

Manuel d'utilisation



Description du produit	4
1.1. À propos de Carity	4
1.2. Utilisation prévue	5
1.3. Indication d'utilisation	6
1.4. À qui s'adresse l'application Carity ?	7
Contre-indications	9
Avertissements	9
Précautions	10
Instructions relatives au produit	11
5.1. Couplez votre dispositif portable (option)	11
5.2.Installez votre application Carity	12
5.3.Aperçu de Carity	16
5.4 Progrès	20
CARDIO	21
MENTAL	22
PERFORMANCE	23
5.5 Tâches	24
5.6 Questions et réponses	26
Apple Watch	26
Application Carity	28
Informations complémentaires	30
6.1. Aide & Soutien	30
6.2 Plateformes prises en charge	30
6.3.Environnement d'utilisation	30
6.4. Glossaire des symboles	31
6.5. Informations juridiques et consignes de sécurité	31



i

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'entamer l'utilisation de Carity

Description du produit

1.1. À propos de Carity

Le système Carity est un dispositif médical sous forme d'application conçue pour une utilisation par un ou une patient(e) pendant et après un programme de rééducation cardiaque ambulatoire prescrit (désigné ci-dessous par programme de rééducation) et pour une utilisation par l'équipe de rééducation en charge, et qui permet :

- L'évaluation psychologique et de la qualité de vie des patient(e)s par le biais de déclarations du patient ou de la patiente;
- La collecte de biomarqueurs cardiaques des patient(e)s fournis par des dispositifs portables pris en charge (fréquence cardiaque, VFC, distance estimée parcourue en 6 minutes, VO2max);
- Enregistrement de la durée d'entraînement des patient(e)s et des données relatives, via les mêmes appareils portables ;
- Évaluation des progrès des patient(e)s en ce qui concerne son état psychologique, ses performances d'exercice physique et sa fitness cardiaque, compilés à partir des données susmentionnées ;

- Définition d'objectifs personnalisés pour l'état psychologique, les performances d'exercice physique et la fitness cardiaque des patient(e)s, permettant d'évaluer les progrès réalisés;
- Surveillance de l'adhérence des patient(e)s aux programme de rééducation ;
- Accès aux données psychologiques, de performance et cardiaques objectives du patient afin d'accompagner les conseils de suivi de l'équipe de rééducation ou du coach de santé ;

Le système Carity peut être utilisé par toutes les patients ou tous les patients qui sont en mesure de comprendre les instructions et d'utiliser un Smartphone ainsi qu'un dispositif portable compatible. Le système Carity est disponible sous la forme d'une application à installer sur un appareil mobile équipé du système d'exploitation iOS ou Android.

Veuillez noter que dans le présent document, le terme « système Carity » est utilisé de manière équivalente au terme « application Carity », « Carity app » ou « Carity ».

1.2. Utilisation prévue

Le système Carity est un complément digital à un programme de rééducation cardiaque pour les patient(e)s. Il enregistre les données psychologiques, les performances d'activité physique et la fitness cardiaque du patient à l'aide de questionnaires et de dispositifs portables pris en charge (par ex., Apple Watch).

Le système Carity utilise les données collectées pour compiler et suivre les progrès de la rééducation par rapport aux



objectifs fixés et permet un suivi régulier de l'état psychologique, des capacités physiques et de la forme cardiaque ainsi que des progrès réalisés, afin d'accompagner la consultation de suivi par des professionnels de santé et/ou des coachs en santé.

Le système Carity est destiné à une utilisation personnelle et recommandé pour utilisation dès le démarrage du programme de rééducation, en étant mis en service par l'équipe de rééducation du centre de rééducation traitant.

Le système Carity est destiné à être utilisé par des professionnels de santé sous forme de rapports d'adhérence spécifiques au ou à la patient(e) traité(e), afin d'accompagner les consultations de suivi.

