



## Manuale d'uso dell'app heartfish

Versione: 1.3.0 - 2023-09-19

<b>1 Settori di applicazione</b>	
1.1 Uso previsto	
1.2 A chi è adatta l'app Heartfish?	
1.3 Su quali dispositivi funziona l'app Heartfish?	
1.4 Ambiente utente	
<b>2 Controindicazioni</b>	
2.1 Quando non allenarsi con l'app heartfish	
<b>3 Avviso</b>	
3.1 Raccomandazione medica	
3.2 Aggiornamenti consigliati	
3.3 Funzioni principali dell'App Heartfish	
<b>4 Primi passi</b>	
4.1 Installazione	
4.2 Registro	
<b>5 Formazione</b>	
5.1 Inserimento manuale	
5.2 Registrazione nell'app	
5.3 Caso particolare di allenamento cardio	
5.4 Sincronizzazione da un dispositivo collegato (heartfish Pro)	
5.5 Elenco	
5.6 Trend	10
<b>6 Dati sanitari</b>	<b>11</b>
6.1 Segni vitali e benessere	11
6.2 Inserimento manuale	12
6.3 Sincronizzazione dei valori pressori	13
6.4 Pressione arteriosa media (heartfish Pro)	14
6.3 Elenco	15
<b>7 Progressi</b>	<b>16</b>
7.1 La barra di avanzamento	16
<b>7.2 Il sistema a punti</b>	<b>17</b>
7.3 L'acquario	18
<b>8. corsi</b>	<b>19</b>
8.1 La panoramica	19
8.2 La vista del percorso	19
8.3 Dove posso trovare un corso?	20
<b>9 Dispositivi sincronizzati</b>	<b>20</b>
9.1 Il pedometro	20
9.2 Smartwatch e wearable (heartfish Pro)	21
<b>10 Memorie (heartfish Pro)</b>	<b>21</b>
<b>11 segnalazioni (heartfish Pro)</b>	<b>22</b>
<b>12 Disinstallazione di</b>	<b>23</b>

12.1 Disinstallazione di iOS	23
12.2 Disinstallazione di Android	23
<b>12 Sicurezza dei dati</b>	<b>24</b>
<b>13 Aiuto</b>	<b>24</b>
<b>14 Produttore</b>	<b>24</b>
<b>15 Ufficio di rappresentanza in Svizzera</b>	<b>24</b>
<b>15 Ufficio di rappresentanza in Gran Bretagna</b>	<b>25</b>
<b>16 Cronologia delle versioni</b>	<b>25</b>

# 1 Campi di applicazione

## 1.1 Applicazione prevista

Il beneficio medico dell'app heartfish risiede nell'aumento della performance fisica, che è una misura robusta dell'attività fisica e un forte predittore di mortalità per tutte le cause e cardiovascolare. L'app heartfish aiuta i pazienti affetti da malattie croniche come il diabete, l'ipertensione, il cancro e la sclerosi multipla ad attuare le raccomandazioni terapeutiche multimodali individuali e a integrarle al meglio nella loro vita quotidiana. L'app heartfish consente ai pazienti di documentare le sessioni di allenamento e i dati vitali e di visualizzare i progressi dell'allenamento in modo chiaro e comprensibile. Inoltre, i dispositivi indossabili e sanitari, come i cardiofrequenzimetri o i misuratori di pressione, possono essere sincronizzati con l'app per evitare errori di inserimento manuale e documentare senza sforzo i progressi dell'allenamento.

## 1.2 A chi è adatta l'app Heartfish?

L'applicazione heartfish è stata sviluppata per i pazienti con le seguenti patologie

- E11 - Diabete mellito di tipo 2
- I10 - Ipertensione essenziale (primaria)
- I25 - Cardiopatia ischemica cronica
- C00-C97 Neoplasie maligne
- G35.- Sclerosi multipla

e il

- Hanno 18 anni o più
- essere sotto la regolare supervisione di un medico o di un professionista sanitario
- sono fisicamente e mentalmente in grado di svolgere la loro terapia formativa in modo indipendente

- sono in grado di utilizzare uno smartphone

### 1.3 Su quali dispositivi funziona l'app heartfish?

L'app Heartfish può essere utilizzata su dispositivi iOS con iOS 12.1 o versioni successive. Può essere utilizzata anche sulla maggior parte degli smartphone Android con Android 6.0 o versioni successive. L'app heartfish non deve essere utilizzata su dispositivi rooted o con jailbreak installato.

### 1.4 Ambiente di utilizzo

L'applicazione Heartfish può essere utilizzata come applicazione mobile in qualsiasi ambiente in cui si utilizzano abitualmente gli smartphone. L'applicazione non è quindi vincolata all'uso in ambienti chiusi.

## 2 Controindicazioni

### 2.1 Quando non allenarsi con l'app heartfish

- Nausea, vertigini o vomito
- Infezione acuta o grave
- Aumento della temperatura corporea/febbre (oltre 38 gradi Celsius)
- Trombocitopenia (piastrine inferiori a 10.000 per microlitro di sangue), emorragia acuta o tendenza al sanguinamento.
- Anemia (emoglobina inferiore a 8 g/dl)
- Malattia coronarica con angina pectoris instabile
- Diabete mellito non adeguatamente controllato
- ipertensione o ipotensione non adeguatamente controllata

## 3 Avvertenze

### 3.1 Raccomandazione medica

L'applicazione Heartfish è stata progettata come supporto alla terapia medica di addestramento. Non può sostituire una visita dal medico. In particolare, si consiglia di effettuare una ergometria da sforzo per determinare la frequenza cardiaca di allenamento individuale prima di iniziare l'allenamento.

Per il controllo e il dosaggio dell'allenamento di resistenza, si sottolinea che non solo la frequenza cardiaca indicata dai dispositivi tecnici, ma anche la frequenza respiratoria e l'intensità di carico percepita soggettivamente (scala BORG 5-6 o 10-12) devono sempre essere prese in considerazione per evitare un possibile sovraccarico.

## 3.2 Aggiornamenti consigliati

Per garantire un uso sicuro e ottimale dell'app heartfish, si raccomanda di installare gli aggiornamenti software non appena sono disponibili.

## 3.3 Funzioni principali dell'app heartfish

- Raccomandazioni di formazione aggiornate quotidianamente
- Obiettivi di allenamento individuali
- Registrazione delle unità di allenamento (passi, resistenza, forza e mobilità)
- Visualizzazione del trend settimanale
- Registrazione dei dati sanitari
- Visualizzazione della cronologia della formazione e dei valori vitali
- Sincronizzazione del cardiofrequenzimetro Bluetooth
- Sincronizzazione dei misuratori di pressione Bluetooth
- Sincronizzazione di molti orologi fitness popolari (Polar, Fitbit, Garmin, Suunto, Withings, Apple Watch)
- Riproduzione dei video dei corsi
- Promemoria di formazione personalizzabili
- Rapporti in PDF

# 4 Primi passi

## 4.1 Installazione

**iOS:** dopo aver trovato l'app Heartfish nell'App Store di Apple, cliccateci sopra per aprire i dettagli. Cliccare quindi sul pulsante "CARICA" e poi su "Installa". Dopo l'autenticazione nell'App Store, inizia il processo di caricamento e l'app viene installata sull'iPhone.

**Android:** dopo aver trovato l'applicazione heartfish nel Google Play Store, cliccateci sopra per aprire i dettagli. Quindi premere il pulsante "Installa". Successivamente, è necessario accettare le condizioni di installazione per poter scaricare l'app. Il processo di caricamento inizia e l'app viene installata sul telefono Android.

## 4.2 Registro

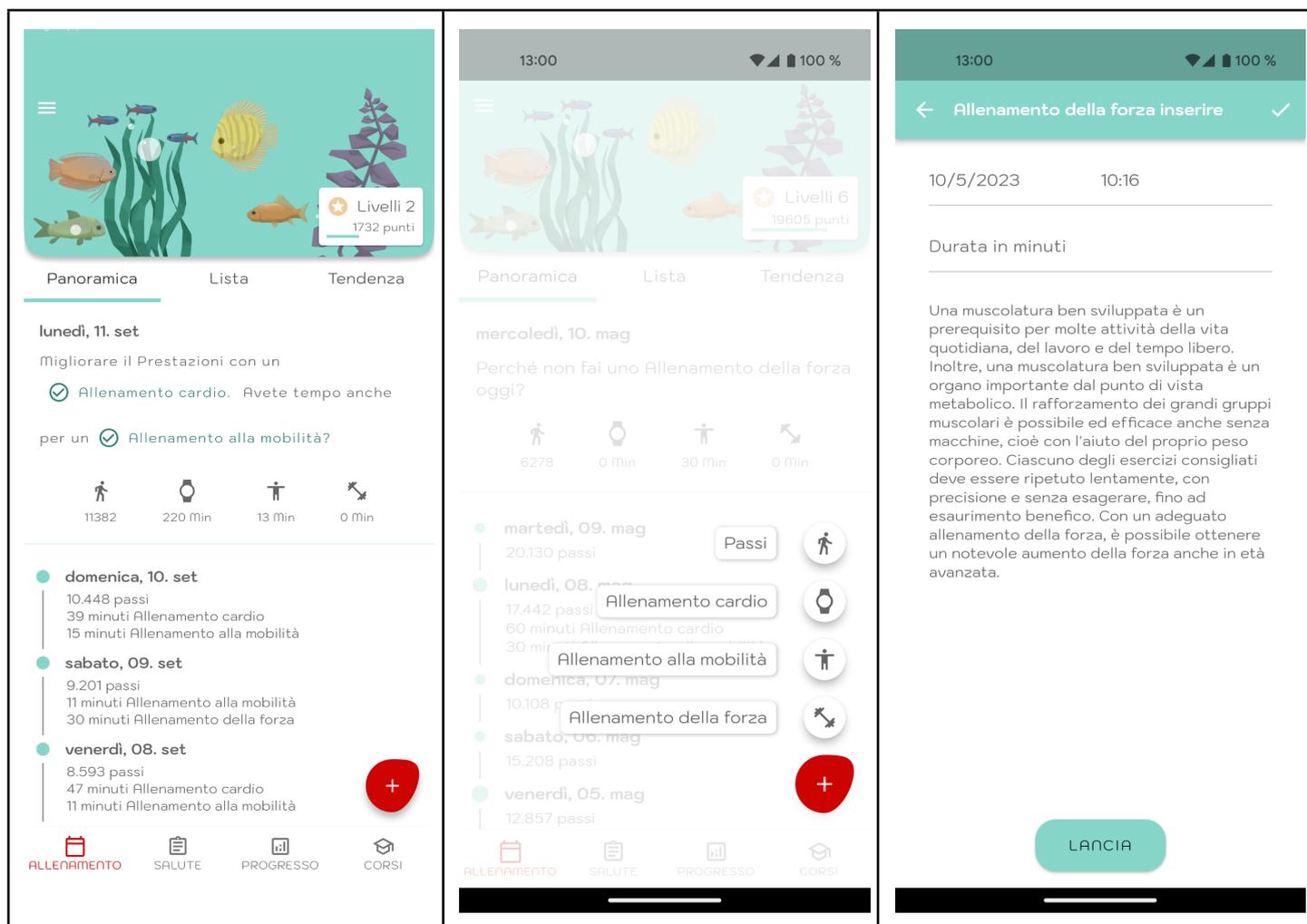
Per utilizzare l'app Heartfish, è necessario registrarsi. Per farlo, seguite le istruzioni sullo schermo.

