9:47

Hearing progr

Automatic

L 100%

Volui

9:47

[▶] L 100%

Hearing program

Volume

R 100%

2

R 10

V,,

Devices

0

Mute

Health

Automatic

V,,

Devices

Mute

D

 ∇_{η} Mute

Home

Hom



myPhonak

Notendahandbók – myPhonak 7



Hafist handa

myPhonak er forrit þróað af Sonova, sem er leiðandi fyrirtæki í heyrnarlausnum með höfuðstöðvar í Zürich í Sviss. Í þessari notendahandbók er lýsing á aðgerðum forritsins sem notendur geta stýrt.

- Lestu þessa notendahandbók vandlega áður en þú byrjar að nota forritið svo þú getir nýtt þér alla möguleikana sem það hefur upp á að bjóða.
- () Ekki er þörf á frekari þjálfun við notkun forritsins.



Upplýsingar um samhæfi:

Til að nota myPhonak-forritið þarftu að vera með Phonakheyrnartæki með Bluetooth® tengingu.

- Hægt er að nota myPhonak í símum með Bluetooth[®] Low Energy (LE) getu sem keyra iOS[®]-útgáfu 15 eða nýrri.
- Hægt er að nota myPhonak í Android[™]-tækjum sem vottuð eru af farsímaþjónustu Google (GMS) og styðja Bluetooth[®] 4.2 og Android OS 8.0 eða nýrri útgáfur.

Bluetooth®-orðmerkið og -myndmerkin eru skráð vörumerki í eigu Bluetooth SIG, Inc. og öll notkun Sonova AG á slíkum merkjum fer fram á grundvelli leyfisveitingar.

iPhone er vörumerki Apple Inc., skráð í Bandaríkjunum og öðrum löndum.

Android er vörumerki Google LLC.

IOS® er skráð vörumerki Cisco Systems, Inc. og/eða hlutdeildarfélaga þess í Bandaríkjunum og ákveðnum öðrum löndum.

Efnisyfirlit

Stutt yfirlit Uppsetning á myPhonak Uppsetning og umsjón reiknings með myPhonak	4 5 6
Pörun við Phonak-heyrnartæki	7
Urræðaleit: pörun	8
Heimasvæði: ýtirlit Tjarstyringar Heimasvæði: ítarlegar stillingar fjarstýringar	9 10
Heimasvæði: vfirlit fjarstýringar* — ekki staðaleiginleiki	10
Heimasvæði: ítarlegar stillingar fjarstýringar – búa til nýtt kerfi eða	12
uppfæra fyrirliggjandi kerfi *	14
Úrræðaleit: ítarlegar stillingar fjarstýringar	15
Tæki	16
Uppfærslur	19
Þjónusta og fjarþjónustulota	21
Fjarþjónustulota hafin	24
Úrræðaleit: fjarþjónustulota	25
Fylgst með heilbrigðisgögnum í heilsuhlutanum: Uppsetning	27
Stjórnborð heilsufarseiginleika	28
Yfirlit yfir ítarlega heilsufarseiginleika: notkunartími, skref, virknistig*, vegalengd sem er gengin, vegalengd sem er hlaupin* Yfirlit yfir ítarlega heilsufarseiginleika: hjartsláttartíðni* og hitaeiningar*	29
við göngu og hlaup* Heilsufar: aðrir eiginleikar* Mikilvægar öryggisupplýsingar Upplýsingar um samhæfi Skýringar á táknum	31 33 35 37 38







Uppsetning á myPhonak

- 1. Tengdu snjallsímann þinn við netið í gegnum WiFi eða farsímagögn.
- 2. Kveiktu á Bluetooth® í snjallsímanum.
- 3. Sæktu myPhonak-forritið úr versluninni og settu það upp í símanum.
- 4. Opnaðu forritið.
- Þú getur fengið kynningu þegar þú notar forritið í fyrsta sinn. Pikkaðu á Sleppa kynningu ef þú vilt ekki gera það.



Persónuverndarstefna

1

Hakaðu í gátreitinn þegar þú hefur lesið persónuverndaryfirlýsinguna og skilmálana til þess að nota forritið. Pikkaðu svo á **Halda áfram**.

Vöruumbætur

Þú getur deilt notkunargögnum um forritið og heilbrigðisgögnum til að hjálpa okkur að bæta vörurnar okkar. Unnið er með gögnin þín eins og lýst er í persónuverndaryfirlýsingunni og ekki er hægt að rekja þau til þín.

Uppsetning og umsjón reiknings með myPhonak

 Þú getur stofnað reikning til að fá aðgang að fleiri heilbrigðiseiginleikum. Ekki þarf reikning til að breyta stillingum heyrnartækisins.

Home

- Þú getur stofnað reikning með netfanginu þínu eða farsímanúmeri.
- Ef þú ert þegar með reikning pikkarðu á Innskráning.
- Ef þú vilt sleppa þessum hluta pikkarðu á 🎧 .

9:41		.ul 🗢 🔳
	Your account	1
EDIT YOUR	DETAILS	
20	PERSONAL DETAILS Information & Security	>
SETTINGS		
Health p	references	>
Health d	ata sync	>
	Log out	
Â	○ 1 ³ ○	



Hlutinn Prófíll

1

Á prófílskjámyndinni er hægt að breyta prófílupplýsingum og stilla kjörstillingar sem tengjast heilbrigði.

