpanelen kommer du till diagrammet för steg per dag. Tryck på respektive flik för att gå till veckovis, månatlig eller årlig vy. Fliken ändras till grön.

Nedan ser du aktuella (dagsvy) eller genomsnittliga (ej dagsvyer) värden och ungefärlig gång- och löpdistans\*\*.

Aktivitetsnivåerna omfattar perioder av ingen, låg (viss rörelse identifierad), medelhög (gång identifierad) eller hög (löpning identifierad) aktivitet.

## Hälsa detaljerade funktionsvyer: hjärtfrekvens\* och Kalorier\* gått och sprungit\*



### Registrera hjärtfrekvens

Alla vyer inkluderar live HR. Den dagliga vyn visar vilopulsen (RHR) och HRområden för varje timme. Den veckovisa vyn visar genomsnittlig vilopuls (RHR) per dag, aktuell hjärtfrekvens och hjärtfrekvensområden per dag.

På de veckovisa, månatliga och årliga vyerna visas:

- Dagsvy timupplösning (periodiska hjärtfrekvensintervall och i realtid per timme, en lägsta vilopuls per dag)
- Veckovisa/månatliga/årliga vyer daglig/veckovis/månatlig upplösning av HR- och RHR-intervall

Klicka på ikonen 🔟 längst upp till höger på skärmen för att få mer information och referenser om hjärtfrekvens och varför det är så viktigt att hålla koll på sin vilopuls.

### Hälsa detaljerade funktionsvyer: hjärtfrekvens\* och Kalorier\* gått och sprungit\*



### 1 Registrera kalorier

Den dagliga vyn inkluderar aktuell aktiv kaloriförbränning (förbrända genom fysisk aktivitet) och passiva kalorier (baserat på basal metabolism). Summan av bägge typerna av kalorier (totalt) visas i diagrammet. Veckovisa, månadsvisa och årliga vyer inkluderar genomsnittliga värden för aktiva, passiva och totala kalorier.



### Verktygstips

Klicka på en punkt i diagramfälten för att visa de exakta värdena i en vit banderoll (verktygstips).

# Hälsa: övriga funktioner\*



### Sätta, ändra och ta bort mål\*

Du väljer själv om du vill ange mål för steg och användningstid. Du kan konfigurera dessa under konfigurationen av Hälsa, i instrumentpanelen för Hälsa eller i den detaljerade vyn för respektive funktion.

Klicka på **Sätt mål** eller **Ändra mål** och följ anvisningarna såsom visas i exemplet ovan. Ange ett giltig siffra för användningstid och steg, och tryck på Ange mål för att spara ändringarna. Tryck på Ta bort mål om du vill ta bort det.

# Hälsa: övriga funktioner\*



### Synkronisera dina Phonak hälsodata med Apple Hälsa

I Profil i avsnittet Inställningar öppnar du Synkronisera hälsodata. Följ anvisningarna och aktivera de myPhonak-hälsodata du vill synkronisera med Apple Hälsa. Efter synkroniseringen kan du se vilken data du delar med Apple Health genom att öppna hälsodatasynkroniseringen igen.

# Viktig säkerhetsinformation

### Läs relevant säkerhetsinformation på följande sidor innan du använder appen.

#### Avsedd användning:

Appen är en fristående programvara som avsedda hörapparatanvändare kan använda för att välja, konfigurera och spara hörapparatinställningar, inom det begränsade område som tillåts av

anpassningsprogramvaran. Appen gör det också möjligt för avsedda hörapparatanvändare att komma i kontakt med och kommunicera med audionom för fjärrjustering av hörapparater.

#### Avsedd patientgrupp:

Denna enhet är avsedd för patienter från 18 år som uppfyller den kliniska indikationen för den kompatibla hörapparaten.

#### Avsedd användare:

Person med hörselnedsättning som använder en kompatibel hörapparat.

#### Indikationer:

Observera att indikationer inte härrör från appen, utan från de kompatibla hörapparaterna. Se bruksanvisningen till din hörapparat för detaljer.

#### Kontraindikationer:

Observera att kontraindikationer inte härrör från appen, utan från de kompatibla hörapparaterna.

#### Klinisk fördel:

De kliniska fördelarna härrör inte från appen, utan från de kompatibla hörapparaterna.

Appen gynnar avsedda användare genom att ge dem möjlighet att justera och spara hörapparatinställningar utifrån individuella behov, inom det område som anpassningen tillåter.

Appen tillhandahåller ett praktiskt sätt för avsedda användare att komma i kontakt med och kommunicera med audionom för fjärrjusteringar av hörapparater.

#### Biverkningar:

Det finns inga kända biverkningar förknippade med användningen av appen.

#### Användningsbegränsningar:

App-användningen är begränsad till kapaciteten hos den/ de kompatibla hörapparaten/hörapparaterna. Se bruksanvisningen till dina hörapparater för detaljer. Observera att en stadig internetanslutning krävs för att du ska dra nytta av appens fulla funktionalitet.

