



## Guide d'utilisation de l'application heartfish

Version : 1.3.0 - 2023-09-19

<b>1 Domaines d'application</b>	
1.1 Application prévue	
1.2 À qui s'adresse l'application heartfish ?	
1.3 Sur quels appareils l'application heartfish fonctionne-t-elle ?	
1.4 Environnement d'utilisation	
<b>2 Contre-indications</b>	
2.1 Quand ne pas s'entraîner avec l'application heartfish	
<b>3 Avertissement</b>	
3.1 Recommandation médicale	
3.2 Mises à jour recommandées	
3.3 Fonctions principales de l'application heartfish	
<b>4 Premiers pas</b>	
4.1 Installation	
4.2 S'enregistrer	
<b>5 Formation</b>	
5.1 Entrée manuelle	
5.2 Enregistrement dans l'application	
5.3 Cas particulier de l'entraînement cardio	
5.4 Synchronisation à partir d'un appareil connecté (heartfish Pro)	
5.5 Liste	
5.6 Tendances	10
<b>6 Données de santé</b>	<b>11</b>
6.1 Données vitales et bien-être	11
6.2 Entrée manuelle	12
6.3 Synchronisation des valeurs de pression artérielle	13
6.4 Tension artérielle moyenne (heartfish Pro)	14
6.5 Liste	15
<b>7 Progrès</b>	<b>16</b>
7.1 La barre de progression	16
<b>7.2 Le système de points</b>	<b>17</b>
7.3 L'aquarium	18
<b>8e cours</b>	<b>19</b>
8.1 L'aperçu	19
8.2 L'affichage du cours	19
8.3 Où puis-je obtenir un cours ?	20
<b>9 Appareils synchronisés</b>	<b>20</b>
9.1 Le podomètre	20
9.2 Smartwatches et wearables (heartfish Pro)	21
<b>10 souvenirs (heartfish Pro)</b>	<b>21</b>
<b>11 rapports (heartfish Pro)</b>	<b>22</b>
<b>12 Désinstallation</b>	<b>23</b>

12.1 Désinstallation iOS	23
12.2 Désinstallation d'Android	23
<b>12 Sécurité des données</b>	<b>24</b>
<b>13 Aide</b>	<b>24</b>
<b>14 Fabricant</b>	<b>24</b>
<b>15 Représentation en Suisse</b>	<b>24</b>
<b>15 Bureau de représentation en Grande-Bretagne</b>	<b>25</b>
<b>16 Historique des versions</b>	<b>25</b>

# 1 Domaines d'application

## 1.1 Application prévue

L'utilité médicale de l'application heartfish réside dans l'augmentation de la capacité physique, qui est une mesure robuste de l'activité physique et un puissant prédicteur de la mortalité globale et cardiovasculaire. L'application heartfish aide les patients atteints de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, le cancer et la sclérose en plaques à mettre en œuvre leurs recommandations thérapeutiques multimodales individuelles et à les intégrer au mieux dans leur vie quotidienne. L'application heartfish permet aux patients de documenter les séances d'entraînement et les données vitales et de présenter les progrès de l'entraînement de manière claire et compréhensible. De plus, les wearables et les appareils de santé tels que les cardiofréquencemètres ou les tensiomètres peuvent être synchronisés avec l'application afin d'éviter les erreurs de saisie manuelle et de documenter sans effort les progrès de l'entraînement.

## 1.2 A qui s'adresse l'application heartfish ?

L'application heartfish a été conçue pour les patients chez qui les maladies suivantes ont été diagnostiquées

- E11 - Diabète sucré de type 2
- I10 - Hypertension essentielle (primaire)
- I25 - Cardiopathie ischémique chronique
- C00-C97 Néoplasmes malins
- G35.- Sclérose en plaques

et les

- avoir 18 ans ou plus
- être sous le contrôle régulier d'un médecin ou d'un professionnel de la santé

- sont physiquement et mentalement capables de mener à bien leur thérapie d'entraînement de manière autonome
- sont capables d'utiliser un smartphone

### 1.3 Sur quels appareils l'application heartfish fonctionne-t-elle ?

L'application heartfish peut être utilisée sur les appareils iOS avec iOS 12.1 ou supérieur. Elle peut également être utilisée sur la plupart des smartphones Android avec Android 6.0 ou supérieur. L'application heartfish ne doit pas être utilisée sur des appareils rootés ou avec un jailbreak installé.

### 1.4 Environnement d'utilisation

L'application heartfish peut être utilisée en tant qu'application mobile dans tous les environnements dans lesquels les smartphones sont habituellement utilisés. L'application n'est donc pas liée à une utilisation en intérieur.

## 2 Contre-indications

### 2.1 Quand ne pas s'entraîner avec l'application heartfish ?

- nausées, vertiges ou vomissements
- Infection aiguë ou grave
- Température corporelle élevée/fièvre (plus de 38 degrés Celsius)
- Thrombocytopénie (plaquettes sanguines inférieures à 10.000 par microlitre de sang), saignements aigus ou tendance aux saignements
- Anémie (hémoglobine inférieure à 8 g/dl)
- Maladie coronarienne avec angine de poitrine instable
- Diabète sucré mal contrôlé
- Hypertension ou hypotension insuffisamment contrôlée

## 3 Avertissement

### 3.1 Recommandation médicale

L'application heartfish sert de soutien à la thérapie d'entraînement médicale. Elle ne peut pas remplacer une consultation médicale. Nous recommandons en particulier une ergométrie d'effort avant le début de l'entraînement afin de déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement individuelle.

Pour la gestion et le dosage de l'entraînement d'endurance, il est rappelé qu'il ne faut pas seulement tenir compte de la fréquence cardiaque indiquée par les appareils techniques, mais aussi et toujours de la fréquence respiratoire et de l'intensité de l'effort ressenti subjectivement (échelle BORG 5-6 ou 10-12) afin d'éviter une éventuelle surcharge.

### 3.2 Mises à jour recommandées

Pour garantir une utilisation sûre et optimale de l'application heartfish, il est recommandé d'installer les mises à jour du logiciel dès qu'elles sont disponibles.

### 3.3 Fonctions principales de l'application heartfish

- Recommandations d'entraînement mises à jour quotidiennement
- Objectifs de formation individuels
- Enregistrement des séances d'entraînement (pas, endurance, force et agilité)
- Affichage de la tendance de la semaine
- Enregistrement des données de santé
- affichage de l'évolution des valeurs d'entraînement et des valeurs vitales
- Synchronisation des cardiofréquencemètres Bluetooth
- Synchronisation des tensiomètres Bluetooth
- Synchronisation de nombreuses montres de fitness courantes (Polar, Fitbit, Garmin, Suunto, Withings, Apple Watch)
- Lecture des vidéos de cours
- Rappels d'entraînement personnalisables
- Rapports PDF

## 4 Premiers pas

### 4.1 Installation

**iOS** : après avoir trouvé l'application heartfish dans l'App Store d'Apple, cliquez dessus pour ouvrir les détails. Cliquez ensuite sur le bouton "TELECHARGER", puis sur "Installer". Après l'authentification dans l'App Store, le processus de chargement commence et l'application est installée sur l'iPhone.

**Android** : après avoir trouvé l'application heartfish dans le Google Play Store, cliquez dessus pour ouvrir les détails. Appuyez ensuite sur le bouton "Installer". Vous devez ensuite accepter les conditions d'installation pour pouvoir télécharger l'application. Le processus de chargement commence et l'application est installée sur le téléphone Android.

### 4.2 S'enregistrer

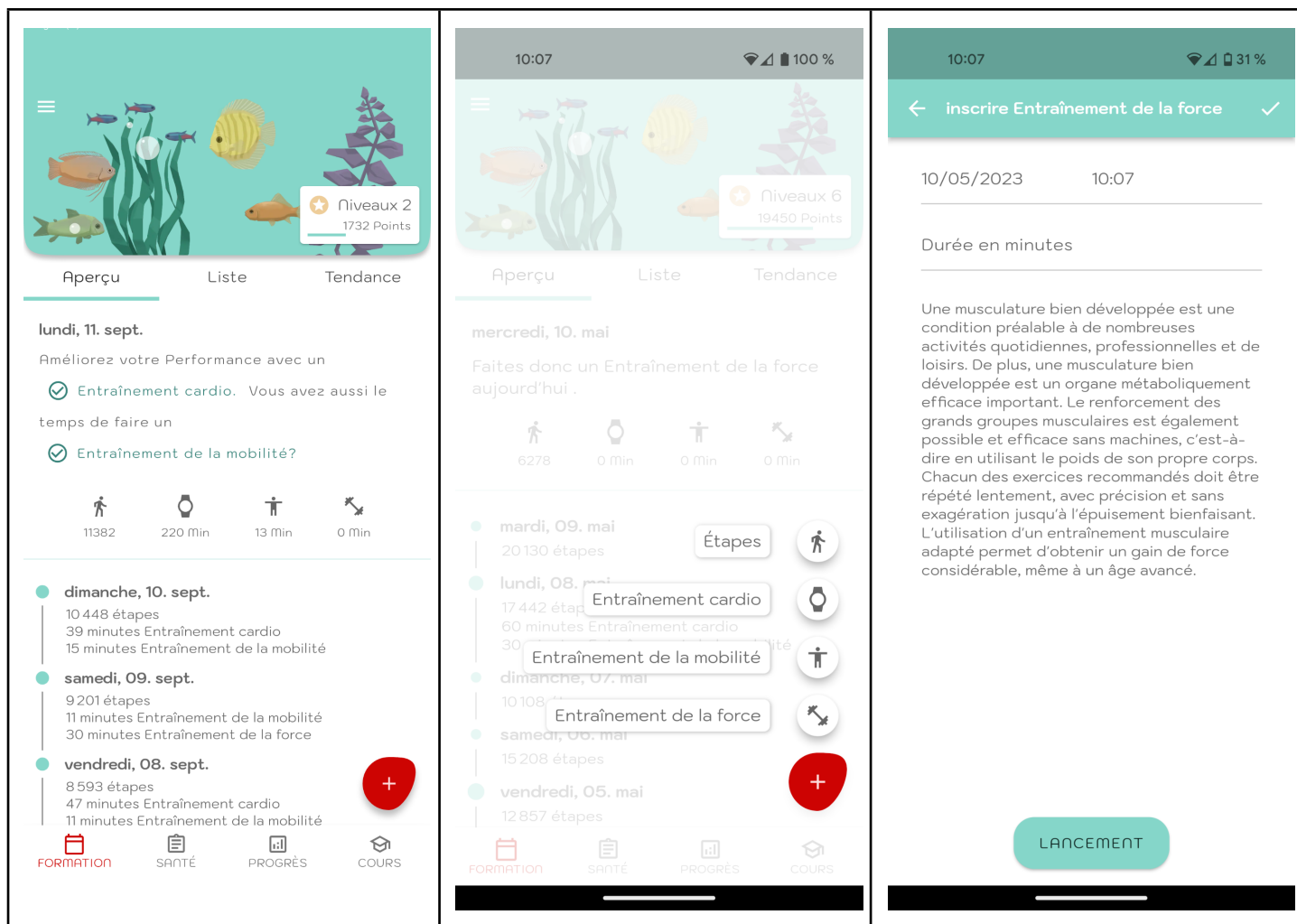
Pour pouvoir utiliser l'application heartfish, vous devez d'abord vous inscrire. Pour ce faire, suivez les instructions à l'écran.

