moveUP



Mode d'emploi pour les patients

Le coach digital pour une revalidation optimale, personnalisée et responsable

Bienvenue!

Bienvenue chez moveUP!

moveUP offre une revalidation intelligente et validée cliniquement. Pendant toute la durée d'utilisation de moveUP, vous serez suivi par notre équipe de kinésithérapeutes et de docteurs, qui seront en contact avec votre médecin traitant et l'hôpital.

Ce manuel vous fournit les informations utiles pour débuter avec moveUP. Nous vous conseillons donc de le lire attentivement, afin de vous familiariser avec le matériel et le service.

Pour toute question, nous sommes disponibles soit via le service de messagerie de l'application, ou par e-mail ou encore par téléphone. Vous trouverez nos coordonnées en dernière page de ce manuel.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà un prompt rétablissement, et espérons que vous apprécierez l'utilisation de moveUP!

L'équipe moveUP.

Tables des Matières

| 1. | Matériel requis | | |
|-------------------|--|---|-------------|
| 2. | 2. Trajet patient | | 4 |
| | 2.1 2.2 2.3 | Trajet préopératoire A l'hôpital A domicile | 4 5 6 |
| 3. | 8. Utilisation de l'application (patients) | | 8 |
| | 3.1 3.2 3.3 | Tablette - Utilisateurs du coffret moveUP L'application du bracelet connecté moveUP App | 8 9 9 |
| 4. Contactez-nous | | 15 | |



Lisez attentivement ce manuel et ses instructions de sécurité. Assurez-vous d'avoir compris l'utilisation, les affichages et les limitations de l'application moveUP. Pour toute question, contactez-nous.

1. Matériel requis

Le service moveUP est mis à votre disposition sous la forme d'une application.

Cette application doit être installée sur un téléphone portable ou une tablette fonctionnant sous Android 6 ou supérieur ou bien Apple iOS 10 ou supérieur, et connecté à internet.

De plus, vous utiliserez un bracelet connecté compatible, couplé avec ledit appareil portable, pour mesurer votre activité quotidienne.

moveUP vous offre la possibilité de louer le matériel nécessaire (tablette et bracelet connecté) pour la durée de votre revalidation si vous n'avez pas le matériel nécessaire ou que vous ne souhaitez pas l'utiliser. C'est le coffret moveUP.

La liste des bracelets connectés compatibles peut être consultée sur la page www.moveup.care/devices. moveUP recommande que ce matériel provienne directement, sans modifications, du commerce en Belgique ou en Europe et dispose du marquage CE.



Pour votre sécurité, moveUP recommande de lire attentivement et de comprendre les manuels d'utilisation du matériel utilisé en conjonction avec l'application moveUP.

Durant toute la durée d'utilisation de l'application, un support technique est à votre disposition via la messagerie intégrée à l'application.



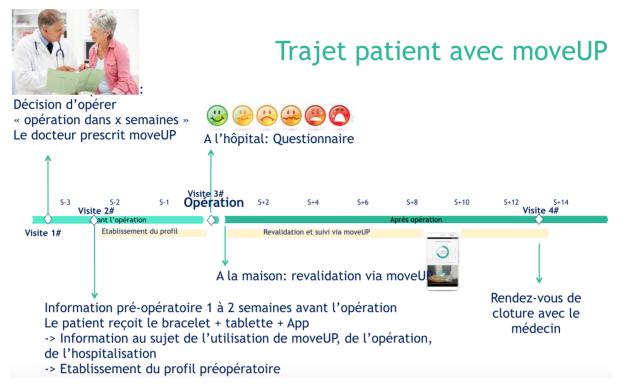
En cas de problème technique ou de défaillance de l'appareil portable, rendant impossible la communication via la messagerie de l'application, vous ne pourrez entrer en contact avec une personne de moveUP que par téléphone ou par e-mail.

Veuillez trouver, à la fin de ce document, les coordonnées de contact à utiliser en cas de problème technique avec l'application.

moveUP ne fournit un support en cas de problème avec le matériel (tablette, smartphone ou bracelet connecté), que si vous avez opté pour la location de ce matériel auprès de moveUP.