## 5 Formazione

Esistono tre modi diversi per registrare una sessione di allenamento nell'app Heartfish.

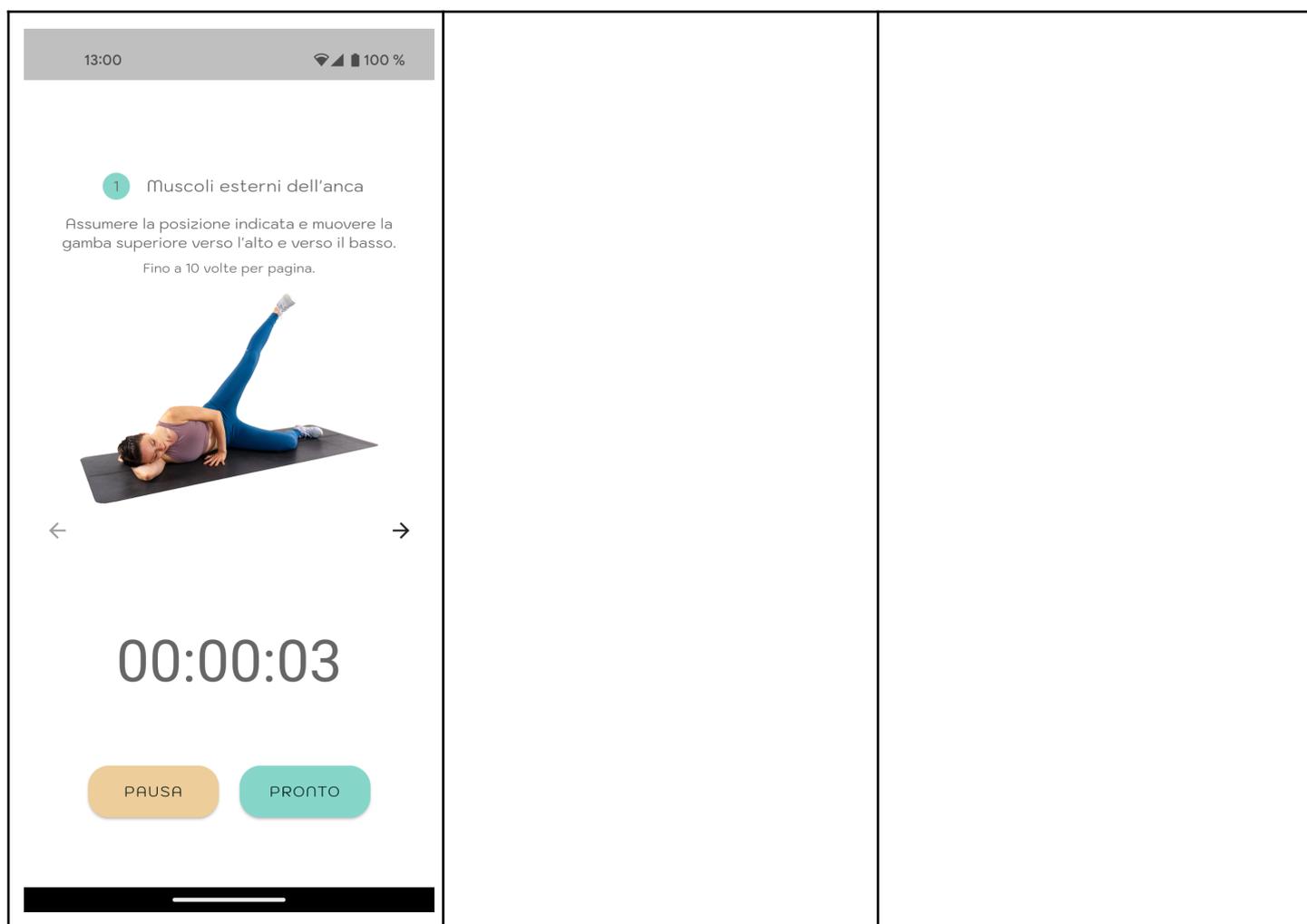
### 5.1 Inserimento manuale

Toccare il simbolo più (+), selezionare un tipo di allenamento, inserire la durata in minuti e confermare con il segno di spunta in alto a destra. Nota: se si desidera, è possibile modificare la data e l'ora dell'allenamento.



## 5.2 Registrazione nell'app

Toccare il simbolo più (+), selezionare un tipo di formazione e fare clic su "Inizia". Al termine della formazione, selezionare "Fine". Nella schermata successiva, non dimenticate di confermare la registrazione con il segno di spunta nell'angolo in alto a destra.



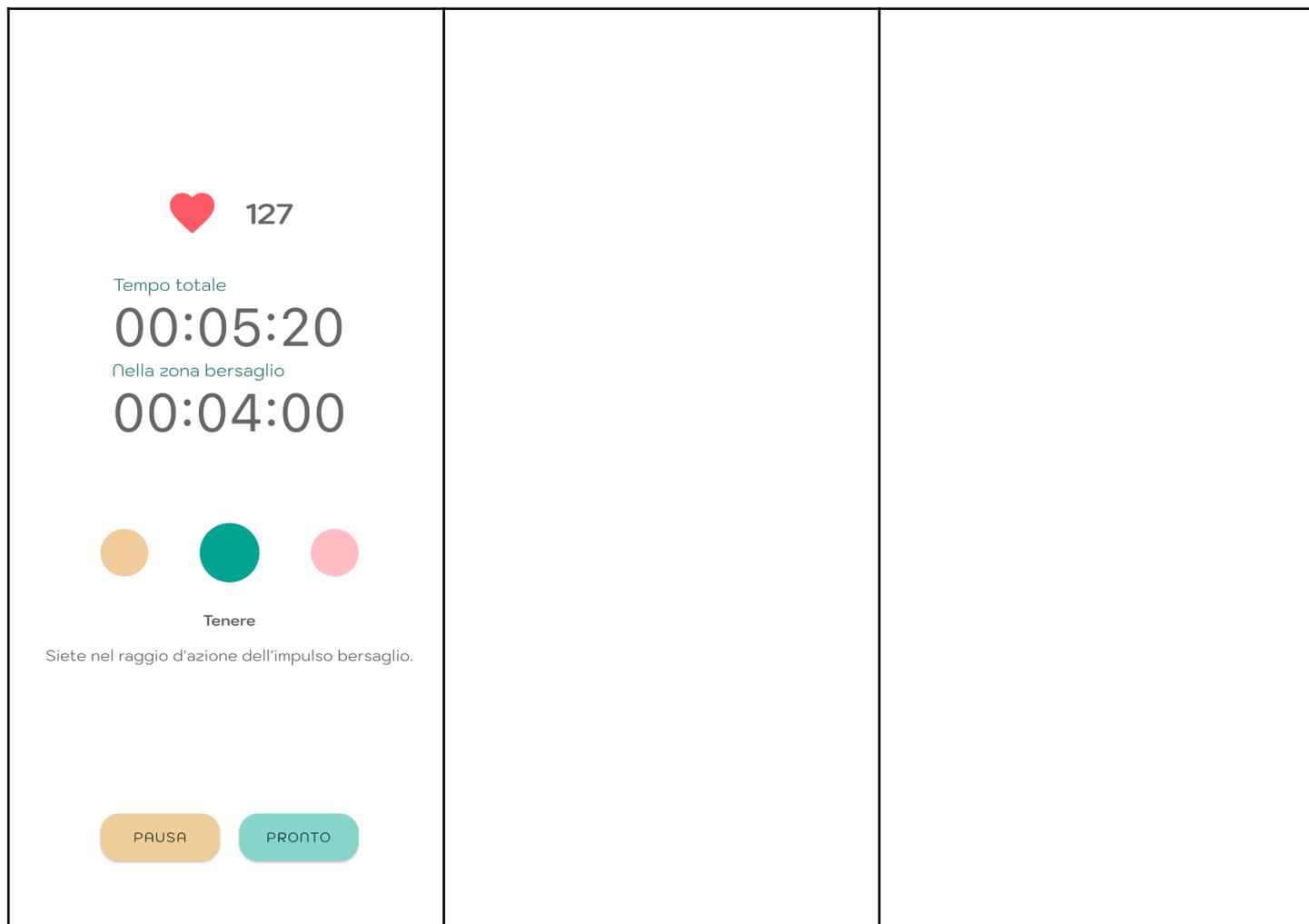
## 5.3 Caso speciale di allenamento cardio

Toccare il simbolo più (+), selezionare l'allenamento cardio e toccare "Avvia". Nella schermata successiva è possibile collegare una fascia cardio per il controllo dell'allenamento. Per farlo, seguire le istruzioni sullo schermo. Durante l'allenamento cardio con la cintura di frequenza cardiaca collegata, un semaforo indica in qualsiasi momento se si è al di sotto, all'interno o al di sopra dell'intervallo di frequenza cardiaca target personale.

All'inizio dell'allenamento, parte il timer per il tempo totale. Non appena si raggiunge la frequenza cardiaca target, parte anche il timer per il tempo nella zona target.