Le système Carity est destiné à recevoir des informations des appareils portables pris en charge ou à collecter directement via l'application des informations complémentaires relatives au ou à la patient(e) et à sa santé. Ces informations sont compilées pour créer des rapports d'adhérence envoyés au médecin pour aider lors de consultations ou pour évaluer les progrès.

Le système Carity ne traite aucune donnée via une API de support Carity dédiée. Tous les traitements de données sont effectués localement sur l'appareil mobile du patient.

1.3. Indication d'utilisation

Dans sa version actuelle, le système Carity se concentre sur le soutien des patient(e)s pendant et après leur rééducation cardiaque et offre des connaissances pertinentes et utiles à



l'équipe de rééducation ainsi qu'à un éventuel coach de santé ou autre médecin intervenant après la rééducation.

1.4. À qui s'adresse l'application Carity ?

Le système Carity est indiqué pour les patient(e)s présentant les caractéristiques suivantes :

- Homme ou femme, âgé(e) de 40 à 80 ans ou plus à la discrétion du médecin traitant, à condition que l'état cognitif permette au ou à la patient(e) d'utiliser l'application et le dispositif associé conformément aux instructions ;
- Le ou la patient(e) a eu un événement cardiaque dans le passé, soit un infarctus du myocarde, soit une insuffisance cardiaque, et prévoit de démarrer un programme de rééducation cardiaque ambulatoire. Sont exclu(e)s les patient(e)s dont la condition de santé empêche la pratique d'exercices réguliers (per exemple, insuffisance cardiaque avec fraction d'éjection < 45%, remplacement de valve, transplantation cardiaque);
- Les comorbidités sont acceptables dans la mesure où les patients ou patientes peuvent utiliser l'application et le dispositif associé conformément aux instructions et de suivre et d'enregistrer les exercices physiques ;
- Les patients ou patientes qui commencent le programme de rééducation ambulatoire se voient recommander l'utilisation de l'application par leur médecin traitant, et l'application est intégrée au programme avec la dispense d'une instruction au début de la rééducation.



Le système Carity convient aux professionnels de la santé et aux coachs de santé qui souhaitent obtenir un rapport sur l'adhésion et les progrès de l'entraînement des patient(e)s, afin d'avoir un aperçu des mesures liées au programme du patient et de déterminer l'impact de ces mesures. Ces connaissances doivent aider le médecin à mieux définir la nécessité d'examens complémentaires, qui constituent la base de toute décision médicale. Ces connaissances doivent aider le coach de santé à mieux échanger avec le patient et à lui recommander finalement de consulter un médecin.



Contre-indications

Pas de contre-indications connues à l'utilisation de Carity.

Avertissements 🕂

- Le système Carity n'est pas un système de télésurveillance en direct et permanent et n'offre pas de journal de suivi ou une forme similaire permettant la collection de données permanente pour le personnel de santé en dehors de l'application Carity;
- Le système Carity n'est pas un système d'urgence, car les données collectées peuvent être transmises avec un certain retard et ne permettent pas une surveillance immédiate du ou de la patient(e). Le patient ou la patiente ne peut pas utiliser l'application pour des appels d'urgence ou une communication immédiate avec le personnel médical ;
- Carity ne remplace pas la responsabilité du personnel médical d'examiner et d'évaluer les patients ou les patientes avant de prendre une décision médicale, et l'application ne fournit pas non plus au personnel médical des instructions pour prendre une décision médicale ;
- Carity ne doit pas être utilisé comme un outil de prévention primaire, et introduit par le ou la patient(e) luiou elle-même. Il ne peut pas être utilisé pour la première fois sans recommandation préalable d'un médecin ;
- La précision du système Carity peut être affectée par les



patients souffrant d'arythmie et ne peut être utilisé pour ces patients qu'à la seule discrétion du médecin traitant.

- En général, le système Carity n'a pas encore été testé chez des patients et des patientes en dehors des indications et des cas d'utilisation décrits ci-dessus ;
- Le système Carity ne propose pas de conseil médical ni de service de coaching automatisé.