## 5 Formation

Il existe trois façons différentes d'enregistrer une séance d'entraînement dans l'application heartfish.

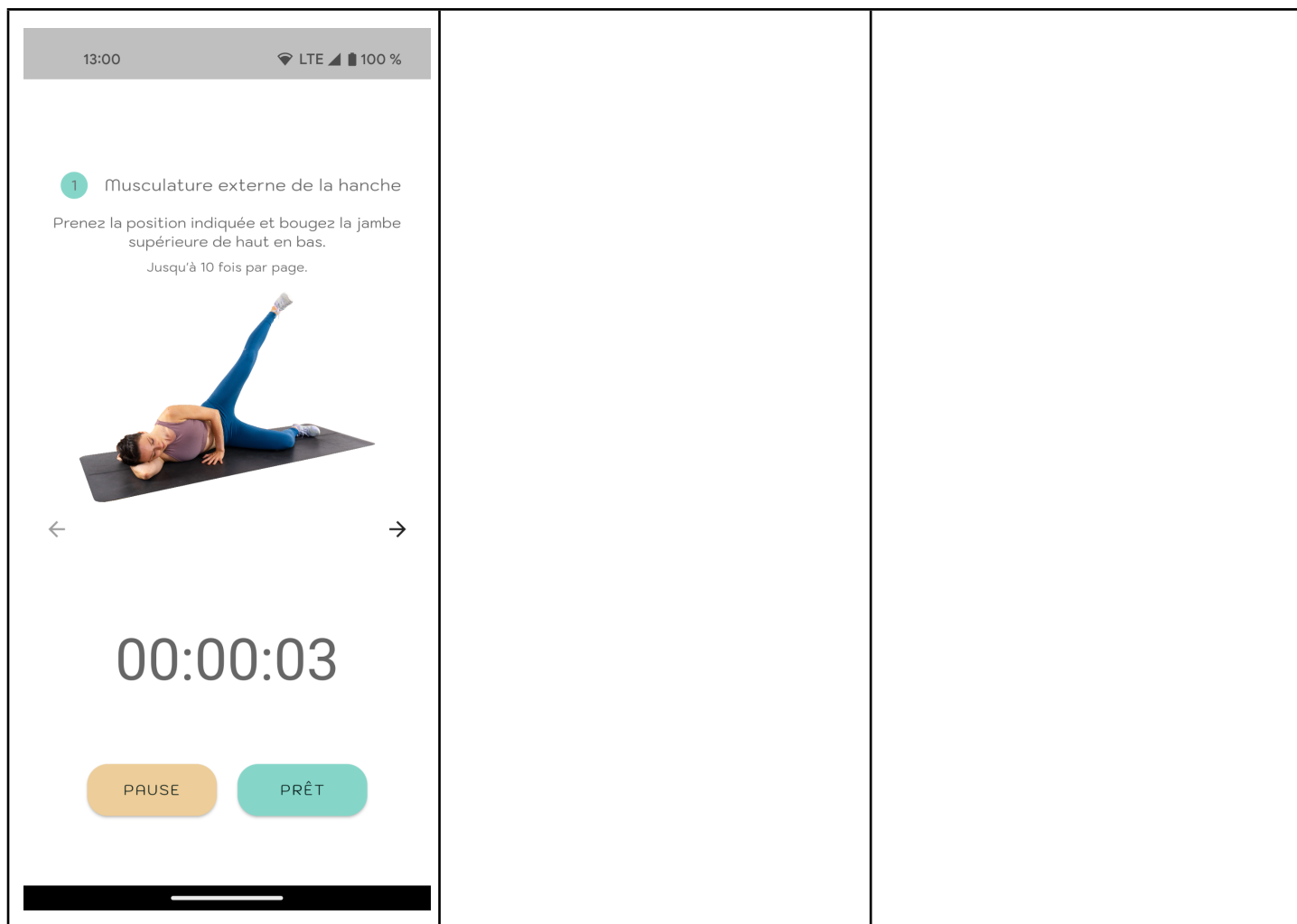
### 5.1 Entrée manuelle

Appuyez sur le symbole plus (+), sélectionnez un type d'entraînement, saisissez la durée en minutes et confirmez en cochant la case dans le coin supérieur droit. Remarque : si vous le souhaitez, vous pouvez adapter la date et l'heure de l'entraînement.



## 5.2 Enregistrement dans l'application

Appuyez sur le symbole plus (+), sélectionnez un type d'entraînement et cliquez sur "Démarrer". Lorsque vous avez terminé votre entraînement, sélectionnez "Terminer". Sur l'écran suivant, n'oubliez pas de confirmer l'enregistrement en cochant la case dans le coin supérieur droit.



### 5.3 Cas particulier de l'entraînement cardio

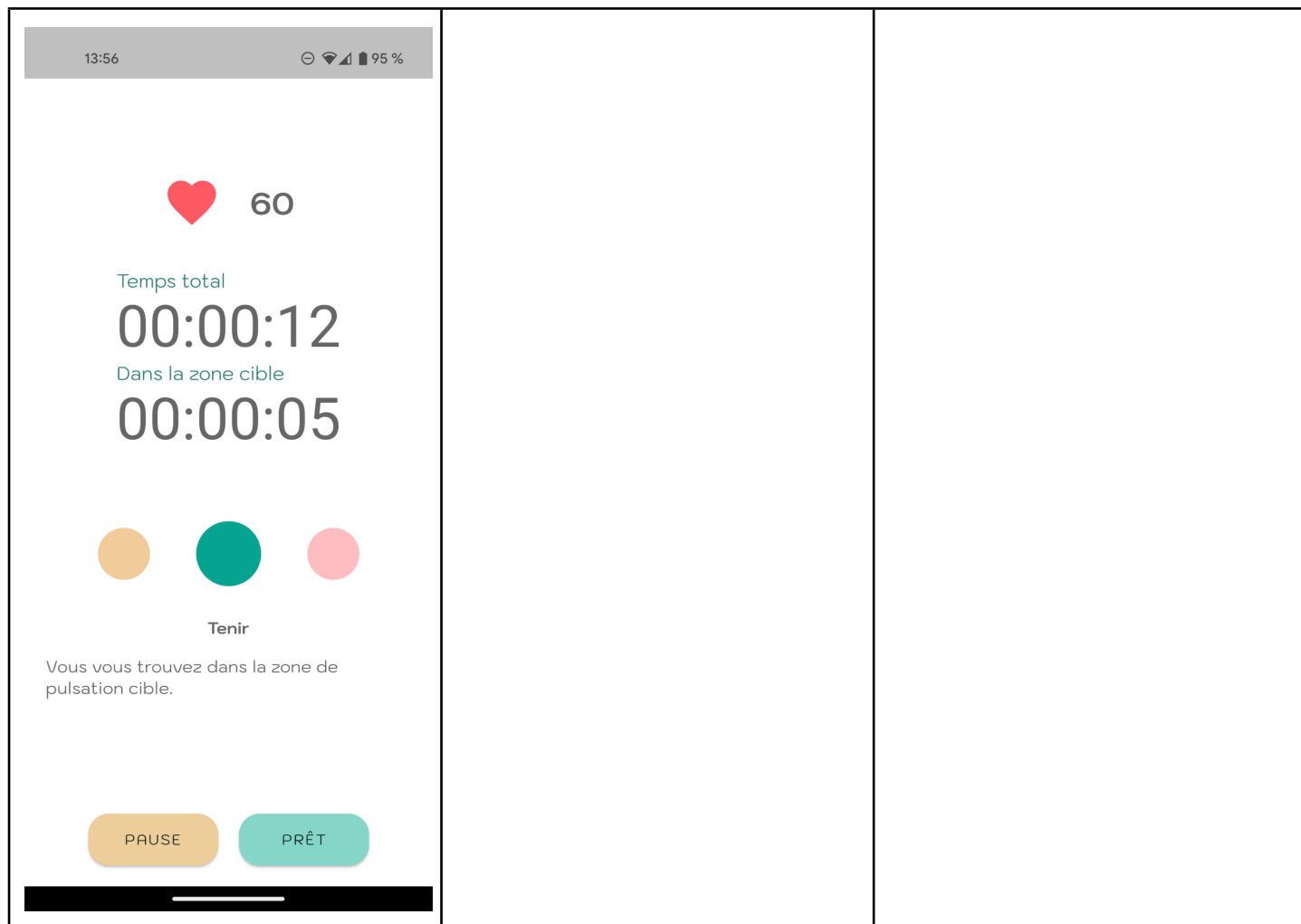
Tapez sur le symbole plus (+), sélectionnez l'entraînement cardio et tapez sur "Démarrer". Sur l'écran suivant, vous avez la possibilité de brancher une ceinture cardiaque pour contrôler l'entraînement. Pour ce faire, suivez les instructions à l'écran. Pendant l'entraînement cardio avec une ceinture cardiaque connectée, un feu de signalisation vous indique à tout moment si vous vous trouvez en dessous, dans ou au-dessus de votre zone de pulsation cible personnelle.

Au début de l'entraînement, le chronomètre du temps total démarre. Une fois que vous avez atteint votre fréquence cardiaque cible, le chronomètre pour le temps passé dans la zone cible commence également à fonctionner.

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, sélectionnez "Terminé". Sur l'écran suivant, n'oubliez pas de confirmer l'enregistrement en cochant la case dans le coin supérieur droit.