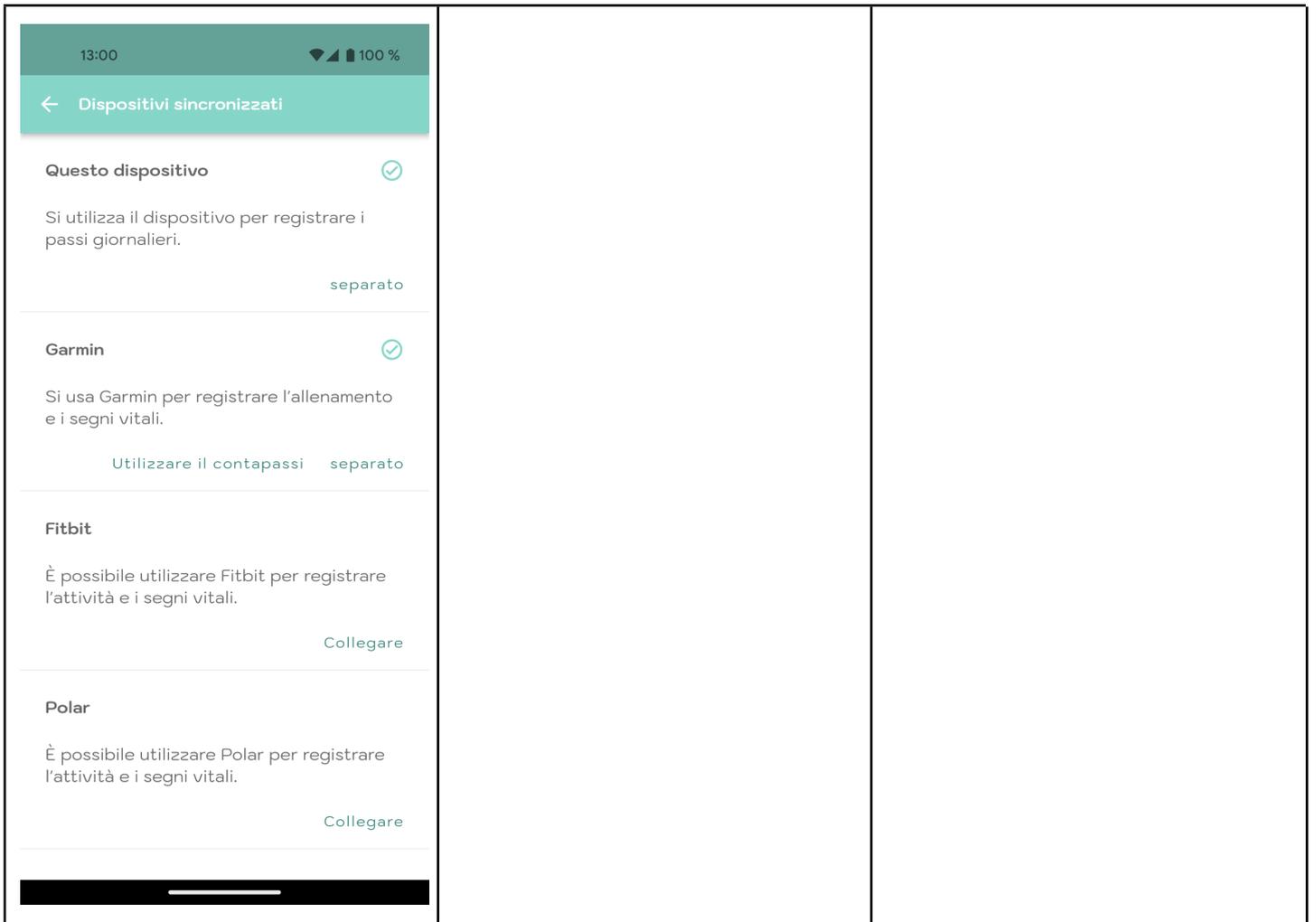
Una volta terminata la formazione, selezionare "Fine". Non dimenticate di confermare la registrazione con il segno di spunta in alto a destra nella schermata successiva.

Nota: per seguire meglio i progressi dell'allenamento, si consiglia di inserire il wattaggio alla fine dell'allenamento prima di confermarlo con il segno di spunta nell'angolo in alto a destra.



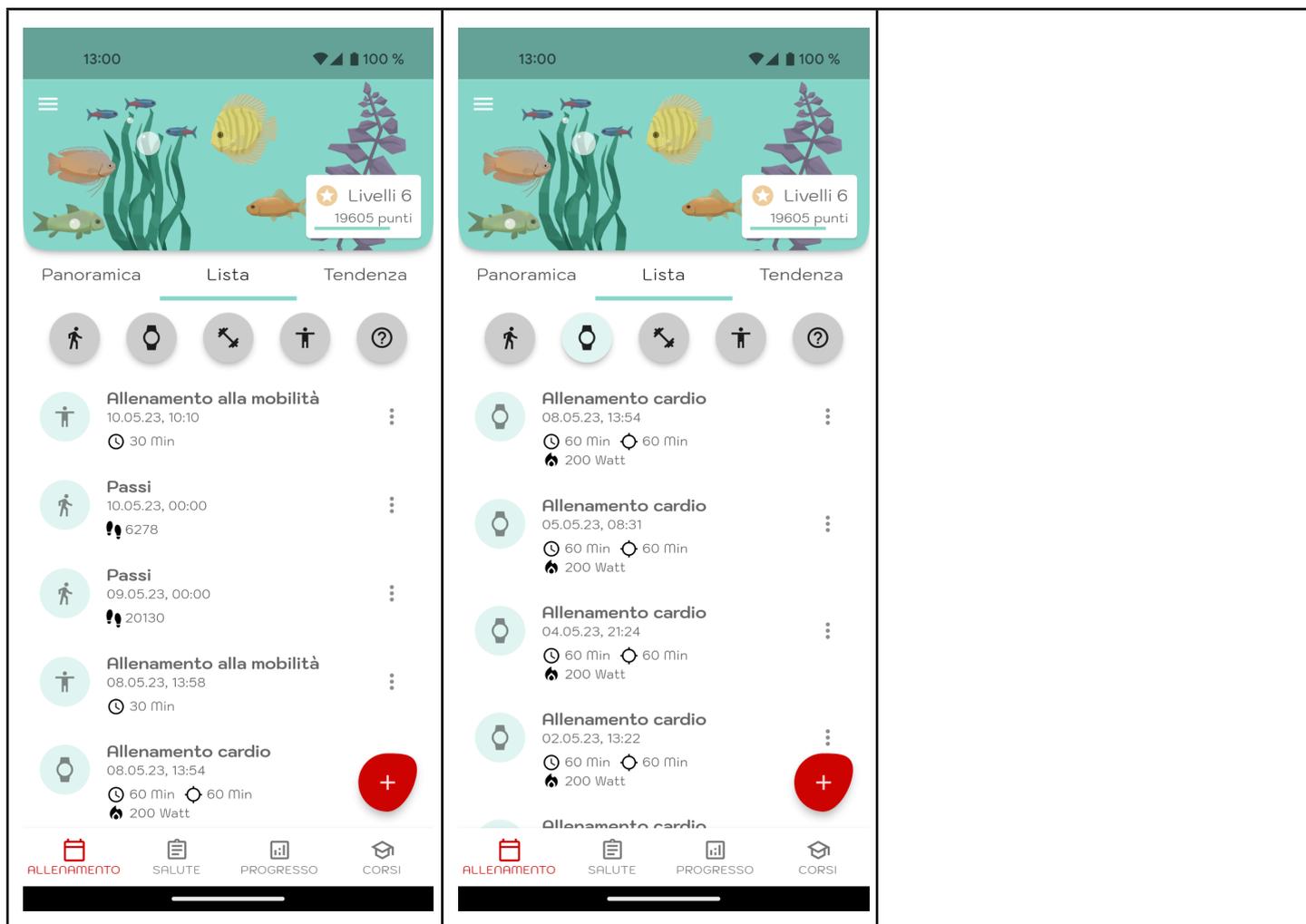
## 5.4 Sincronizzazione da un dispositivo collegato (heartfish Pro)

Se si è sottoscritto un abbonamento Heartfish Pro, è possibile sincronizzare i dati direttamente dall'account di un dispositivo collegato. A tal fine, selezionare il produttore nella panoramica del dispositivo e fare clic su Connetti. Seguire le istruzioni sullo schermo per collegare l'account. Quando si registrano gli allenamenti futuri sul dispositivo, questi appariranno direttamente nell'elenco degli allenamenti (vedi punto 5.5).



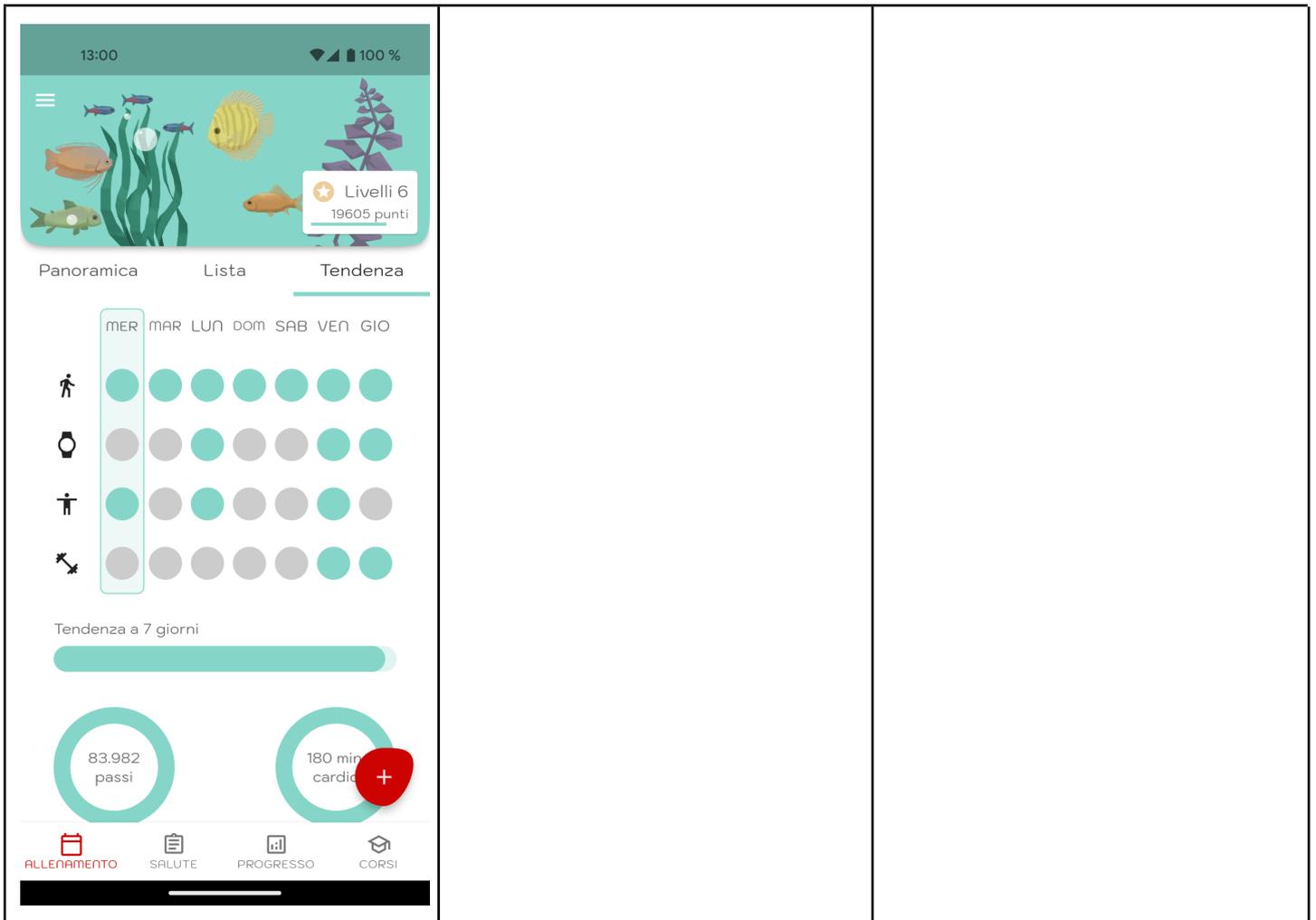
## 5.5 Elenco

Nella vista elenco, è possibile vedere tutte le attività salvate in ordine cronologico. In heartfish Pro è anche possibile filtrare uno o più tipi di attività.



## 5.6 Tendenza

Nella visualizzazione delle tendenze, è possibile vedere a colpo d'occhio le attività e i progressi compiuti negli ultimi sette giorni. Potete anche vedere immediatamente quali obiettivi settimanali avete già raggiunto e dove c'è ancora qualcosa da fare.

