



reducecept

# Handbuch für die Reducecept Handy-App

Version: 9. März 2021

Zaailand 106 Z, 8911 BN Leeuwarden, The Netherlands - Email: [info@reducecept.com](mailto:info@reducecept.com) - Tel: +31 85 13 08 260 - KvK: 74239678 -  
BTW: NL859821432B01

Reducecept.com



# Reducept Handy-App

Mit der Reducept Handy-App können Sie Reducept auch ohne das Oculus Go Headset spielen. In diesem Handbuch installieren Sie Reducept auf Ihrem Smartphone und verknüpfen Sie Ihr Spiel mit dem Abonnement, das Sie von Ihrem Therapeuten/Arzt erhalten haben.

## Inhalt

|   |          |
|---|----------|
| <b>Gut zu wissen, bevor Sie anfangen!</b>                     | <b>3</b> |
| <b>Reducept auf Ihrem Handy installieren</b>                  | <b>5</b> |
| <b>Anmelden auf der Reducept-App</b>                          | <b>7</b> |
| <b>Spielen Sie das Reducept-Spiel in VR (virtual reality)</b> | <b>8</b> |





# Gut zu wissen, bevor Sie anfangen!

Toll, dass Sie Reducept ausprobieren! Wir werden Ihnen hier ein wenig über das Produkt erzählen und gleich danach finden Sie eine Anleitung, wie Sie Reducept auf Ihrem Handy installieren können.

## **Der aktuelle wissenschaftliche Stand von Reducept Smartphone App**

Reducept verwendet wissenschaftlich erforschte Strategien zur Schmerzbehandlung. Wir wissen noch nicht, ob diese Strategien übersetzt auf unsere Smartphone App auch wirksam sind und in welchem Umfang. Wir erforschen dies aktiv innerhalb von Reducept, können aber keine Aussagen über die Wirksamkeit der Reducept Smartphone App machen.

## **Zielgruppe**

Reducept wurde für Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Chronische Schmerzen sind definiert als anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen, die länger als die normale Heilungszeit einer Krankheit oder Verletzung oder länger als drei bis sechs Monate andauern. Reducept wurde an Menschen im Alter von 18 bis 80 Jahren getestet. Bei jüngeren Kindern liegen keine Daten zur Wirksamkeit des Produktes vor. Bei Personen ab 65 Jahren wird oft Hilfe benötigt, um das Programm zu installieren und sich mit ihm vertraut zu machen, aber danach können auch ältere Personen mit dem Programm Verbesserungen erzielen.

## **Mögliche Risiken**

Sie verwenden Reducept auf eigene Gefahr. Die App selbst birgt zum jetzigen Zeitpunkt nur wenige bekannte Risiken. Es ist jedoch möglich, dass das Spielen auf dem Handy für Sie unangenehm ist. Wenn Sie beim Spielen stärkere Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf zu spielen und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Hausarzt.

Zu möglichen Risiken beim Spielen auf Ihrem Mobiltelefon empfehlen wir Ihnen, das Handbuch Ihres eigenen Handys zu lesen.

Es ist auch möglich, dass Ihnen beim Betrachten des Bildschirms schwindlig wird. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, hören Sie bitte auf zu spielen und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Trotz des psychosozialen Ansatzes von Reducept und des geringen Risikos der Intervention gibt es einige Kriterien, die bei der Anwendung von Reducept beachtet werden sollten. Wir empfehlen Reducept nicht zu verwenden bei:

- Psychotische Störungen: Jede Störung, bei der ein Patient Schwierigkeiten hat, zwischen der Realität und der fiktiven VR-Welt zu unterscheiden, kann potenziell zu einer Zunahme der Verwirrung führen
- Demenz: Jede Störung, bei der der Patient Schwierigkeiten hat, zwischen der realen Welt und der fiktiven VR-Welt zu unterscheiden, kann möglicherweise zu einer Zunahme der Verwirrung führen
- Psychiatrische Komorbidität: Es wird empfohlen, vor der Anwendung von Reducept eine psychiatrische Komorbidität zu behandeln.



- Unter 18 Jahren: Reducept wurde für Erwachsene entwickelt. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Artikels werden Machbarkeitsstudien zur Anwendung von Reducept bei Jugendlichen durchgeführt
- Audiovisuelle Störungen: wenn sie die Nutzung von VR beeinträchtigen

### **Aktueller Stand der Forschung**

Innerhalb von Reducept verwenden wir verschiedene psychologische Behandlungstechniken. Zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie, Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Achtsamkeit und Hypnotherapie<sup>1</sup>. Diese Techniken sind in der Vergangenheit ausgiebig erforscht worden und haben sich als effektiv erwiesen.