2. Trajet de soins

A partir de la session préopératoire, vous serez suivis par moveUP, pendant 3 mois, sauf prescription contraire. Ci-dessous, veuillez trouver un aperçu de chacune des phases d'utilisation :



2.1 Trajet Préopératoire

Lors de la planification de l'opération, vous pouvez, sur prescription de votre médecin, opter pour la revalidation avec moveUP.

Dès lors, votre profil sera créé dans l'application moveUP. Des données vous concernant seront récoltées, afin de vous identifier et de vous proposer un suivi personnalisé. Ces données sont notamment :

- Nom, prénom, sexe, date de naissance
- Date d'opération, détails de l'articulation concernée
- Hôptial, chirurgien, médecin traitant

Au plus tard une semaine avant l'opération, vous serez invité à suivre une séance d'information préopératoire. Durant cette session, vous recevrez une présentation de la solution moveUP et vous serez guidé dans l'utilisation du matériel et de l'application. Si vous avez opté pour le coffret moveUP, vous le recevez aussi à cet instant. A partir de ce moment, vous devrez également porter votre bracelet d'activité continuellement.

Parallèlement, moveUP va établir votre profil complet. A cet effet, entre cette séance d'information et l'opération, le bracelet connecté va mesurer votre activité quotidienne et votre sommeil.

L'on vous demandera aussi de compléter un court questionnaire quotidien concernant votre bien-être (douleurs, mouvements, sentiment général etc...). Ceci vous demandera environ 45-60 secondes. A côté de ces questionnaires quotidiens, des questionnaires médicaux vous seront également soumis via l'application sur votre tablette. Ce sont des questionnaires standards validés médicalement. Ils permettent à votre médecin d'avoir une vue complète de votre situation préopératoire.

Toutes ces informations collectées avant votre opération permettront à moveUP de vous offrir un programme de revalidation totalement personnalisé.

L'application contient également quelques informations génériques à propos de votre opération, de l'hôpital, de la revalidation et de comment vous y préparer au mieux.



Aucun appareil ne peut prendre en compte une activité qui a été exercée sans porter le bracelet connecté. Les informations et conseils communiqués au patient par moveUP ne seront pas adaptés à quelqu'un qui n'a pas suffisamment porté le bracelet.



L'application moveUP offre des soins de santé personnalisés basés sur le profil du patient. Elle ne doit jamais être prêtée, échangée ou partagée entre plusieurs patients. Les informations et conseils qu'elle contient ne s'appliqueront pas à un patient autre que celui dont le profil y est enregistré.

Le patient ne doit pas donner accès à l'application à une tierce personne. Une tierce personne pourrait, volontairement ou non, introduire des données erronées dans l'application ou altérer le profil du patient. Il en résulterait que l'application moveUP donne des conseils qui ne correspondent plus aux besoins du patient.

2.2 A l'hôpital

Durant votre séjour à l'hôpital, nous vous demandons de remplir quotidiennement un court questionnaire. Comme dans l'exemple ci-dessous, ce questionnaire traite de votre douleur, qualité de sommeil, etc. Vous indiquez votre réponse en posant votre doigt à l'endroit correspondant sur la ligne grise.



A la fin de votre séjour à l'hôpital, l'infirmière et le kiné de l'hôpital rempliront également, via la tablette, un court formulaire qui contient notamment des renseignements comme votre état général, l'amplitude de mouvement de votre genou ou hanche ou encore votre aptitude à exécuter certains gestes du quotidien (monter/descendre des marches, s'habiller). Il s'agit d'un statut médical au moment de la sortie. Ce formulaire contient aussi vos prescriptions de médicaments au moment de la sortie de l'hôpital.

Le chirurgien nous fera également parvenir quelques informations, à propos de l'opération, du type d'implant, l'anesthésie, la médication, etc...

Avant votre départ de l'hôpital, vous n'aurez pas d'exercices à faire via l'application. Pour vos exercices durant le séjour hospitalier, suivez simplement les indications du personnel de l'hôpital et de votre médecin.

2.3 A domicile

Dès votre retour à domicile, vous utiliserez l'application moveUP pour votre revalidation. L'application vous proposera chaque jour quelques exercices à faire, et des instructions à suivre. Pour un résultat optimal, il convient d'utiliser l'application et d'en suivre les instructions quotidiennement.