Précautions 🛝

- Veillez à toujours tenir l'application Carity à jour afin d'avoir toujours la version la plus récente. Carity recommande de configurer votre smartphone de manière à ce que l'application soit automatiquement mise à jour ;
- Assurez-vous que le Bluetooth est activé pour que vos données soient transférées vers votre appareil mobile ;
- Veillez à toujours saisir des données correctes dans l'application Carity lorsque vous y êtes invité(e);
- Pendant l'entraînement, faites attention à votre environnement et n'utilisez l'application ou le dispositif portable seulement en dehors de votre entraînement.
- Si vous constatez que le bracelet du dispositif portable provoque des irritations, essayez d'ajuster le réglage du bracelet en le serrant ou en le desserrant. Porter le dispositif trop serré ou trop lâche peut entraîner des désagréments. Si l'irritation persiste, contactez votre équipe soignante.

Instructions relatives au produit

carity

5.1. Couplez votre dispositif portable (option)

Cette étape n'est prévue que pour les patient(e)s qui ne possèdent pas encore dispositif portable personnel.

- L'appairage peut être effectué **AVANT** ou **APRÈS** l'installation de l'application Carity ;
- L'application est actuellement compatible avec l'iPhone et l'Apple Watch. Nous vous recommandons de suivre les instructions officielles sur le site d'Apple : <u>www.support.apple.com</u> ou de demander des informations supplémentaires sur <u>www.carity.care</u>;
- Si vous rencontrez des difficultés techniques, vous pouvez prendre contact avec l'un de nos conseillers via l'application Carity.

Après avoir couplé l'appareil, il est recommandé de s'entraîner à enregistrer un exercice physique. Nous recommandons d'enregistrer un "exercice test" d'une minute de n'importe quel type d'exercice pour apprendre le processus : - Appuyez sur la roue latérale (Digital Crown) pour ouvrir le menu.

- Ouvrez l'application Exercices. 🍌

- Tournez la **Digital Crown** ou balayez vers le bas pour trouver le type d'exercice souhaité.

- Tapez sur l'exercice choisi et démarrez votre entraînement.

- Lorsque l'entraînement est terminé, **balayez** vers la droite et tapez sur "Fin" en bas.

- Vous pouvez également interrompre votre entraînement en tapant sur **"Pause"** en bas.



caritu



5.2. Installez votre application Carity

L'application Carity est accessible au public, mais toutes les fonctions restent verrouillées jusqu'à ce que vous receviez et scanniez un code QR mis à disposition par votre équipe de rééducation.

Vos données de code QR vous seront communiquées soit personnellement, soit par courrier, dès que vous aurez été orienté vers Carity et que votre identifiant patient aura été créé. 5. Instructions relatives au produit

Étape 1 : Télécharger l'application Carity



Si vous participez à un **essai clinique**, installez l'**application Carity-P** sur l'<u>App Store d'Apple</u>.



Si vous êtes un patient régulier, installez l'**application Carity** sur l'<u>App Store d'Apple</u>.

Après l'installation, veuillez activer les notifications afin que l'application Carity puisse vous rappeler les événements importants de l'application.

Étape 2 : Scanner le code QR

Vous recevrez de Carity ou directement de votre équipe de rééducation un code QR contenant des informations sur votre équipe de soins, le plan Carity choisi et l'identifiant du patient.

En bas de l'indicateur de progrès, vous trouverez le bouton "Scanner le code QR...". Tapez dessus et donnez l'autorisation d'accéder à votre appareil photo - vous en aurez besoin pour scanner le code QR.



carity

5. Instructions relatives au produit

carity

- Scannez le code QR ;
- Suivez les instructions à l'écran jusqu'à ce que votre profil soit complet. Assurez-vous que toutes vos données sont correctes ;
- Une fois l'étude terminée, des objectifs thérapeutiques standard basés sur les recommendations de l'ESC* vous seront attribués et approuvés par votre cardiologue.
 *Recommendations de la Société européenne de cardiologie 2021

10-37	
< Config	gurer votre profil 1/3
Date de naissa	ince
20/00/1002	
20/00/1003	
Sexe biologique	0
Homme	Femme
Poids	
70.0	
70.0	
Taille	
170 cm	
	Continuer

Il est **IMPORTANT** que vous mettiez à jour vos objectifs thérapeutiques avec un médecin au moins deux fois pendant le programme de rééducation - une fois après les premières semaines et une autre fois juste avant la fin du programme.