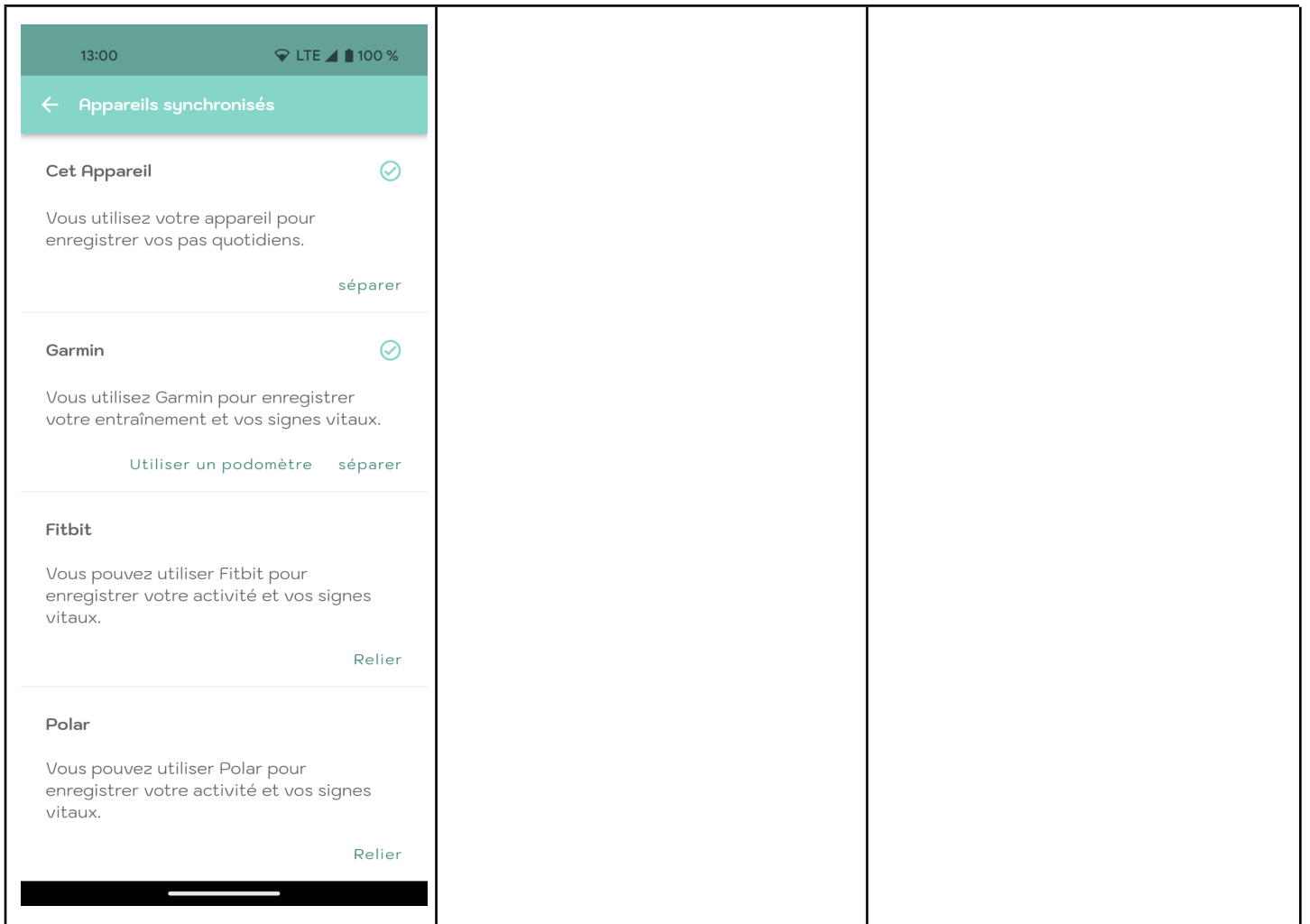


Remarque : pour mieux suivre la progression de votre entraînement, nous vous recommandons d'entrer votre puissance en watts à la fin de l'entraînement avant de le confirmer en cochant la case dans le coin supérieur droit.



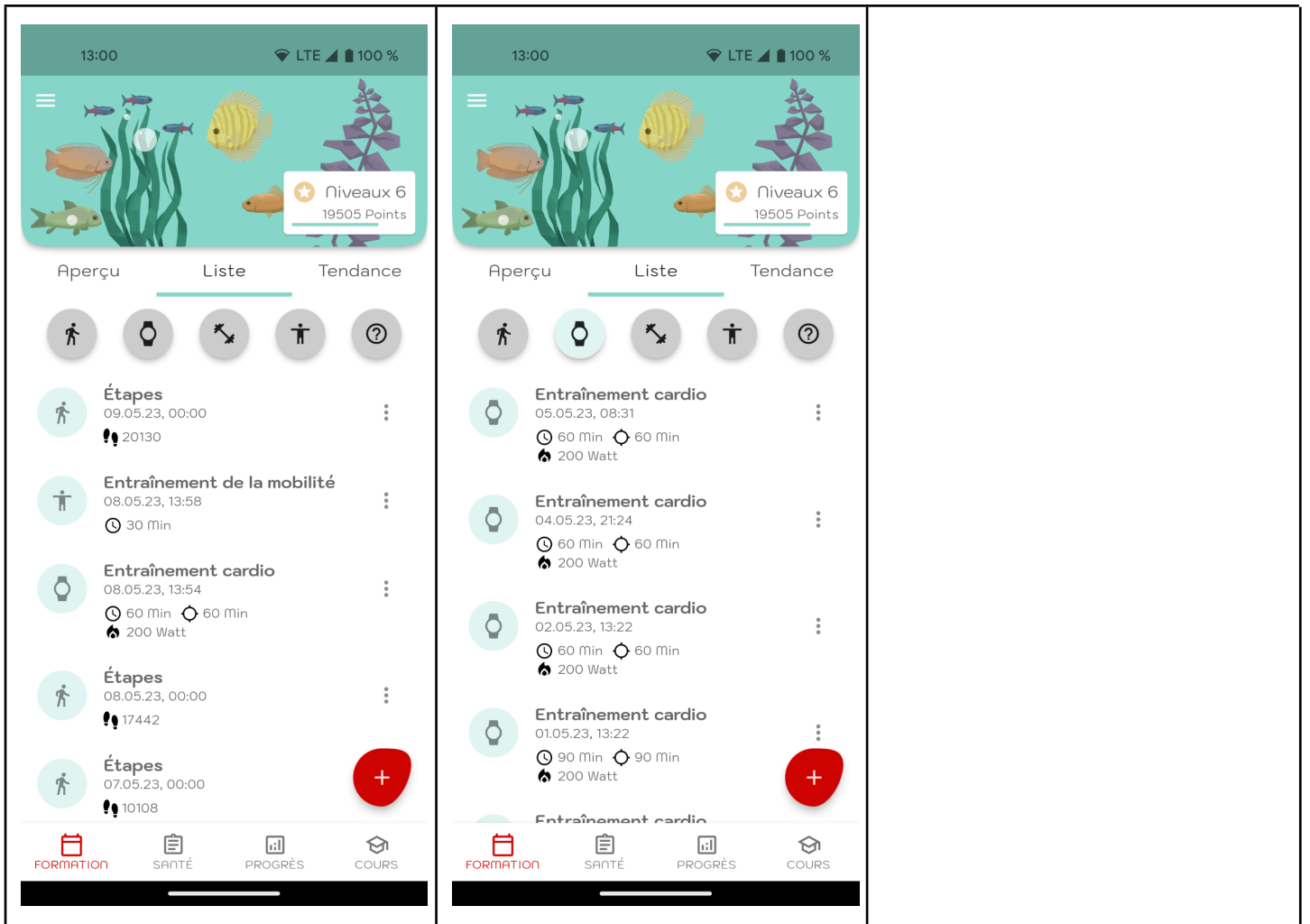
## 5.4 Synchronisation à partir d'un appareil connecté (heartfish Pro)

Si vous avez souscrit un abonnement heartfish Pro, vous avez la possibilité de synchroniser les données directement depuis le compte d'un appareil connecté. Pour ce faire, sélectionnez votre fabricant dans l'aperçu de l'appareil et cliquez sur Connecter. Suivez les instructions à l'écran pour lier votre compte. Si vous enregistrez à l'avenir des entraînements sur votre appareil, ceux-ci apparaîtront directement dans votre liste d'entraînement (voir point 5.5).



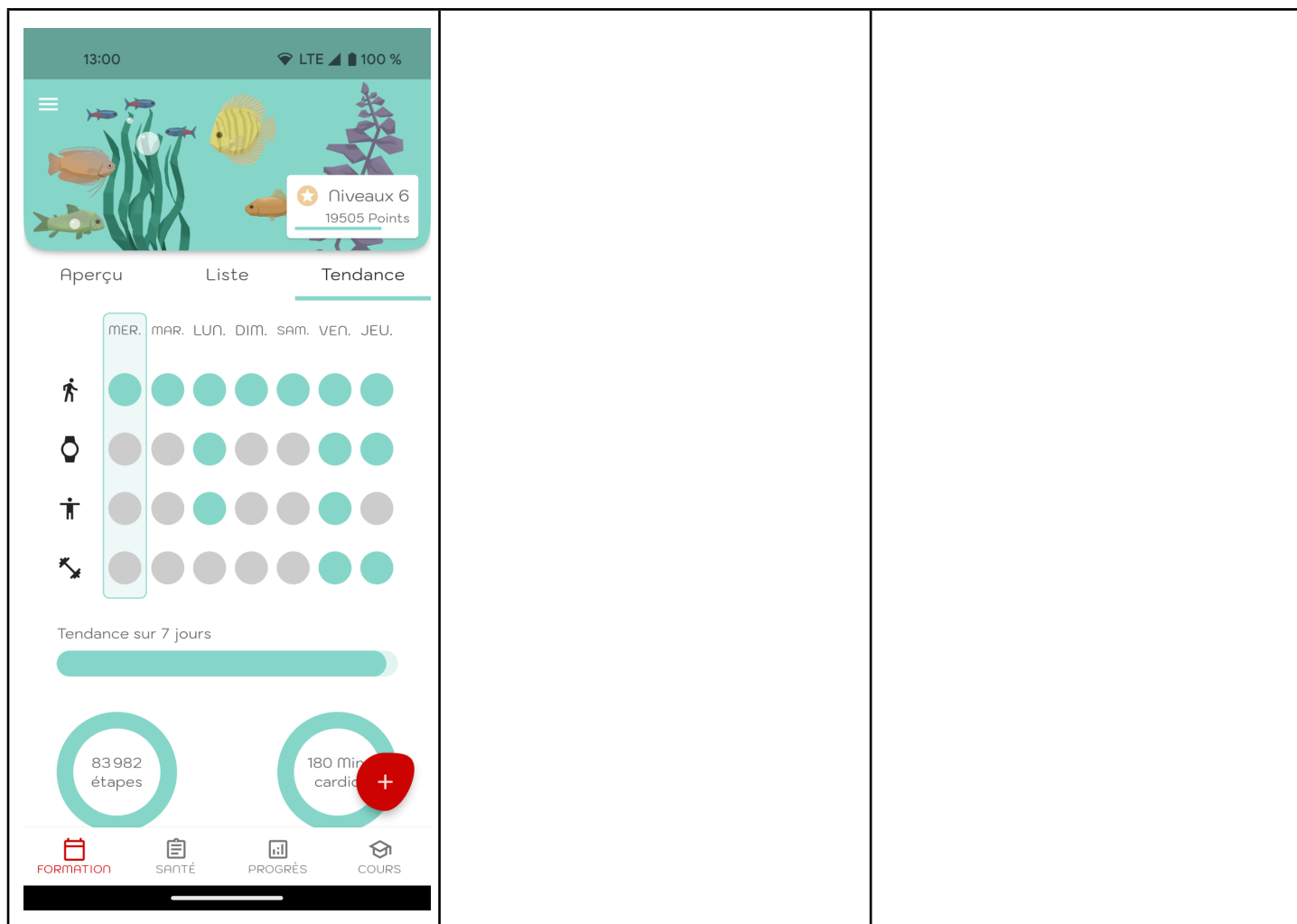
## 5.5 Liste

Dans la vue en liste, vous voyez toutes les activités enregistrées dans l'ordre chronologique. Dans heartfish Pro, vous pouvez également filtrer un ou plusieurs types d'activités.



## 5.6 Tendances

Dans la vue des tendances, vous pouvez voir en un coup d'œil vos activités et vos progrès des sept derniers jours. Vous voyez aussi immédiatement quels objectifs hebdomadaires vous avez déjà atteints et où il vous reste à faire.

