

# Bedienungsanleitung Ava-Armband & Ava-App

## Ersteinrichtung

Downloaden Sie die Ava-App und melden Sie sich mit Ihren Login Daten aus dem persönlichen Anschreiben an.

Um die App herunterzuladen, gehen Sie bitte in den App Store oder Google Play Store und laden Sie die Ava-App herunter.

Name: **Ava Fertility-Tracker**



**Datenschutz:** Verwenden Sie bitte zu Kommunikationszwecken während der gesamten Studie ausschliesslich Ihre **COVI-GAPP E-Mailadresse**, welche wir für Sie erstellt haben. Ihren Studien-Mailaccount können Sie unter folgendem Link öffnen:  
<https://webmail.hoststar.ch/>

## Anmelden

Sie haben von uns eine persönliche COVI-GAPP E-Mailadresse und ein Passwort erhalten. Melden Sie sich nun mit den für Sie zugeteilten **Login Daten** in der Ava-App unter Anmelden an.

**Unser Tipp:** Bitte ändern Sie Ihr Passwort nach der ersten Anmeldung.



**iPhone:** Klicken Sie auf die 3 horizontalen Punkte unten rechts auf dem Bildschirm, dies öffnet ein neues Fenster. Gehen Sie zu "Profil"> scrollen Sie nach unten zu "Passwort"> Klicken Sie auf "ändern". Als Sonderzeichen sind nur der Punkt und das Ausrufezeichen möglich.

**Android-Gerät:** Klicken Sie auf die 3 horizontalen Linien oben links auf dem Bildschirm, dies öffnet eine Seite Menü. Gehen Sie zu "Profil"> scrollen Sie nach unten zu "Passwort"> klicken Sie auf "Passwort"> ein neues Fenster öffnet sich in mit dem Sie das Passwort ändern können.

### Willkommen zurück

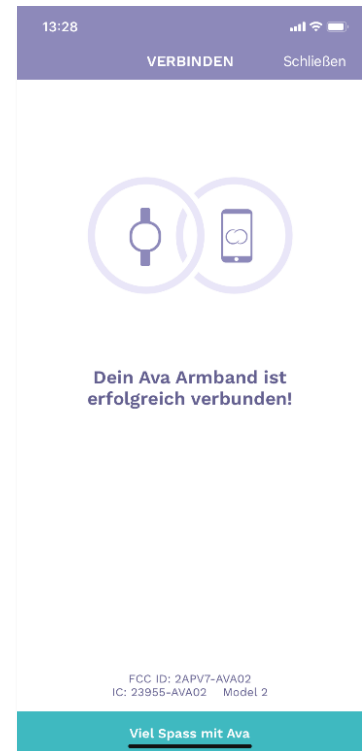
ids00521@covigapp.com

[Passwort vergessen](#)

Anmelden

## Ava-Armband mit der App verbinden

Verbinden Sie das mitgeschickte USB-Ladekabel mit einer Stromquelle (Computer oder Netzteil) und stecken Sie es zum Aufladen in Ihr Ava-Armband. Legen Sie nun das Ava-Armband direkt neben Ihr Mobilgerät und verbinden Sie die Ava-App mit dem Armband, indem Sie auf „Ava verbinden“ drücken. Stellen Sie sicher, dass WiFi & Bluetooth (und die Ortungsdienste GPS für Android) auf Ihrem Telefon aktiviert sind. Sobald Ihr Armband erfolgreich verbunden ist, erscheint diese Meldung auf dem Bildschirm.



### Wichtig

Paare sollten bitte unbedingt darauf achten, dass Sie sich bei der Anmeldung mit genügend Abstand zwischen den Armbändern anmelden, um eine falsche Synchronisierung mit dem Partner-Armband zu verhindern. Am besten führen Sie die Anmeldung in zwei getrennten Räumen durch. Ebenfalls bitten wir Sie um Kennzeichnung Ihres Armbandes, damit es nicht zu Verwechslungen kommt.

### Ava-Armband täglich mind. 2h aufladen

**Laden** Sie Ihr Ava-Armband täglich zwei bis vier Stunden **immer direkt vor der Anwendung** auf. Bitte verwenden Sie ausschliesslich das mitgelieferte Ava-Ladekabel.

**Das Ava-Armband ist nicht wasserbeständig.** Schon beim Händewaschen könnte der Sensor beschädigt werden. Das Armband darf deshalb **nicht** mit Wasser in Kontakt kommen.