Étape 3 : Ajouter votre dispositif portable

Si vous n'avez pas encore couplé votre dispositif portable (voir 5.1), l'application Carity ne peut pas s'y connecter complètement. Nous vous recommandons de coupler votre appareil avant de commencer cette étape.

Sous la l'indicateur de progrès, vous trouverez maintenant le bouton **"Ajouter votre appareil"** – tapez dessus et suivez les instructions à l'écran.



carity

IMPORTANT !

Donnez l'autorisation à l'Apple Health Kit lorsque vous y êtes invité. Dans le cas contraire, Carity ne pourra pas accéder à vos données de santé et calculer vos scores.

					-
	Santé			Santé	
« Carity » souha e	iite accéder à vos dor t les mettre à jour.	nnées Santé	« Carity	» souhaite accéder à vos de et les mettre à jour.	onnées Si
Tout activer			Tout dé	sactiver	
AUTORISER LA LEC	CTURE PAR « CARITY »		AUTORIS	ER LA LECTURE PAR « CARITY »	
Exercices			👌 E)	rcices	
Fréquenc	e cardiaque		🤎 Fr	équence cardiaque	
🔶 Marche d	e six minutes		÷ м	arche de six minutes	
🤎 Santé car	diovasculaire		🤎 Si	anté cardiovasculaire	
🧡 Variabilité	de la fréquence cardiac	ane	🧡 Va	riabilité de la fréquence cardi	aque
Explication de l'app de santé de l'utilisa	: Carity nécessite l'accès iteur	aux données	Explicatio de santé d	n de l'app : Carity nécessite l'accè de l'utilisateur	s aux donné
Les données que v par l'app en arrière	ous autorisez peuvent être plan.	consultées	Les donni par l'app	ies que vous autorisez peuvent ét en arrière-plan.	re consultée
Vous pouvez désar	tiver l'accès en arrière-pla	n dans	Vous pour	vez désactiver l'accès en arrière-p	lan dans



5.3. Aperçu de Carity

Carity contient 3 menus simples :

Le menu du profil contient les informations de base du patient, des informations sur l'application, les objectifs thérapeutiques, des informations sur l'équipe soignante, les personnes de soutien et les appareils connectés.

Le **menu Progrès** présente votre progression et adhérence au programme de rééducation en surveillant des mesures soigneusement sélectionnées relatives à votre santé cardiaque, à votre activité physique et à votre état mental.

