



# somnio junior

## Gebrauchsanweisung

### Inhaltsverzeichnis

Das Produkt somnio junior	1
Für wen ist somnio junior geeignet?	1
Nutzungsvoraussetzungen	2
Art und Dauer der Anwendung	2
Ausschlusskriterien	2
Nebenwirkungen und wichtige Hinweise	3
Registrierung für die Programmnutzung	3
Login in das Programm	4
Das Menü	4
Training	4
Schlafstagebuch	4
Kreislauf der Insomnie	4
Schlafenster	4
Entspannung	4
Atemmeditation	4
Bodyscan	4
Konto	5
Profil	5
Lizenz	6
Medizinischer Bericht	6
Benachrichtigungen	6
Support	6
Abmelden	6
Datenschutzerklärung	6
Einwilligung	6
Quellen	6
Über somnio	6
Teilnahme an den Schlaftrainingsmodulen	6
Ausfüllen des Schlafstagebuchs	7
Daten mit medizinischem Personal teilen	8
Anweisungen für medizinisches Personal und/oder Psychotherapeut:innen	9
Nutzungsvoraussetzungen	9
Art und Dauer der Anwendung	9
Zugang zu Therapiedaten mit Zugangscode (24 Std.)	9
Zugang zu Therapiedaten mit Zugangslink (3 Monate)	9
Hilfe	9
Hersteller	9

### Das Produkt somnio junior

somnio junior ist eine Software-Anwendung (App bzw. Web-App) zur Behandlung von Insomnie. Es handelt sich um ein Prüfprodukt. Mit somnio junior können jugendliche Patient:innen ihre Schlafbeschwerden lindern.

Unter Begleitung eines digitalen Schlafcoaches („Olivia“ oder „Albert“) legen Nutzer:innen zunächst persönliche Ziele fest. Diese werden im Verlauf des Programms überwacht und ausgewertet.

Zur Erreichung der Ziele werden in verschiedenen Modulen wissensvermittelnde Elemente, geführte Übungen, Fragebögen und Techniken aus dem Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie eingesetzt. Die Inhalte werden audiovisuell, z.B. durch grafische Animationen, veranschaulicht.

Ein wichtiges Tool ist das digitale Schlafstagebuch, das der Aufzeichnung und Auswertung von Schlafdaten (z.B. Angaben zu Schlaf- und Wachzeiten und Allgemeinbefinden) dient. Basierend auf diesen Schlafdaten und der individuellen Situation der Patient:innen wird die Therapie kontinuierlich angepasst.

### Für wen ist somnio junior geeignet?

somnio junior ist für Patient:innen im Alter von 14-17 Jahren geeignet, die unter den Symptomen einer **Insomnie** leiden.

Wichtig für ein erfolgreiches Schlaftraining mit somnio junior ist die Bereitschaft und Motivation, sich mit den Inhalten des



Programms auseinanderzusetzen und die neu gewonnenen Erkenntnisse und Hinweise auf Verhaltensänderungen praktisch und langfristig umzusetzen.

## Nutzungsvoraussetzungen

Du benötigst eine **persönliche E-Mail-Adresse** und ein **Gerät mit Internetzugang (Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet)**.

Eine Übersicht der unterstützten **Webbrowser** und Geräte findest du nachstehend. Neben grundlegenden Computer- und Internetkenntnissen gibt es keine spezifischen Anforderungen. Die technischen Voraussetzungen sind:

### Desktop & Laptop

- 1.8 GHz CPU (dual core)
- 2 GB RAM
- PowerVR GT7600 GPU (oder ähnlich)
- 8GB Speicher
- Browser:
  - Chrome (v. 83)
  - Safari (v. 13)
  - Firefox (v. 78)
  - Edge (v. 83)

### Mobile Geräte

- iOS Safari (v. 13.5)
- Android Browser (v. 81) mit Android 8.0 oder höher
- Chrome for Android (v. 81) mit Android 8.0 oder höher
- Chrome for iOS (v. 84)

Bitte beachte, dass sich die technischen Voraussetzungen mit neueren Versionen des Medizinprodukts ändern können. Die aktuellen Anforderungen findest du unter [junior-somni.io/geraete](http://junior-somni.io/geraete).

