



Guide démarrage

Il vous servira de repère pour comprendre le programme, et découvrir l'application Ensweet pour démarrer en confiance.

Vous y trouverez les informations essentielles pour bien démarrer : la présentation du programme, l'équipe qui vous accompagne, les outils mis à votre disposition, le déroulé des semaines, les consignes de sécurité, les modalités de contact, ainsi que les bonnes pratiques pour vous engager sereinement dans votre parcours.

Une question ? Nous sommes là pour vous accompagner.

Échangez avec nous par email.

support@ensweet.fr

“Félicitations pour votre engagement:

En démarrant ce programme, vous faites un choix important — celui de prendre soin de votre santé. Ce premier pas compte énormément et votre engagement est déjà une vraie réussite.

Ici, l’objectif n’est pas d’aller vite ni de battre des records. Ce qui compte, c’est votre progression, séance après séance, à votre rythme. Chaque effort, même petit, contribue à renforcer votre cœur et à améliorer votre bien-être.

Gardez en tête une chose essentielle : la progression est plus importante que la performance.
Votre corps est votre allié et ce programme est là pour vous aider à l’écouter, à le respecter et à le renforcer en douceur.

Prenez le temps, soyez fier(e) de vos progrès et avancez avec confiance : votre santé est un investissement à long terme.

Encore une fois, bienvenue et bravo pour ce beau départ.”

L’équipe Ensweet

ensweet

Bienvenue !

Nous sommes ravis de vous accompagner dans **votre programme de réadaptation cardiaque avec Ensweet**.

Ce programme a été conçu pour vous aider à :

- Retrouver confiance en vos capacités
- Améliorer votre santé cardiaque
- Reprendre une activité physique en toute sécurité
- Être accompagné(e) au quotidien, sans vous déplacer
- Prendre de bonnes habitudes
- Avoir une meilleure hygiène de vie
- Ancrer de nouvelles pratiques dans votre quotidien

Vous n'êtes pas seul(e) : une équipe de professionnels de santé vous suit et vous accompagne tout au long du programme.

En quoi consiste le programme Ensweet ?

Ensweet est un programme de **téléréadaptation cardiaque**.

Cela signifie que vous êtes suivi(e) **à distance**, depuis **chez vous**, grâce à des outils simples et sécurisés.

Concrètement, le programme comprend :

- Des exercices adaptés à votre condition
- Un suivi régulier par une équipe soignante
- Des questionnaires pour mieux comprendre comment vous vous sentez
- Des échanges avec les professionnels de santé

Le programme s'intègre dans **votre quotidien.**

L’équipe qui vous accompagne

Une équipe pluridisciplinaire spécialisée vous éduque et veille sur vous :

- **Médecin / cardiologue** : réalise la consultation et l’épreuve d'effort, prescrit le reconditionnement à l'effort.
- **Infirmier(ère)** : suit vos données et répond à vos questions
- **E-APA** : personnalise votre programme et l'adapte en fonction de votre ressenti et de votre plaisir.
- **Coordinateur / Care Manager Ensweet** : vous accompagne au quotidien pour tout sujet support.

L’équipe peut vous contacter si nécessaire et vous pouvez également les contacter.

Votre matériel

Selon votre programme, vous pouvez recevoir :



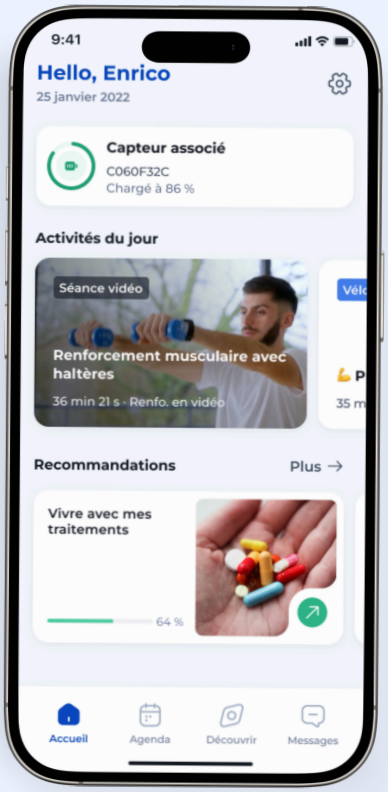
Chaque outil a un rôle simple :

- Aider à suivre votre activité,
- Transmettre des informations à l’équipe soignante,
- Adapter votre accompagnement.

Pas besoin d’être à l’aise avec la technologie : **tout est pensé pour être simple.**

L’application Ensweet

L’application Ensweet est votre outil principal.



Elle vous permet de :

- Suivre vos exercices,
  - Programme de vélo
  - Renforcement musculaire
  - Étirements
  - Séances libres
- Répondre à quelques questions sur votre état de santé,
- Échanger avec l’équipe,
- Consulter des conseils et informations utiles.

Guide pratique de l’application







Comment se déroule une semaine type ?

Chaque semaine, un planning adapté et personnalisé vous est proposé par votre centre afin de permettre une progression en douceur.

- Des exercices adaptés à votre condition et à vos capacités du moment
- De courts questionnaires permettant de suivre votre ressenti et votre évolution
- Selon les situations, un message ou des conseils de l'équipe pour vous accompagner



L'ensemble a été pensé pour rester simple à intégrer dans votre quotidien. Le temps à y consacrer reste raisonnable et s'ajuste à votre rythme ainsi qu'à votre situation personnelle.