Virtual Reality (VR) wurde in letzter Zeit ebenfalls als effektive Behandlungstechnik mit vielversprechenden Ergebnissen erforscht.

Reducept hat sich dafür entschieden, die gut erforschten psychologischen Behandlungstechniken mit VR zu kombinieren. Derzeit laufen mehrere Studien, um den Erfolg von Reducept zu untersuchen.

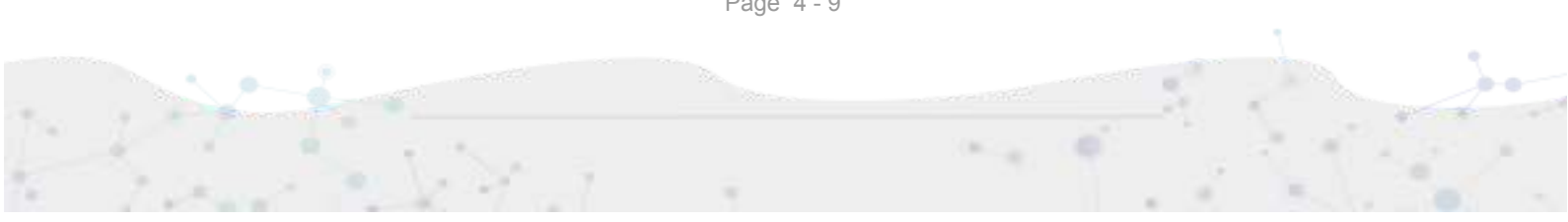
Für weitere Informationen besuchen Sie die Website: [reducept.com/de/forschung](https://reducept.com/de/forschung).

### **CE-Kennzeichnung**

Reducept hat ein CE-Kennzeichen. Dieses Kennzeichen bescheinigt, dass das Produkt den geltenden Vorschriften im Europäischen Wirtschaftsraum entspricht. Die CE-Nummer lautet: 2019/682-01

---

<sup>1</sup> Fennema & Zantema, 2019



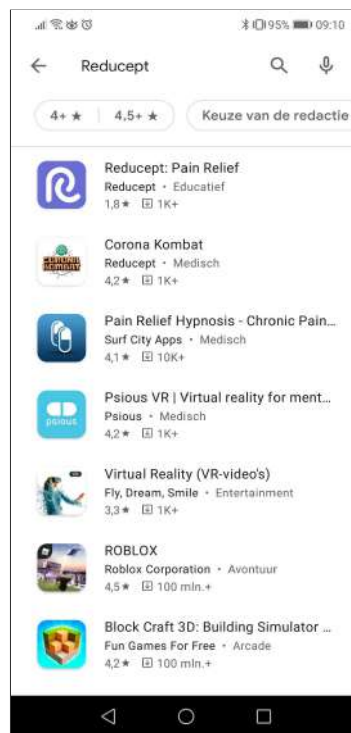


# Reducept auf Ihrem Handy installieren

1. Öffnen Sie den iTunes Store (auf dem iPhone) oder den Google Play Store (auf Android-Handys).