Ef þú vilt skrá þig úr forritinu skaltu pikka á **Útskráning**.

2 Persónulegar upplýsingar

Þú getur breytt persónuupplýsingum þínum undir "Persónulegar upplýsingar" og breytt öryggisupplýsingum.
Ef þú vilt eyða reikningnum þínum skaltu pikka á Eyða reikningi. Þú þarft að slá inn aðgangsorðið þitt til að staðfesta aðgerðina.

Pörun við Phonak-heyrnartæki

Fylgdu eftirfarandi leiðbeiningum til að tengja heyrnartæki með Bluetooth®-tengingu við myPhonak.

• Pikkaðu á Hefjumst handa

9:41	.ul 🗢 🔳
×	Û
Searching	
_ooking for hearing aids	
· • •	
•••	
DEVICES FOUND:	
Sophia's left hearing aid Sophia's right hearing a	id >
Pete's left hearing aid	>

Leitar

Forritið leitar að samhæfum heyrnartækjum. Þetta getur tekið nokkrar sekúndur. Síðan birtast niðurstöðurnar. Pikkaðu á tækið sem þú vilt tengjast.

Forritið tengist hvoru heyrnartæki fyrir sig.

Í iOS-tækjum skal staðfesta pörun með því að pikka á Para í sprettiglugganum sérstaklega fyrir hvort heyrnartæki.

Viðbótareiginleikar:

 Þegar heyrnartækin hafa verið pöruð er hægt að nota þau fyrir símtöl og straumspilun tónlistar. Pikkaðu á Halda áfram ef þú vilt sleppa þessari viðbótarpörun.

Ef heyrnartækin sýna engin viðbrögð skaltu athuga hvort þú sért utan sviðs, hvort slökkt sé á þeim eða rafhlaðan sé tóm. Ef vart verður við truflanasvæði skal færa sig frá þeim.

9:41I ବ 🖿
Connection management
Select [Stay connected] to your hearing aids so you don't have to reconnect everytime you open the app.
You can always change this setting under "Devices / Connection management".
Learn more (FAQ)
Stay connected
l'll do it later

Umsjón með tengingu

Þú getur haft heyrnartækin tengd við myPhonak-forritið svo ekki þurfi að tengja þau aftur í hvert sinn. Pikkaðu á **Halda tengingu** til að virkja þessa stillingu.

Úrræðaleit: pörun

Mögulegar villur í uppsetningarferlinu. Nánari upplýsingar um úrræðaleit er að finna á þjónustusíðu Phonak á https://www.phonak.com/myphonakapp





Ósamhæf tæki

Forritið getur ekki tengst heyrnartækjunum því þau eru ekki samhæf. Hafðu samband við heyrnarsérfræðinginn þinn til að fá frekari upplýsingar.

Villa í tengingu við heyrnartæki

Ef pörun við annað hvort heyrnartækið tekst ekki skaltu pikka á **Reyna aftur** til að hefja pörunarferlið upp á nýtt.

Tenging við bæði mistekst Pikkaðu á Reyna aftur til að hefja pörunarferlið upp á nýtt og gættu þess að fylgja leiðbeiningunum.

Í Android-tækjum þarf að kveikja á staðsetningarþjónustu í fyrsta sinn sem parað er við Bluetooth®-tæki. Eftir fyrstu uppsetningu er hægt að slökkva aftur á staðsetningarþjónustu.

Heimasvæði: yfirlit fjarstýringar



- 1 Stilla hljóðstyrk heyrnartækja Renndu sleðanum upp til að auka
 - hljóðstyrkinn. Til að minnka hljóðstyrkinn er sleðinn færður niður. Ef þú ert með tvö heyrnartæki stýrir þessi sleði báðum tækjum samtímis.



Skipta hljóðstyrknum

Ef þú vilt skipta hljóðstyrknum skaltu smella á táknið (†) **Skipta** til að stilla hvort heyrnartæki fyrir sig eða fara aftur í aðalstillingarnar. Ef þú vilt slökkva eða kveikja á hljóði heyrnartækis/-tækja pikkar þú bara á táknið (K) **Hljóð af**.

Hægt er að nálgast hljóðkerfi efst á heimasvæði forritsins. Strjúktu yfir kerfissleðann til að velja kerfið sem hentar þér og pikkaðu á kerfið sem þú vilt velja. Veldu á milli:

- Sjálfvirkt kerfi
- R Kerfi sem heyrnarsérfræðingurinn hefur búið til
- 🖈 Kerfi sem þú hefur búið til

Heimasvæði: ítarlegar stillingar fjarstýringar

9:41	 \$ hi.	
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

Stilla kerfi

Með því að pikka á **Stilla kerfi** getur þú stillt valið kerfi með ítarlegum hljóðstillingum.