Si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser l'application chaque jour (p.ex. en voyage), veuillez en avertir moveUP le plus tôt possible, nous vous indiquerons comment parer au mieux à cette période.

Dans l'application, vous trouverez notamment les éléments suivants :

- Une vue générale de votre activité (nombre de pas) des jours précédents,
- Un système de messagerie entre vous les kinés et les médecins de moveUP,
- Les questionnaires médicaux de votre kiné,
- Un programme d'exercice adapté chaque jour, à faire pendant la journée, en suivant les instructions mentionnées, ainsi qu'un compteur où vous indiquez si vous avez ou non effectué les exercices, et combien,
- Un questionnaire quotidien, très semblable à celui présenté avant l'opération.

A certains moments spécifiques – 3 semaines, 6 semaines et 3 mois après l'opération – vous devrez à nouveau compléter les questionnaires médicaux via l'application. Il vous sera demandé de mesurer l'amplitude de mouvement de votre genou/hanche. Ceci se fera soit par une fonctionnalité vidéo, soit utilisant le goniomètre fourni à cet effet. Vous recevrez à cette occasion les instructions via l'application.

Environ 3 mois après l'opération, vous serez invité à une visite de contrôle par votre chirurgien, et cette visite clôturera votre revalidation avec moveUP. Si vous aviez opté pour la moveUP-box, il vous sera demandé de la retourner.

Après la fin de votre revalidation, votre médecin vous demandera de compléter encore quelques questionnaires médicaux, à certains moments spécifiques (par exemple, après 6 mois, 12 mois et 5 ans). Vous recevrez un lien vers un site web sécurisé pour ce faire. Il est important, pour le suivi à long terme de votre opération, de remplir ces questionnaires au moment voulu. Nous vous remercions pour votre coopération.



En cas de douleur aigue, ou si vous n'êtes pas confiant dans la façon de réaliser un exercice, prévenez votre prestataire de soins via le système de messagerie. Arrêtez immédiatement tout exercice qui vous occasionne de la douleur sévère et rapportez la douleur et l'exercice en cause à votre kinésitheérapeute via le système de messagerie.



Afin de pouvoir vous proposer un programme de revalidation adapté à vos besoins, il est important que vous ne fassiez que les exercices proposés par moveUP. Si vous suiviez en parallèle une revalidation avec un autre thérapeute, le système ne disposerait pas des informations requises et le programme proposé risquerait de ne pas vous convenir. En cas de besoin, des sessions de kiné à distance, ou au centre de revalidation de l'hôpital, seront organisées via le système. N'hésitez pas à aborder ces questions avec votre médecin.

Le chapitre suivant vous donne les instructions d'utilisation de l'application.

3. Utilisation de l'application (patients)

Avant de démarrer moveUP, assurez-vous que votre tablette ou smartphone est en ordre de marche et couplé avec votre bracelet connecté. Assurez-vous également que l'application du bracelet connecté est installée sur votre tablette / smartphone, et qu'elle fonctionne.

Dans ce manuel, nous distinguons les utilisateurs du coffret moveUP (veuillez continuer au chapitre 3.1) et ceux qui utilisent leur propre smartphone (veuillez passer au chapitre 3.2).

3.1 Utilisateurs du coffret moveUP

Lorsque vous recevez le coffret moveUP, tout est préinstallé. Ci-dessous, une brève description du fonctionnement de la tablette.

Pour activer la tablette, pressez le bouton situé sur le côté droit de la tablette, à mi-hauteur. Il peut être nécessaire de presser longuement (env.3s), si la tablette était complètement éteinte. Lorsque l'écran s'allume, balayez l'écran du doigt, du bas vers le haut. Un clavier numérique apparait. Introduisez votre code d'identification à 4 chiffres et validez. S'affiche alors l'écran d'accueil de la tablette (avec, en arrière-plan, des barques colorées).







