



# Mein prisma JOURNAL

Mein Therapietagebuch.

# Herzlich willkommen zu Ihrem persönlichen Therapietagebuch.

Mit prisma JOURNAL haben Sie einfach und schnell Zugriff auf Ihre Therapiedaten aus den Therapiegeräten

- prisma SOFT
- prisma SMART
- prisma 20C
- prisma 20A.

prisma JOURNAL unterstützt Sie beim Selbstmanagement Ihrer Therapie. Sie können Ihre Therapiedaten im Verlauf komfortabel und umfassend darstellen, Informationen über Ihre Schlafqualität erhalten, eine druckoptimierte Ansicht der Therapieübersicht erstellen und vieles mehr.

**Ganz wichtig für Sie:** Ihre Daten werden nicht ins Internet hochgeladen, sondern ausschließlich lokal auf Ihrem PC verarbeitet und verlassen ihn nicht.

Wir wünschen Ihnen neben einem hohen Therapieerfolg und einem erholsamen Nachtschlaf viel Freude mit Ihrem Therapietagebuch prisma JOURNAL.

**Mein prisma JOURNAL: Schlafen Sie gut und bleiben Sie informiert!**



## Inhalt

Herzlich willkommen	2
Daten hochladen	3
Spracheinstellung ändern	4
Bericht drucken	5
Nutzungsdauer	6
AHI (Apnoe-Hypopnoe-Index)	7
Tiefschlafindikator	8
Druckbedarf	9
Maskenleckagen	10
Tipps & Tricks / Fragen & Antworten	11

# Daten hochladen

1. Nehmen Sie die SD-Karte aus dem Therapiergerät.
2. Stecken Sie die SD-Karte in den SD-Kartenschlitz Ihres Computers.
3. Klicken Sie nun den Link zu prisma JOURNAL an: <https://mein.prismajournal.com>
4. Um die Therapiedatei zu öffnen, klicken Sie auf **Durchsuchen**.
5. Wählen Sie auf der SD-Karte die Datei statistic.psstat aus.  
Eine Übersicht des letzten Monats öffnet sich.
6. Um einen anderen Berichtszeitraum auszuwählen, klicken Sie in der oberen Zeile auf den gewünschten Zeitraum (z.B. 6 Monate). Durchschnittswerte im ausgewählten Zeitraum für die wichtigsten Therapieparameter sowie Angaben zu Ihrem Therapiergerät und Einstellungen werden übersichtlich angezeigt.
7. Klicken Sie auf **Vorname, Name** um Ihren Namen einzugeben.

The screenshot displays the 'prisma JOURNAL' interface. At the top, it says 'von: Vorname, Name'. Below this, there are tabs for different time periods: '1 Monat' (selected), '3 Monate', '6 Monate', and '12 Monate'. The main content area is divided into several sections:

- Nutzungsdauer:** A table with columns for 'Nutzungsdauer', 'AHI', 'Maskenleckagen', and 'Druckbedarf'. The values are 7:30 h, 8 /h, 9 %, and 11 hPa respectively.
- AHI:** A note below the table: 'Die angezeigten Werte beziehen sich auf Tage, an denen das Gerät genutzt wurde (30 von 30)'.
- Druckbedarf:** A green button labeled 'Druckvorschau des Gesamtberichts über 1 Monat öffnen'.
- Maskenleckagen:** A section titled 'Tage nach Nutzungsstunden' with a table showing usage patterns.
- Sprache/Language:** A section for language selection.
- Nutzerhinweise & Tipps:** A section for user tips.
- Glossar:** A section for the glossary.
- Mein Therapiergerät:** A table showing device details.

At the bottom left is the 'LÖWENSTEIN Medical' logo. At the bottom center, it says 'prisma JOURNAL 1.1.0 © 2000-2019 Löwenstein Medical Technology GmbH + Co. KG | Alle Rechte vorbehalten'. At the bottom right, there are links for 'Home | Impressum | AGB | Datenschutz | Lizenzen | Historie'.