	_		
ð:41			ıl ≎ ■
(Adj	just Calm Si (Automat	tuation ic)	í
OGRAM SET	TINGS		
EQUALIZER Adjust the pi Use the pre- access	PRESETS itch of the soun adjusted settin	id gs for quick	111
Default	Comfort	Clarity	Dining
Low	-0		High
NOISE REDU Low or high and noises.	reduction of ba	ckground so	unds
Low			High
PEECH FOO	cus		
Listen to sur	roundings or di	rectly in fron	t
Listen to sur	roundings or di	rectly in fron	t
Dynamics	roundings or di	rectly in fron	High
Dynamics DYNAMICS Reduce loud	sounds or incr	rectly in fron	High
Dynamics DynAMICS Reduce loud Decrease Ic	sounds or incr	rectly in from ease soft sou Increase	t High unds e soft

Kerfisstillingar

Þú getur stillt valið kerfi með ýmsum hætti. Notaðu sleðana til að stilla hvert fyrir sig: forstillingar tónjafnara, hljóðstyrk, suðhreinsun, viðtakanda í tali og breytilega stjórnun.

Heimasvæði: ítarlegar stillingar fjarstýringar

9:41			•	ul \$ 🔳
×	Adj	ust Calm S (Automat	ituation tic)	ſ
PROGR	AM SET	TINGS		
EQU Adju Use acce	ALIZER F st the pit the pre-a ss	PRESETS tch of the sour adjusted settir	nd ngs for quick	111
De	fault	Comfort	Clarity	Dinin
NOIS Low	EREDU	CTION reduction of ba	ickground so	unds
and	101363.			
_				
Low	1	$-\bigcirc$		High
Low	(CH FOC	cus		High

Forstillingar tónjafnara

Forstillingar tónjafnara gera þér kleift að stilla hljóðhæð með hliðsjón af umhverfishljóðum hverju sinni. Pikkaðu á tónjafnaratáknið til að framkvæma ítarlegri stillingar.



Stillingar tónhæðar

Breyttu tónhæð (tíðni) með því að nota sleðana. Pikkaðu á Loka til að fara aftur í stillingarnar.

Heimasvæði: yfirlit fjarstýringar* – ekki staðaleiginleiki

 Við straumspilun getur þú aðlagað fleiri stillingar, svo sem eyrnasuðsdeyfi og jafnvægi umhverfishljóða, það fer þó eftir því hvernig heyrnartækin eru forrituð og hvaða þráðlausa aukabúnað þú ert með. Til dæmis, ef heyrnartækin þín styðja eyrnasuðseiginleika og þú ert að nota straumspilunarkerfi getur þú stillt hvort tveggja á viðkomandi skjámyndum.

9:41I D L 100% ~2 h O R 100% Hearing program Program with Tinnitus Volume Tinnitus Volume Tinnitus Less More					
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	9:41				≎ ■
Hearing program Program with Tinnitus Volume Tinnitus Control of the set of the	🛑 L 10	0%	~2h 🛈	R 100	% 💻
Volume Tinnitus	Hearin Prog i	g program r am with	n Tinnitus		¢
Tinnitus noiser Reduce or increase the noise to cover tinnitus Less More		Volume		Tinnitus	
Less More	Tinr Redu tinnit	nitus noi ice or incre us	iser ease the noise	e to cover	
	Less			М	ore
Home Health Devices Support Pri	Home	Health	Devices	(?) Support	Profil

9:41 ...l 🗢 🔳 💻 L 100% ~2 h 🛈 R 100% earing progra \$ **Program with Streaming** Volume Ambient Ambient balance Reduce or increase the mix of streamed signal (coming from an external microphone) and environmental sound (surroundings) Surroundings External mic \bigtriangledown r (?) • Profile

Eyrnasuðsdeyfir

Ef þú ert með eyrnasuð (e. tinnitus) og hefur fengið leiðbeiningar um notkun á eyrnasuðsdeyfinum frá heyrnarsérfræðingi getur þú stillt hljóðstyrkinn á deyfandi hljóðinu.

Jafnvægi umhverfishljóða

Ef þú notar ytri streymisbúnað (t.d. sjónvarpstengi eða tónlistarspilara) getur þú stillt hvort meiri áhersla sé lögð á streymda hljóðið eða umhverfishljóð.

Heimasvæði: yfirlit fjarstýringar* – ekki staðaleiginleiki



Hleðsla rafhlöðu

Fyrir heyrnartæki sem hægt er að hlaða er hægt að sjá hleðslustöðuna hverju sinni. Ef hleðslustaða rafhlöðu er undir 20% verður táknið rautt. Þú þarft fljótlega að hlaða heyrnartækið.

Heimasvæði – ítarlegar stillingar fjarstýringar – búa til nýtt kerfi eða uppfæra fyrirliggjandi kerfi*

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

Persónulegar stillingar

Þegar þú hefur stillt fyrirliggjandi kerfi getur þú annaðhvort **uppfært** það eða **vistað sem** nýtt kerfi. Ef þú velur að vista það sem nýtt kerfi getur þú gefið því heiti að eigin vali.

Mundu að heitið má ekki vera lengra en 22 stafir og ekki má endurnota sama heiti, skilja það eftir autt eða fylla það með auðum bilum.

Þegar nýtt kerfi hefur verið vistað birtist viðeigandi skjámynd og nýja uppsetningin bætist við kerfissleðann efst á skjánum. Á kerfissleðanum sést hversu mörgum sérsniðnum kerfum er hægt að bæta við.

