Move2GO

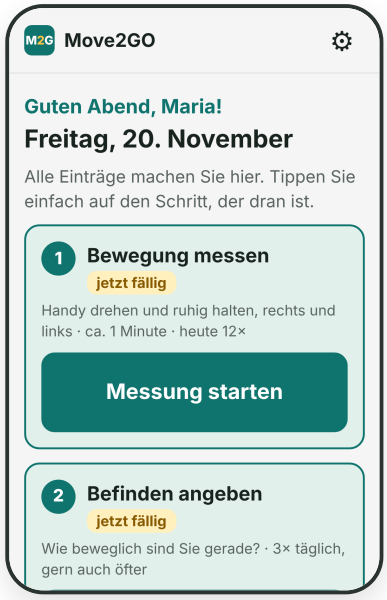
Ihr digitales Bewegungstagebuch bei Parkinson

Wann wirken Ihre Tabletten – und wann lässt die Wirkung nach?

Bei Parkinson schwankt die Beweglichkeit oft über den Tag. In der Sprechstunde sehen wir davon nur einen kurzen Moment.

Move2GO hält Ihren ganzen Tag fest: mit einer kurzen Bewegungsmessung am Handy, Ihrem Befinden und Ihren Medikamenten. So entsteht ein **Tagesprofil**, mit dem wir Ihre Behandlung gezielt anpassen können.

Die App ist kostenlos, braucht keine Anmeldung und keinen App Store. Ihre Daten bleiben auf Ihrem Handy.



Unter „Heute“ sehen Sie, was als Nächstes dran ist.

Das machen Sie jeden Tag

1

Bewegung messen

Handy schnell hin und her drehen, dann ruhig halten – rechts und links. Dauer: etwa 1 Minute.

2

Befinden angeben

Dreimal am Tag: Sind Sie gerade unter-, normal oder überbeweglich? Ein Tipp genügt.

3

Einnahme bestätigen

Nach jeder Tablette auf „Genommen“ tippen. So sehen wir, wann die Wirkung einsetzt.

move2go.de/app

iPhone

1. QR-Code mit der Kamera scannen und in **Safari** öffnen.
2. Unten auf **Teilen** (Quadrat mit Pfeil) tippen.
3. **„Zum Home-Bildschirm“** wählen.
4. Move2GO immer über das neue Symbol **M2G** öffnen.

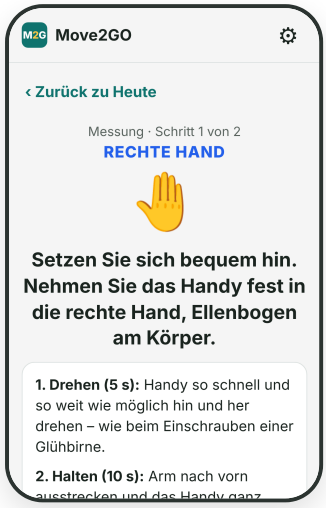
Android

1. QR-Code scannen und in **Chrome** öffnen.
2. Oben rechts auf die **drei Punkte** tippen.
3. **„App installieren“** oder „Zum Startbildschirm hinzufügen“ wählen.
4. Move2GO über das Symbol **M2G** öffnen.

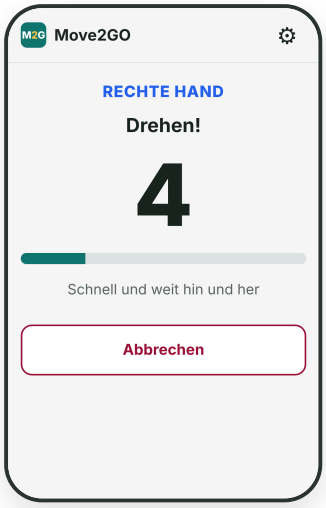
Ihr persönlicher Code (falls vereinbart, beim ersten Start eingeben): _____

1 · Die Bewegungsmessung

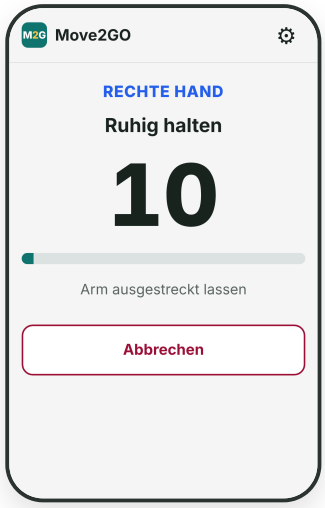
Die App führt Sie Schritt für Schritt. Ein Ton zeigt Anfang und Ende an. Erst messen Sie die **rechte**, dann die **linke** Hand.



Bequem hinsetzen, Handy fest in die Hand nehmen, Ellenbogen am Körper.



5 Sekunden drehen – so schnell und weit wie möglich, wie beim Eindrehen einer Glühbirne.



10 Sekunden halten – Arm nach vorn ausstrecken und das Handy ganz ruhig halten.

Was das Drehen zeigt

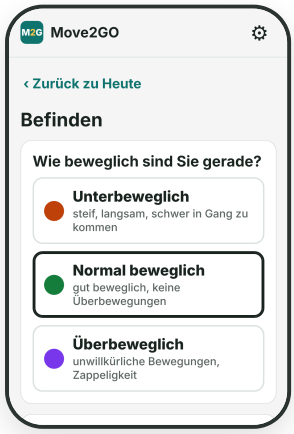
Wie schnell und wie weit Sie drehen und ob die Bewegung mit der Zeit kleiner wird. Daraus berechnet die App Ihren **Beweglichkeitswert** von 0 bis 100.