## Art und Dauer der Anwendung

somnio junior ist per Registrierung auf der Webseite <http://app.junior-somni.io/> oder durch die mobile Anwendung zugänglich.

Wir empfehlen, **täglich morgens und abends** das **Morgen- bzw. Abendprotokoll** auszufüllen, und **2-3-mal pro Woche** in einer leisen Anwendungsumgebung und in Sitzposition an den **Trainingsmodulen** zu arbeiten.

Sobald eine definierte Anzahl von Modulen (z.B. nach den Modulen 1-3) abgeschlossen wurde, wird das nächste Modul aktiviert, sofern du mindestens 3 Morgenprotokolle ausgefüllt hast. Grundsätzlich solltest du dir jedoch ausreichend Zeit nehmen, um die gelernten Inhalte zu bearbeiten und die Übungen in deinen Alltag einzubauen. Wir empfehlen eine Mindestanwendungsdauer von somnio junior von 12 Wochen.

## Ausschlusskriterien



Die Nutzung von somnio junior ist **nicht** geeignet für Personen, die innerhalb der letzten vier Wochen im Rahmen einer vollstationären psychiatrischen Krisenintervention behandelt wurden, insbesondere dann, wenn Suizidgedanken und/oder -absichten bestehen.

**Ausschlusskriterium für die Methode der Bettzeitverkürzung ist das Vorliegen einer Epilepsie oder bipolaren Störung.** Zu Beginn des betreffenden einführenden Moduls müssen die Nutzer:innen wahrheitsgemäß angeben, ob sie an Epilepsie oder einer bipolaren Störung leiden. Falls ja, wird das Modul übersprungen und die Bettzeitverkürzung nicht durchgeführt.



## Nebenwirkungen und wichtige Hinweise



Die Bettzeitverkürzung, ein wissenschaftlich als wirksam erwiesenes nichtmedikamentöses Therapieverfahren, ist ein zentrales Element des somnio junior Schlaftrainings. Dabei wird die Zeit, welche die Nutzer:innen pro Nacht im Bett verbringen, verkürzt, sodass durch den daraus resultierenden erhöhten Schlafdruck die Schlafeffizienz und -qualität steigt. Anschließend wird die Bettzeit allmählich wieder verlängert.

Bei der Anwendung der Methode kann es vorübergehend zu Zuständen von Schläfrigkeit und eingeschränkter Leistungs- oder Konzentrationsfähigkeit kommen. Falls dies bei dir der Fall ist, solltest du für die Dauer der Anwendung der Bettzeitverkürzung auf Aktivitäten verzichten, bei denen diese Einschränkungen gefährlich werden könnten (z. B. Radfahren).

Es handelt sich bei somnio junior um eine nichtmedikamentöse Therapie.

Änderungen an Ihrer Medikation und/oder anderen Behandlungen solltest du nicht ohne Rücksprache mit qualifiziertem ärztlichem Fachpersonal vornehmen.

**Bitte kontaktiere deine behandelnde Fachperson (Ärzt:innen, Therapeut:innen), wenn sich deine Symptome über einen längeren Zeitraum hinweg nicht mindern sollten oder wenn sich diese akut verschlechtern. Du kannst dich zunächst auch an eine Bezugsperson wenden (z.B. Eltern, Erziehungsberechtigte oder eine andere erwachsene Person, der du vertraust), und sie bitten, mit dir gemeinsam die behandelnde Fachperson zu kontaktieren.**