Úrræðaleit: ítarlegar stillingar fjarstýringar

_		
	9:41	all
MarSystemcUhms an create up to custom programs from the base program. Select which program you'd replace.	< Heari	ng aid programs
Music Active Base program: Music	(C) Autor	natic 🦂
Program limit reached	FITTED BY HEARIN	IG CARE PROFESSIONAL
You've reached the maximum number of custom programs. If you wish to add a new program, you'll need to replace an existing program.	8 Calm	situation 🦂
Manage programs Close Meeting	8 Speed	ch in noise 🧳
base program: Music	PERSONALISED A	DJUSTMENTS
Oppfing	유용ta Base pr	urant ogram: Restaurant
Commit		

Hámarksfjölda kerfa náð – hámarksfjöldi sömu grunnkerfa

Þú getur að hámarki verið með fjögur kerfi sem byggjast á sama grunnkerfi. Ef þú nærð hámarkinu getur þú skipt út fyrirliggjandi kerfi með því að pikka á **Umsjón**.

Tæki

	_	
9:41		" \$ ■
N	/ly hearing aids	
LE	FT RIGHT	r
1 1	40% R 53%	•
PROGRAM	MANAGEMENT	
88	HEARING AID PROGRAMS Current: Autosense	>
YOUR HEAI	RING AIDS	
ß	PRODUCT INFORMATION Left: Audéo L90 Right: Audéo L90	>
0	FIND MY HEARING AIDS Locate your devices	>
HEARING A	ID SETTINGS	
	BLUETOOTH PHONE CALLS Select connection	>
***	STREAMING VIA BLUETOOTH Set up streaming	• >
R	CONNECTION MANAGEMEN Change settings	^T >
B	TAP CONTROL Set up Tap Control	>
Ċ	AUTO-ON Change settings	>
	CLEANING REMINDER Set up reminder	>
Home	Health Devices Support	Profile



Heimasvæði tækja

Í hlutanum "Tæki" hefur þú aðgang að öllu sem tengist heyrnartækjunum þínum, t.d. stjórnun kerfa og stillingum tækja. Þú getur einnig séð stöðu rafhlöðunnar ef þú ert með heyrnartæki sem hægt er að hlaða.

Tæki





Gleyma tækjum

Opnaðu spjaldið "Heyrnartækin mín" til að fjarlægja tækið/tækin. Þegar þú hefur smellt á hnappinn "Gleyma tækinu/ tækjunum mínum" birtast skilaboð. Þú þarft að staðfesta að þú viljir fjarlægja tækið eða tækin. Athugaðu að þegar þú gerir það þarftu að para heyrnartækin aftur til að nota forritið.

2 Stjórnun kerfa

Með því að pikka á "Kerfi heyrnartækisins" geturðu séð öll tiltæk kerfi. Pikkaðu á eitt kerfi til að breyta heiti þess eða eyða því. Þrjár gerðir kerfa eru tiltækar: **sjálfvirk kerfi, kerfi sem heyrnarsérfræðingurinn hefur búið til** og **sérsniðnu kerfin þín**. Ef það er tákn við hliðina á heiti kerfisins þýðir það að þú getur valið viðkomandi kerfi með því að ýta á hnappinn á heyrnartækjunum.

Tæki





Kerfi heyrnartækisins

Þú getur eytt kerfinu eða breytt heiti þess. Þú getur líka séð hvaða grunnkerfi það tengist. Pikkaðu á **Eyða kerfi** til að fjarlægja kerfið. Þegar pikkað er á hnappinn birtast skilaboð og þú þarft að staðfesta að þú viljir fjarlægja kerfið.

Umsjón með tengingu virkjuð

Þú getur valið að Halda tengingu svo þú þurfir ekki að tengja heyrnartækin aftur í hvert sinn sem þú opnar forritið.





Uppfærslur á heyrnartæki

Uppfærsla í boði birtist undir vöruupplýsingum í tækjahlutanum.

Ef uppfærsla stendur til boða finnur þú frekari upplýsingar og lýsingu á uppfærslunni undir vöruupplýsingum.

Pikkaðu á Uppfæra til að hefja uppfærsluna.

Uppfærslur



Uppfærslur á heyrnartæki

Uppfylla þarf nokkur skilyrði svo hægt sé að uppfæra. Það er til þess að koma í veg fyrir að uppfærslan mistakist eða truflist (þ.e. rafhlöður heyrnartækjanna þurfa að hafa minnst 30% hleðslu eða síminn þarf að hafa minnst 30% hleðslu).

Kerfið athugar þessi skilyrði sjálfkrafa og birtir skýringar á því hvað er að og hvernig skuli laga það.

Ef þú fylgir þessum ábendingum ætti uppfærslan að ganga hratt og örugglega fyrir sig.

Úrræðaleit er í boði á þessum tengli.

Þjónusta og fjarþjónustulota



Þjónustuhluti

Á þjónustuskjámyndinni færðu aðgang að algengum spurningum*, notendahandbók, vefsvæði með kennslumyndböndum, lagaskilmálum og einnig getur þú deilt athugasemdum þínum með okkur. Þú getur einnig opnað fjarþjónustu með því að pikka á "Hefja lotu".

Þjónusta og fjarþjónustulota



Fjarþjónusta

Með því að pikka á **Hefja lotu** á þjónustuskjámyndinni getur þú fengið fjarþjónustu frá heyrnarsérfræðingnum þínum. Skipuleggja þarf fjarþjónustulotuna fyrirfram.