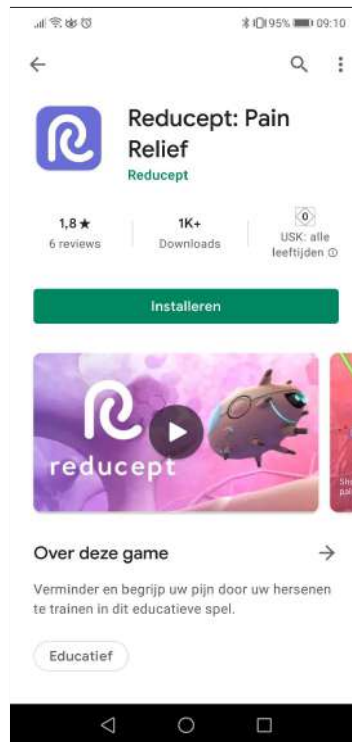


2. Suchen Sie im Suchfeld nach 'reducept'. Wählen Sie die Reducept-App in den Suchergebnissen.





3. Klicken Sie auf 'Installieren'.



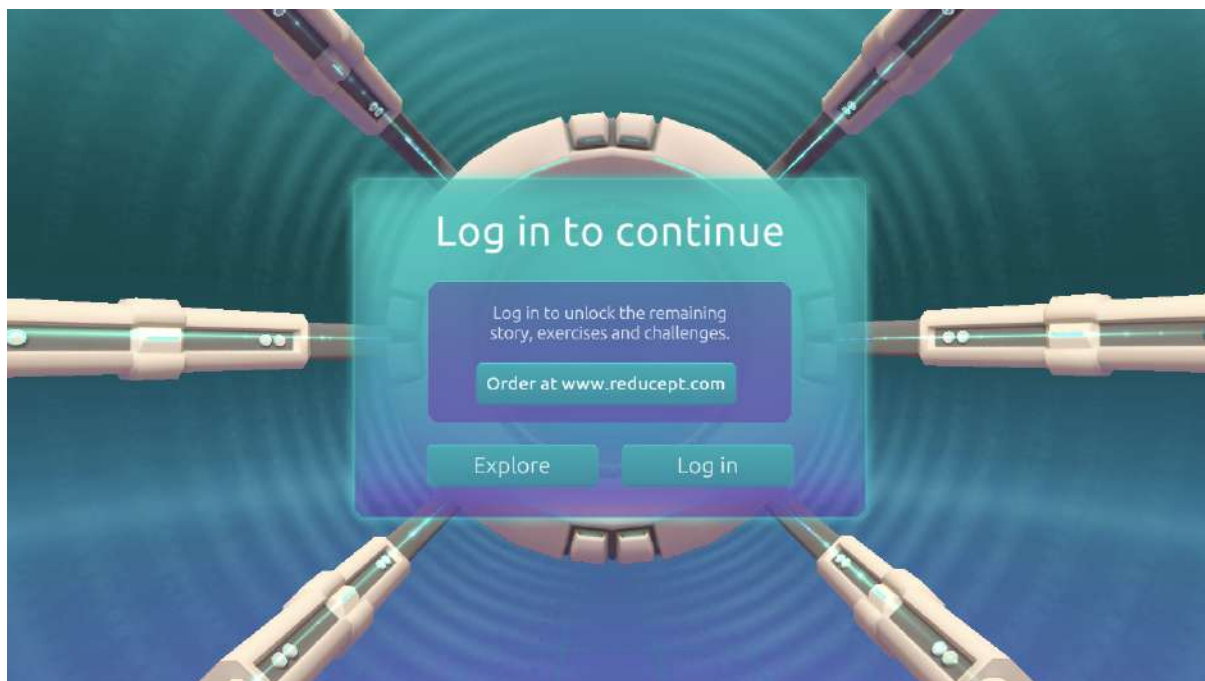
4. Klicken Sie auf 'Öffnen'. Die Reducept-App wurde auch zum Startbildschirm Ihres Handys hinzugefügt.





## Anmelden auf der Reducept-App

1. Starten Sie die Reducept App (siehe den Schritt 'Reducept auf Ihrem Handy installieren').
2. Drücken Sie den Pfeil im Menü 'Benutzer'.



3. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein, das Sie im Dashboard von Reducept festgelegt haben, und drücken Sie dann auf die Schaltfläche 'Login'.