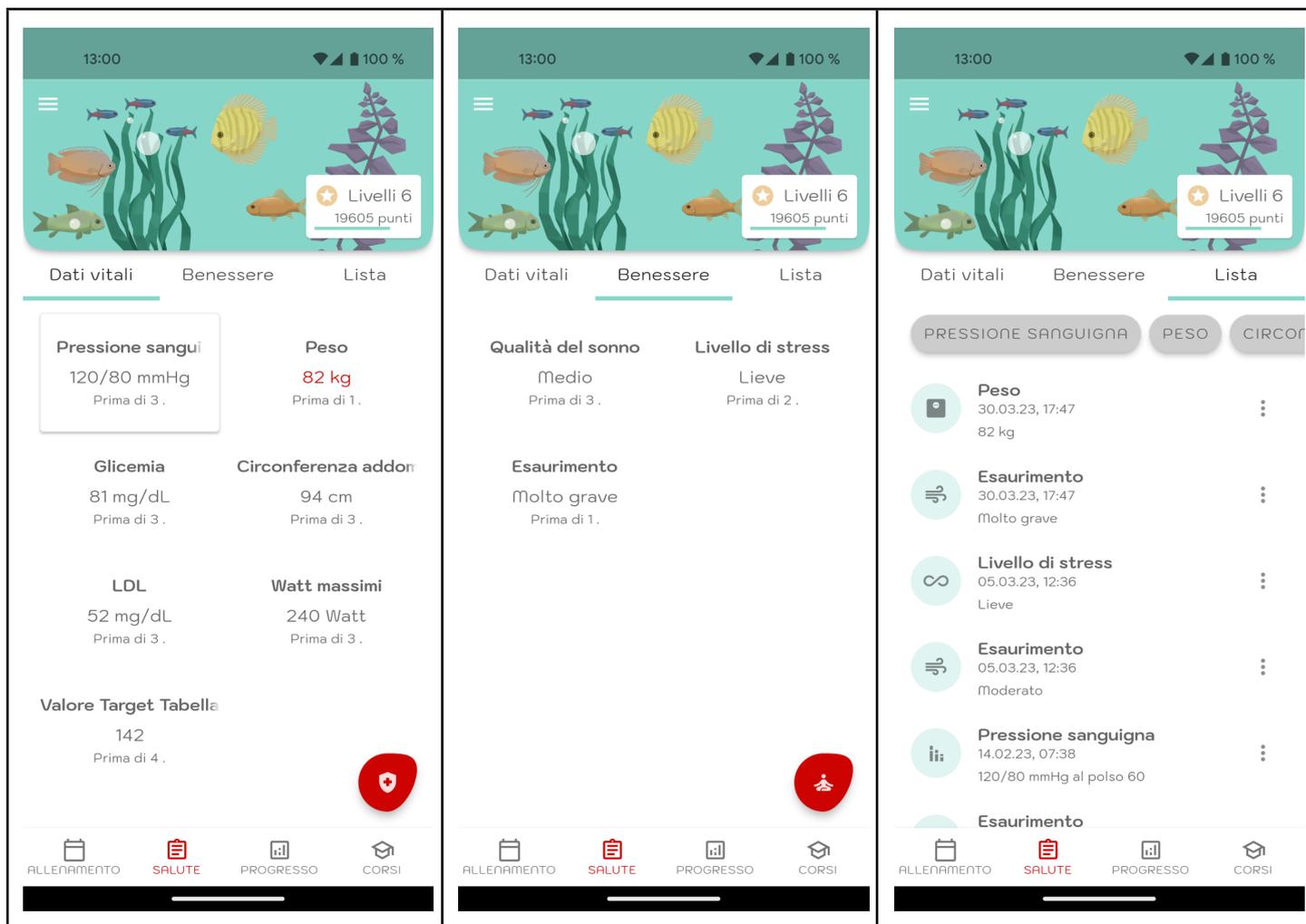


## 6 Dati sulla salute

L'inserimento dei dati sulla salute funziona come l'inserimento manuale delle unità di formazione. Si fa una distinzione tra le due categorie di dati vitali, come il peso e la pressione sanguigna, e di benessere, come lo stress e la qualità del sonno. Per ogni categoria esiste una scheda separata. Un caso particolare nella scheda dei dati vitali è la sincronizzazione dei valori della pressione arteriosa da un misuratore di pressione collegato via Bluetooth.

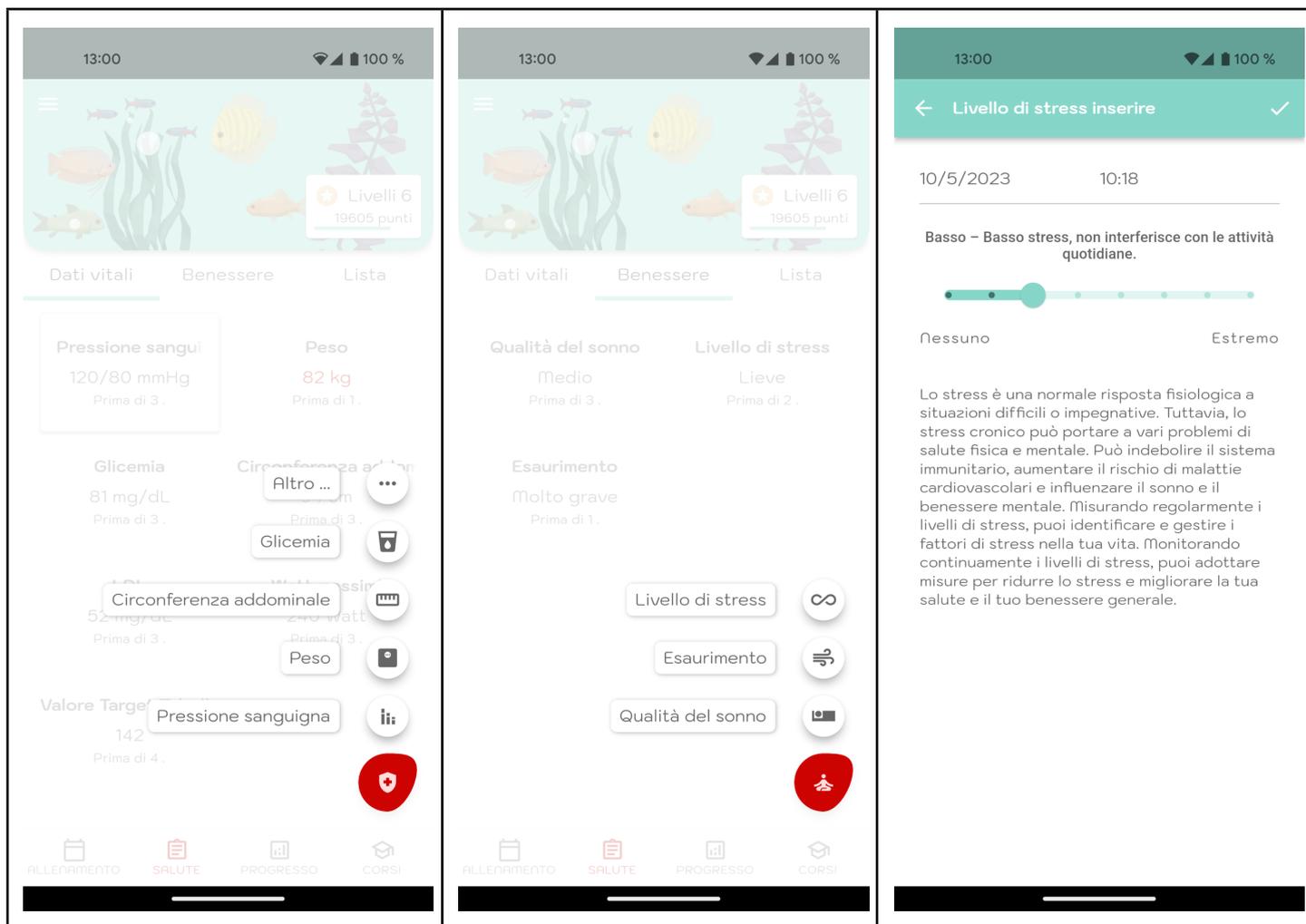
### 6.1 Dati vitali e benessere

È possibile passare da "Dati vitali" a "Benessere" nella barra dei menu in alto. L'inserimento dei rispettivi valori funziona in modo analogo in entrambe le aree ed è descritto nella sezione successiva. Alla voce di menu "Elenco" si trovano i valori di entrambe le categorie in una panoramica.



## 6.2 Inserimento manuale

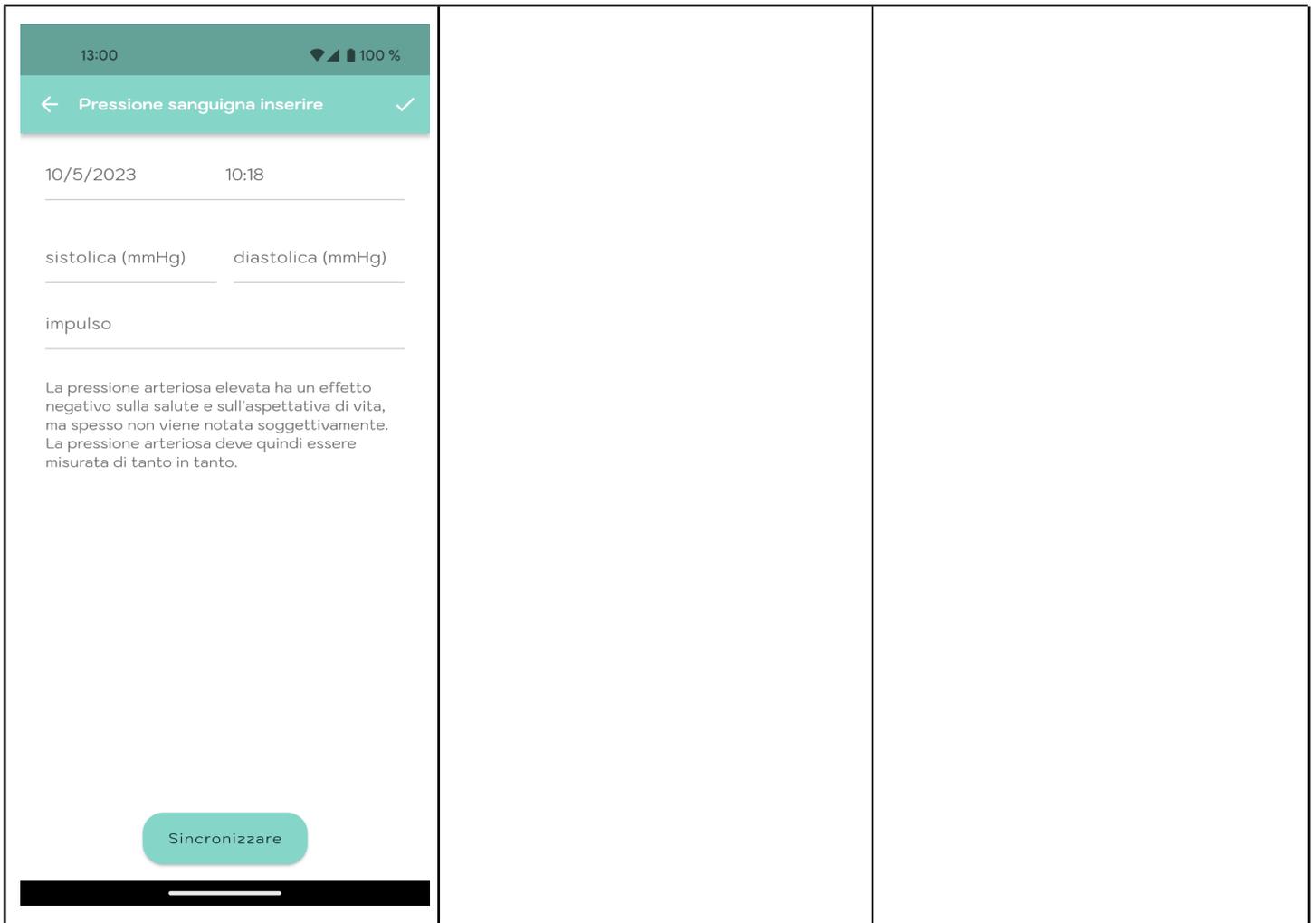
Toccare il simbolo più (+), selezionare un valore, inserire i valori e confermare con il segno di spunta in alto a destra. Nota: se si desidera, è possibile modificare la data e l'ora dell'inserimento.