## Registrierung für die Programmnutzung

1. Öffne die Programmwebseite (<https://app.junior-somn.io/>).
2. Klicke auf „**Konto erstellen**“.
3. Wenn du noch kein Rezept und keinen Lizenzcode hast, klicke bitte auf „**NEIN**“ und folge den Anweisungen der nachfolgenden Bildschirmanzeigen. Andernfalls klicke bitte auf „**JA**“ und befolge die nachstehenden Punkte.
4. Gib deine E-Mail-Adresse in das entsprechende Feld ein.
5. Lies die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) und die [Datenschutzerklärung](#).
6. Aktiviere das Kästchen „Ich akzeptiere die **AGB und DSE**“.
7. Lies die [„Verarbeitung meiner Personen- und Gesundheitsdaten“](#).
8. Aktiviere das Kästchen „Ich stimme der **Verarbeitung meiner Personen- und Gesundheitsdaten** zu.“
9. Lies die [Ausschlusskriterien](#).
10. Aktiviere das Kästchen „Ich habe die **Ausschlusskriterien** gelesen“.
11. Aktiviere das Kästchen „Ich möchte den Newsletter erhalten“ (optional).
12. Klicke auf „**Weiter**“.
13. Gib deinen 16-stelligen **Rezept- oder Lizenzcode** ein.
14. Klicke auf „**Konto erstellen**“.
15. Du erhältst eine **Registrierungsbestätigung** per E-Mail.
16. Klicke auf den Registrierungslink in der E-Mail.
17. Leg anhand der angezeigten Kriterien ein Passwort fest.
18. Klicke auf „**Konto aktivieren**“. Du wirst im Anschluss direkt ins Programm geleitet und eine Willkommensnachricht wird dir angezeigt.



19. Lies die Nachricht und klicke auf „ALLES KLAR!“. Nun siehst du die Trainingsübersicht.

## Login in das Programm

1. Öffne die Programmwebseite (<https://app.junior-somn.io/>).
2. Gib deine E-Mail-Adresse und Passwort ein.
3. Klicke auf „Einloggen“.

## Das Menü

### Training

Wähle die Module des Trainings aus. Beginnend mit der Einführung arbeitest du diese der Reihe nach durch (siehe **Teilnahme am Schlaftrainingsmodul**).

Folgende Menüpunkte sind im Laufe des Trainings nach Abschluss der entsprechenden Module sichtbar:

- Schlaftagebuch

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Trage hier deine Schlaf- und Wachzeiten ein und erhalte Auswertungen zu deiner Schlafeffizienz und -qualität (siehe **Ausfüllen des Schlaftagebuchs**).

- Kreislauf der Insomnie

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Überblick deines persönlichen Kreislaufs der Insomnie, wie im gleichnamigen Modul besprochen.

- Schlaffenster

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Hier siehst und bearbeitest du den Zeitrahmen, den du im Bett verbringst, wie festgelegt vom digitalen Schlafcoach.

Du kannst dein Schlaffenster alle 7 Tage ändern, vorausgesetzt, dass du in den letzten 7 Tagen mindestens drei Tagebucheinträge

(mindestens jeweils das Morgenprotokoll) getätigt hast. Bei einer Schlafeffizienz von mindestens 85 % im Wochendurchschnitt kannst du das Schlaffenster um 15 Minuten verlängern. Bei einer Effizienz unter 80 % im Wochendurchschnitt empfehlen wir eine Verkürzung von 15 Minuten. Das Schlaffenster ist immer mindestens 7 und höchstens 9 Stunden lang.

### Schlaffenster verändern:



Schlaffenster nach hinten verschieben (5 Minuten pro Klick)



Schlaffenster nach vorne verschieben (5 Minuten pro Klick)

*+ 15 Minuten:* Schlaffenster ggf. um 15 Minuten verlängern

*- 15 Minuten:* Schlaffenster ggf. um 15 Minuten verkürzen

Anschließend klicke auf “Speichern”.

- Entspannung

Sichtbar nach Bearbeitung des gleichnamigen Moduls. Hier kannst du die Entspannungsübung anhören und/oder herunterladen.

- Atemmeditation

Sichtbar nach Bearbeitung des Moduls Achtsamkeit. Hier kannst du die Atemübung anhören und/oder herunterladen.

- Bodyscan

Sichtbar ggf. nach Bearbeitung des Moduls Achtsamkeit. Hier kannst du die Entspannungsübung anhören und/oder herunterladen.