Pikkaðu á **Hefja fjarþjónustu** til að halda áfram.

Aðgangur að hljóðnema og myndavél Þegar beðið er um aðgang að hljóðnema og myndavél skaltu pikka á Í lagi til að veita MyPhonak-forritinu aðgang að hljóðnemanum og myndavélinni.

Þjónusta og fjarþjónustulota



Beðið eftir heyrnarsérfræðingi

Forritið tengir þig við heyrnarsérfræðinginn þinn. Bíddu þar til heyrnarsérfræðingurinn tengist símtalinu.

Fjarþjónustulota hafin



Þegar þú hefur tengst getur þú séð og heyrt í heyrnarsérfræðingnum. Þú getur notað stjórntækin til að slökkva/kveikja á hljóði, slökkva á mynd, skipta um myndavél eða ljúka símtalinu.

Ef heyrnarsérfræðingurinn þarf að tengjast heyrnartækjunum getur hann tengst þeim með fjartengingu gegnum snjallsímann þinn. Heyrnarsérfræðingurinn lætur þig vita þegar hann er tengdur.

Þegar símtalinu lýkur getur þú gefið upplifun þinni einkunn. Pikkaðu á tengilinn til að senda inn athugasemd. Pikkaðu á Lokið til að fara aftur á heimaskjáinn.

Úrræðaleit: fjarþjónustulota

Í fjarþjónustulotunni tengist þið heyrnarsérfræðingurinn í gegnum internetið. Við mælum með því að nota Wi-Fi til að fá meiri gæði.



Tenging við heyrnartæki rofnaði

Tengingin við heyrnartækin sést efst á skjánum. Ef heyrnartækin aftengjast verður táknið rautt. Heyrnarsérfræðingurinn þarf þá að tengjast aftur.

Úrræðaleit: fjarþjónustulota





1

Símtal mistókst

Ef símtal mistekst skaltu ýta á Í lagi til að fara aftur á heimasvæðið þar sem þú getur hafið símtalið aftur.

Yfirstandandi símtali slitið

Þessi skilaboð birtast ef þú slítur símtalinu í miðjum klíðum.

Fylgst með heilbrigðisgögnum í heilsuhlutanum: Uppsetning

Sumir þeirra heilsufarseiginleika sem lýst er hér eru aðeins í boði með tilteknum heyrnartækjum. Frekari upplýsingar er að finna á https://www.phonak.com

Til að fá aðgang að heilsufarseiginleikum 💛 þarftu að skrá þig með myPhonak-reikningnum þínum.

Kveiktu á staðsetningarþjónustu í iPhone-símanum til að auka gæði eftirlits með heilbrigði. Ef aðgangi er hafnað getur þú ekki fylgst með heilbrigðisgögnunum þínum.

Sláðu inn upplýsingarnar þínar til að reikna heilsufarsgögnin þín með nákvæmum hætti. Mundu að þessar upplýsingar eru valkvæðar. Þú hefur fulla stjórn á þeim!

••• PH 중 9:41	1 AM 100 %	●●●○○ PH � 9:41 AM 100 %	
	HEILSUFAR	K Heilbrigðisprófíll HEILBRIGÐISPRÓFÍLL	
		Fæðingardagur	
Samstillt kl. 07	:30 þann 4/12/21	04/1984 Fæðingardagur	
NOTKUNARTÍMI >	DAGLEG SKREF >	-1-1-	2
		Kyn	
		Kona Kyn	
(¶?)	(17)		2
		Þyngd	
10 klst. 30 mín.	12.600skref	59 kg Þyngd	
8 klst. / dag	10.000 skref / dag	kg	2
		Нӕð	
HJARTSLÁT- >	BRENNSLA >	168 cm Hæð	
TARTÍÐNI	HITAEININGA	cm	2
	6	Við notum upplýsingar um aldur þinn, hæð og þyngd til að reikna út heilbrigðisgögn þín með nákvæmum hætti. þyngd til að reikna úr nákvæmum hætti.	jar um aldur þinn, hæð og t heilbrigðisgögn þín með
SL./MÍN.	220 kkal á hreyfingu 125 kkal í þvíld	Vista	
00 01.jiiiii. 1 fivilu		Eyða	a reikningi
		Hreinsa heilbrigðisgögn	

Opna Heilsufar

Þegar uppsetningu er lokið getur þú opnað stjórnborð heilsufarseiginleika (heimasvæði fyrir heilsufarseiginleika).

Breyta/hreinsa heilsufarsprófíl

Þú getur alltaf breytt eða hreinsað út gögn í heilsufarsprófílnum undir hlutanum "Prófíll". Opnaðu "Persónulegar upplýsingar", flettu niður að "Heilsufarsprófíll" og pikkaðu á breytingatáknið (blýantur) til að uppfæra eða hreinsa gögnin þín.

Stjórnborð heilsufarseiginleika

Á stjórnborði heilsufarseiginleika getur þú:

- Fengið aðgang að heilsufarseiginleikunum sem heyrnartækin þín styðja og séð gildi þeirra breytast í rauntíma*
- Séð hvernig þú nálgast markmiðin þín ef þú hefur sett þér markmið
- Séð heilsufarsábendingar (meðmæli með öðrum heilsufarstengdum forritum).