Quand vous avez atteint l'écran d'accueil de la tablette, vous pouvez voire des différentes applications. Vous choisissez l'icone applicable, dépendant de votre bracelet intelligent (Garmin ou Withings). L'icône qui figure un cœur ouvre l'application associée au bracelet connecté et s'appelle Nokia Health Mate. L'icône marquée "Garmin C" est l'application du bracelet intelligent de Garmin. L'icône marquée moveUP est l'application de moveUP, votre coach digital.

En partie basse se trouve le bandeau de navigation de la tablette:



Le triangle: pour retourner à l'écran précédent ou faire disparaitre le clavier.

Le cercle: pour retourner à l'écran d'accueil (celui avec les barques colorées).

Le carré: Une vue sur l'ensemble des applications actives à l'instant. Si vous souhaitez fermer une application active, vous pouvez, sur cette vue, « balayer » du doigt, latéralement, l'application que vous souhaitez fermer.

N.B.: l'écran de la tablette se met en veille automatiquement après une minute, pour économiser la batterie. Même en veille, votre tablette reste en contact avec les serveurs de moveUP. La tablette ne s'éteint vraiment que lorsque la batterie est complètement vide ou suite à une pression plus longue (env. 3s) sur le bouton sur le côté droit de la tablette, à mi-hauteur.

3.2 L'application du bracelet connecté

Withings



Dès l'ouverture de l'application Nokia Heath Mate, votre bracelet communique automatiquement avec la tablette et transmet les enregistrements de votre activité, pour autant que le bracelet soit à proximité de la tablette.

Pour ouvrir l'application, il suffit de toucher brièvement l'icône avec le cœur. Veuillez patienter quelques instants (2 min, max), et le nombre de pas que vous avez effectués s'affichera, en partie haute de l'écran de l'application.

Garmin Connect



Mettez votre bracelet intelligent près de votre tablette. Ouvrez l'application Garmin Connect. Maintenez enfoncé le bouton de votre bracelet intelligent jusqu'à ce que le symbole suivant pour la synchronisation des données du bracelet avec la tablette.

Assurez-vous de rester près de la tablette pendant la synchronisation. Après quelques instants (maximum 2 minutes), vous verrez en haut de l'application votre activité physique (nombre de pas) apparaitre. Ceci signifie que l'échange de données entre la montre et la tablette est terminé. Si vous ne voyez pas vos pas, vous pouvez les retrouver via le menu en haut à gauche : activité > pas.



Attention : Veuillez ignorer les conseils donnés par cette application "Withings" et "Garmin Connect". Ils ne prennent pas en compte votre revalidation. Ne suivez que les conseils de l'application moveUP, et uniquement ceux-ci.

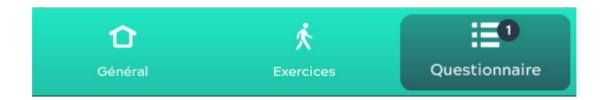
3.3 L'application moveUP

move**UP**

Vous ouvrez l'application moveUP via l'icône, comme indiqué ici.

L'application moveUP contient trois écrans appelés également onglets, auxquels on accède via les trois icônes en bas de l'écran.

Lorsque l'un des onglets requiert une action de votre part, un petit "1" est affiché, comme dans l'illustration ci-dessous.

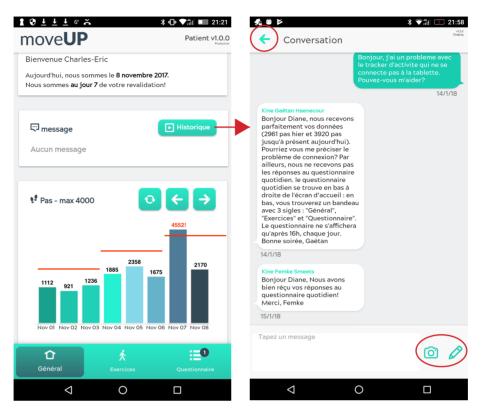


3.3.1 Ecran d'acceuil - Général

Le premier onglet vous accueille avec votre prénom, la date de votre opération et le nombre de jours écoulés. Il affiche une vue générale de votre activité ainsi que le système de messagerie.

Messages à votre thérapeute

Sous cette section se trouve le système de messagerie. L'ensemble des messages échangés peut être consulté par pression sur "historique". De là, vous pouvez aussi envoyer un nouveau message ou même des photos, à tout moment de la journée. Grâce à la flèche en haut à gauche, vous retournez à l'écran d'accueil de moyeUP.