Alla allvarliga incidenter som inbegriper appen ska rapporteras till audionomen och behörig tillsynsmyndighet. En allvarlig incident definieras som en incident som direkt eller indirekt har orsakat, kan ha orsakat eller kan komma att orsaka något av de följande:

a. dödsfall hos patienten, användaren eller en annan person

b. tillfällig eller permanent försämring av patientens, användarens eller en annan persons hälsotillstånd c. ett allvarligt hot mot allmänhetens hälsa

Kontakta tillverkaren eller en representant för att rapportera en oväntad incident eller händelse.

Bruksanvisningar för samtliga appversioner är tillgängliga i elektroniskt format och på alla tillämpliga språk på webbplatsen. För att komma åt bruksanvisningarna gör du följande:

- Klicka på https://www.phonak.com/en-int/ globallocations och välj önskat land
- Gå till "Support" (engelska) eller motsvarande på respektive språk.
- Gå till "User Guides" (engelska) eller motsvarande på respektive språk
- Gå till "Apps" (engelska) eller motsvarande på respektive språk
- Välj "myPhonak app"

Du kan även få åtkomst till den aktuella versionen av bruksanvisningen till myPhonak via appen. Gå till avsnitt Support och tryck på kortet "Bruksanvisning": Bruksanvisningen öppnas i ett externt fönster.

# Viktig säkerhetsinformation

### Läs relevant säkerhetsinformation på följande sidor innan du använder appen.

#### Säkerhetsmeddelande

Patientuppgifter är privata och viktiga att skydda:

- Se till att din smartphone är uppdaterad med det senaste operativsystemet och dess säkerhetsuppdateringar. Aktivera automatisk uppdatering
- Se till att din installerade app-version är uppdaterad.
- Använd bara äkta Sonova-appar från officiella appbutiker tillsammans med hörapparaten.
- Installera endast välrenommerade appar från godkända butiker.
- Se till att du använder starka lösenord och håll inloggningsuppgifterna hemliga.
- Lås telefonen med PIN-kod och/eller biometrik (t.ex. fingeravtryck, ansikte) och ställ in telefonen så att den låses automatiskt efter några minuters inaktivitet.
- Se till att de installerade apparna endast har behörigheter som de behöver.
- Undvik att skapa en Bluetooth-parkoppling med dina hörapparater på offentlig plats. Detta beror på risken för oönskade störningar från tredje part. Vi rekommenderar att Bluetooth-parkopplingen utförs i hemmet.
- ANVÄND INTE en jailbreakad eller rotad telefon. Se till att hålla uppgifterna säkra i alla lägen. Tänk på att denna lista inte är uttömmande.
- Skicka data antingen anonymt eller med kryptering vid överföring via osäkra kanaler.
- Skydda säkerhetskopierade data på din mobiltelefon från förlust och stöld.
- Ta bort data som inte längre används på din mobiltelefon eller som kan kastas.

#### Programvaruunderhåll:

Vi övervakar kontinuerligt återkopplingar från marknaden. Om du stöter på några problem med den senaste app-versionen, kontakta representanten för din lokala tillverkare och/eller lämna återkoppling i App Store eller Google Play Store.

Att ändra inställningar, t.ex. sänka volymen eller öka bullerreduceringen, kan leda till faror som exempelvis att inkommande trafik inte längre hörs.

# Information om överensstämmelse

### Europa: Försäkran om överensstämmelse

Härmed intygar Sonova AG att denna produkt uppfyller kraven i förordningen om medicintekniska produkter (EU) 2017/745.

# Symbolförklaring

<b>&amp;</b>	Denna symbol anger att det är viktigt att användaren läser och följer relevant information i sin bruksanvisning.
$\triangle$	Denna symbol anger att det är viktigt att brukaren iakttar relevanta varningsmedde-landen som finns i den här bruksanvisningen.
Í	Viktig information rörande hantering och produktsäkerhet.
<b>C E</b> 0459	Med CE-märket bekräftar Sonova AG att denna produkt uppfyller kraven i EU-förordning 2017/745 om medicintekniska produkter. Siffrorna efter CE-symbolen motsvarar koden för det certifierade organ som konsulterats enligt ovannämnda förordning.
EC REP	Indikerar en behörig representant inom den Europeiska gemenskapen. EC REP anger också importör till Europeiska unionen.
MD	Indikerar att enheten är en medicinteknisk produkt.
Namn, adress, datum	Kombinerad symbol för "tillverkare av medicinteknisk utrustning" och "datum för tillverkning", enligt förordning (EU) 2017/745.
Ĩ	En indikation på att det finns en elektronisk bruksanvisning. Instruktioner finns på webbplatsen www.phonak.com/myphonakapp
REF	Anger tillverkarens katalognummer så att en specifik medicinteknisk enhet kan identifieras.

### EC REP

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



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

V10.00/2025-01/NLG © 2021-2025 Sonova AG All rights reserved

Bruksanvisningen gäller för myPhonak 7.1 och senare underversioner av myPhonak app 7.

Kontakta din lokala representant eller besök webbplatsen om du behöver bruksanvisningen till en tidigare version av appen.

Du kan beställa en kostnadsfri papperskopia av bruksanvisningen till hörapparaten från din lokala Sonova-representant. Kopian kommer att skickas inom 7 dagar.