## Profil eingeben

Nachdem Sie sich erfolgreich angemeldet und die Ava-App mit Ihrem Armband synchronisiert haben, wählen Sie

### Zyklus verfolgen

und folgen Sie den Anweisungen in der App Schritt für Schritt. Geben Sie Ihre Informationen und Zyklusangaben **so genau wie möglich** an.



## Für Männer oder Frauen in der Menopause

Bitte geben Sie auf den folgenden Screens die Angaben nach **Ihrem Gutdünken** ein und/oder wo möglich: „**Ich weiss es nicht**“.

**Wichtig bei der Frage:** „Wann war der 1. Tag Ihrer Periode“, **bitte den 1. des Monats eingeben**, an welchem Sie starten.




< Zurück ZYKLUS VERFOLGEN



Wie lange ist es her, seitdem Du mit der hormonellen Verhütung aufgehört hast?

<1 Monat  
1 Monat  
**2 Monate**  
3 Monate  
4 Monate  
5 Monate  
6 Monate  
7 Monate

< Zurück ZYKLUS VERFOLGEN



Was ist deine typische Zykluslänge?

Min. Zykluslänge 15 Tage - +  
Typische Zykluslänge 15 Tage - +  
Max. Zykluslänge 15 Tage - +  
 Ich weiss es nicht

< Zurück ZYKLUS VERFOLGEN



Wie lange dauert deine Periode normalerweise?

1 Tag  
2 Tage  
3 Tage  
4 Tage  
**5 Tage**  
6 Tage  
7 Tage  
8 Tage  
9 Tage  
10 Tage  
11 Tage

Ich weiss es nicht

< Zurück ZYKLUS VERFOLGEN




Wann war der erste Tag deiner letzten Periode?

Geben Sie hier bitte den 1. des Monats an

16.	Dezember	2016
17.	Januar	2017
18.	Februar	2018
19.	März	2019
<b>1</b>	<b>Juli</b>	<b>2020</b>
21.	Mai	2021
22.	Juni	2022
23.	Juli	2023



< Zurück ZYKLUS VERFOLGEN



Nimmst Du zurzeit Hormone (Pille ausgeschlossen)?

Nein  
Ja

## Erstbenutzung:

### 1. Finden Sie die richtige Passform für sich. Ava vibriert und bestätigt so, dass die Datenaufzeichnung beginnen kann.

Tragen Sie Ava wie eine Uhr, enganliegend, **immer an ihrem nicht-dominanten Handgelenk** mit dem Sensor-Pod auf der Oberseite des Armes und **unterhalb des Handgelenkknöchels** (siehe Bild). Wenn Sie Ava auf Ihr Handgelenk legen, wird es kurz vibrieren, um zu bestätigen, dass es aufnahmebereit ist und das grüne Sensorlicht auf der Unterseite leuchtet auf.



**Das Ava-Armband darf nicht mit Wasser in Kontakt kommen.**

### 2. Tragen Sie Ava durchgehend jede Nacht für mindestens vier Stunden

Das Ava-Armband ist jede Nacht im Schlaf für mindestens 4 Stunden zu tragen, wenn der Körper vollständig in Ruhe ist und nicht durch Aktivität beeinflusst wird. Im Menü der Ava-App unter App-Einstellungen, können Sie auch eine Benachrichtigung als Erinnerung zum Tragen des Armbandes am Abend einrichten.

**Unser Tipp:** Sie können sich auch vom Vibrationsalarm des Ava-Armbands wecken lassen (Einstellung unter "Mein Ava-Armband").

### 3. Synchronisieren Sie Ihre Daten jeden Morgen

Wenn Sie morgens aufwachen, synchronisieren Sie Ihr Armband mit der App. Legen Sie Ihr Ava-Armband direkt neben Ihr Mobiltelefon und starten Sie die App. Drücken Sie dann auf synchronisieren.

Vergessen Sie nicht, Ihr WiFi & Bluetooth (und GPS für Android) zu aktivieren bevor Sie synchronisieren.

**Unser Tipp:** Um sicherzustellen, dass Sie immer die **aktuellste Ava-App-Version** haben, stellen Sie **bitte die automatische Aktualisierung** in Ihren Einstellungen sicher.