# Spracheinstellung ändern

1. Um die Spracheinstellung zu ändern, klicken Sie als erstes auf das Menü **Sprache/Language**.

The screenshot shows the main dashboard of the prisma JOURNAL app. The top header displays the app name and a placeholder for the user's name. Below the header, there are navigation tabs for different time periods: 1 Monat, 3 Monate, 6 Monate, and 12 Monate. The main content area is divided into several sections: 'Nutzungsdauer' (Usage duration) showing 7:30 h, 'AHI' (Apnea-Hypopnea Index) showing 8 /h, 'Maskenleckagen' (Mask leakages) showing 9 %, and 'Druckbedarf' (Pressure requirement) showing 11 hPa. A green bar below these metrics contains the text 'Druckvorschau des Gesamtberichts über 1 Monat öffnen'. Below this, there is a section for 'Tage nach Nutzungsstunden' (Days by usage hours) with a table of usage patterns. At the bottom, there is a 'Mein Therapiegerät' (My therapy device) section with details about the device, version, and mode. The left sidebar contains a menu with 'Sprache/Language' highlighted in green. The footer includes the Löwenstein medical logo, copyright information, and a list of links: Home, Impressum, AGB, Datenschutz, Lizenzen, and Historie.

2. Wählen Sie nun die gewünschte Sprache aus. Die Sprache wird übernommen und ist beim erneuten Starten von prisma JOURNAL eingestellt.

The screenshot shows the language selection screen in the prisma JOURNAL app. The top header is the same as in the previous screenshot. The left sidebar menu is visible, with 'Sprache/Language' highlighted in green. The main content area displays a list of language options, each in a separate horizontal bar. The options are: Deutsch (highlighted in green), English, français, italiano, 日本語, and русский.

# Bericht drucken

Um einen Bericht über den gewählten Zeitraum zu drucken, klicken Sie im Menü **Übersicht** auf die Schaltfläche **Druckvorschau des Gesamtsberichts über X Monate öffnen**.

**prisma JOURNAL** von: Vorname, Name

Übersicht | 1 Monat | 3 Monate | 6 Monate | 12 Monate

Nutzungsdauer	AHI	Maskenleckagen	Druckbedarf
<b>7:30 h</b>	<b>8 /h</b>	<b>9 %</b>	<b>11 hPa</b>

*Die angezeigten Werte beziehen sich auf Tage, an denen das Gerät genutzt wurde (30 von 30)*

**Druckvorschau des Gesamtsberichts über 1 Monat öffnen**

**Mein Therapiegerät**

Gerät:	prisma20A	softPAP-Stufe:	soft2
Version:	4.05.0007	Therapiedruck:	min 4 hPa
Modus:	APAP		max 12 hPa

prisma JOURNAL 1.1.0 © 2000-2019  
 Löwenstein Medical Technology GmbH + Co. KG | Alle Rechte vorbehalten

## HINWEIS

### Navigation

Navigieren von der Druckvorschau zurück zur Startseite:

Um zur Startseite (dem Menü **Übersicht**) zurückzukommen, klicken Sie entweder auf das Menü **Startseite**

oder

auf den Schriftzug **prisma JOURNAL**.

Startseite | PDF | Drucken

**prisma JOURNAL**

Übersicht

Nutzungsdauer	AHI	Maskenleckagen	Druckbedarf
<b>7:30 h</b>	<b>8 /h</b>	<b>9 %</b>	<b>11 hPa</b>

*Die angezeigten Werte beziehen sich auf Tage, an denen das Gerät genutzt wurde (30 von 30)*

**Mein Therapiegerät**

Gerät:	prisma20A	softPAP-Stufe:	soft2
Version:	4.05.0007	Therapiedruck:	min 4 hPa
Modus:	APAP		max 12 hPa

**Nutzungsdauer**

Bar chart showing usage duration in hours per day from 01.05.2017 to 30.05.2017. The y-axis ranges from 0 to 9 hours. Most days show usage between 7 and 8 hours.

**AHI**

Legend:   
 ■ bei hohem Druck   
 ■ zentral   
 ■ obstruktiv

# Nutzungsdauer

Die **Nutzungsdauer** gibt die Stunden einer Nacht an, in denen das Gerät verwendet wurde. Die durchschnittliche Nutzungsdauer über einen längeren Zeitraum wird automatisch ermittelt. Wenn Sie die Maus über die Säulen bewegen, erhalten Sie weitere detaillierte Informationen.



Diverse Studien haben eine Wirksamkeit der CPAP-Therapie in Abhängigkeit von der Nutzungsdauer oder bei einer Nutzungsdauer von mehr als 4 Stunden nachgewiesen.