Komið fram yfir markmið

1

Ef þú hefur sett þér markmið birtist grænn hringur utan um tákn sérhvers eiginleika sem sýnir þér hvernig þér gengur að ná markmiðunum. Ef þú ferð fram úr hámarksgildi markmiðsins birtist annar hringur utan um táknið.

Tenging við heyrnartækin þín

Mundu að forritið þarf að vera tengt við heyrnartækin þín svo þú getir séð framvindu heilsufarsmarkmiðanna breytast í rauntíma. Ef forritið er samstillt oft við heyrnartækin verða tímaupplýsingarnar nákvæmari. Ef tenging rofnar eða ef ekki er hægt að samstilla gögnin færð þú tilkynningu og þér verður beint á vefsvæðið "Algengar spurningar" til að leiðbeina þér um framhaldið.

*Aðeins í boði í tilteknum heyrnartækjum. Farðu á https://www.phonak.com/en-int/hearing-devices/apps/myphonak eða ráðfærðu þig við heyrnartækjasérfræðinginn þinn.

Upplýsingarnar í þessum kafla eru aðeins settar fram í fræðslu- og upplýsingaskyni. Upplýsingarnar sem koma fram í hlutanum Heilsufar geta aldrei komið í staðinn fyrir ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks.

Ráðfærðu þig við lækni eða annan heilbrigðisstarfsmann áður en þú byrjar einhvers konar líkamsrækt eða óskar nánari upplýsinga um heilbrigðisástand þitt. Gættu þess að hlustarstykkið sé vel inni í hlustinni til að hægt sé að fylgjast með hjartslættinum. Til að fá sem réttasta niðurstöðu skaltu vera kyrr og ekki tala.

Yfirlit yfir ítarlega heilsufarseiginleika: notkunartími, skref, virknistig*, vegalengd sem er gengin, vegalengd sem er hlaupin*

1

Notkunartími

Með því að smella á spjaldið "notkunartími" á stjórnborðinu opnast graf sem sýnir daglegan notkunartíma. Pikkaðu á viðkomandi flipa, sem verður grænn, til að sjá vikulegt, mánaðarlegt eða árlegt yfirlit.

Ef þú notar tvö heyrnartæki sýnir grafið gildi fyrir bæði heyrnartækin. Fyrir neðan grafið sérð þú núverandi gildi (fyrir daglegt yfirlit) eða meðalgildi (fyrir yfirlit annað en daglegt yfirlit), ásamt sundurliðuðum notkunartíma eftir mismunandi hljóðumhverfum.

Yfirlit yfir ítarlega heilsufarseiginleika: notkunartími, skref, virknistig*, vegalengd sem er gengin, vegalengd sem er hlaupin*

Skref, virknistig og vegalengd

Með því að smella á spjaldið "skref" á stjórnborðinu opnast graf sem sýnir daglegan skrefafjölda. Sjáðu yfirlit yfir viku, mánuð eða ár með því að pikka á viðkomandi flipa, sem verður þá grænn.

Fyrir neðan grafið sérð þú núverandi gildi (fyrir daglegt yfirlit) eða meðalgildi (fyrir yfirlit annað en daglegt yfirlit) ásamt því að sjá vegalengdina sem þú gekkst eða hljópst**.

Virknistigið sýnir tímann þar sem engin hreyfing, hreyfing með lítilli ákefð (einhver hreyfing), hreyfing með meðalmikilli ákefð (ganga) eða hreyfing með mikilli ákefð (hlaup) greindist.

Yfirlit yfir ítarlega heilsufarseiginleika: hjartsláttartíðni* og hitaeiningar* við göngu og hlaup*

Rakning á hjartsláttartíðni (HR)

Rauntímarakning á hjartsláttartíðni er á öllum yfirlitum. Daglega yfirlitið sýnir m.a. hvíldarpúls (Resting Heart Rate, RHR) og sveiflur í hjartsláttartíðni á hverri klukkustund. Vikulega yfirlitið sýnir m.a. meðalhvíldarpúls (RHR) hvern dag, núverandi hjartslátt og sveiflur í hjartsláttartíðni dag fyrir dag.

Vikulegt, mánaðarlegt og árlegt yfirlit sýnir:

- Daglegt yfirlit sundurgreining fyrir hverja klukkustund fyrir sig (reglulegar og beinar mælingar á hjartslætti, hæsti og lægsti púls hverrar klukkustundar fyrir sig, lægsti hvíldarpúls hvers dags).
- Vikulegt / mánaðarlegt / árlegt yfirlit dagleg / vikuleg / mánaðarleg sundurgreining á hæsta og lægsta púls og hæsta og lægsta hvíldarpúls.

Smelltu á táknið ið efst í hægra horninu á skjánum til að sjá nánari upplýsingar og heimildir um hjartsláttartíðni og af hverju það er mikilvægt að fylgjast með hvíldarpúlsi.

Yfirlit yfir ítarlega heilsufarseiginleika: hjartsláttartíðni* og hitaeiningar* við göngu og hlaup*

Fylgst með hitaeiningum Daglega vfirlitið felur í sér

núverandi hitaeiningar við virka hreyfingu (brennsla við hreyfingu) og hitaeiningar í hvíld (byggt á grunnhraða efnaskipta). Samanlagður fjöldi beggja tegunda hitaeininga (alls) er sýndur á grafinu. Vikuleg, mánaðarleg og árleg yfirlit fela í sér meðalgildin fyrir hitaeiningar við virka hreyfingu, í hvíld og hitaeiningar alls.