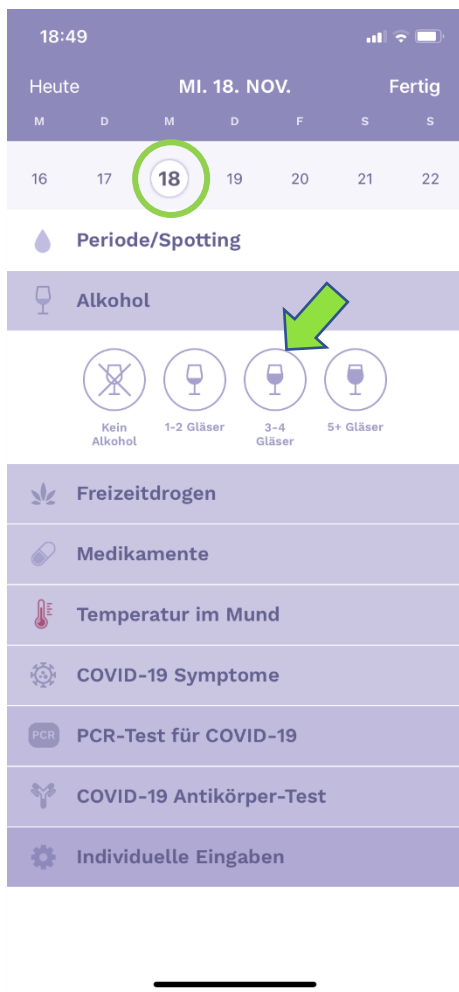
#### 4. «Digitales Tagebuch»: Störfaktoren & Symptom bitte direkt in die Ava-App eintragen

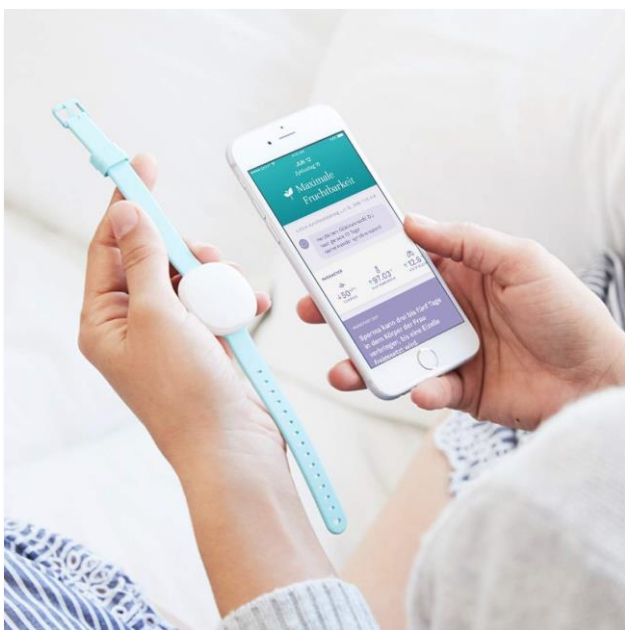
Nach erfolgreicher Synchronisierung der in der Nacht aufgezeichneter Daten, geben Sie bitte Störfaktoren oder Symptome ein.

Es geht darum, mögliche Störfaktoren, wie zum Beispiel **übermässiger** Alkoholkonsum, die Einnahme von **fiebersenkenden** Medikamenten und/oder **«Krankheits-Symptome»** in die App einzutragen, da diese Faktoren die durch das Ava-Armband gemessenen Werte stark beeinflussen können. Für die Vollständigkeit der Studienergebnisse ist es deshalb sehr wichtig, dass Sie diese täglich erfassen, aber nur wenn welche auftreten.



Klicken Sie auf der Menüleiste unten auf das rosafarbene + und klicken Sie nun den Störfaktor und die Krankheitssymptome an, welche für das Datum passend ist und drücken Sie auf **Fertig**, damit die Daten gespeichert sind.