## 6.3 Sincronizzazione dei valori di pressione arteriosa

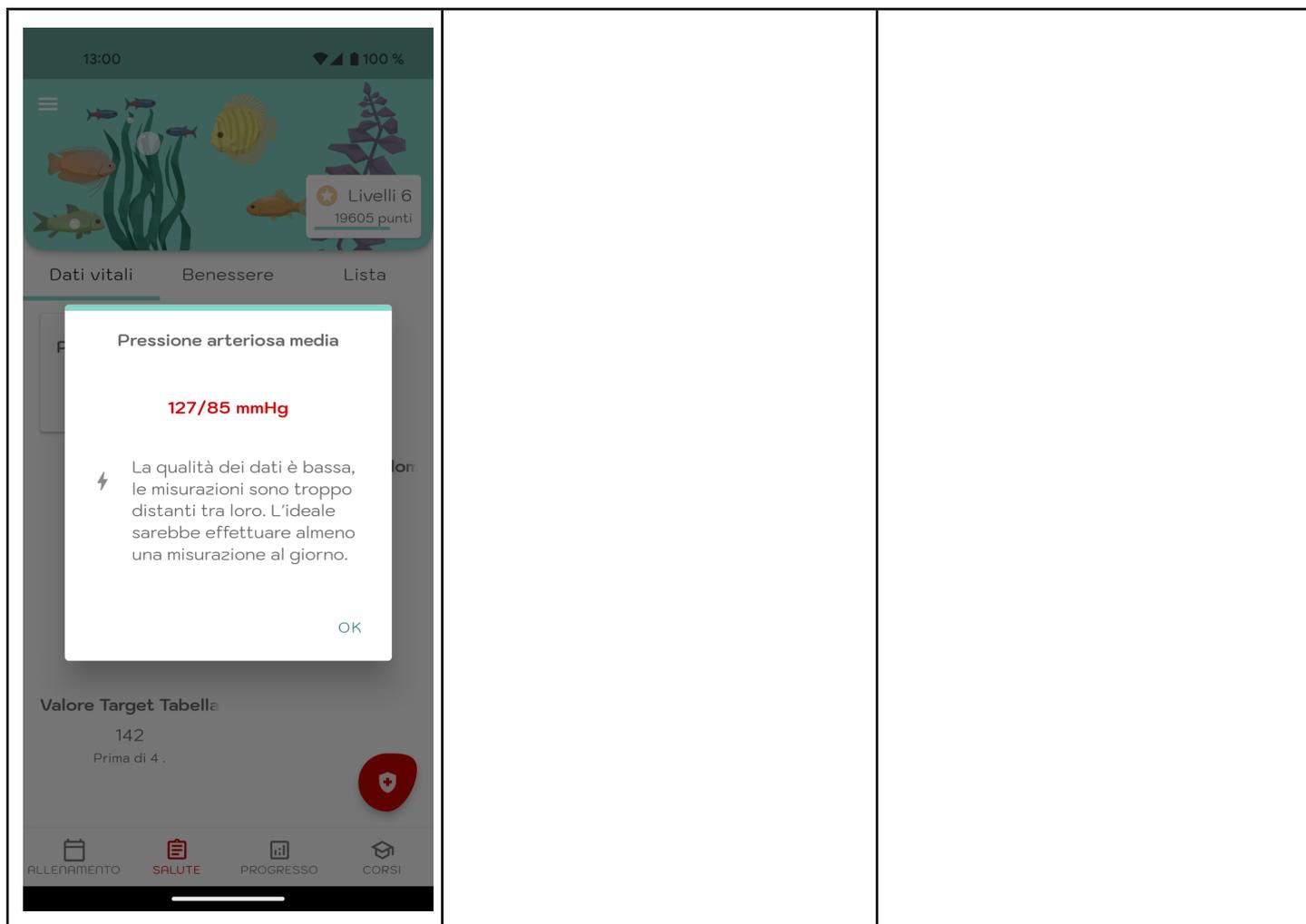
Per sincronizzare le letture della pressione arteriosa di un misuratore di pressione Bluetooth, selezionare il pulsante "Sincronizza". Il sistema cercherà automaticamente un dispositivo e sincronizzerà le letture.

Assicurarsi che il misuratore di pressione sia in modalità di trasmissione Bluetooth. Per ulteriori informazioni, consultare le istruzioni per l'uso del dispositivo.



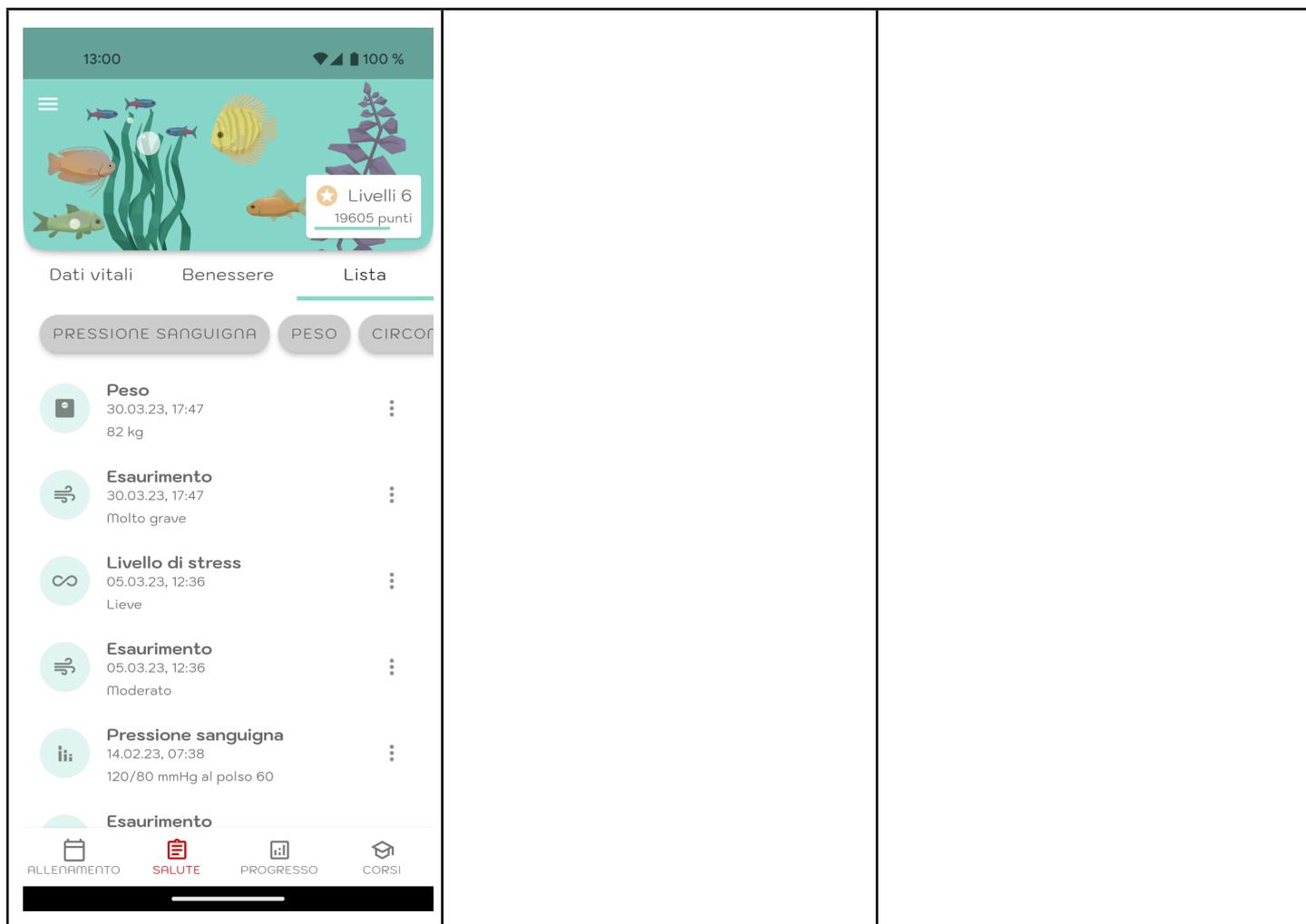
## 6,4 Pressione arteriosa media (heartfish Pro)

Le singole misurazioni della pressione sanguigna non sono molto significative e sono di scarsa importanza per il medico curante. Per questo motivo, è molto pratico che in heartfish Pro venga calcolato e visualizzato il valore medio delle ultime misurazioni della pressione sanguigna.