Ábendingar

Pikkaðu á einhvern punkt á súlunum á grafinu til að sjá nákvæm gildi á hvítum borða (ábending).

Heilsufar: aðrir eiginleikar*

1 Markmið sett, þeim breytt og þau fjarlægð*

Þú ræður hvort þú setur þér markmið um skrefafjölda og notkunartíma. Þú getur sett þessi markmið upp við uppsetningu á heilsufarsvöktun, á stjórnborði heilsufarseiginleika eða í ítarlegu yfirliti yfir þessa eiginleika.

Pikkaðu á hnappinn Setja markmið eða Breyta markmiði til að sjá skjámyndirnar sem sýndar eru í dæminu hér að ofan. Sláðu inn gilda tölu fyrir notkunartíma eða skrefafjölda og pikkaðu á "Setja markmið" til að vista breytingarnar. Ef þú vilt eyða markmiði skaltu pikka á "Fjarlægja markmið".

Heilsufar: aðrir eiginleikar*

Samstilltu Phonak-heilbrigðisgögnin þín við Apple Health

Opnaðu "Samstilla heilbrigðisgögn" í stillingahluta prófílsins. Fylgdu leiðbeiningunum og kveiktu á myPhonak-heilbrigðisgögnunum sem þú vilt samstilla við Apple Health. Eftir samstillingu sérðu hvaða gögnum þú deilir með Apple Health með því að opna samstillingu heilbrigðisgagna aftur.

Mikilvægar öryggisupplýsingar

Lestu viðeigandi öryggisupplýsingar á næstu síðum áður en þú byrjar að nota forritið.

Fyrirhuguð notkun:

Forritið er óháður hugbúnaður ætlaður notendum heyrnartækja í því skyni að velja, stilla og vista stillingar heyrnartækja, innan þess afmarkaða ramma sem stillingarhugbúnaðurinn leyfir. Forritið gerir notendum heyrnartækja einnig kleift, og hvetur þá til, að tengjast og eiga í samskiptum við heyrnarsérfræðinga svo hægt sé að stilla heyrnartækin með fjartengingu.

Fyrirhugaður notendahópur:

Þetta tæki er ætlað sjúklingum 18 ára og eldri sem uppfylla skilyrði klínískrar ábendingar fyrir samhæfa heyrnartækið.

Fyrirhugaður notandi:

Einstaklingur með heyrnartap sem notar samhæft tæki.

Ábendingar:

Athugið að ábendingar koma ekki frá forritinu heldur samhæfu heyrnartækjunum. Frekari upplýsingar má finna í notendahandbók heyrnartækisins.

Frábendingar:

Athugið að frábendingar koma ekki frá forritinu heldur samhæfu heyrnartækjunum.

Klínískur ávinningur:

Forritið sjálft hefur engan klínískan ávinning í för með sér heldur fæst ávinningurinn með notkun samhæfra heyrnartækja.

Ávinningur forritsins er sá að notendur þess hafa möguleika á að sérstilla og vista stillingar heyrnartækja sinna eftir sínum þörfum innan þeirra marka sem upprunaleg mátun leyfir.

Forritið gerir notendum kleift að eiga samskipti við og tengjast heyrnarsérfræðingum með þægilegum hætti og fá þannig aðstoð við stillingu tækjanna gegnum fjartengingu.

Fylgikvillar:

Engir þekktir fylgikvillar fylgja notkun forritsins.

Takmarkanir við notkun:

Notkun forritsins takmarkast af eiginleikum samhæfu heyrnartækjanna.

Frekari upplýsingar má finna í notendahandbók heyrnartækisins.

Athugaðu að stöðuga nettengingu þarf til að nota alla virkni forritsins.

Tilkynna skal sérhvert alvarlegt atvik sem á sér stað við notkun forritsins til fulltrúa framleiðanda og lögbærra yfirvalda í því landi sem notandi býr. Skilgreining á því hvað telst alvarlegt atvik er atvik sem beint eða óbeint leiddi til, gæti hafa leitt til eða gæti leitt til einhvers af eftirfarandi:

a. dauða sjúklings, notanda eða annars einstaklings
b. tímabundinnar eða varanlegrar alvarlegrar versnunar á heilsu sjúklings, notanda eða annars einstaklings
c. alvarlegrar heilbrigðishættu fyrir almenning

Hafa skal samband við framleiðanda eða fulltrúa hans ef tilkynna þarf óvænta virkni eða atvik.

Finna má notendahandbók á rafrænu formi fyrir allar útgáfur forritsins og á öllum útgefnum tungumálum á netinu. Gerðu eftirfarandi til að fá aðgang að notendahandbókum:

- Smelltu á https://www.phonak.com/en-int/globallocations og veldu land að eigin vali
- Smelltu á "Þjónusta" (íslenska) eða samsvarandi atriði á viðkomandi tungumáli
- Smelltu á "Notendahandbók" (íslenska) eða samsvarandi atriði á viðkomandi tungumáli
- Smelltu á "Forrit" (íslenska) eða samsvarandi atriði á viðkomandi tungumáli
- Veldu "myPhonak-forritið"

Einnig er hægt að opna nýjustu útgáfu af notendahandbók myPhonak beint í forritinu með því að fara í hlutann "Þjónusta" og pikka á spjaldið "Notendahandbók". Notendahandbókin opnast þá í vafraglugga.