## Konto

Unter diesem Abschnitt findest du verschiedene Abschnitte mit weiteren Informationen zu deinem Konto bei somnio junior.

## Profil

**Benutzerkonto:** Name, E-Mail-Adresse, Sprache, Geschlecht und Alter; Newsletter und E-Mail-Erinnerungen erhalten, Zwei-Faktor-Autorisierung einstellen.

Du kannst hier deine Angaben ändern, die Programmsprache ändern und entsprechende E-Mail-Benachrichtigungen aktivieren.

Klicke nach Änderungen auf „Profil speichern“.

**Coach:** Sprechgeschwindigkeit anpassen, Untertitel ein-/ ausblenden, Automatisch-weiter-Funktion aktivieren. Klicke nach Änderungen auf „Speichern“.

**Ziele:** Anpassen der persönlichen Trainingsziele. Klicke nach Änderungen auf „Speichern“.

**Verbindungen mit Trackern:** Schlaftacker an das Training anbinden, um einen Teil der Daten automatisch erfassen zu lassen und ins Tagebuch zu übertragen. Klicke zum Hinzufügen oder Aufheben von Trackerverbindungen auf „Trackerverbindungen verwalten“ und lies die Anweisungen des sich öffnenden Fensters. Dir wird eine Liste der Anbieter angezeigt, deren Aktivitätstracker mit somnio junior verbunden werden können. Wähle in der Zeile deines Trackeranbieters die Daten an, die du automatisch erfassen lassen möchtest, indem du auf das entsprechende Kästchen unterhalb klickst, und klicke anschließend auf „Verbinden“. Du wirst auf eine externe Seite weitergeleitet. Befolge die dortigen Anweisungen. Nach erfolgreicher Umsetzung

erscheint eine Bestätigungsmeldung in somnio junior und du kannst in deinem Profil die Trackerverbindung einsehen und verwalten. Mehr Informationen zu Schlaftackern findest du hier: <https://junior-somn.io/tracker>

**Neues Passwort setzen:** Gib dein altes Passwort und das gewünschte neue Passwort (inkl. Wiederholung) ein und klicke auf „Passwort speichern“. Die angezeigten Kriterien zur Passwortlänge und Art der Zeichen müssen beachtet werden.

**Login ohne Passwort:** Klicke auf „Einrichtung“. Scanne deinen Fingerabdruck entsprechend den Anweisungen, die dir abhängig vom Gerät, über das du somnio junior nutzt, angezeigt werden. Gib eine selbstgewählte Bezeichnung für das Gerät ein und klicke dann auf „Speichern“. Du kannst diese Geräteverbindung jederzeit wieder trennen, indem du auf „Geräteverbindung trennen“ oder auf das Mülleimer-Symbol klickst.

## Export

**Export von Benutzerdaten:** Du kannst alle über dich gespeicherten Daten in einem interoperablen Format (JSON) herunterladen. Klicke hierfür auf „Download“.

**Export von Tagebucheinträgen:** Du kannst alle Tagebucheinträge als Excel-Datei herunterladen. Klicke hierfür auf „Download“.

**Visuelle Auswertung:** Du kannst alle Tagebucheinträge als PDF-Datei ansehen oder herunterladen. Klicke hierfür auf „Ansehen/ Herunterladen“.

**Datenschutz:** Deine Zustimmung zur Verarbeitung personenbezogener Daten einsehen und widerrufen sowie dein Konto löschen. Klicke zur Einsicht der Einwilligung auf „Einwilligung“, zur Einsicht der



Datenschutzerklärung auf „Datenschutzerklärung“, zum Zurückziehen der Einwilligung auf „Einwilligung zurückziehen“ und zur Löschung des Kontos auf „Konto löschen“.

## Lizenz

Informationen zu der aktuellen Lizenz, die du erworben oder von deiner Krankenkasse erhalten hast.