## 6.3 Elenco

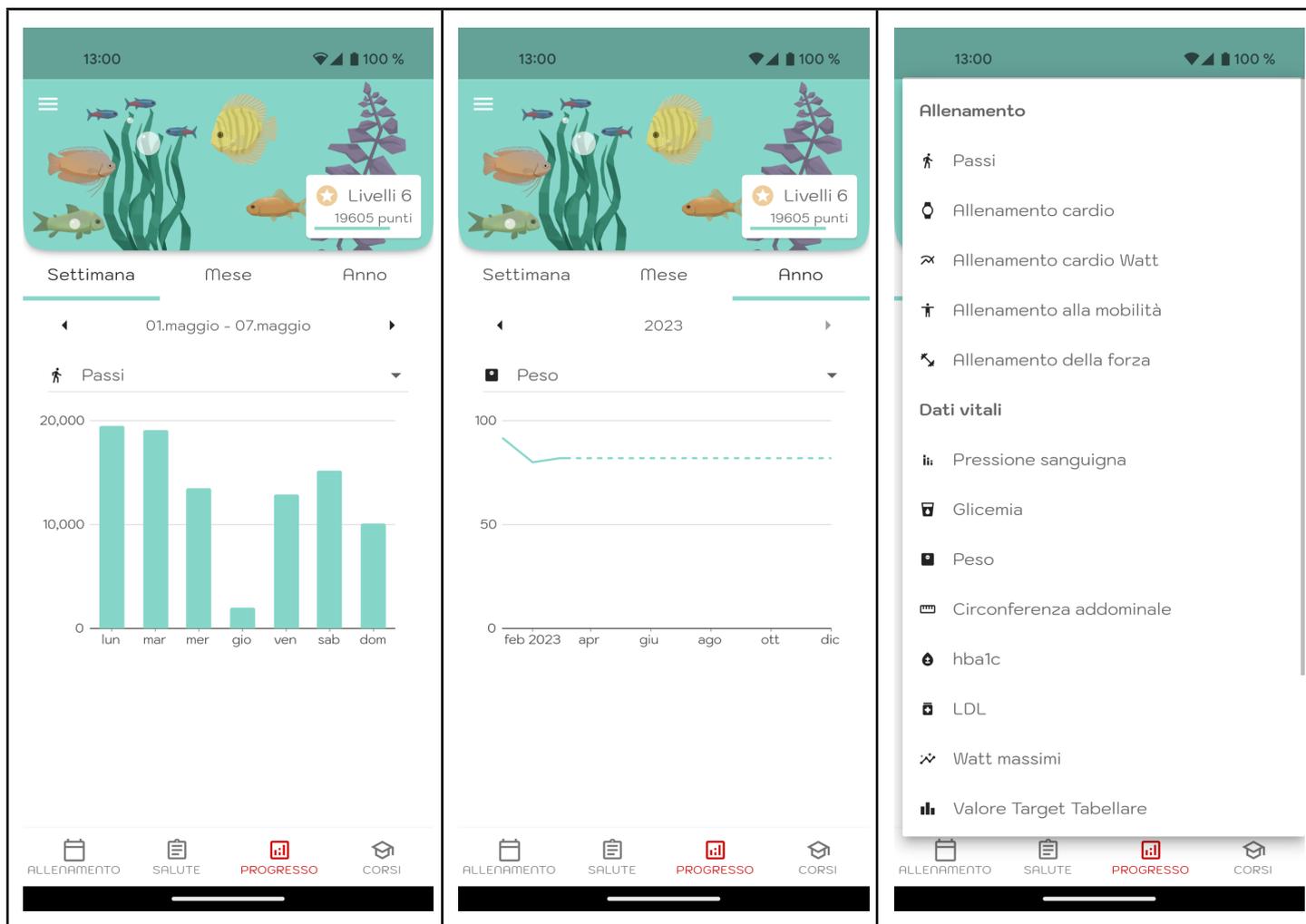
Come per i dati di allenamento, anche per i dati sulla salute è disponibile una visualizzazione a elenco in cui è possibile filtrare i singoli valori in heartfish Pro.



## 7 Progressi

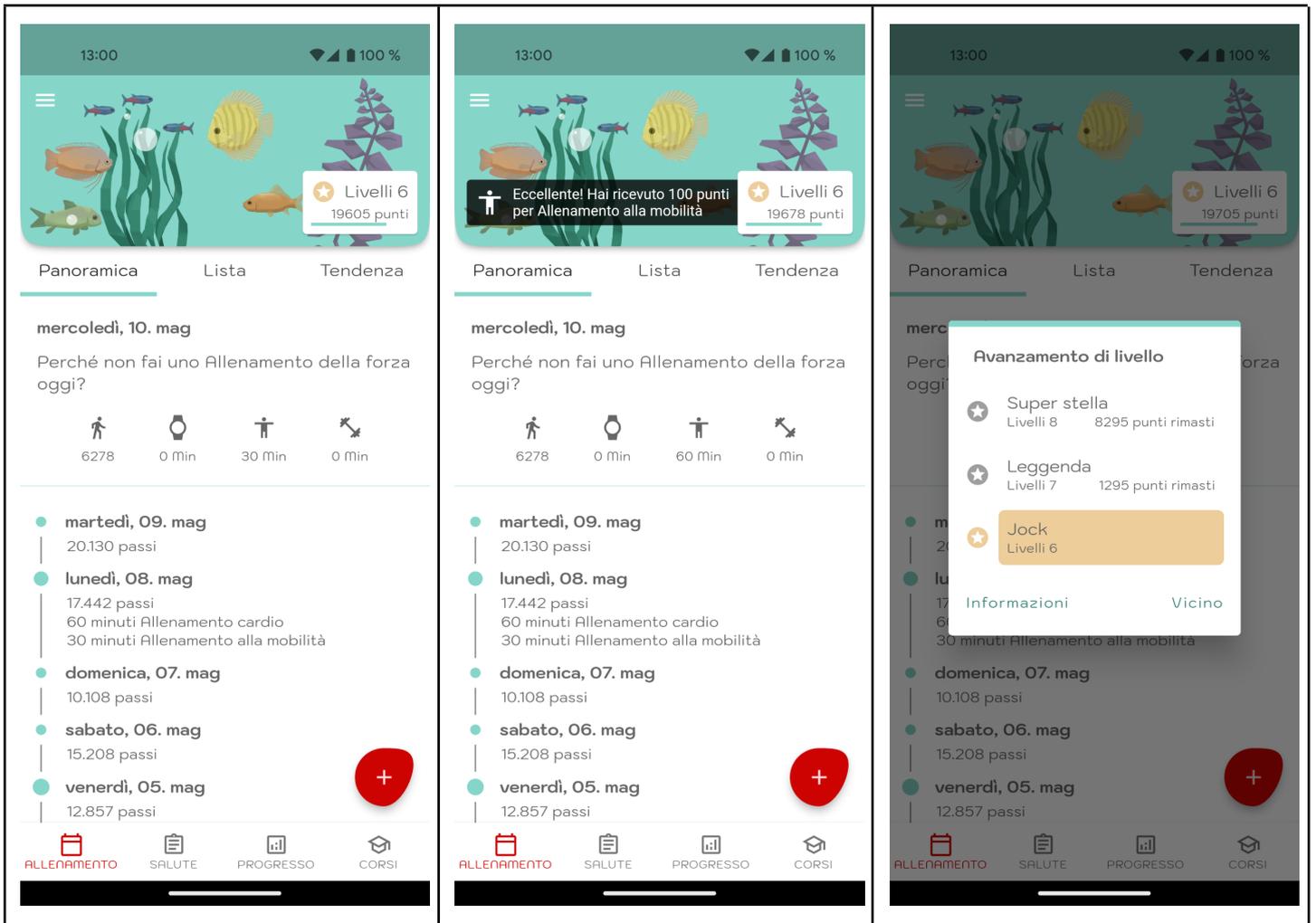
### 7.1 La barra di avanzamento

Nella visualizzazione dei progressi è possibile tenere traccia di tutti gli allenamenti e dei valori vitali. È possibile passare da una visualizzazione settimanale, mensile e annuale, selezionare diversi periodi di tempo e definire per quali valori si desidera visualizzare le statistiche.



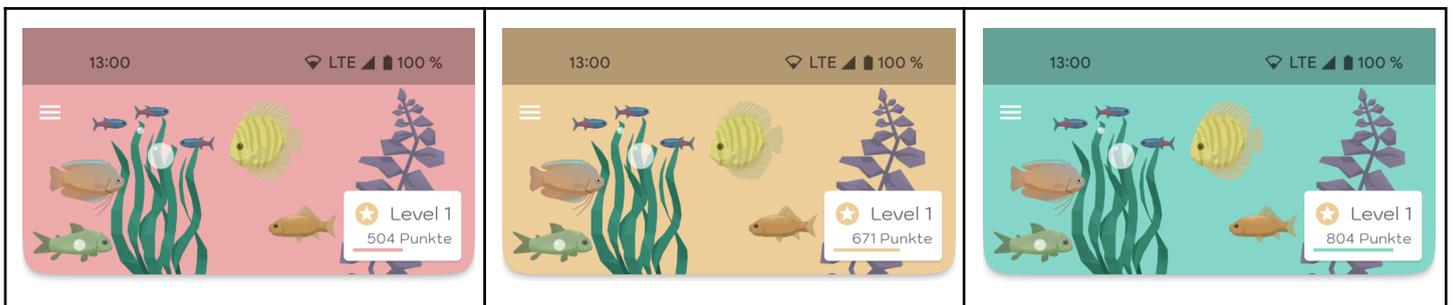
## 7.2 Il sistema a punti

Si ricevono punti per le attività svolte e raccogliendo punti si aumenta il livello di ricerca. Sulla scheda in basso a destra dell'acquario si possono vedere i punti, il livello e la barra di avanzamento al livello successivo. Toccando questa scheda si ottengono ulteriori informazioni.



### 7.3 L'acquario

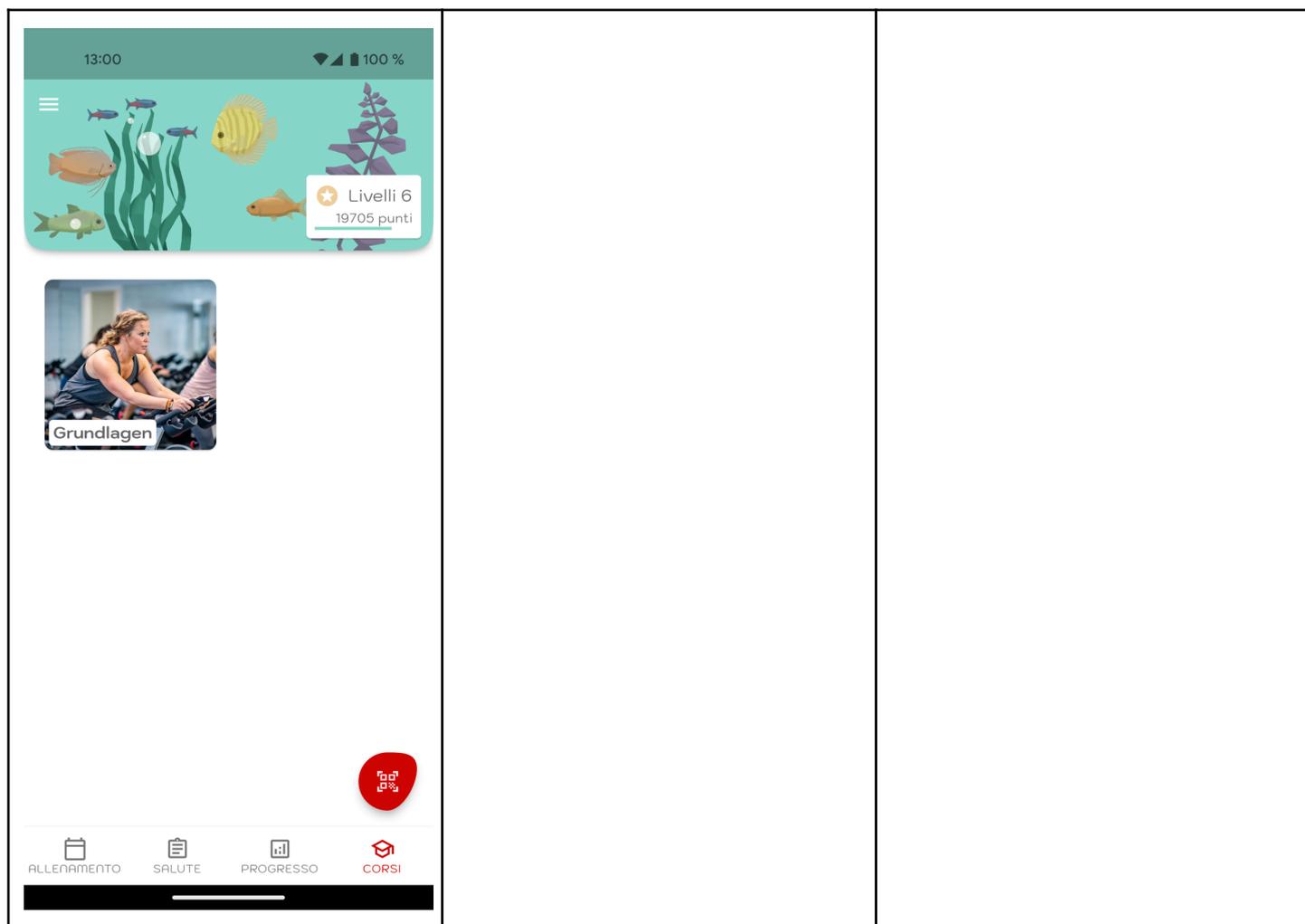
L'acquario è direttamente collegato ai progressi dell'allenamento (vedere 5.6. Trend). A seconda di quanto ci si avvicina agli obiettivi settimanali individuali, l'acquario diventa rosso, giallo o verde.