Profil Profile Profile P	Profil Profil Profil Profil Profil Profil Profil P	16:42	::# 주 (
Constraints Constrain	Anterestation of the sector of the sect	P	ofil
Del ta resultanza Del plan 1993 Del no recommendo castre Hajan 2023 Del no recommendo castre Hajan 2024 Del plan 2024 D	В 2 8 2 8 3 1 8 3 1 8 3 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8		PARTICIPANT
20 jun 163 mascul terr to reaction of the second care of the second c	22 Japa 102 Japa 2010 Japa	DATE DE NAISSANCE	504
International Control State St	Comparing and a second se	29 juin 1963	masculin
M Jun 2023 Uro en Micromotavasca Centra B Jun 2024 700 big Dobjectifs de la thérapie (* Micromotavasca sea. 36 Amiljanh Secharance ceresaan 36 Amiljanh Combanear anodek sont a mandrasola Micromotavasca reve	M ph 2223 m 20 m maximum 2223 m 20 m maximum 2224 m 20 m maximum 2224 m 20 m maximum 224 m 20 m maxi	DÉBUT DU PROGRAMME	CARTY TALLE
motorisonal carr pun 2024 pun 2	All Constraints (Second Second S	14 juin 2023	170 cm
U Jun 2024 700 kg Volume Volum	type 222 type 22	FIN DU PRODRAMME CA	
Abjectifs de la thérapie 🗭 misures canona sus. 36.4 mitiginais Caroloneset modés Outre s tomoste set. Mu min demoste set.	bjectis de la thérapie 🕑 missing Caravar, Ins. 88 angleg 96 angleg frait 86 angleg fra	9 juin 2024	70.0 kg
INFOLUTION CANNAULTAINS. 101 Epm VOMAS 264 millysfmin Entrahvement models Dati to revenue: 41 TS 10 more:	Matamber Cassocar Anne Millippen Versions Ald Amlylig/min Dried/owenneet models Drind/owenneet Metamatics (C) Drind/owenneet Metamatics (C) Drind/owenneet Metamatics (C) Drind/owenneet Metamatics (C) Drind/owenneet Metamatics (C) Dried/owenneet Metamatics (C) Dried/Drie	objectifs de la thé	rapie 🗭
VOJALI 36.4 mil/kg/min Entrolhement modéré Dant de Lateroire Marcin de Lateroire Marcin de Lateroire	Visitiati 36.4 mil/kg/min Terrolhement models baset at inscrete 200 min/semane Interolhement internat Interolhement internation Interolhement interolhement internation Interolhement interolhement inter	reliquence caronique nan 161 bpm	
Entrolhement modéré puéte se l'ossecce intervalle se ro M0 ministramente dit - 77 % 67mmm	Entrainement modéré Sunt et classicos entravus ce ro alto min/semaine 64 - 27 % FOrnax Entrainemente internait sunt or crassicos entravus de ro 25 min/semaine 77 - 95 % FOrnax	36.4 mi/kg/min	
DUNEE DE L'EXERCICE INTERVALLE DE FC	Dante de l'EXENCIE INTERVALE DE PO 300 min[semaine 64 - 77 % PCmax Entraînement Intensit public de l'Exencit public de l'Exencit 77 - 95 % PCmax	Entrolhement moder	6
100 min laamoina 84 - 77 % ECmox	100 min/semaine 64 - 77 % FCmax Entraînement intensif outer or roterocce intervals or ro 25 min/semaine 77 - 95 % FCmax	DUREE DE L'EXERCICE	INTERVALLE DE PO
too ming and the second	Entralinement intensit oute or costroice intervals or no 25 min/semaine 77 - 95 % FCmax	100 min/semaine	64 - 77 % FCmax
Entrolhement Intensil	25 min/semaine 77 - 95 % FCmax	Entrolhement intensi	
DUREE DE L'EXERCICE INTERVALLE DE PO	25 min/semaine 77 - 95 % FCmax	DURIS DE LEXERCICE	INTERVALLE DE PC
25 min/semaine 77 - 95 % FCmax		25 min/semaine	77 - 95 % FCmax
		<u> </u>	
1 A A	👤 🙏 🔒	Profil Pro	
Profil Progres Jour	Progres Journe		



Le **menu des tâches** est conçu pour vous aider à améliorer votre santé. Il se compose de questionnaires, de notifications, d'instructions et recueille des informations en plus de celles collectées par le dispositif portable.





Comment fonctionne le système ?



L'Apple Watch collecte des données sur votre cœur, votre respiration, votre activité physique, etc. Apple Health reçoit et stocke ces données

Carity ne recueille que les données pertinentes relatives à votre santé cardiaque et vous les présente sous une forme simplifiée.

carity

5.4 Profil

Voir votre profil Vous pouvez vérifier ici vos données personnelles.

Modifier vos objectifs thérapeutiques

lci, vous pouvez vérifier et modifier vos objectifs thérapeutiques.