Mikilvægar öryggisupplýsingar

Lestu viðeigandi öryggisupplýsingar á næstu síðum áður en þú byrjar að nota forritið.

Öryggistilkynning

Gögn um sjúklinga eru persónuupplýsingar og mikilvægt er að verja þau vel:

- Gættu þess að snjallsíminn sé uppfærður með nýjustu öryggisuppfærslum fyrir stýrikerfi. Virkjaðu sjálfvirkar uppfærslur.
- Gættu þess að uppsett útgáfa forritsins sé nýjasta útgáfan.
- Notaðu aðeins vottuð Sonova-forrit frá öruggum netverslunum með heyrnartækjunum þínum.
- Sæktu eingöngu örugg forrit úr forritaverslunum.
- Gættu þess að nota örugg aðgangsorð og ekki deila innskráningarupplýsingum með öðrum.
- Læstu símanum með PIN-númeri og/eða lífkenni (fingrafar, andlit) og stilltu símann þannig að hann læsi sér sjálfkrafa ef hann er ekki notaður í nokkrar mínútur.
- Gættu þess að forrit sem sett eru upp fái eingöngu nauðsynlegar heimildir.
- Forðastu að para heyrnartækin þín gegnum Bluetooth á fjölförnum stöðum. Það er vegna þess að hætta er á truflunum af völdum þriðja aðila. Við mælum með því að pörun gegnum Bluetooth sé gerð heima.
- EKKI nota síma með rótaraðgangi eða þar sem búið er að eiga við stýrikerfið. Gættu þess að tryggja ávallt gagnaöryggi. Hafðu í huga að þessi listi er ekki tæmandi.
- Þegar gögn eru send gegnum ótryggar rásir skaltu annaðhvort senda þau nafnlaust eða dulkóða þau.
- Gættu þess að verja öryggisafrit gagna úr snjallsímanum, bæði gegn tapi og stuldi.
- Fjarlægðu öll gögn úr símum sem þú notar ekki lengur eða símum sem á að farga.

Viðhald hugbúnaðar:

Við fylgjumst stöðugt með endurgjöf frá notendum. Ef þú lendir í einhverjum erfiðleikum með nýjustu útgáfu forritsins skaltu hafa samband við fulltrúa framleiðanda á þínu svæði og/eða veita endurgjöf í App Store eða Google Play Store. Ef stillingum er breytt, t.d. dregið úr hljóðstyrk eða hljóðdeyfing aukin, getur það aukið líkur á því að þú t.d. heyrir ekki umferðarhljóð.

Upplýsingar um samhæfi

Evrópa: Samræmisyfirlýsing

Sonova AG lýsir því hér með yfir að þessi vara uppfyllir skilyrði reglugerðar (ESB) 2017/7455 um lækningatæki.

Skýringar á táknum

8	Þetta tákn gefur til kynna að mikilvægt sé fyrir notandann að lesa og fylgja viðeigandi upplýsingum í þessari notendahandbók.
\triangle	Þetta tákn gefur til kynna að mikilvægt sé að notandinn taki eftir viðeigandi viðvörunum í þessari notendahandbók.
(j)	Mikilvægar upplýsingar um meðhöndlun og vöruöryggi.
CE 0459	Með CE-merkingunni staðfestir Sonova AG að þessi vara uppfyllir skilyrði reglugerðar (EB) 2017/745 um lækningatæki. Númerin sem fylgja CE-tákninu samsvara kóða þeirra vottuðu aðila sem haft var samráð við samkvæmt ofangreindri reglugerð.
EC REP	Gefur til kynna viðurkenndan fulltrúa í Evrópusambandinu. Viðurkenndur fulltrúi í Evrópusambandinu er einnig sá aðili sem flytur tækið inn til Evrópusambandsins.
MD	Tilgreinir að tækið sé lækningatæki.
Nafn, heimilisfang, dagsetning	Sameinað tákn sem sýnir "framleiðanda lækningatækis" og "framleiðsludagsetningu" eins og skilgreint er í reglugerð (EB) 2017/745.
Ĩ	Tilgreinir að notkunarleiðbeiningar séu tiltækar á rafrænu sniði. Hægt er að nálgast leiðbeiningar á vefsvæðinu www.phonak.com/myphonakapp
REF	Tilgreinir vörulistanúmer frá framleiðanda svo hægt sé að auðkenna lækningatækið.

EC REP

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

Framleiðandi: Sonova AG Laubisrütistrasse 28 CH-8712 Stäfa Sviss www.phonak.com

V10.00/2025–01/NLG © 2021–2025 Sonova AG Allur réttur áskilinn Þessi notendahandbók á við um myPhonak 7.1 og nýrri undirútgáfur myPhonak 7-forritsins. Ef þú vilt fá notendahandbók fyrir eldri útgáfur forritsins skaltu hafa samband við söluaðila á þínu svæði eða leita upplýsinga á vefsvæðinu.

Hafðu samband við næsta umboðsaðila Sonova til að fá ókeypis notkunarleiðbeiningar á pappírsformi. Afrit verður sentinnan 7 daga.