## 8. Corsi

### 8.1 Panoramica

Nella panoramica si trovano tutti i corsi disponibili. Se avete appena installato l'app heartfish e non avete ancora aggiunto alcun corso, questa vista è vuota. Se avete ricevuto l'accesso a un corso, potete aprire lo scanner QR tramite il pulsante in basso a destra (con il simbolo QR). Se lo si utilizza per scansionare un codice QR valido, il programma del corso verrà caricato e visualizzato nella panoramica.

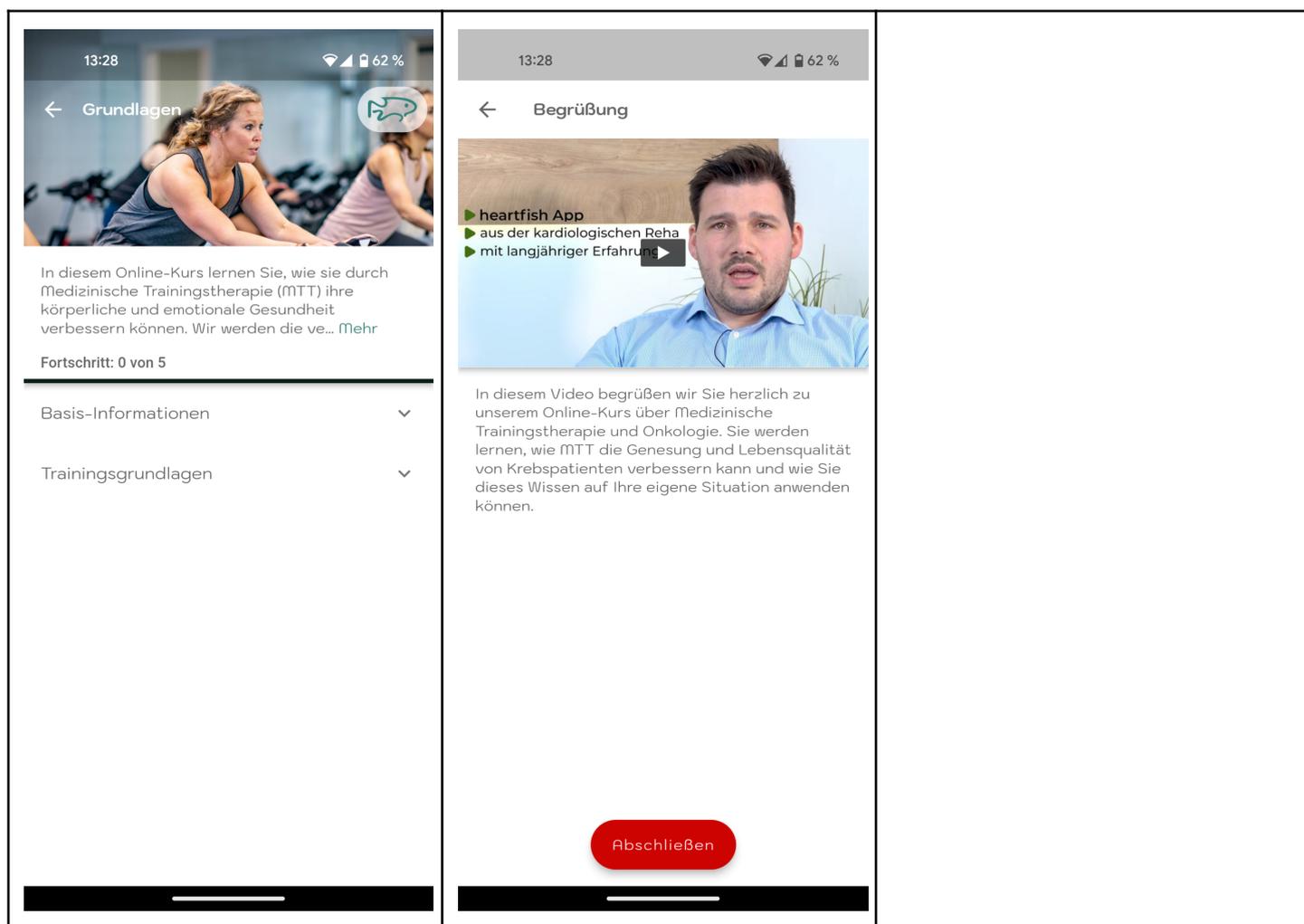


### 8.2 La vista del corso

Quando si seleziona un corso caricato nella visualizzazione dei corsi, questo si apre. In alto si vedono le prime righe della descrizione del corso. Se si clicca su "Altro", viene visualizzata l'intera descrizione del corso.

Sotto la descrizione del corso si trovano i capitoli del corso, che possono essere ampliati toccando la freccia verso il basso. Ora è possibile vedere le singole unità del corso nel rispettivo capitolo. Se si tocca il simbolo del video, si entra nel capitolo. A questo punto è possibile riprodurre il video e, una volta terminato, chiuderlo.

Suggerimento: non appena il video è in esecuzione, è possibile aprire il menu del lettore video toccando l'immagine. Nell'angolo in basso a destra del video si trova un pulsante che consente di riprodurre il video a schermo intero.



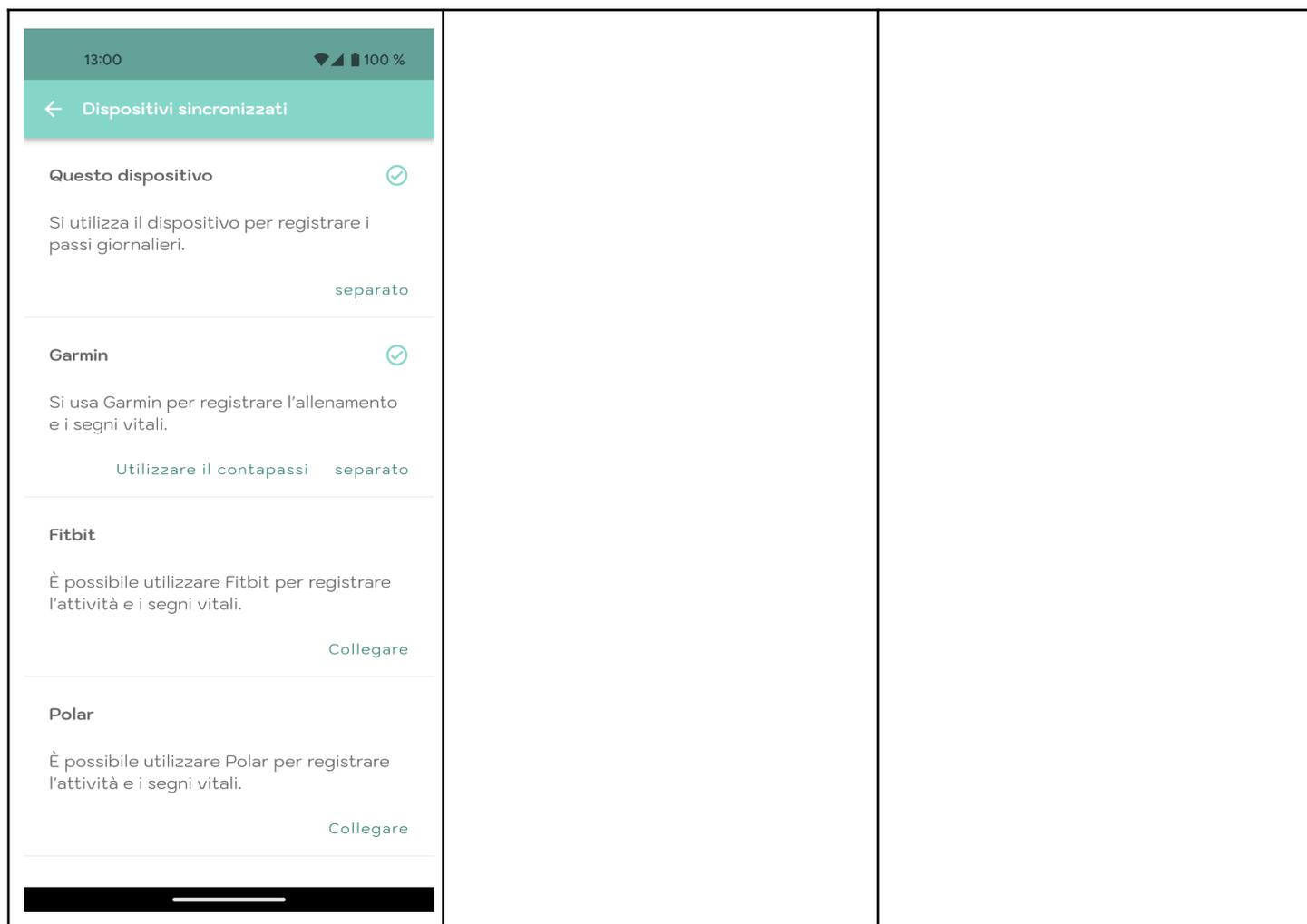
### 8.3 Dove posso trovare un corso?

Esistono diversi modi per ottenere i corsi, a seconda dell'indicazione e dello scenario applicativo. Alcuni corsi possono essere acquistati su heartfish.io, altri possono essere ottenuti, ad esempio, presso il vostro istituto di riabilitazione, dal vostro medico o nell'ambulatorio della vostra clinica curante. Lavoriamo costantemente per poter offrire i nostri contenuti al maggior numero possibile di pazienti. Se non avete ricevuto un accesso al corso e non sapete dove potete ottenerlo, scriveteci a support@heartfish.io.

## 9 Dispositivi sincronizzati

### 9.1 Il contapassi

heartfish utilizza il contapassi del dispositivo per visualizzare tutti i passi compiuti con lo smartphone. In heartfish Pro è possibile utilizzare anche il contapassi di uno smartwatch.