*Lizenz aktivieren/verlängern:* Durch Eingabe eines neuen Rezept- oder Lizenzcodes kann die aktuelle Lizenz verlängert oder ein neues Programm freigeschaltet werden. Füge den Code im Textfeld ein, lies die AGB und DSE (öffnen sich nach Anklicken in einem Popup-Fenster), setze ein Häkchen bei „Ich akzeptiere die AGB und DSE“ und klicke auf „Code einlösen“. Deine neue Lizenz ist mit sofortiger Wirkung aktiviert.

## Medizinischer Bericht

Therapiedaten einsehen, Zugangscode oder Zugangslink erstellen, damit medizinisches Personal einmalig oder über längere Zeit auf deine Daten zugreifen kann (mehr auf Seite 8).

## Benachrichtigungen

Informationen zu Software-Updates.

## Support

Es öffnet sich ein Popup-Fenster. Klicke auf „Inhaltliche Fragen“, wenn du Fragen zu den Inhalten der Anwendung hast. Klicke auf „Technische Fragen“, wenn du Fragen oder Probleme technischer Natur bei der Benutzung des Programms hast. Du hast anschließend die Möglichkeit, einen telefonischen Gesprächstermin zu vereinbaren oder eine Nachricht mit deiner Frage an das Support-Team zu schicken. Alternativ kannst

du die [mementor-Supportseite](https://support.mementor.de/help/de-de/126-somnio-junior) <https://support.mementor.de/help/de-de/126-somnio-junior> besuchen oder uns über die E-Mail-Adresse

[support@junior-somnio.io](mailto:support@junior-somnio.io) kontaktieren.

## Abmelden

Klicke auf „Abmelden“, um dich von somnio junior auszuloggen.

## Datenschutzerklärung

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich die Datenschutzerklärung der Anwendung in einem Popup-Fenster.

## Einwilligung

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster mit der Einwilligungserklärung in Kurzform zur Verarbeitung personenbezogener und gesundheitsbezogener Daten bei Nutzung der Anwendung.

## Quellen

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster mit den Quellen, die für die Erstellung von somnio junior verwendet wurden.

## Über somnio junior

Bei Klick auf diesen Menüpunkt öffnet sich ein Popup-Fenster mit relevanten Daten zur Anwendung somnio junior.

## Teilnahme an den Schlaftrainingsmodulen

Um die Bearbeitung der Trainingsmodule zu starten, gehe folgendermaßen vor:

1. Öffne die Programmwebseite (<https://app.junior-somnio.io/>) bzw. öffne die App und melde dich an.



2. Klicke links auf den Menüpunkt „**Training**“ und wähle ein Modul, indem du auf eines der untereinander angezeigten Modulsymbole klickst.

3. Ein Willkommensbildschirm mit Kurzbeschreibung des Moduls wird angezeigt.

4. Durch Klicken auf „Modul starten“ startest du das Modul. Solltest du dieses Modul bereits begonnen haben, kannst du das Modul entweder von vorn beginnen, indem du auf „Neustart“ klickst oder an der Stelle fortfahren, wo du das letzte Mal die Modulbearbeitung unterbrochen hast, indem Sie auf „Fortfahren“ klickst.

5. Hör dir die im jeweiligen Modul vorgestellten Schritte an und befolge die Anweisungen des digitalen Schlafcoach.

6. Die Fragen des digitalen Coaches beantwortest du durch Klicken auf die entsprechenden Schaltflächen, die dir auf dem Bildschirm angezeigt werden.

7. Navigation im Modul:

◀ Diesen Schritt noch einmal abspielen

⏸ Pause / Wiedergabe

▶ Diesen Schritt überspringen

< Zurück zum vorherigen Schritt

☰ Menüansicht ein-/ausklappen

8. Nach Abschluss eines Moduls wird das nächste freigeschaltet. Bei einigen Modulen müssen **drei neue Tagebucheinträge** ausgefüllt werden, bevor das nächste Modul freigeschaltet wird.

## Ausfüllen des Schlaftagebuchs

Um einen Schlaftagebucheintrag zu tätigen, gehst du folgendermaßen vor:

1. Melde dich im Programm an.
2. Öffne das Schlaftagebuch über das Menü links.
3. Du siehst eine Übersicht deiner bisherigen Einträge.