Informations et feedback

Ici, vous pouvez obtenir plus d'informations sur Carity, accéder à tous vos consentements, exporter toutes vos données et supprimer votre compte. En outre, vous pouvez nous envoyer vos commentaires ou votre demande d'assistance.



IMPORTANT !

Ne modifiez pas vos objectifs thérapeutiques sans en parler au préalable avec votre équipe soignante.

Profil



Mon équipe de soins

Vous pouvez consulter ici des informations de base sur votre équipe de rééducation.

Mes soutiens

Vous pouvez ajouter ici l'email de votre partenaire ou de vos amis. Ainsi, ils recevront eux aussi vos rapports PDF.

Mon appareil

Cette section vous montre les sources de données pour l'application Carity. Le bouton "Actualiser les données manuellement" peut être utile si vous constatez que



certaines données n'ont pas été transférées.

carity

5.4 Progrès

La page principale de l'application résume vos progrès dans l'optique du rétablissement de votre cœur sur une base hebdomadaire et contient 3 éléments :

- Cardio
- Mental
- Performance

Vous pouvez naviguer vers les semaines précédentes en tapant sur **« Précédent »** ou en balayant la page vers la droite.



Vous pouvez afficher vos objectifs détaillées en appuyant sur **« Objectifs »** ou en balayant la page vers la gauche.



IMPORTANT! Au cours des trois premières semaines d'utilisation de Carity, certaines données cardiaques peuvent manquer, surtout si vous venez de commencer à porter une Apple Watch – l'appareil a besoin de temps pour se calibrer pour chaque nouvel utilisateur. Ne vous inquiétez pas et portez la montre **pendant au moins deux heures pendant la journée et lors de vos activités physiques,** et votre résultat se compilera progressivement avec de nouvelles données.



CARDIO

Le score cardiaque est calculé à partir de 3 paramètres recueillis via votre Apple Watch et un questionnaire après l'entraînement. Vous trouverez la signification et les valeurs de ces paramètres en tapant sur le pétale rouge ou en faisant défiler la page vers le bas ou en faisant défiler vers le bas et en tapant sur chacun des éléments.





Que signifie le point d'exclamation ?

Si vous voyez ce symbole à côté d'une valeur, cela signifie qu'il n'y a pas encore de données suffisantes pour ce paramètre ou que les données datent de plus de 7 jours. Cela peut se produire lors des **3 premières semaines** d'utilisation d'une Apple Watch ou si vous ne portez pas la montre régulièrement ou si vous ne vous entraînez pas.

Pensez à porter votre Apple Watch au moins deux heures par jour et à la recharger régulièrement pendant la nuit.



MENTAL

Le score mental est calculé à partir des résultats des questionnaires. Il comprend trois aspects : **Anxiété, dépression** et **qualité de vie**. Vous pouvez trouver vos résultats et la signification des éléments du score en tapant sur le pétale bleu ou en faisant défiler vers le bas et en tapant sur chacun des éléments.





Que signifie "aucune donnée" ?

Cela signifie que les données des questionnaires ne sont pas suffisantes pour déterminer votre état mental. Au cours de la première semaine, vous recevrez suffisamment de questionnaires pour déterminer votre statut dans l'application.

N'oubliez pas de toujours répondre à tous les questionnaires du menu "Tâches".

carity

PERFORMANCE

Le score de performance est basé sur la durée de vos exercices modérés et intensifs. La durée de l'exercice en minutes est enregistrée via votre **Apple Health Kit** et le **questionnaire après l'entraînement dans l'application**. Il est important que vous atteigniez vos objectifs de durée pour chaque catégorie.





Pourquoi mon score de performance est-il soudainement tombé à 0 % ?

Votre score de performance est calculé chaque semaine. Chaque lundi, il est remis à 0 %. Votre mission est d'atteindre 100 % des minutes d'activité prévues d'ici la fin d'une semaine.

Pensez à enregistrer vos exercices sur l'Apple Watch et à répondre au questionnaire après l'exercice le jour même. Si vous ne savez plus comment faire, relisez la section 5.1. Coupler votre dispositif portable.