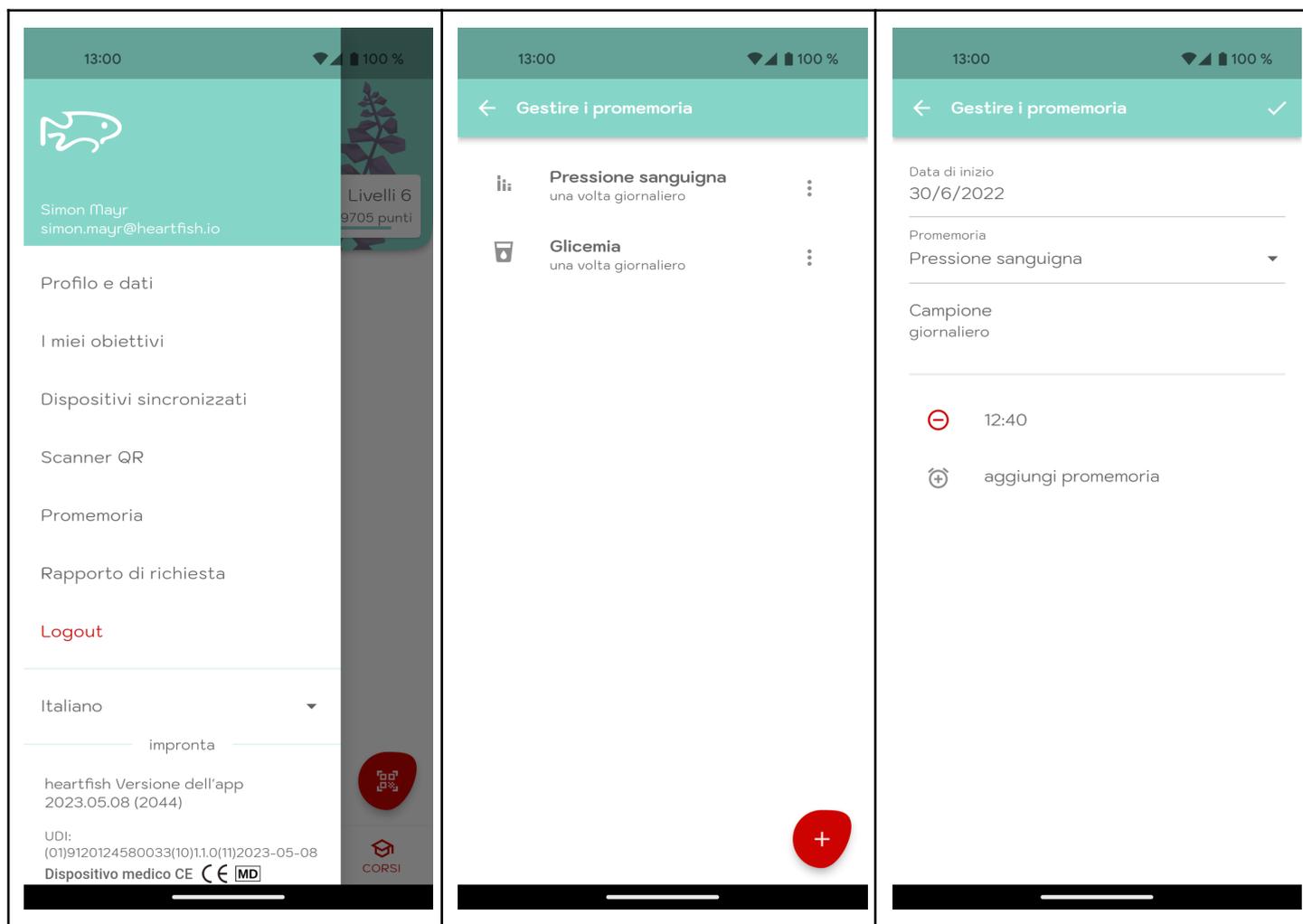


### 9.2 Smartwatch e dispositivi indossabili (heartfish Pro)

Con heartfish Pro è possibile non solo registrare le attività di allenamento sul dispositivo, ma anche sincronizzare le sessioni di allenamento da smartwatch e wearable. A tal fine, l'account heartfish viene collegato all'account dell'orologio (ad es. Fitbit, Garmin, Polar, ...). Ogni sessione di allenamento registrata sull'orologio apparirà automaticamente nell'app heartfish.

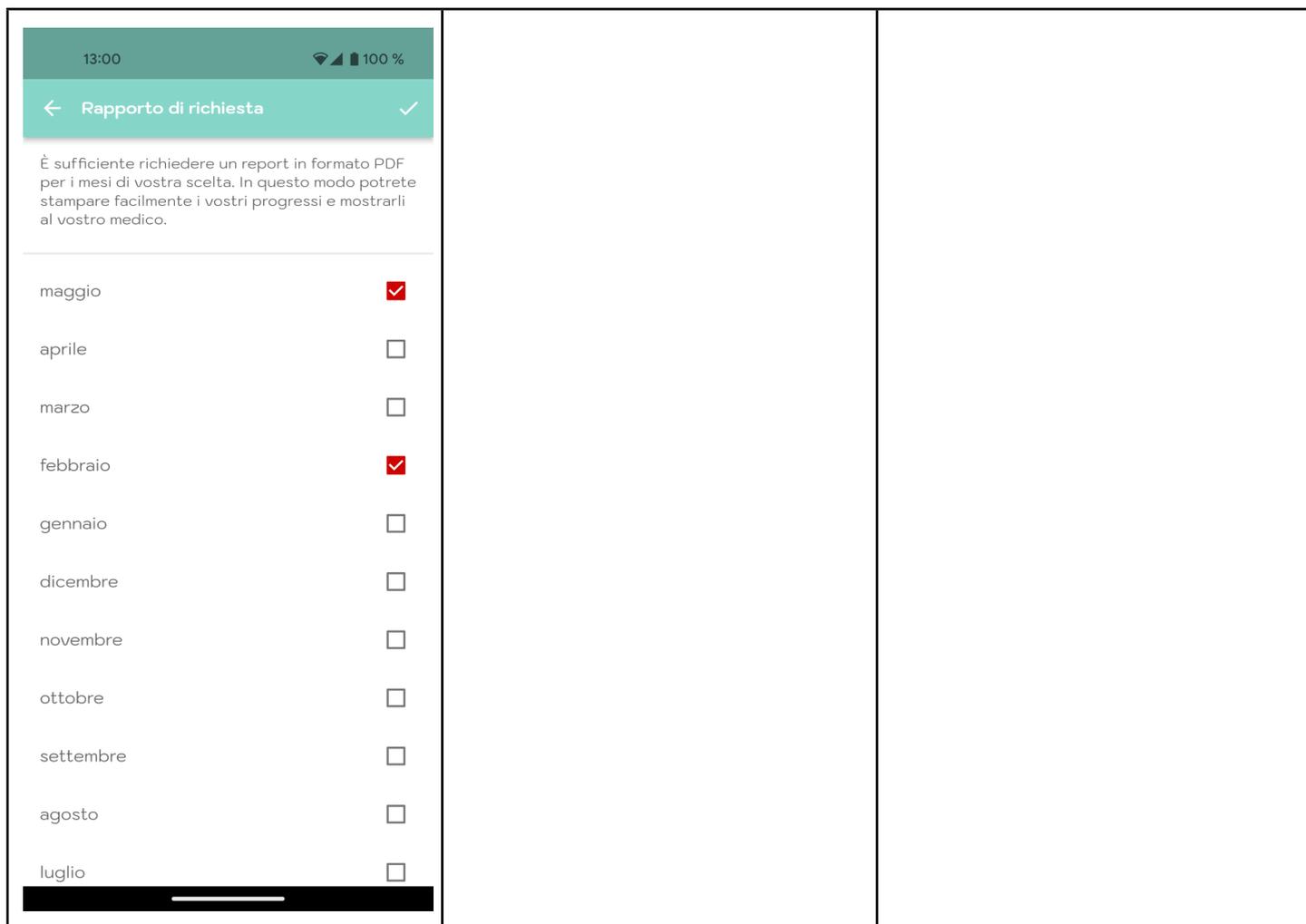
## 10 Ricordi (heartfish Pro)

Con heartfish Pro, potete farvi ricordare dallo smartphone quando è il momento di fare un allenamento o di misurare un segno vitale. È sufficiente selezionare l'attività che si desidera ricordare, il modello di promemoria (giornaliero o solo in alcuni giorni) e l'orario in cui si desidera essere avvisati.



## 11 segnalazioni (heartfish Pro)

In heartfish Pro è possibile richiedere in qualsiasi momento l'invio di un report in formato PDF via e-mail. Questo è particolarmente utile se volete portare i vostri dati al vostro medico.



## 12 Disinstallazione

### 12.1 Disinstallazione di iOS

Toccare e tenere premuta l'icona dell'app Heartfish finché non inizia a muoversi. Toccare la piccola "x" che appare nell'angolo superiore. Vi verrà chiesto se volete confermare la disinstallazione (toccando "Elimina") o annullarla (toccando "Annulla").

### 12.2 Disinstallazione di Android

Cercate le applicazioni nelle impostazioni del vostro smartphone Android e toccate "Disinstalla" per l'app Heartfish. Fatto!

## 12 Sicurezza dei dati

I vostri dati sono al sicuro con noi. Per noi è molto importante. heartfish soddisfa i requisiti di sicurezza e protezione dei dati personali in conformità al Regolamento generale sulla protezione dei dati (DSGVO). Per ulteriori informazioni, consultare la nostra politica sulla privacy.

## 13 Aiuto

Se avete domande su heartfish, se avete bisogno di aiuto nell'uso dell'app o se avete riscontrato un errore o un problema, contattateci direttamente all'indirizzo [support@heartfish.io](mailto:support@heartfish.io). In caso di incidenti gravi legati all'uso dell'app heartfish, contattate il supporto heartfish e le autorità locali competenti.

## 14 Produttore

heartfish GmbH

Kaiserstrasse 76/2/34

A-1070 Vienna, Austria

E-mail: [support@heartfish.io](mailto:support@heartfish.io)

Direttore generale: Simon Mayr

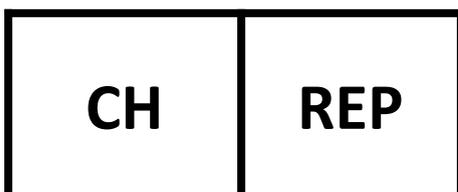
UID: ATU73397246

Registro delle imprese FN492497k

Foro competente: Tribunale commerciale di Vienna, Austria

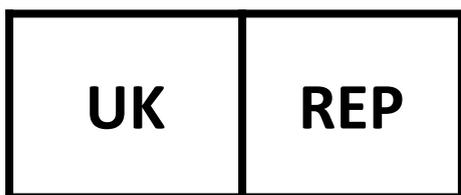


## 15 Ufficio di rappresentanza in Svizzera



Casus Switzerland GmbH  
Hinterbergstrass 49  
6312 Steinhausen  
Switzerland

## 15 Ufficio di rappresentanza in Gran Bretagna



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

## 16 Storia della versione

### **Modifiche alla versione 1.1.0**

- Introduzione della documentazione della qualità del sonno, dello stress e dell'esaurimento
- Introduzione dei videocorsi nell'app
- Risoluzione dei problemi e miglioramento delle prestazioni

### **Modifiche alla versione 1.0.0**

- Introduzione di un sistema a punti (cfr. 7.2)
- Miglioramento della visualizzazione degli impulsi (vedere 5.3)
- Risoluzione dei problemi e miglioramento delle prestazioni