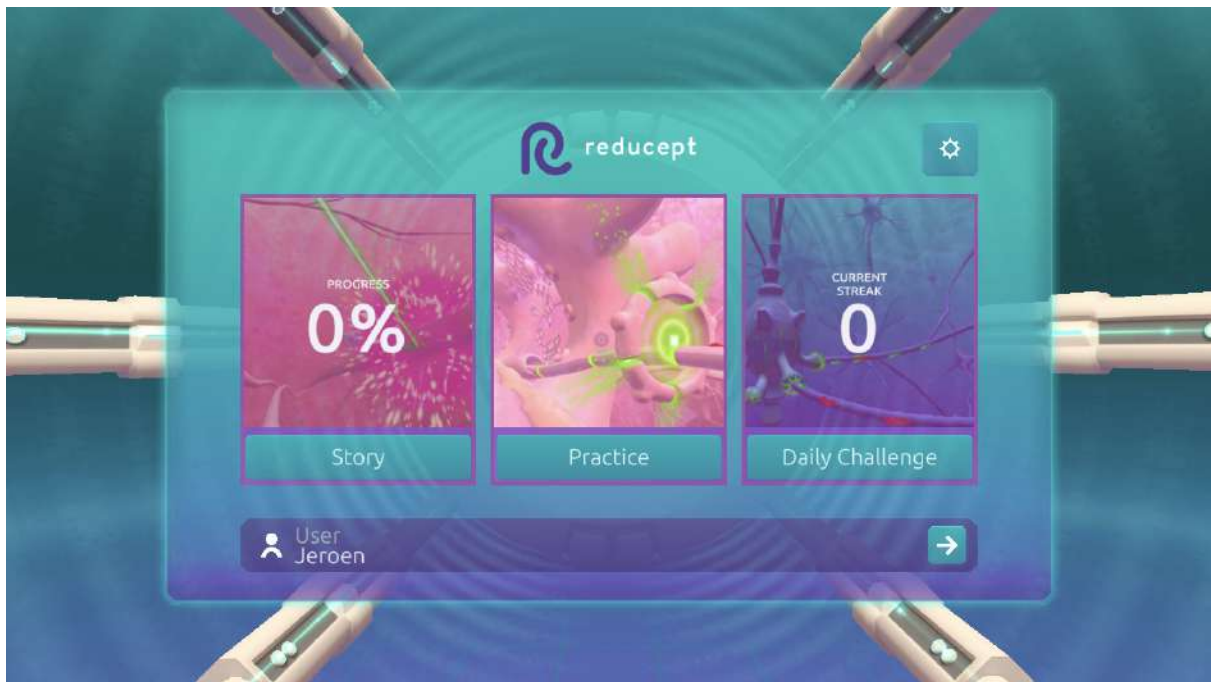


4. Sie sind jetzt angemeldet.

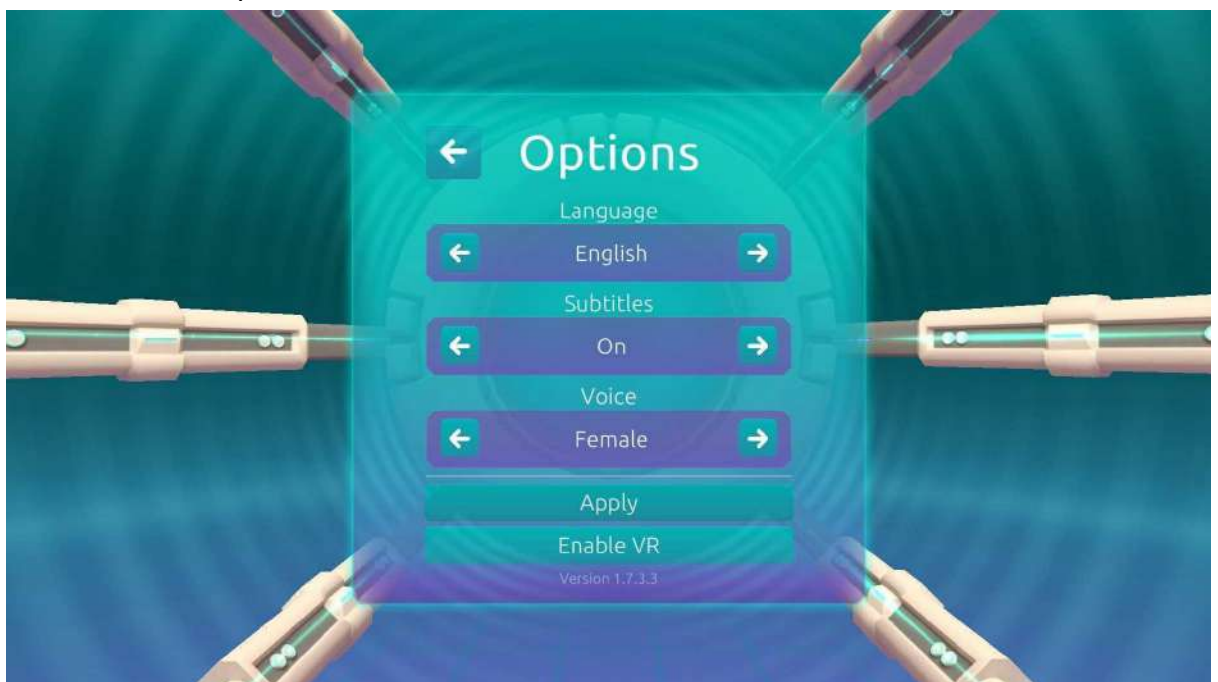


## Spielen Sie das Reducept-Spiel in VR (virtual reality)

1. Starten Sie die Reducept App (siehe den Schritt 'Reducept auf Ihrem Handy installieren'). Stellen Sie sicher, dass Sie eingeloggt sind (siehe Schritt 'Anmelden auf der Reducept-App').
2. Öffnen Sie den 'Optionen'-Bildschirm, indem Sie auf das Zahnrad in der oberen rechten Ecke drücken.



3. Drücken Sie im 'Optionen'-Fenster die 'VR aktivieren'-Taste.







4. **(OPTIONAL)** Stecken Sie Ihr Handy in ein spezielles VR-Headset und setzen Sie das Headset auf Ihren Kopf.