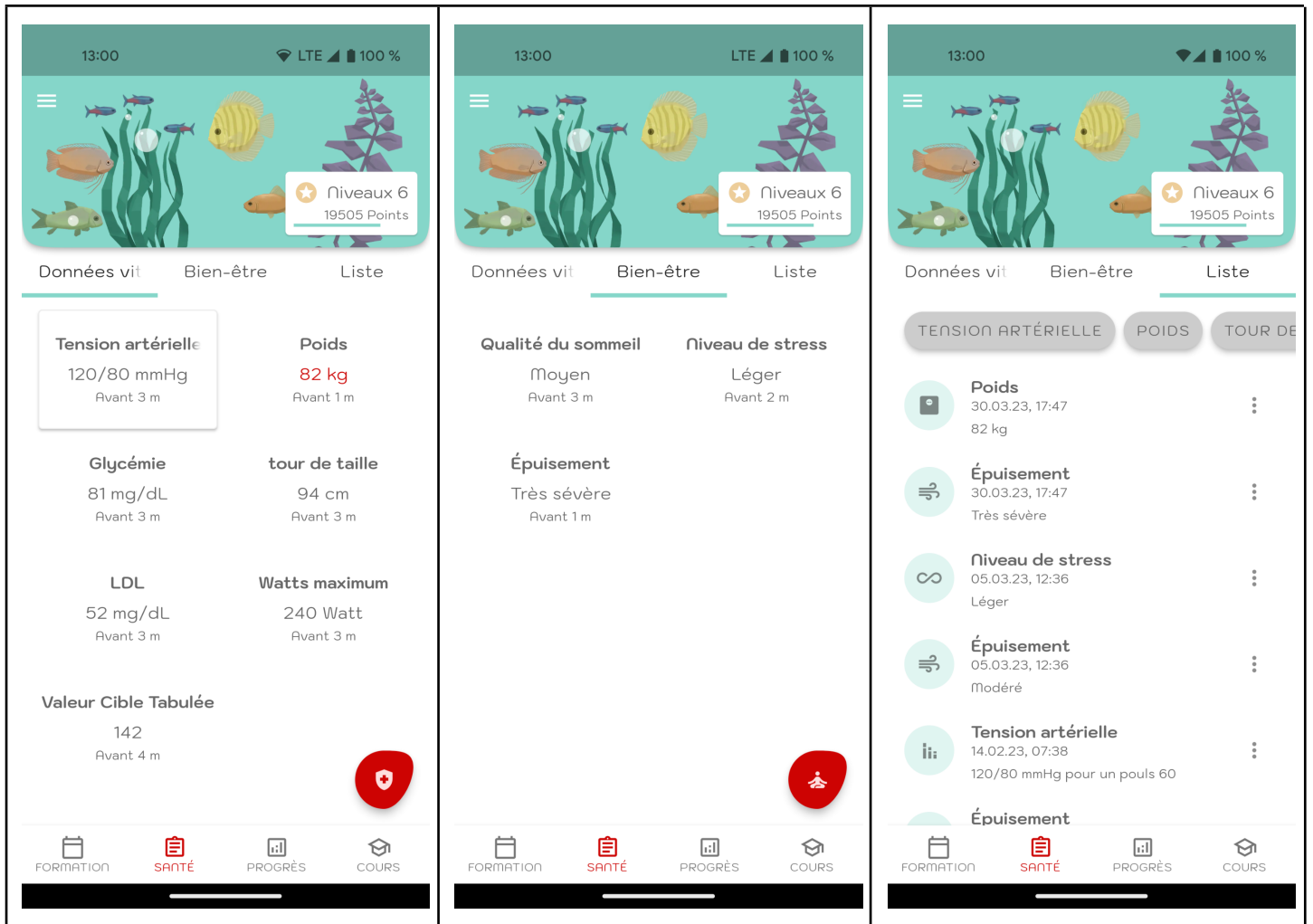


## 6 Données relatives à la santé

La saisie des données de santé fonctionne de la même manière que la saisie manuelle des unités d'entraînement. On distingue deux catégories : les données vitales comme le poids et la tension artérielle et le bien-être comme le stress et la qualité du sommeil. Chaque catégorie a son propre onglet. Un cas particulier dans l'onglet Données vitales est la synchronisation des valeurs de tension artérielle d'un tensiomètre connecté compatible Bluetooth.

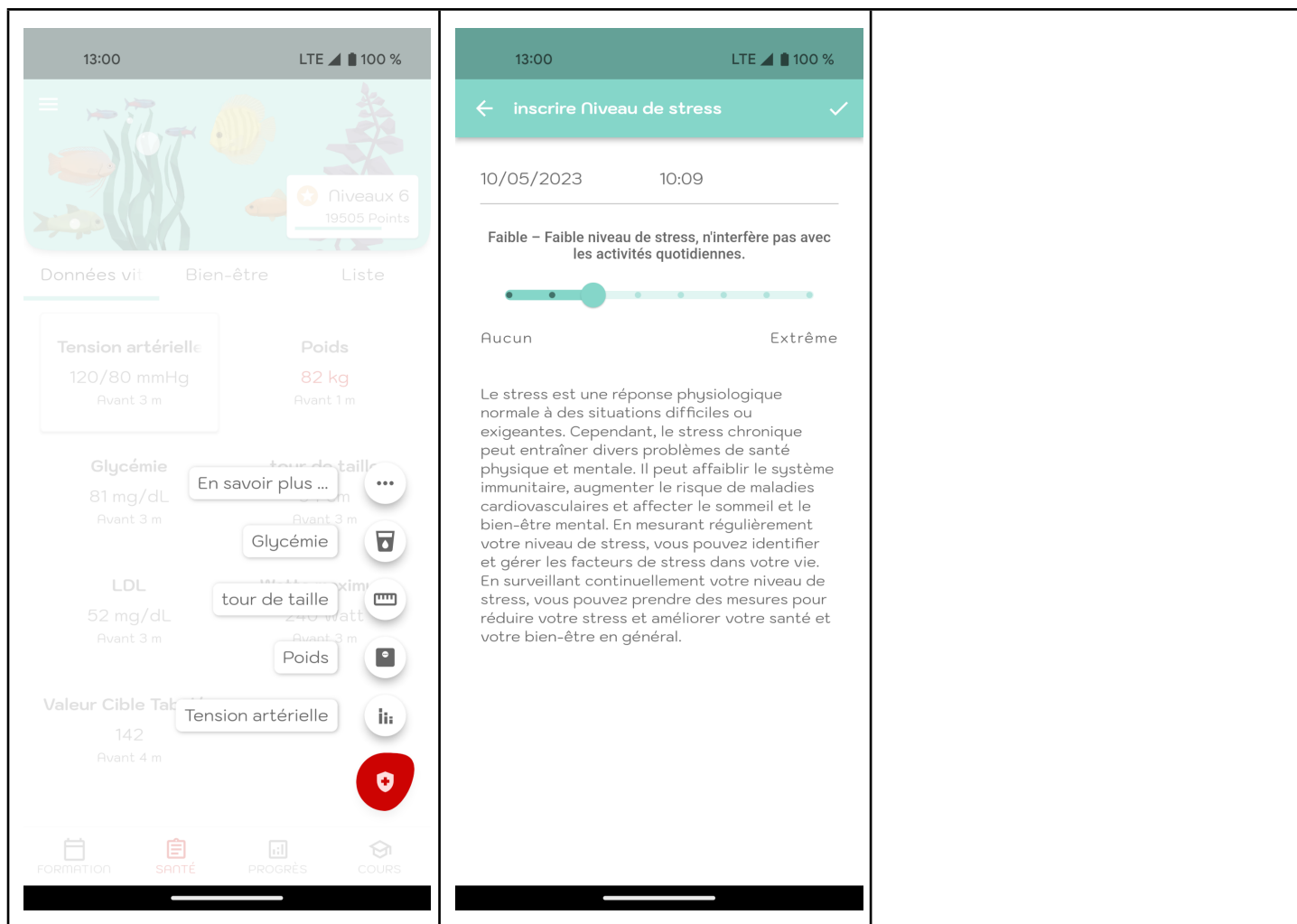
### 6.1 Données vitales et bien-être

Vous pouvez basculer entre "Données vitales" et "Bien-être" dans la barre de menu en haut. La saisie des valeurs respectives fonctionne de manière analogue dans les deux domaines et est décrite dans la section suivante. Sous l'option de menu "Liste", vous trouverez les valeurs des deux catégories dans un aperçu.



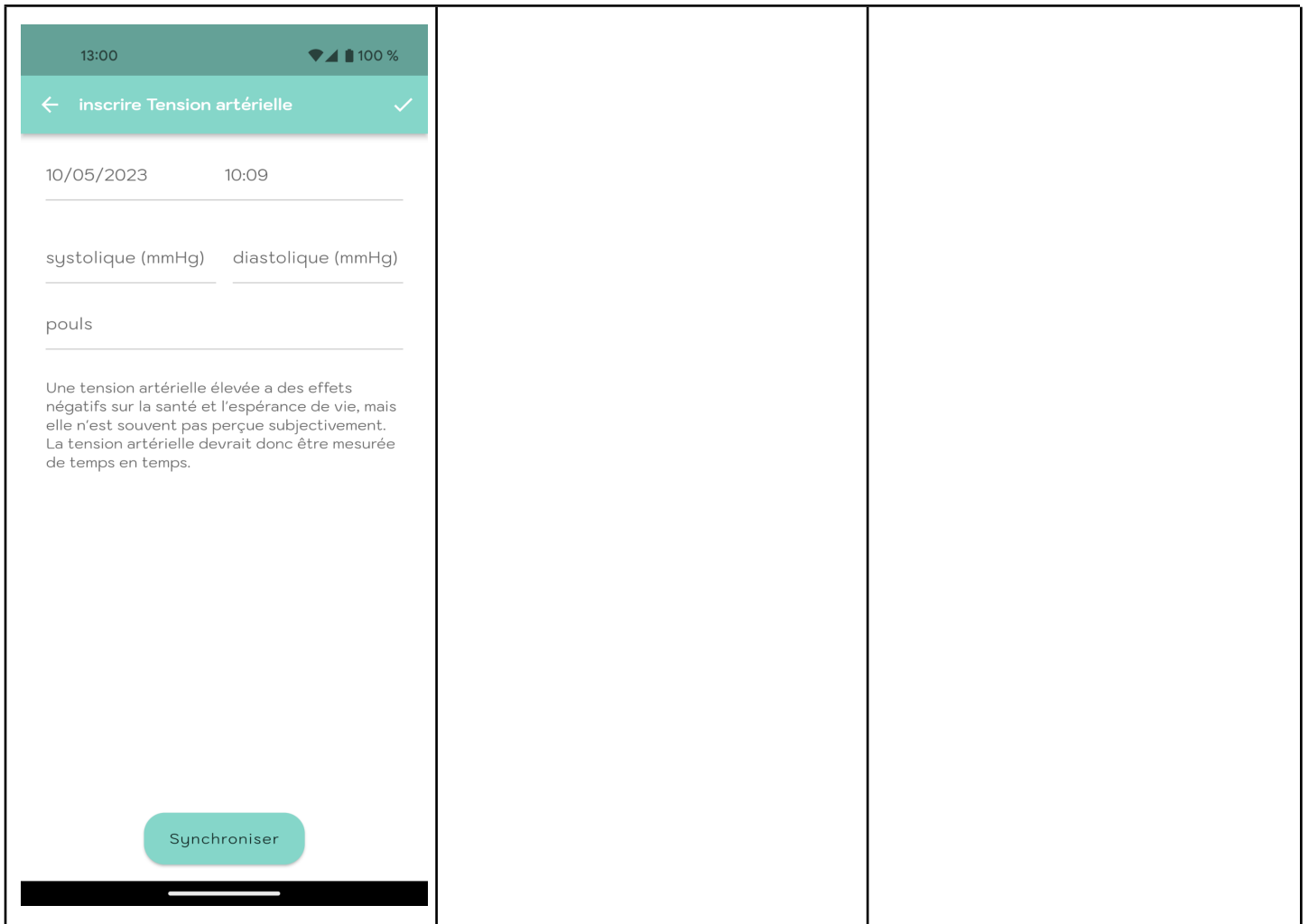
## 6.2 Saisie manuelle

Tapez sur le symbole plus (+), sélectionnez une valeur, saisissez les valeurs et confirmez en cochant la case dans le coin supérieur droit. Remarque : si vous le souhaitez, vous pouvez modifier la date et l'heure de l'entrée.