Questionnaires médicaux

À intervalles réguliers, des questionnaires médicaux apparaissent dans cette section. Veuillez y répondre le plus rapidement possible, au mieux le jour même. Ils sont destinés à votre kinésithérapeute et aux médecins qui suivent votre revalidation. Pour certains questionnaires, un peu plus longs (30 questions), il est préférable d'attendre un moment propice, où vous êtes tranquille.

Il se peut que votre kinésithérapeute vous demande d'enregistrer un certain type de vidéo, à l'aide de la caméra de la tablette. Les instructions ad hoc vous parviendront le cas échéant.

Activité et nombre maximum de pas

Le graphique représente une mesure de votre activité (comptée en « pas ») du jour courant et des jours précédents. La ligne rouge horizontale indique la limite maximum pour le jour courant. Evitez de surcharger votre membre opéré : ne dépassez pas ce niveau d'activité conseillé.

Il est aussi possible d'effectuer un transfert des données du bracelet vers la tablette, depuis cet écran.

Informations sur votre opération et l'application moveUP

De plus amples informations concernant votre opération, votre revalidation et concernant moveUP sont consultables en appuyant sur les boutons ci-dessous:



3.3.2 Exercices

Le second onglet contient les exercices du jour.



Pour chaque exercice, vous trouverez les informations suivantes (Encadrés rouges):

Un court texte avec le nom de l'exercice, et une description du mouvement à effectuer, ainsi que la fréquence et l'intensité demandées.





Un compteur, avec lequel vous pouvez indiquer combien de fois vous avez réalisé l'exercice. Il est important d'indiquer le nombre exact réalisé, en appuyant à droite ou à gauche pour augmenter/diminuer le compteur.

Si vous avez des questions ou remarques sur les exercices, vous pouvez les donner via le questionnaire ou le système de messagerie.

Il est conseillé de ne pas dépasser le nombre de répétitions prescrites.



Enfin, vous pouvez également regarder une vidéo représentant l'exercice. Pour lancer la vidéo il faut appuyer sur play.

La vidéo est ensuite envoyée sur votre tablette par internet et cela peut prendre quelques secondes en fonction de la qualité de votre connexion.

Vous pouvez afficher la vidéo en plein écran en appuyant sur le carré en bas à droite de la fenêtre vidéo.

Certains exercices sont statiques, la vidéo ne montrera donc pas de mouvement dans certains

3.3.3 Questionnaire quotidien

Le troisième onglet contient le questionnaire quotidien. Il prend environ une minute à compléter.



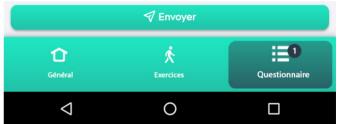
Nous vous demandons de remplir ce questionnaire quotidiennement sans exception.

Complétez ce questionnaire va donner aux kinésithérapeutes et aux médecins de moveUP les informations nécessaires pour suivre votre état de santé le mieux possible.

Le questionnaire est disponible à partir de 16h, et reste disponible jusqu'à minuit.

Lorsque vous cliquez sur envoyer, le questionnaire est sauvé et un message vous dit "revenez à partir de 16h pour compléter votre nouveau questionnaire."

Merci de compléter toutes les questions et d'envoyer le questionnaire en cliquant sur "envoyer" à la fin de la liste de questions.



4 Contactez-nous



En cas de questions techniques, avec l'application, la tablette ou le bracelet, vous pouvez contacter moveUP via les canaux suivants :

- Via le système de messagerie en indiquant question technique
- Par email à support@moveup.care
- Par téléphone, durant les heures du bureau, au numéro +33 6 73 99 32 00



moveUP et l'application moveUP ne sont pas un service médical d'urgence. En cas d'urgence, appelez le 112.



moveUP s.c.r.l.

H.Q.: Parvis sainte-gudule 5, B-1000 Bruxelles, Belgique Office Gand: Oktrooiplein 1, B-9000 Gand, Belgique

Tel: +33 6 73 99 32 00 E-mail: info@moveUP.care www.moveUP.care