L'objectif n'est pas la performance, mais la constance. Faites simplement de votre mieux : avancer régulièrement, même par petites étapes, est déjà un excellent pas pour votre santé.

Votre sécurité avant tout

Pendant le programme :

- Écoutez votre corps
- Arrêtez un exercice si vous ressentez :
  - Une douleur
  - Un essoufflement
  - Une sensation de malaise

En cas de symptômes inquiétants ou urgents :

- **Contactez les urgences (15 ou 112)**

- ***Ensweet et votre centre ne remplacent pas les services d'urgence.***

N'hésitez jamais à signaler à l'équipe soignante tout ce qui vous semble inhabituel.

Comment contacter l'équipe soignante ou Ensweet ?

Besoin d'aide ou d'une information ?

Vous pouvez contacter, **via l'application Ensweet**, l'équipe soignante pour une question médicale ainsi que l'équipe Ensweet pour une question technique, selon les horaires indiqués.

Cela vous permet de rester **accompagné(e) facilement**, que votre demande concerne votre suivi ou un aspect plus technique.

Votre rôle dans le programme

Votre participation est essentielle :

- Réaliser les exercices proposés,
- Évaluer honnêtement et clairement votre ressenti de l'effort, si c'est demandé,
- Répondre honnêtement aux questionnaires,
- Utiliser les outils fournis.

Vous êtes acteur de votre santé !

Il n'y a pas de jugement.
Chaque effort compte, **même les petits.**

Vos données sont protégées

Vos données de santé :

Les informations que vous partagez dans l'application **sont strictement confidentielles.**

Elles sont accessibles **uniquement aux professionnels de santé impliqués dans votre suivi** et sont utilisées **exclusivement dans le cadre de votre accompagnement**.

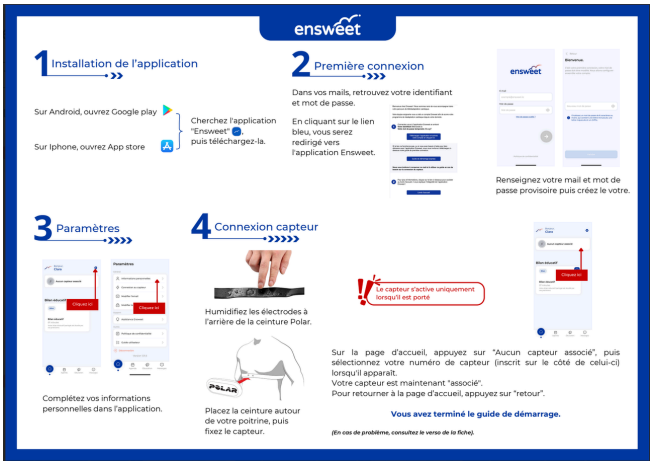
Toutes les données sont sécurisées et protégées conformément à la réglementation en vigueur sur la protection des données de santé **(RGPD)**.

Annexes et documents utiles



Guide de l'application Ensweet

https://drive.google.com/file/d/1zGVHtPM2ZFnxujWIcIOLHG1l0mq_uu06/view?usp=sharing



Guide pratique d'onboarding

https://drive.google.com/file/d/1H5HG2p0eFuenHnInd96TM1VCobWg1jUv/view?usp=sharing



Guide installation vélo

https://drive.google.com/file/d/1dDQF4dTkTjjtA68av8MSH7QUMWwsM4il/view?usp=sharing

Journal de bord

Mon suivi au quotidien

Date :

Soigner le cœur ne s'arrête pas à l'hôpital.

À ne pas oublier

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Mon humeur du jour

Mes remarques du jour

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Journal de bord

Mon suivi au quotidien

Date :

Soigner le cœur ne s'arrête pas à l'hôpital.

À ne pas oublier

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Mon humeur du jour

Mes remarques du jour

Journal de bord

Mon suivi au quotidien

Date :

Soigner le cœur ne s'arrête pas à l'hôpital.

À ne pas oublier

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Mon humeur du jour

Mes remarques du jour

Journal de bord

Mon suivi au quotidien

Date :

Soigner le cœur ne s'arrête pas à l'hôpital.

À ne pas oublier

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Mon humeur du jour

Mes remarques du jour

Journal de bord

Mon suivi au quotidien

Date :

Soigner le cœur ne s'arrête pas à l'hôpital.

À ne pas oublier

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Mon humeur du jour

Mes remarques du jour

Contactez-nous

support@ensweet.fr

Ensweet Cardio est un dispositif médical. Ce dispositif est un produit de santé réglementé, qui porte, au titre de la réglementation, le marquage CE selon la Directive Européenne 93/42/CEE et le Règlement 2016/679. Il est en cours de transition vers le nouveau règlement 2017/745. Nous sommes certifiés par l'Agence du Numérique en Santé (ANS) pour la conformité de notre dispositif sous le numéro : GUWPKISMOV. De plus, nous respectons les réglementations en vigueur concernant le RGPD. ENSWEET Cardio est destiné à être utilisé pour les programmes de réadaptation cardiaque hybride et à domicile. La population concernée par la réadaptation cardiaque inclut les patients avec des maladies cardiovasculaires ou les patients ayant subi une intervention chirurgicale cardiaque. Lire attentivement la notice du dispositif avant toute utilisation. Demandez conseil à votre cardiologue. Date d'élaboration Mars 2026.

DOC.MSM.024