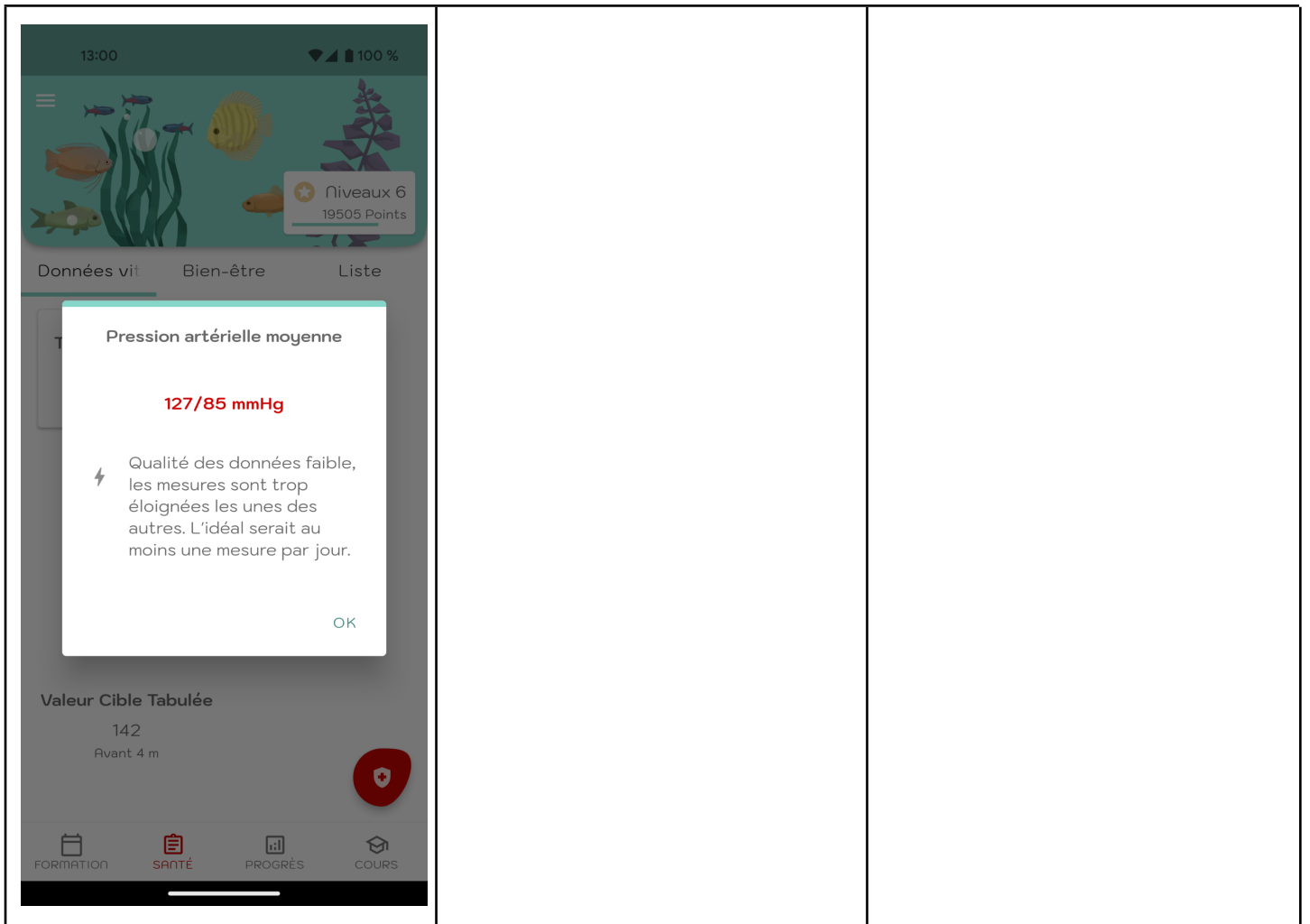
## 6.3 Synchronisation des valeurs de pression artérielle

Pour synchroniser les valeurs de pression artérielle d'un tensiomètre compatible Bluetooth, sélectionnez le bouton "Synchroniser". Le système recherche alors automatiquement un appareil et synchronise les valeurs de mesure. Assurez-vous que votre tensiomètre est en mode d'envoi Bluetooth. Pour plus d'informations, consultez le mode d'emploi de votre appareil.



## 6.4 Tension artérielle moyenne (heartfish Pro)

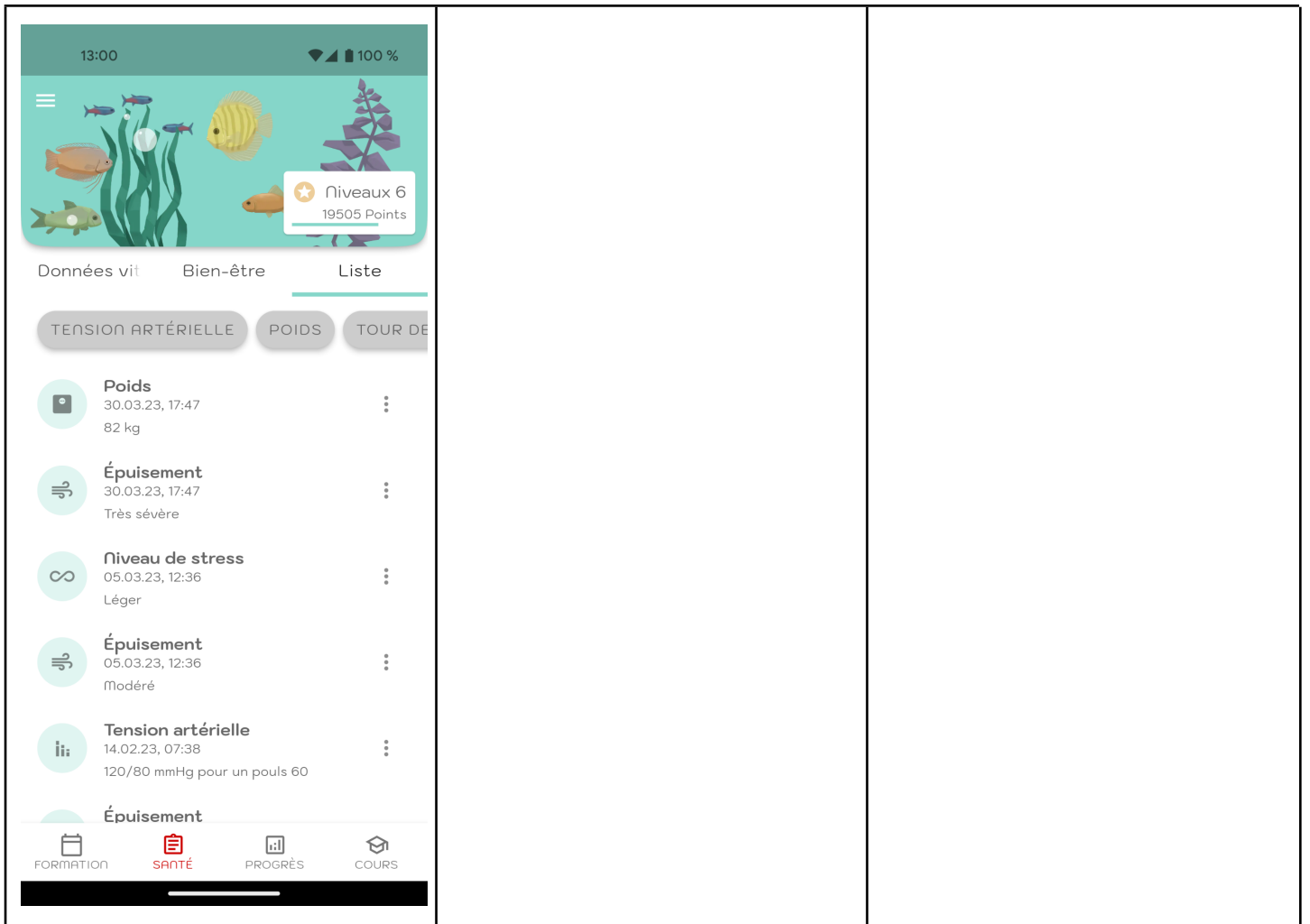
Les mesures individuelles de la tension artérielle sont peu significatives et peu pertinentes pour le médecin traitant. C'est pourquoi il est très pratique que heartfish Pro calcule et affiche la moyenne des dernières mesures de tension artérielle.



## 6.3 Liste

Comme pour les données d'entraînement, il existe une vue en liste des données de santé, dans laquelle les différentes valeurs peuvent être filtrées dans heartfish Pro.