Was das Halten zeigt

Ob die Hand zittert, wie stark und wie schnell – und wie viele Sekunden es dauert, bis das Zittern beginnt (**Haltetremor**).

Damit die Messung gut gelingt

- Immer im Sitzen messen und das Handy gut festhalten – am besten mit Hülle.
- iPhone: den Stummschalter ausschalten, damit Sie die Töne hören.
- Bei Schmerzen, Schwindel oder starken Überbewegungen: „Überspringen“ oder „Abbrechen“ tippen.
- Eine verpasste Messung ist nicht schlimm. Machen Sie einfach bei der nächsten weiter.



2 · Ihr Befinden

Dreimal am Tag – und gern auch zwischendurch – geben Sie an, wie es Ihnen gerade geht:

- **Unterbeweglich** – steif, langsam, schwer in Gang zu kommen
- **Normal beweglich** – gut beweglich, keine Überbewegungen
- **Überbeweglich** – unwillkürliche Bewegungen, Zappeligkeit

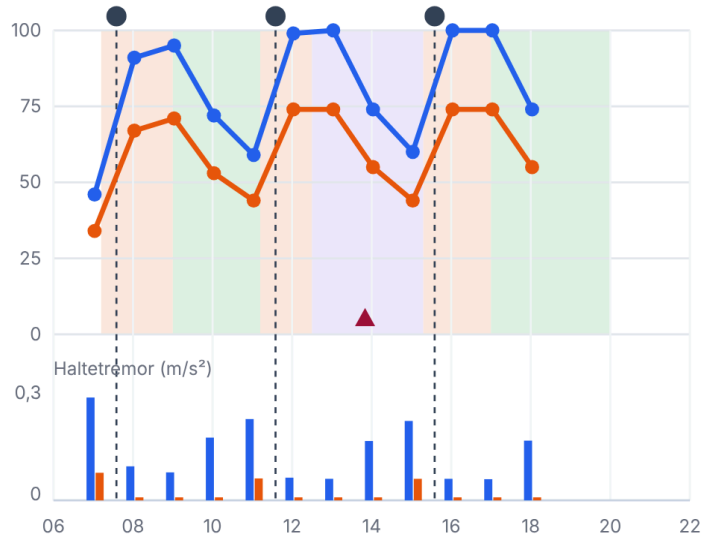
Wenn Sie möchten, notieren Sie dazu, was Ihnen heute zu schaffen macht.

3 · Ihre Medikamente

Den Einnahmeplan legen Sie **einmal** unter „Medikamente“ an – am besten gemeinsam mit uns. Danach tippen Sie unter „Heute“ nach jeder Einnahme auf **„Genommen“**. Auch zusätzliche Einnahmen, einen Sturz oder Freezing halten Sie dort fest.

4 · Ihr Tagesprofil

Unter „Verlauf“ sehen Sie Ihren Tag auf einen Blick. Im Beispiel erkennt man gut, wie die Beweglichkeit nach jeder Einnahme ansteigt und vor der nächsten wieder abfällt.



- **Blaue Linie:** Beweglichkeit der rechten Hand (0–100)
- **Orange Linie:** Beweglichkeit der linken Hand
- **Gestrichelte Linie mit Punkt:** Einnahme Ihrer Medikamente
- **Farbflächen:** Ihr Befinden (rot unterbeweglich, grün normal beweglich, lila überbeweglich)
- **Säulen unten:** Stärke des Zitterns beim Halten
- **Dreieck:** Ereignis wie Sturz oder Freezing

Bericht für die Sprechstunde

Unter „Verlauf“ › „Bericht für die Sprechstunde (PDF)“ erstellt die App eine Übersicht der letzten 7 Tage. Bringen Sie diese mit oder schicken Sie sie uns.

Wo sind meine Daten?

Nur auf Ihrem Handy. Sie verlassen es nur, wenn Sie selbst einen Bericht weitergeben. Wenn Sie die App löschen, sind auch die Daten weg.

Erinnerungen

Zahnrad oben rechts › „Erinnerungen in Kalender übernehmen“. Ihr Handy-Kalender erinnert Sie dann an Messungen, Befinden und Medikamente.

Wie oft messen?

Während der vereinbarten Messphase (meist einige Tage) zu jeder vollen Stunde, in der Sie wach sind. Sonst dreimal täglich – oder wie mit uns besprochen.

Fragen? Ich helfe gern.

Dr. med. Yaroslav Parpaley, Facharzt für Neurochirurgie
c/o Knappschaft Kliniken Universitätsklinikum Bochum
In der Schornau 25 · 44892 Bochum

E-Mail: info@calm-op.de
Telefon: 0234 299 80256
Website: move2go.de

Move2GO ist ein kostenloses, privates Angebot und kein Angebot der Knappschaft Kliniken.

Wichtig: Move2GO ist ein Prototyp in der Erprobung und kein zugelassenes Medizinprodukt; die App stellt keine Diagnose. Ändern Sie Ihre Medikamente nie eigenständig. Im Notfall: **112**. Impressum und Datenschutz finden Sie in der App unter „Info“.