5.5 Tâches

Tâches quotidiennes

Vous trouverez ici des tâches qui vous aideront à améliorer vos performances et vos scores. Vous pouvez compter sur un minimum de 3 tâches par semaine, mais ce nombre augmentera en fonction du nombre d'exercices enregistrés.

Types de tâches

- Questionnaires d'évaluation de votre état mental ;
- Évaluation de chaque exercice enregistré qui a un impact sur vos scores cardio et de performance ;
- Contrôle du poids et de la tension artérielle pour surveiller tout changements ;
- Partage de vos données avec votre équipe de rééducation - pour la surveillance et suivi de vos progrès ;
- Réévaluation de vos objectifs et planification de vos exercices pour vous aider à définir et maintenir vos objectifs personnels;
- Des éléments informatifs qui vous informent sur votre progression ou sur la gestion de votre app ;





IMPORTANT !

Essayez d'accomplir toutes les tâches de votre liste, en particulier de partager vos données et votre rapport avec l'équipe soignante pendant le programme de rééducation. Discutez régulièrement du rapport avec votre équipe soignante.



5.6 Questions et réponses

Apple Watch

Recherchez ci-dessous le problème en question pour savoir comment procéder. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, contactez l'assistance Apple : <u>https://getsupport.apple.com</u>

1. Si votre Apple Watch ne s'allume pas

Il est possible que vous deviez recharger votre Apple Watch.

2. Si un mot de passe vous est demandé

Votre Apple Watch est toujours couplée à un autre iPhone. Contactez votre équipe de soins pour remplacer la montre.

3. Si un écran de verrouillage d'activation s'affiche lors de la configuration initiale

Votre Apple Watch est associée à un autre identifiant Apple. Contactez votre équipe de soins pour remplacer la montre.

4. Si vous ne parvenez pas à configurer votre Apple Watch ou si vous recevez un message d'erreur

- Assurez-vous que la dernière version d'iOS est installée sur votre iPhone.
- Éteignez votre iPhone et rallumez-le.



• Éteignez votre Apple Watch et rallumez-la.

5. L'Apple Watch est-elle étanche ? Puis-je nager avec l'Apple Watch ?

Lorsque vous commencez un entraînement de natation, l'Apple Watch verrouille automatiquement l'écran avec la fonction "Verrouillage" afin d'éviter tout contact accidentel. Lorsque vous avez terminé, maintenez la molette latérale (*Digital Crown*) • enfoncée ou, si rien ne se passe, tournez la Digital Crown vers le bas pour déverrouiller l'écran et retirer l'eau de votre Apple Watch. Une série de bips retentit pour éliminer l'eau restée dans le haut-parleur.

Pour retirer manuellement l'eau de votre Apple Watch, balayez vers le haut sur le cadran de la montre pour ouvrir le centre de contrôle, puis touchez "Verrouillage" et maintenez la couronne numérique enfoncée pour déverrouiller l'écran et retirer l'eau du haut-parleur.





Application Carity

1. Quelque chose ne me semble pas normal avec l'application, que dois-je faire ?

Si vous constatez un comportement étrange de l'application, veuillez nous envoyer un feedback dans les 24 heures. Vous pouvez le faire via le menu Profil > Information (en haut à droite). (i)

Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas ouvrir l'application, veuillez contacter votre <u>équipe soignante</u>.

2. À quelle fréquence dois-je porter l'Apple Watch ?

Dans l'idéal, il est recommandé de porter l'Apple Watch toute la journée, mais nous comprenons si vous ne le souhaitez pas. Dans ce cas, il serait préférable de porter l'Apple Watch au moins deux heures par jour et pendant vos exercices.

3. J'ai oublié d'enregistrer mes exercices, que puis-je faire ?

Si vous avez oublié d'enregistrer votre exercice sur l'Apple Watch, cet exercice ne sera malheureusement pas pris en compte dans le calcul de votre score. Veillez toutefois à ne pas surcompenser les exercices oubliés par des exercices supplémentaires.