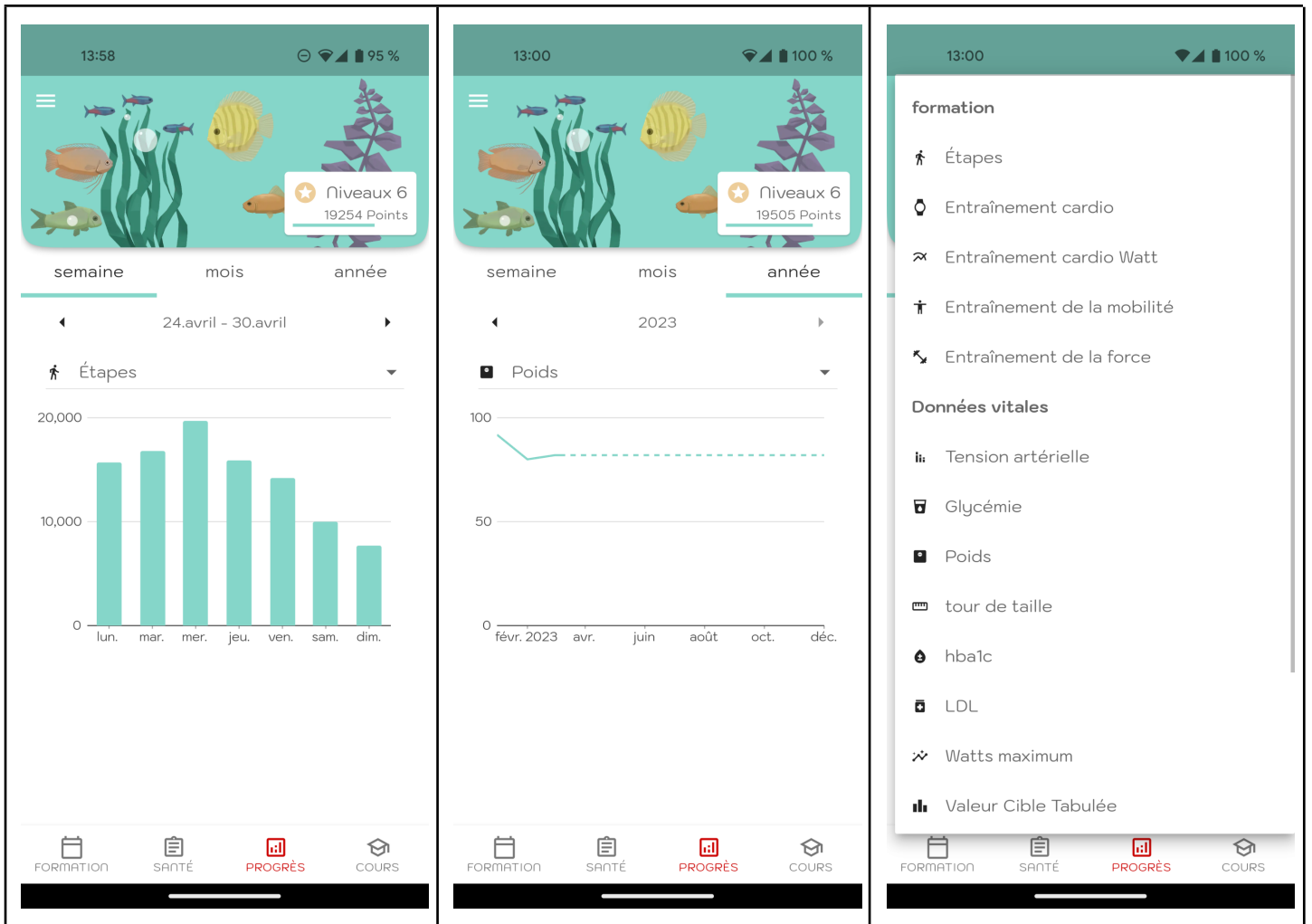




## 7 Progrès

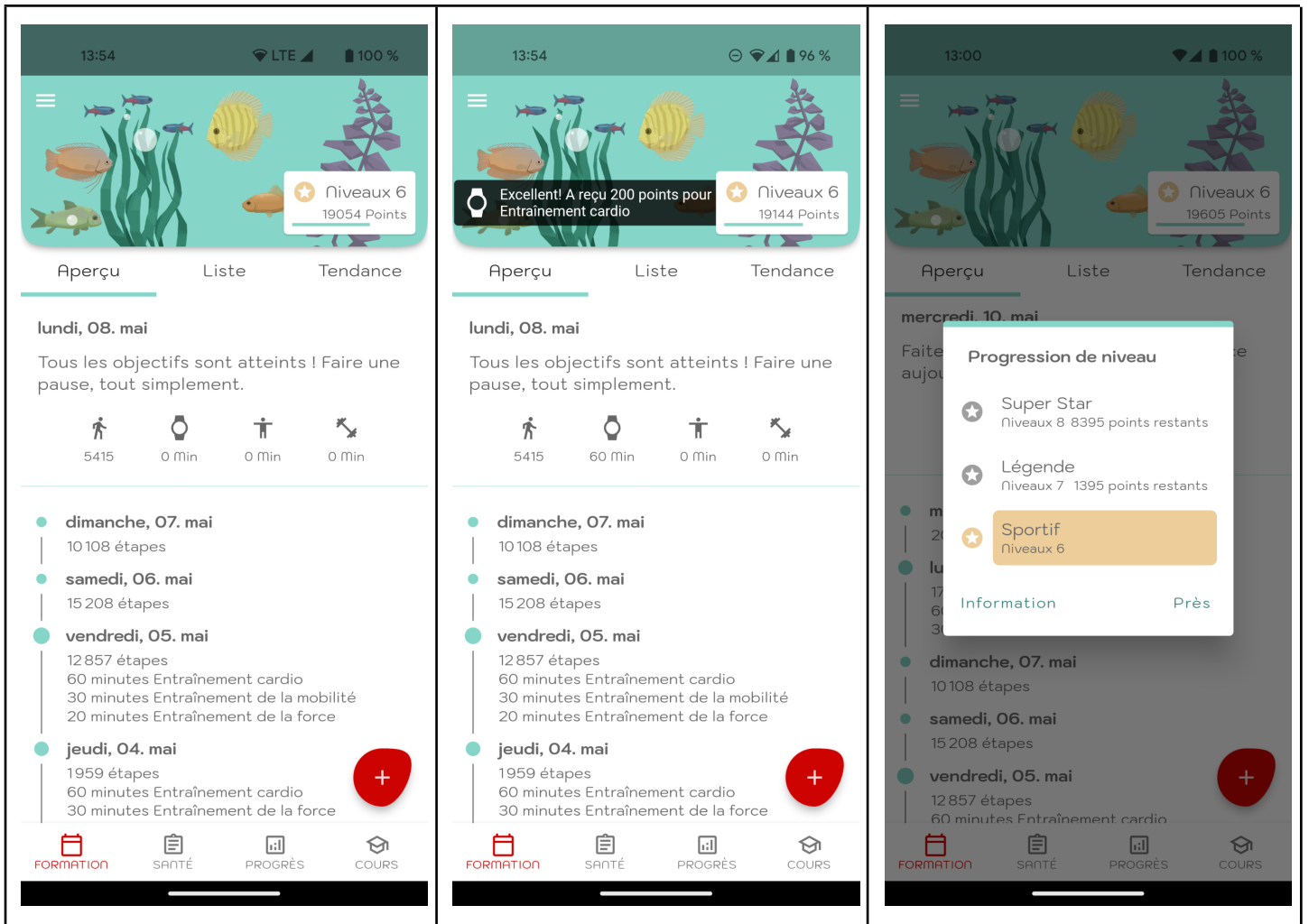
### 7.1 La barre de progression

Dans la barre de progression, vous pouvez suivre toutes vos valeurs d'entraînement et vitales. Vous pouvez passer d'une vue hebdomadaire, mensuelle ou annuelle, sélectionner différentes périodes et définir les valeurs pour lesquelles vous souhaitez voir des statistiques.



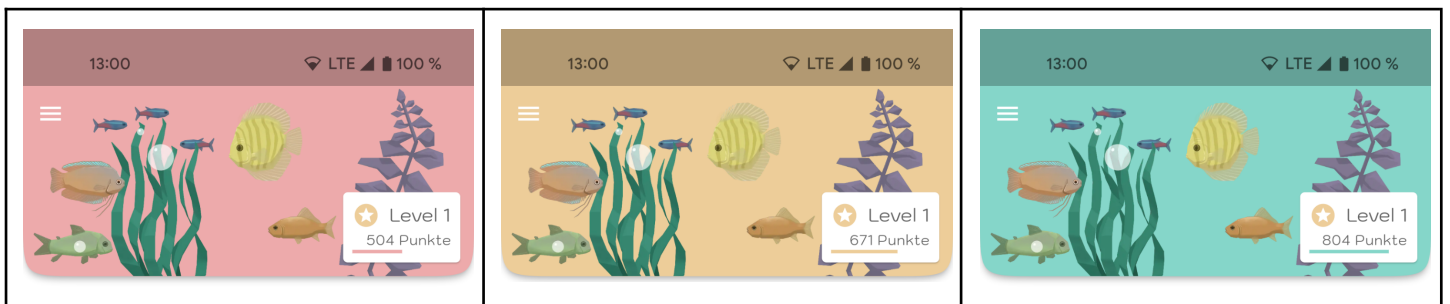
## 7.2 Le système de points

Vos activités vous rapportent des points, et en les accumulant, vous augmentez votre niveau de recherche. Sur la carte en bas à droite de l'aquarium, vous pouvez voir vos points, votre niveau et la barre de progression vers le niveau suivant. En tapant sur cette carte, vous obtiendrez plus d'informations.



## 7.3 L'aquarium

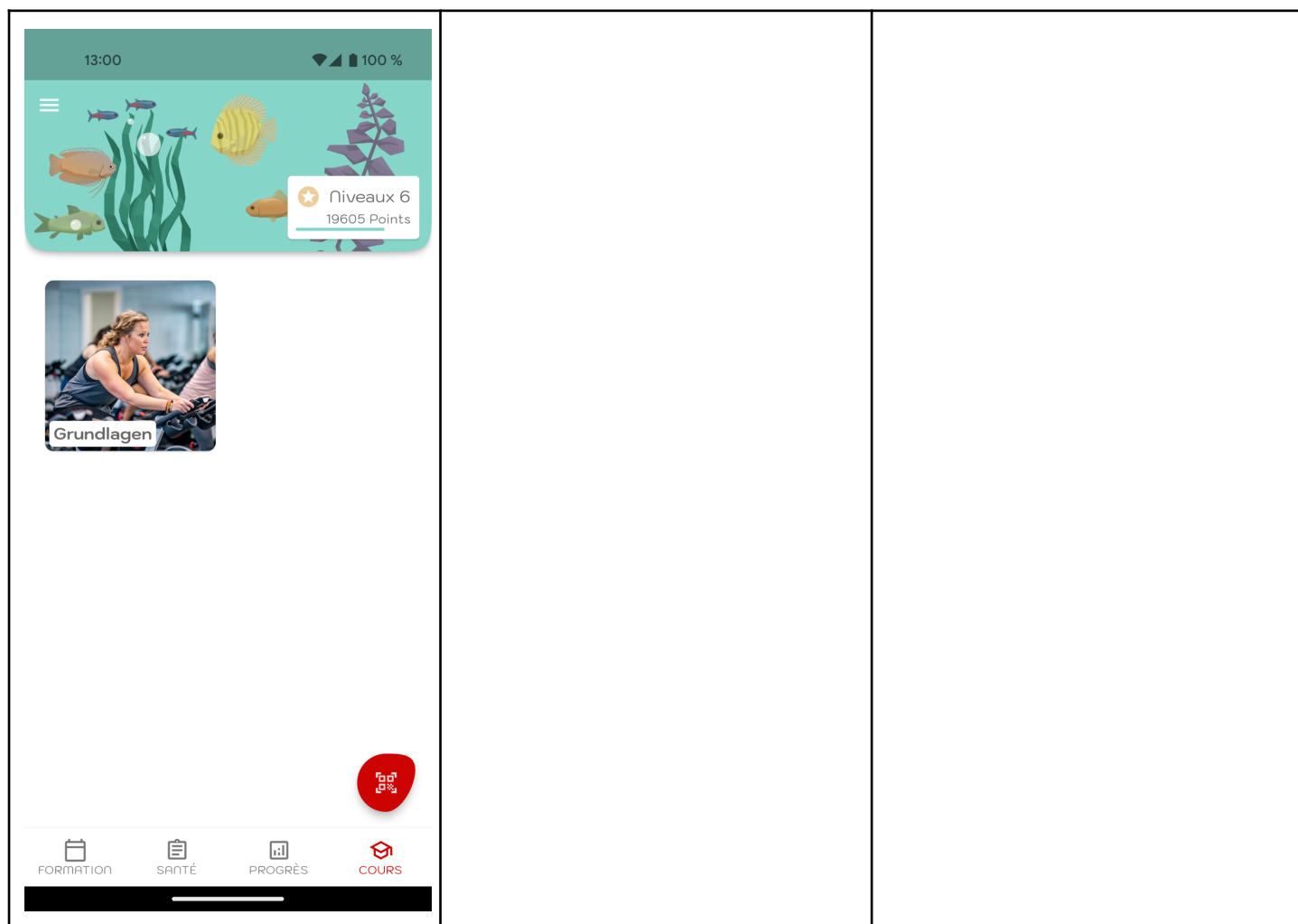
L'aquarium est directement lié à la progression de votre entraînement (voir 5.6. Tendence). Selon que vous vous rapprochez de vos objectifs hebdomadaires individuels, l'aquarium se colore en rouge, en jaune ou en vert.