### Nach dem Aufstehen: Morgenprotokoll

Stelle sicher, dass oben links die Registerkarte „**Morgenprotokoll**“ ausgewählt ist.

Klicke über der jeweiligen Datumsangabe auf das Plus-Zeichen.

- Fülle die Felder aus:  
„**Wann bist du ins Bett?**“ (Uhrzeit eingeben)  
„**Wann bist du eingeschlafen?**“ (Uhrzeit eingeben)  
Klicke, falls zutreffend, auf die Schaltfläche bei „**Ich bin nicht eingeschlafen**“.
- Andernfalls fülle die Felder aus:  
„**Wie lange war dein Schlaf unterbrochen?**“  
(in Stunden und Minuten)  
„**Wann bist du endgültig aufgewacht?**“  
„**Wie war deine Schlafqualität?**“
- Fülle in jedem Fall das Feld „**Wann bist du aufgestanden?**“ aus.
- Optional kannst du unter „**Persönliche Notiz**“ Auffälligkeiten oder sonstiges notieren.
- Klicke auf „Speichern“.

### Auswertungen

- Deine tägliche **Schlafeffizienz** in % wird dir in der Auswertungsgrafik im kleinen Kreis angezeigt. Weitere Angaben findest du durch Klicken auf die Einträge, die Pfeiltasten und die verschiedenen Symbole.
- Du kannst deinen 7-Tage-Durchschnitt einsehen:

 Schlafeffizienz

 Einschlafzeit

 Wachzeit in der Nacht

- Unten siehst du durch Pfeilsymbole, ob du deinem/n persönlichen Ziel/en in den letzten 7 Tagen näher kommst. Beim



Antippen/Darüberfahren mit der Maus siehst du deine +/- Tendenz in Prozentangaben.

### Am Ende des Tages: Abendprotokoll

Wähle oben rechts die Registerkarte „Abendprotokoll“.

- **Befinden:** Bewerte deine **Stimmung, Leistungsfähigkeit und Energie** am vergangenen Tag.
- **Konsum:** Wähle die Menge an konsumiertem **Alkohol und Koffein** zwischen „Kein“, „Wenig“, „Mittel“ und „Viel“. Klicke auf „Speichern“.
- Nun werden Auswertungen zu deinem Befinden und deinem Konsum angezeigt. Unten siehst du deinen jeweiligen 7-Tage-Schnitt auf einer 10-Punkte-Skala:



Stimmung



Leistungsfähigkeit



Energie

- Wenn du einen **Eintrag ändern** möchtest, klicke ihn in der Übersicht an. Klicke auf das Feld „Bearbeiten“.
- Wenn du einen **Eintrag entfernen** möchtest, klicke ihn an und klicke anschließend auf das Mülleimer-Symbol.
- Oben rechts kannst du wählen, ob du die Angaben als Wochenübersicht (**Woche**), oder im Verlauf des ganzen Trainings (**Gesamt**) einsehen möchtest.

### Daten mit medizinischem Personal teilen

1. Öffne das Programm und melde dich an.
2. Verwende die programminterne Funktion „**Medizinischer Bericht**“.
3. Mit Klick auf „Medizinischen Bericht ansehen“ hast du die Möglichkeit, eine

Übersicht über deine Therapiedaten einzusehen.

4. Um medizinischem Personal diese Daten zur Einsicht bereitzustellen, hast du 2 Optionen:

*Zugangscod*e: Wenn du deine Daten direkt in der Sprechstunde teilen möchtest, kannst du einen 8-stelligen Zugangscode generieren, den du dann deiner behandelnden Fachperson mündlich mitteilst.

- Klicke hierfür auf „Zugangscode erstellen“.
- Medizinisches Personal öffnet die Webseite [app.junior-somn.io/doc/access](http://app.junior-somn.io/doc/access) und gibt den von dir angegebenen Code ein.
- Du erhältst in deiner App einen Hinweis, dass dein:e Behandler:in die Daten einsehen möchte. Klicke auf „Ja“, wenn du dem Zugriff zustimmst.
- Das medizinische Personal kann die Therapiedaten innerhalb der nächsten 24 Stunden einsehen. Anschließend erfolgt eine automatische Abmeldung.