### So sehen Sie ob Ihr Ava-Armband einwandfrei funktioniert:




1. Wenn Sie das Ava-Armband an das Ladegerät anschliessen erscheint unmittelbar darauf auf der Oberseite für etwa 15 Sekunden ein blaues LED-Licht (blinkend).
2. Danach wechselt es auf ein weisses Licht (blinkend).
3. Wenn das Ava-Armband vollständig aufgeladen ist, wechselt die LED von blinkend auf durchgehend weisses Licht. Nichtsdestotrotz empfehlen wir, **das Ava-Armband vor dem Schlafengehen täglich mindestens 2 Stunden lang** eingesteckt zu lassen.
4. Wenn Sie das Ava-Armband vom Stromnetz trennen, erlischt das konstante weisse Licht, und keine anderes LED-Licht sollte auf der Oberseite sichtbar sein.
5. Wenn Sie Ava auf Ihr Handgelenk legen, sollten Sie ein Vibrationsfeedback erhalten und auf der Unterseite sollte immer ein grünes LED-Licht (konstant) einschalten. Dies kann bis zu 5 Minuten dauern. Die App muss dafür nicht geöffnet sein. Das grüne Sensorlicht unterhalb ist für die Aufzeichnung unerlässlich. Wenn das grüne LED-Licht nicht leuchtet, kann Ava keine Daten aufzeichnen. Es kann vorkommen, dass Sie keine Vibrationsrückmeldung spüren, aber dies ist nur eine zusätzliche Rückmeldung, solange das grüne Sensorlicht auf der Unterseite leuchtet, ist dies in Ordnung.
6. Nehmen Sie morgens das Ava-Armband vom Handgelenk. Zu diesem Zeitpunkt sollte das grüne LED-Licht immer noch leuchten.
7. Synchronisieren Sie Ava mit der App. Während der Synchronisation bzw. Übertragung der Daten sehen Sie ein blaues LED-Licht (blinkend) auf der Oberseite.
8. Der Upload der Daten wird angezeigt und erscheint kurze Zeit später in der App.
9. Wenn das Ava-Armband auf der Oberseite rosa blinkt, muss das Gerät aufgeladen werden.
10. Bitte laden Sie das Ava-Armband aber immer erst kurz vor der Anwendung auf. Die Ava kann sich ansonsten wieder entladen und ist dann in der Nacht nicht funktionsfähig.

## Die Ava LED-Anzeige

### Wenn Ava am Ladekabel angeschlossen ist:

-  Leuchtet rosa = Ava muss synchronisiert werden
-  Blinkt rosa = Ava muss aufgeladen werden
-  Blinkt weiss = Ladevorgang in Arbeit

### Wenn Ava an Ihrem Handgelenk ist:

-  Leuchtet weiss = Ladevorgang beendet
-  Blinkt weiss & vibriert = Ava ist bereit Daten aufzuzeichnen
-  Blinkt blau = Daten werden übertragen/synchronisiert

## Ende der Studie

Sobald die Studie abgeschlossen ist, können Sie das Armband für persönliche Zwecke verwenden. Richten Sie sich dafür aber bitte ein **neues**, persönliches Ava Benutzerkonto ein.

Bitte beachten Sie, dass Ihr COVI-GAPP-Benutzerkonto an Ihre Teilnahme und somit an die Studie gebunden ist. Ihr Benutzerkonto wird nach Beendigung der Studie blockiert. **Es ist wichtig, dass Sie Ihr Konto für die klinische Studie bitte nicht löschen, sondern sich in der App einfach nur abmelden.** Andernfalls werden wir Ihre Daten für zukünftige Analysen verlieren (bitte beachten Sie, dass Ihre Daten in einer gesicherten Datenbank bleiben und für alle Forschungszwecke verschlüsselt sind).

## Kontakt

Verwenden Sie bitte zu Kommunikationszwecken aus Datenschutzgründen während der gesamten Studie immer Ihre COVI-GAPP E-Mailadresse, welche wir für Sie angelegt haben. <https://webmail.hoststar.ch/>

Wenn Sie **studienbezogene oder medizinische Fragen** haben, zögern Sie bitte nicht sich mit uns in Verbindung zu setzen.

**COVI-GAPP Studienteam:** [info@covi-gapp.li](mailto:info@covi-gapp.li)

Wenn Sie Hilfe bei der Installation der App und/oder des Armbandes benötigen oder auf **technische** Probleme während der Studie stossen, dann loggen Sie sich bitte auf <https://webmail.hoststar.ch/> in Ihren COVI-GAPP Mailaccount ein und kontaktieren Sie so den Ava Kundendienst.

**Ava-Support:** [avatechnicalsupport@covigapp.com](mailto:avatechnicalsupport@covigapp.com)

## Anleitungen und News

Auf [www.covi-gapp.li/Probandeninformation](http://www.covi-gapp.li/Probandeninformation) finden sie jeweils neue Infos oder hilfreiche Tipps und Bedienungsanleitungen für das Ava-Armband und die Ava-App, als PDF zum Download.

*Herzlichen  
Dank*