

## Transkript zum Video über die fimohealth App.

Willkommen bei der FIMO Health App, deinem digitalen Alltagsbegleiter für deine Erkrankung wie Long Covid, Multiple Sklerose, ME/CFS und anderen. Im Homescreen findest du alles Wichtige auf einen Blick: Deine individuell zusammengestellte Tagesübersicht und die wichtigsten Funktionen. Mit Hilfe des Logbuchs trackst du zum Beispiel deine Ernährung, Symptome oder Aktivitäten. So lernst du mehr über dich und die individuellen Zusammenhänge mit deiner Symptomatik. Hier kannst du auch deine Emotionen und die Dinge festhalten, für die du dankbar bist. Behalte den Überblick über alle Medikamente durch individuell einstellbare Erinnerungen. In interaktiven Kursen beschäftigst du dich mit Inhalten zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel Stress oder Fatigue und erlernst den proaktiven Umgang mit deiner Krankheit. Tracke mit Hilfe einer Smartwatch deine Vitaldaten. Und behalte so die Zusammenhänge mit deinen individuellen Symptomen im Blick. Entdecke noch viele weitere Elemente wie Übungen zum Beispiel zu Achtsamkeit, Yoga oder Atemtechniken, kognitive Tests und spannende Videos sowie aktuelle Beiträge, damit du auf dem Laufenden bleibst. Neugierig geworden? Lade dir deinen persönlichen Krankheitsbegleiter jetzt im Appstore herunter.