

# Présentation générale

- ❖ Nom du projet : **Le carnet LUDEMA**
- ❖ Décrivez votre projet en 1 tweet (140 caractères) :

Inciter à bouger c'est bien 👍, bouger c'est encore mieux 🏃🏃 LUDEMA en fait son affaire 📱📱 #EAPAS #BPCO #MaladieRespiratoire #CarnetDeSuivi

- ❖ Qui êtes vous ?



Mathieu



CELINE

- Professionnels de l'activité physique adaptée #STAPS #APAS
- 10 ans d'expériences auprès de malades chroniques
- Pratique hospitalière, centre de réhabilitation, réseau de santé
- Entrepreneurs dans le domaine du sport santé pour permettre à tous de pratiquer selon leurs besoins, capacités et motivations.
- Pédagogues du bouger & éducateur thérapeutique

# Mon Projet

❖ Nom du projet : **Le carnet LUDEMA**

❖ La problématique :

Alors que l'on sait que l'exercice physique est un pilier de la réhabilitation respiratoire, le suivi en activité physique est trop souvent inexistant à la sortie d'une hospitalisation et/ou d'une période de réhabilitation. Pratiquer une activité physique régulièrement n'est pas facile et les personnes atteintes de pathologies respiratoires le savent bien. Pourtant quand la motivation est là, les capacités ne suivent pas et inversement.

❖ Ma solution :

• **Un carnet de suivi numérique de la pratique d'activité physique**

- **Sous un format ludique**
- **Accessible et partagé auprès de professionnels du sport et de la santé**
- **Lien motivationnel, un moyen de conseiller au plus près de sa pratique**
- **Permettre l'échange et diminuer l'isolement que provoque la maladie chronique**
- **Plateforme interactive pour trouver des professionnels de la réhabilitation respiratoire et de l'activité physique adaptée**
- **Support pour le médecin d'incitation à la pratique d'activité physique ou sportive**

# Mon Projet

## Un peu plus de détails

Un exercice physique est défini par

Son **INTENSITÉ**. Exemple : faible, modérée, intense

Sa **DURÉE**. Exemple : - de 10 min ; entre 10 et 30 min ; entre 30 et 60 min ; plus de 60 min

Son **TYPE**. Exemple : jardinage, marche rapide, vélo, ...

Sa **FRÉQUENCE**. Exemple : 1, 2, 3 ... fois par semaine/mois...

Ce carnet traduit cette activité physique par un score en lien avec la pratique du pratiquant afin de donner un ou plusieurs conseil de pratique en lien avec le type de pratique qu'il a réalisé ou non.

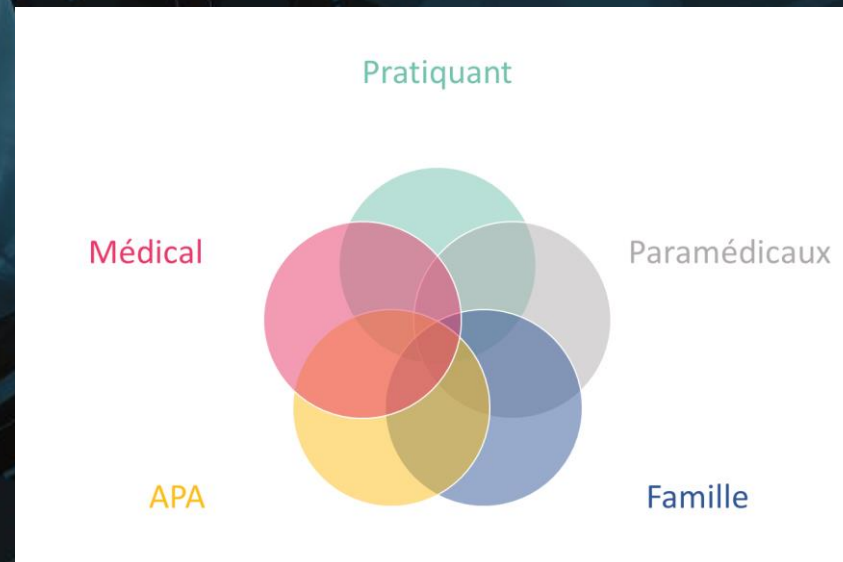
Ce calcul prends également en compte les opportunités de pratique autour de la personne, le contexte météorologique, etc.

Type d'activité physique	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Durée totale
ENDURANCE AÉROBIE SEUL(E)								
ENDURANCE AÉROBIE ACCOMPAGNÉ(E)								
RENFORCEMENT MUSCULAIRE SEUL(E)								
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ACCOMPAGNÉ(E)								
AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES								

# Mon Projet

## Un peu plus de détails (2)

- Ce carnet et les informations contenues sont partagées aux différents professionnels avec l'accord du pratiquant.
- Les professionnels peuvent échanger entre eux (messages courts)
- Transmettre des bilans, des indications et/ou contre-indications
- Intègre un chatbot
- Partage les semaines type d'utilisateurs
- Permet de prendre des rendez-vous avec des professionnels en Activité Physique Adaptée



# Perspectives

❖ Mes besoins pendant RespirH@cktion :

**Développeur, designer, professionnels de santé, médecins, patients ++**

❖ Et dans 6 mois / 1 an, où en sera le projet ?

**A 6 mois ->**

**Construction d'un outil efficace dans le suivi de pratique d'activité physique**

**Partenaires financiers trouvés**

**Créer du lien avec d'autres solutions de suivi existantes**

**A 1 an ->**

**Fédérer une communauté de patients et de professionnels pour l'évolution du carnet**

**Création de protocoles d'études scientifique**