## 8. cours

### 8.1 La vue d'ensemble

Dans l'aperçu, vous trouverez tous les cours disponibles. Si vous venez d'installer l'application heartfish et que vous n'avez pas encore ajouté de cours, cette vue est vide. Si vous avez reçu un accès au cours, vous pouvez ouvrir le scanner QR en cliquant sur le bouton dans le coin inférieur droit (avec le symbole QR). Si vous scannez ainsi un code QR valable, le programme de cours sera chargé et affiché dans l'aperçu.

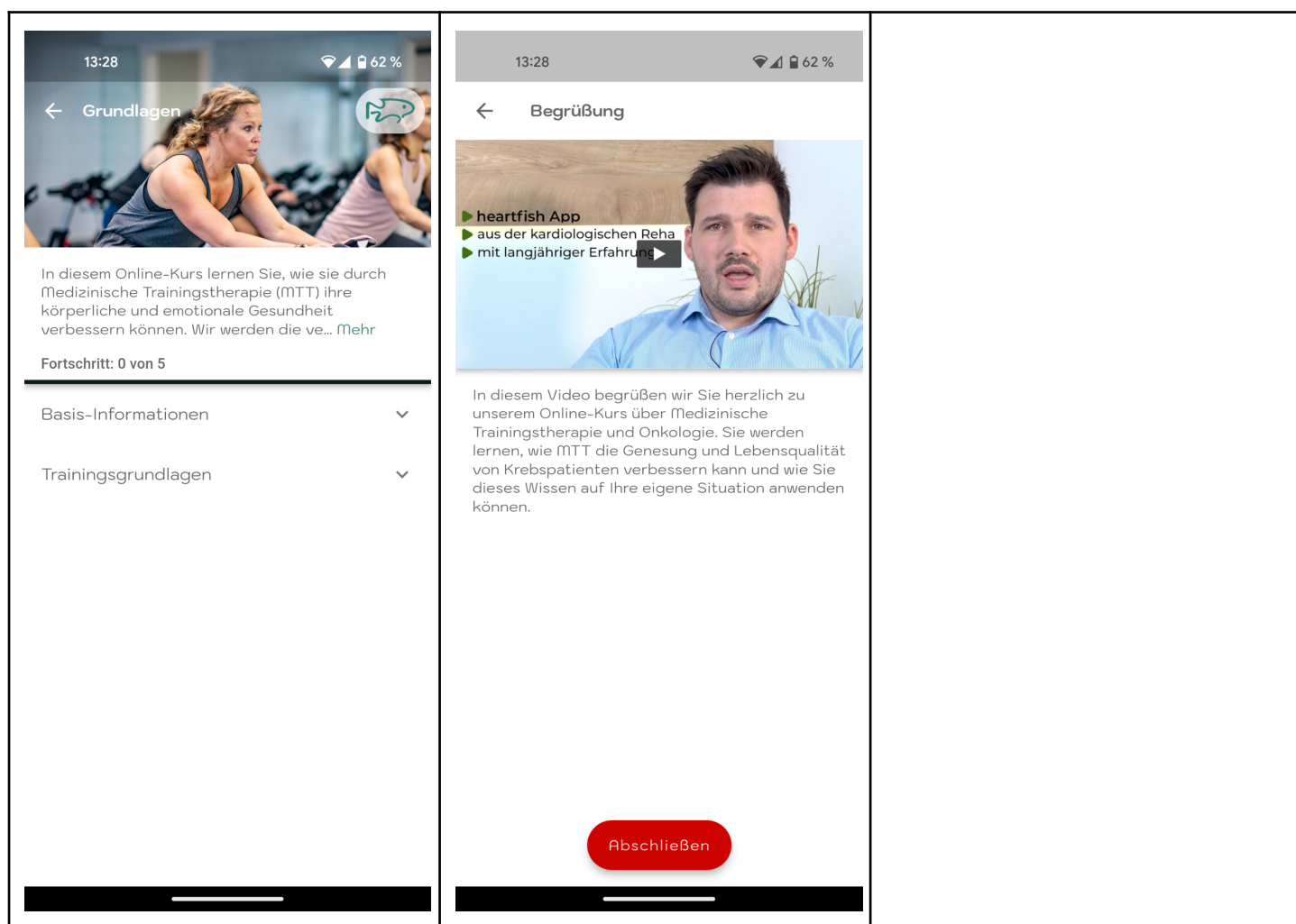


### 8.2 L'affichage du cours

Si vous sélectionnez un cours chargé dans l'aperçu du cours, celui-ci s'ouvre. En haut, vous voyez les premières lignes de la description du cours. Si vous cliquez sur "Plus", la description complète du cours s'affiche.

En dessous de la description du cours, vous voyez les chapitres du cours qui peuvent être développés en tapant sur la flèche vers le bas. Vous voyez maintenant les différentes unités de cours dans le chapitre correspondant. Si vous tapez sur l'icône vidéo, vous accédez au chapitre. Vous pouvez alors visionner la vidéo et, lorsque vous avez terminé, la quitter.

Astuce : dès que la vidéo est en cours, vous pouvez ouvrir le menu du lecteur vidéo en tapant sur l'image. Dans le coin inférieur droit de la vidéo, vous trouverez alors un bouton qui vous permettra de lire la vidéo en mode plein écran.



### 8.3 Où puis-je obtenir un cours ?

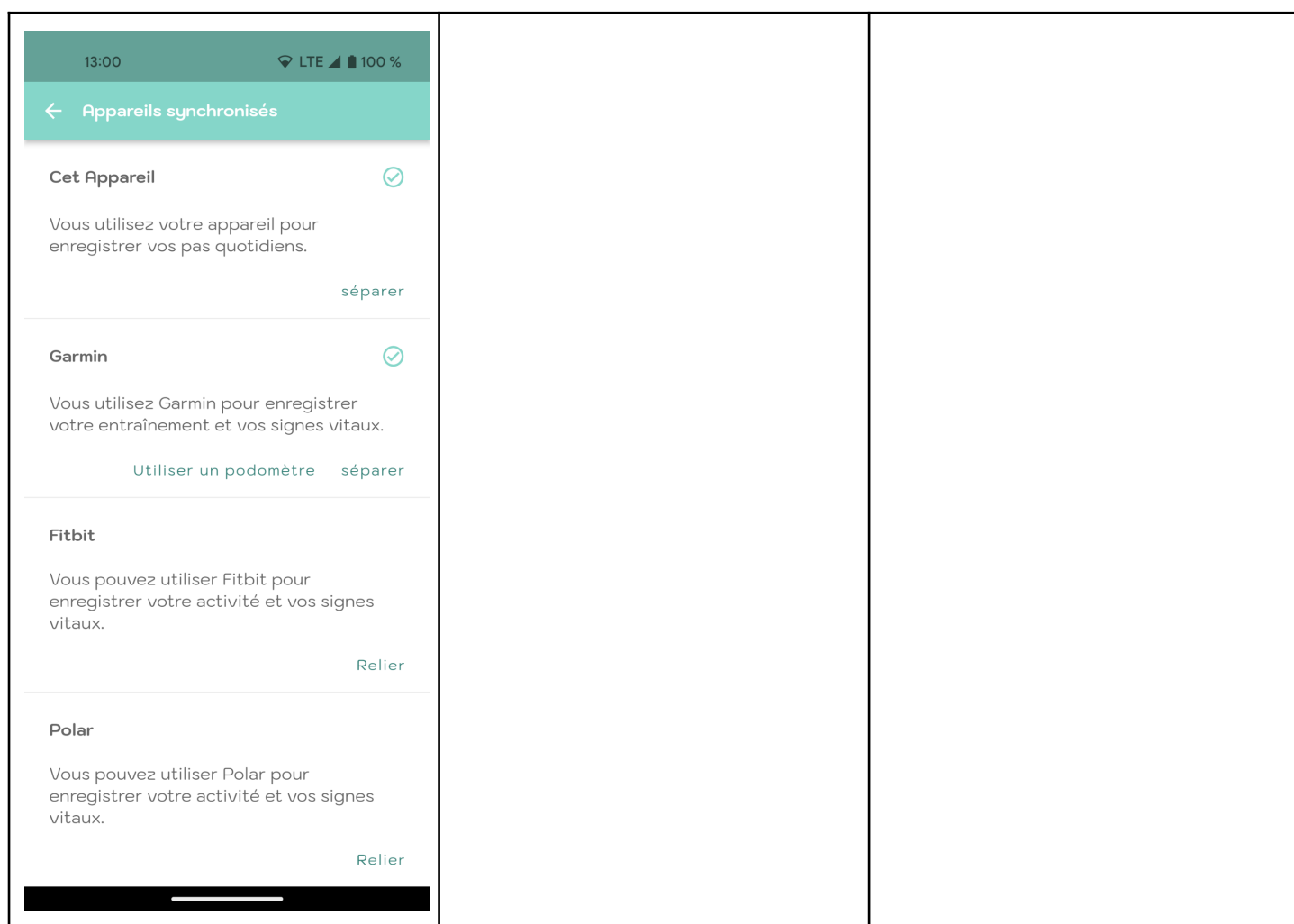
Il existe différentes manières d'obtenir des cours, qui varient en fonction de l'indication et du scénario d'utilisation. Certains cours peuvent être achetés sur heartfish.io, d'autres sont disponibles par exemple dans votre institut de rééducation, chez votre médecin ou dans le service ambulatoire de votre clinique traitante. Nous nous efforçons en permanence de proposer nos contenus au plus grand nombre de patients possible. Si

vous n'avez pas reçu d'accès au cours et que vous ne savez pas non plus où vous pouvez en obtenir un, veuillez nous écrire à [support@heartfish.io](mailto:support@heartfish.io).

## 9 Appareils synchronisés

### 9.1 Le podomètre

heartfish utilise le podomètre de votre appareil pour afficher tous les pas que vous avez effectués avec votre smartphone. Dans heartfish Pro, vous pouvez également utiliser le podomètre d'une smartwatch.