# AHI (Apnoe-Hypopnoe-Index)

Der **AHI** gibt Ihnen einen Hinweis darauf, wie wirkungsvoll Ihre Therapie ist. Die Höhe des AHI (Apnoen + Hypopnoen pro Stunde) ist aufgeteilt in

- zentrale Apnoen/Hypopnoen,
- obstruktive Apnoen/Hypopnoen
- geschlossene Apnoen bei hohem Druck

Wenn Sie die Maus über die Säulen bewegen, erhalten Sie weitere detaillierte Informationen.



Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie erkennen, dass der AHI über einen längeren Zeitraum zunimmt oder dauerhaft höher als 10 ist, damit ggf. der Druck oder die Druckgrenzen Ihres Therapiegerätes angepasst werden.

# Tiefschlafindikator

prisma SOFT/prisma SMART ab Firmware-Version 3.5

Der **Tiefschlafindikator** kennzeichnet die Zeit, die Sie im Tiefschlaf verbringen – eine besonders erholsame Schlafphase. Während des Tiefschlafs verläuft die Atmung gleichmäßiger als in allen anderen Schlaf- bzw. Wachphasen.

Der neuartige Algorithmus Ihres Therapiegeräts prisma RECOVER wertet fortlaufend das Atemmuster aus und ermittelt die Tiefschlafdauer aus der Gleichmäßigkeit und Ruhe Ihrer nächtlichen Atmung.



Die Dauer der Tiefschlafphasen ist individuell, geschlechts- und altersabhängig sehr verschieden. Der Tiefschlafindikator ist lediglich **ein** Parameter in der Gesamtbewertung eines erholsamen Schlafs.

# Druckbedarf

Der **Druckbedarf** wird als P90 (90. Perzentile für Druck) eines Tages angezeigt. D.h. der angegebene Druckwert war für 90 % des gewählten Therapiezeitraums ausreichend.

Wenn Sie die Maus über die Säulen bewegen, erhalten Sie weitere detaillierte Informationen.



Sollte der Druckbedarf regelmäßig der eingestellten oberen Druckgrenze entsprechen und noch immer Apnoen auftreten, ist der Therapiedruck nicht ausreichend.

Kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt, um ggf. die Druckgrenzen in den Einstellungen Ihres Therapiegeräts anzupassen.

# Maskenleckagen

Eine möglichst geringe Maskenleckage ist sehr wichtig für eine effektive und komfortable Therapie. Für eine uneingeschränkte Gerätereaktion und eine hohe Therapieeffektivität sollten die Phasen mit kritisch hoher Leckage auf ein Minimum reduziert oder vermieden werden.

Im Menü Maskenleckagen wird der Anteil der Therapiezeit mit einer kritisch hohen ungewollten Leckage über 50 l/min prozentual angezeigt.



Wenn der Anteil Ihrer Therapie mit Leckage zu hoch ist oder wenn Sie deutlich Undichtigkeiten im Gesicht spüren, die z.B. zu roten Augen führen, empfehlen wir die Kontrolle des Sitzes Ihrer Maske. Sie können dazu die Maskentestfunktion Ihres Therapiegeräts nutzen (siehe Gebrauchsanweisung Ihres Therapiegeräts).

Sollten Sie die Maske nicht durch Nachjustieren der Kopfbänderung komfortabel dicht bekommen, kontaktieren Sie bitte Ihren Fachhändler.

# Tipps & Tricks / Fragen & Antworten

## **Mein Browser wird nicht unterstützt. Wie kann ich den Link öffnen?**

Aktualisieren Sie Ihren Browser. Lassen Sie Javascript zu.

## **Kann ich Therapiedaten aus einer weiteren Datei laden?**

Andere Dateien (z. B. aus dem Archiv) können Sie laden, indem Sie die **Taste F5** drücken.

## **Wie komme ich wieder zurück zur Startseite oder zur vorherigen Seite?**

Verwenden Sie nicht die Zurück-Taste des Browsers sondern die entsprechenden Schaltflächen in prisma JOURNAL.



Mein prisma JOURNAL:  
Schlafen Sie gut und bleiben Sie informiert!



<https://mein.prismajournal.com>



p10334del1904 © Urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigung jeder Art nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch Löwenstein Medical Technology.

Löwenstein Medical Technology  
Kronsaalweg 40, 22525 Hamburg  
Deutschland  
T: +49 40 54702-0  
F: +49 40 54702-461  
[info@loewensteinmedical.de](mailto:info@loewensteinmedical.de)  
[www.loewensteinmedical.de](http://www.loewensteinmedical.de)