4. L'écran ne bouge pas, je ne peux rien faire.

Essayez de fermer complètement l'application, comme vous le faites normalement sur l'iPhone, et ouvrez-la à



nouveau. Si cela ne résout pas le problème, contactez l'assistance technique.

5. Pourquoi les minutes d'exercice modéré ou intensif ne sont-elles pas ajoutées à mon résultat et à mon score ?

Vous souvenez-vous d'enregistrer vos exercices sur votre dispositif portable ? **Si non,** enregistrez chaque exercice directement sur votre appareil portable via l'application Exercices. **Si oui,** continuez à lire ci-dessous.

Pour augmenter votre niveau de performance, vous devez atteindre une certaine fréquence cardiaque correspondant à une intensité d'entraînement modérée et/ou intense.

Nous vous recommandons de consulter votre équipe soignante si vous devez adapter vos objectifs.

Vous pouvez essayer d'augmenter ou de diminuer légèrement l'intensité de votre exercice et observer comment vos valeurs de fréquence cardiaque se comportent. Après chaque exercice, lisez attentivement le **résumé de l'entraînement** (après avoir rempli le questionnaire après l'exercice). En même temps, écoutez votre corps et ne dépassez pas la **fréquence cardiaque maximale** fixée par votre équipe soignante.



Informations complémentaires

6.1. Aide & Soutien

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de l'application, contactez votre équipe soignante qui pourra vous aider.

Veuillez signaler immédiatement à votre équipe soignante tout incident grave survenu en rapport avec Carity.

6.2 Plateformes prises en charge

Le système Carity peut être utilisé avec :

- les smartphones iOS (iPhone) fonctionnant sous iOS 16.0 ou version ultérieure.
- Apple Watch fonctionnant sous WatchOS 9.0 ou version ultérieure.

6.3. Environnement d'utilisation

Il n'y a pas d'environnement spécifique pour utiliser Carity. Toutefois, l'application Carity peut être utilisée partout où un smartphone et un appareil portable peuvent être utilisés. N'utilisez l'application que dans un environnement sécurisé. Dans le WIFI public, connectez-vous chaque fois que possible à des réseaux sécurisés.



6.4. Glossaire des symboles

Symbole	Signification
	Fabricant
\triangle	Attention
cority	Logo de l'application Carity
ī	Lisez le mode d'emploi
MD	Dispositif médical
UDI	Identifiant unique de l'appareil

6.5. Informations juridiques et consignes de sécurité

Ce produit est actuellement testé et fait l'objet d'un processus de certification en cours pour obtenir le marquage CE. À la date de cette version du manuel d'utilisation (mai 2023), ce produit n'a PAS encore reçu le marquage CE, qui indique sa conformité aux normes de santé, de sécurité et de protection de l'environnement de l'Union européenne. Jusqu'à l'obtention du marquage CE, ce produit doit être considéré comme étant à l'essai et ne doit pas être utilisé ou traité comme un produit certifié, sauf pour les procédures d'essai approuvées (par exemple, les essais cliniques).

Nous travaillons activement à l'achèvement des procédures de test et de certification nécessaires pour obtenir le marquage CE. Une fois que le produit aura passé ces

cority

processus avec succès et que le marquage CE aura été accordé, nous mettrons à jour la documentation jointe et le marquage du produit en conséquence.

Veuillez noter que toutes les directives, instructions et mesures de sécurité fournies avec le produit doivent être impérativement respectées, même pendant la phase de test. L'utilisation de ce produit sans marquage CE se fait à vos risques et périls et à votre seule discrétion.





Carity AG Herbergstrasse 16, 9524 Zuzwil, Suisse



Non disponible. Carity est encore un produit expérimental.

Date de publication : Août 2023

Nom du dispositif : Système Carity

Modèle : Carity & Carity-P



www.carity.care