*Zugangslin*k: Wenn du deine Daten über einen längeren Zeitraum und unabhängig von der Sprechstunde mit deiner behandelnden Fachperson teilen möchtest, erstellst du einen Zugangslink, mit dem die Fachperson jederzeit ohne manuelle Bestätigung auf deine Therapiedaten zugreifen kann.

- Klicke hierfür auf „Zugangslink erstellen“
- Kopiere den nun angezeigten Link in die Zwischenlage und schicke den Link deiner Fachperson.
- Deine Fachperson kann deine Therapiedaten nun über 3 Monate (bzw. bis zum Ablauf deiner Lizenz) immer wieder einsehen.
- Wenn du den Zugriff verlängern möchtest, klicke auf „Verlängern“. Dir wird direkt unterhalb des Links angezeigt, bis wann der Zugriff gewährt wird.

5. Wenn du den Zugangscode oder Zugangslink wieder löschen möchtest, klicke



auf „Zugangscode löschen“ bzw. „Zugangslink löschen“.

## Anweisungen für medizinisches Personal und/oder Psychotherapeut:innen

### Nutzungsvoraussetzungen

Sie benötigen ein **Gerät mit Internetzugang (Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet)**.

Eine Übersicht der unterstützten **Webbrowser** und Geräte finden Sie auf der folgenden Website: <http://junior-somn.io/geraete>

Eine Schulung für den Umgang mit dem Programm ist, unter Voraussetzung grundlegender Computer- und Internetkenntnisse, nicht erforderlich.

### Art und Dauer der Anwendung

Sie können den Bericht im Programm überprüfen, der die Entwicklung von Therapiedaten einbezieht.

Ihr:e Patient:in kann Ihnen einen Zugriff auf ihre Daten für entweder 24 Stunden oder 3 Monate (oder länger) gewähren.

### Zugang zu Therapiedaten mit Zugangscode (24 Std.)

1. Öffnen Sie die Webseite <https://app.junior-somn.io/doc/access>
2. Geben Sie Ihren Namen oder den Ihres Instituts, unter denen der/die Patient:in Sie wiedererkennen kann, und den Zugangscode ein, den Sie durch den/die Patient:in erhalten haben. Klicken Sie auf „Auswertung laden“.
3. Der/die Patient:in muss dem Zugriff zustimmen. Sobald dies geschehen ist, erhalten Sie eine Übersicht zu:

- **Programmstart, -fortschritt, verbundene Geräte, Anzahl der Tagebucheinträge**

- Übersicht über die verschiedenen **Schlafdaten**

- Bearbeitungsstand der Module

4. Sie müssen die Abmeldung nicht selbst durchführen, nach 24 Stunden erfolgt diese automatisch, oder wenn Sie den Browser schließen. Mit dem Zugangscode gewährt Ihnen der/die Patient:in einen Zugriff von 24 Stunden.

### Zugang zu Therapiedaten mit Zugangslink (3 Monate)

1. Öffnen Sie oder klicken Sie auf den Link, den Ihr:e Patient:in Ihnen zukommen lassen hat.
2. Sie erhalten eine Übersicht wie unter Punkt 3 (oben) beschrieben.

Sie haben bei beiden Zugriffen die Möglichkeit, die angezeigte Übersicht als pdf-Datei herunterzuladen, indem Sie ans untere Ende der Seite scrollen und auf „Als PDF herunterladen“ klicken.

### Hilfe

**Support:** Hilfe bei deinen Fragen und Problemen zur Nutzung des Programms bekommst du auf der memento Supportseite <https://support.memento.de/help/de-de/126-somnio-junior> und unter der E-Mail-Adresse [support@junior-somn.io](mailto:support@junior-somn.io)

### Hersteller



memento DE GmbH  
Karl-Heine-Str. 15  
04229 Leipzig

[www.memento.de](http://www.memento.de)

### Stand der Informationen

20.06.2024