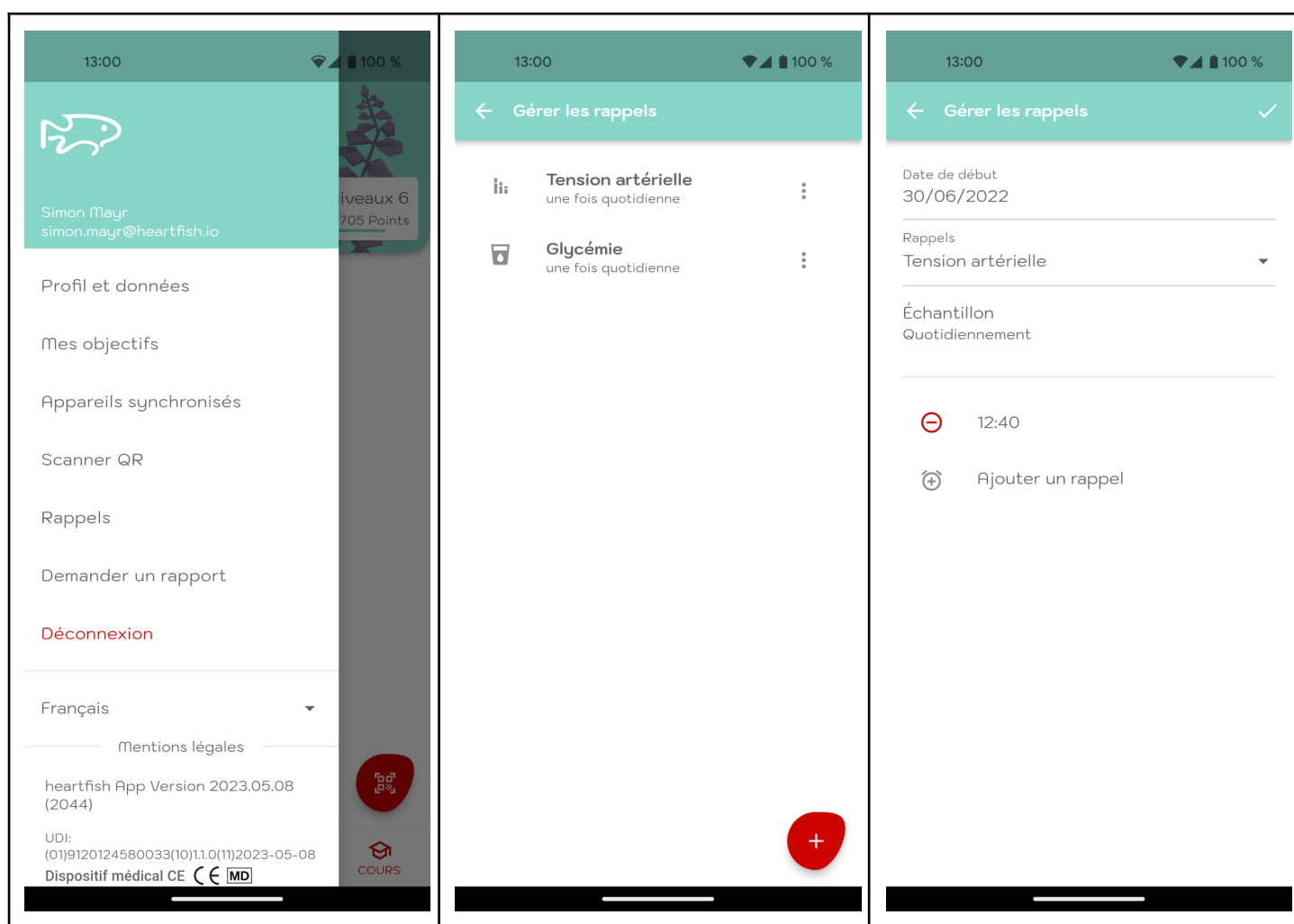
### 9.2 Smartwatches et wearables (heartfish Pro)

Avec heartfish Pro, vous pouvez non seulement enregistrer vos activités d'entraînement sur l'appareil, mais aussi synchroniser les séances d'entraînement des smartwatches et wearables. Pour ce faire, votre compte heartfish est connecté au compte de votre montre (par ex. Fitbit, Garmin, Polar,...). Chaque séance

d'entraînement que vous enregistrez sur votre montre apparaît automatiquement dans votre application heartfish.

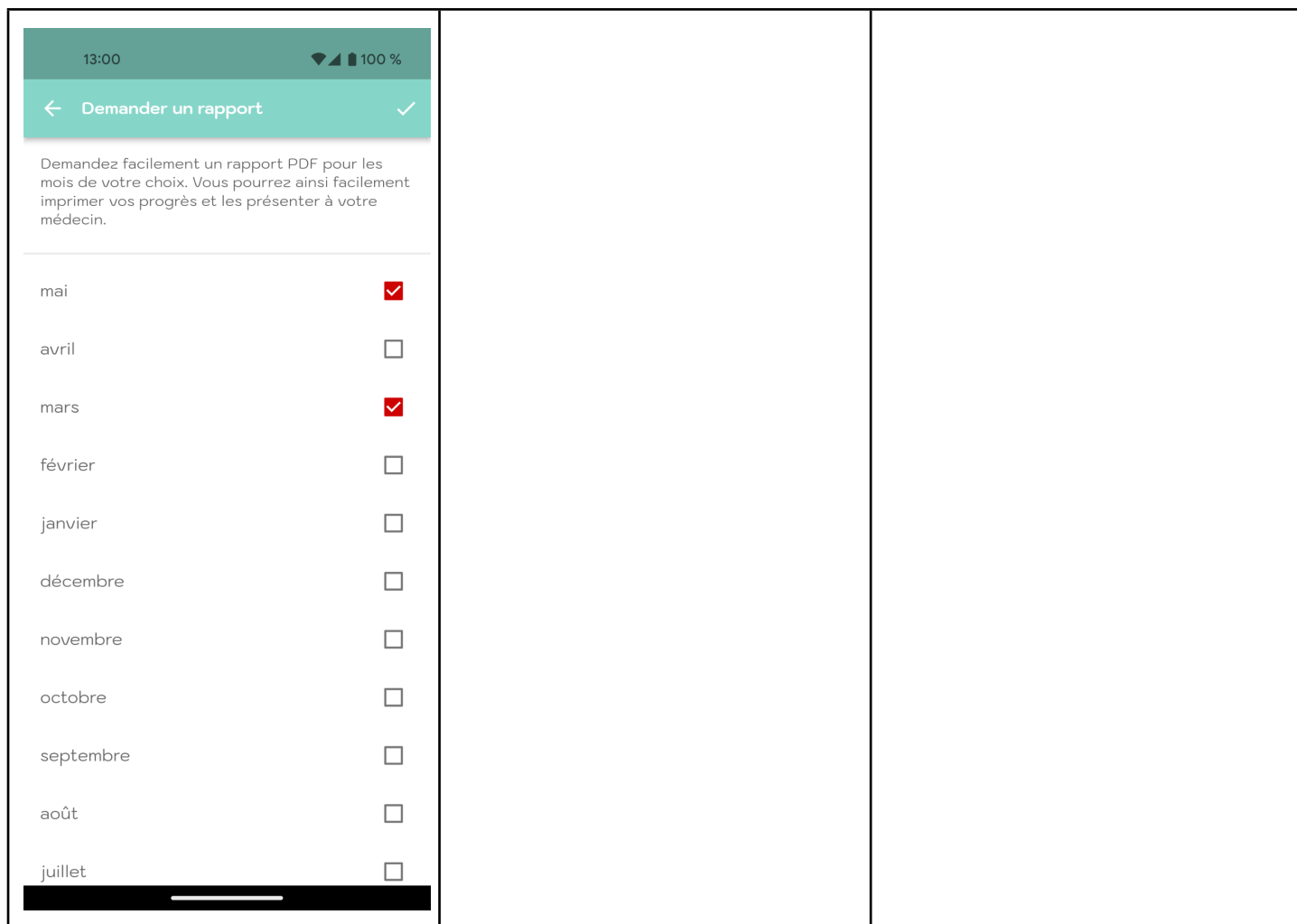
## 10 Rappels (heartfish Pro)

Avec heartfish Pro, vous pouvez demander à votre smartphone de vous rappeler quand il est temps de faire un entraînement ou de mesurer une valeur vitale. Il vous suffit de choisir ce que vous voulez qu'on vous rappelle, un modèle de rappel (quotidien ou seulement certains jours) et les heures auxquelles vous voulez être rappelé.



## 11 Rapports(heartfish Pro)

Dans heartfish Pro, vous pouvez à tout moment demander un rapport PDF qui vous sera envoyé par e-mail. C'est particulièrement pratique si vous souhaitez emporter vos données chez votre médecin.



## 12 Désinstallation

### 12.1 Désinstallation iOS

Tappe sur l'icône de l'application heartfish et maintiens-la jusqu'à ce qu'elle se mette à trembler. Tapez sur le petit "x" qui apparaît dans le coin supérieur. Il vous sera demandé si vous souhaitez confirmer la désinstallation (en tapant sur "Supprimer") ou l'annuler (en tapant sur "Annuler").

### 12.2 Désinstallation Android

Recherchez les applications dans les paramètres de votre smartphone Android et appuyez sur "Désinstaller" pour l'application heartfish. C'est terminé !

## 12 Sécurité des données

Chez nous, vos données sont en sécurité. C'est très important pour nous. heartfish répond aux exigences de sécurité des données et de protection des données personnelles conformément au règlement général sur la



protection des données (RGPD). Vous trouverez de plus amples informations dans notre déclaration de protection des données.

## 13 Aide

Si vous avez des questions sur heartfish, si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'application ou si vous avez trouvé une erreur ou un problème, veuillez nous contacter directement à l'adresse [support@heartfish.io](mailto:support@heartfish.io). En cas d'incident grave lié à l'utilisation de l'application heartfish, veuillez contacter le support heartfish et les autorités locales compétentes.

## 14 Fabricant

heartfish GmbH

Rue de l'Empereur 76/2/34

A-1070 Vienne, Autriche

Courrier électronique : [support@heartfish.io](mailto:support@heartfish.io)

Directeur : Simon Mayr

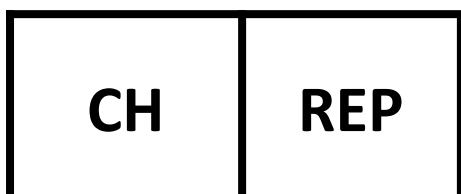
UID : ATU73397246

Registre du commerce FN492497k

Juridiction compétente : Tribunal de commerce de Vienne, Autriche

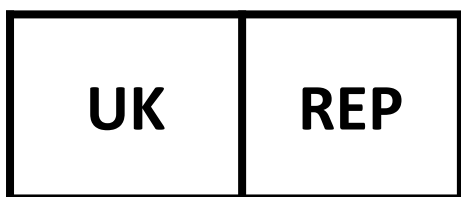


## 15 Représentation en Suisse



Casus Switzerland GmbH  
Hinterbergstrass 49  
6312 Steinhausen  
Switzerland

## 15 Représentation en Grande-Bretagne



Casus UKRP LTD  
107-111 Fleet Street  
London, EC4A 2AB  
England

## 16 Historique des versions

### **Changements par rapport à la version 1.1.0**

- Introduction de la documentation sur la qualité du sommeil, le stress et la fatigue
- Introduction de cours vidéo dans l'application
- Dépannage et amélioration des performances

### **Changements par rapport à la version 1.0.0**

- Introduction d'un système de points (voir 7.2)
- Amélioration de l'affichage du pouls (voir 5.3)
- Dépannage et amélioration des performances