

Donnez le pouvoir à vos patients

Sidekick est une plateforme de santé numérique qui aide les professionnels de santé à gérer le bien-être de leurs patients et à améliorer leur qualité de vie. Elle propose plusieurs façons de réduire le stress, un facteur qui peut avoir un impact important sur l'évolution de la maladie.

Le programme sur la rectocolite hémorragique est disponible gratuitement pour les patients sous la forme d'une application mobile.

Basé sur des preuves. Cliniquement validé. Co-développé avec les patients.

Sidekick s'appuie sur une approche solide basée sur des données probantes, axée sur les données, mais aussi validée cliniquement et développée avec les patients.

Les programmes Sidekick sont proposés aux patients sous la forme d'une application mobile gratuite. Ils sont conçus pour aider les personnes à développer des habitudes durables et à modifier leur mode de vie afin d'améliorer leur état de santé. Tous les programmes sont basés sur des principes de science comportementale et suivent une progression dynamique et adaptative.

Conclusions principales de la recherche

Réduction de **23 %** du niveau de stress déclaré ⁽²⁾

Augmentation de **10 %** du niveau d'énergie ⁽²⁾

Réduction de **40 %** de la détresse liée à la maladie ⁽¹⁾

Réduction de **24 %** du score d'anxiété ⁽¹⁾

Probabilité d'atteindre l'objectif de perte de poids **x3** ⁽³⁾

Baisse de **8,3 mmol/mol** du taux d'HbA1C ⁽³⁾



Clause de non-responsabilité

Pfizer n'a aucune influence sur le fonctionnement ou les contenus de l'application Sidekick Health ou de son programme, mais elle soutient financièrement Sidekick Health dans le cadre d'une collaboration et met, à titre exclusif, ce programme à la disposition des patients.

¹ Hilmarsdóttir E, Sigurdardóttir AK, Arnardóttir RH. A Digital Lifestyle Program in Outpatient Treatment of Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Study (pub shed Online ahead of print, 2020 Jul 17) J Diabetes SCI Technol. doi:10.1177/1932296820942286

² <https://www.ecco-ibd.eu/publications/congress-abstracts/item/p376-improving-stress-and-fatigue-in-a-real-world-setting-among-patients-with-inflammatory-bowel-disease-through-a-digital-platform.html>

³ Thorgerisson T, Torfadottir _JE, Egiisson E, et al. Randomized Trial for Weight Loss using a Digital Therapeutic Application published online ahead of print, 2021 Mar 19. Diabetes Sci Technol. 2021;19322968211000815. doi:10.1177/19322968211000815

Le programme Sidekick pour la rectocolite hémorragique

Le programme sur la rectocolite hémorragique se concentre sur la gestion du stress, l'activité physique, le sommeil, la nutrition et la gestion de la douleur, entre autres sujets clés.

Les modules disponibles dans ce programme aideront les patients sur différents sujets :

Niveau d'énergie

Travailler sur les moyens d'améliorer le niveau d'énergie

Réduction du stress

Mieux gérer le stress et l'anxiété grâce à une palette d'outils

Activité physique

Suivre et intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne avec des recommandations personnalisées

Gestion de la douleur

Apprendre de nouvelles façons d'atténuer la douleur chronique à l'aide d'outils d'autogestion

Traitement et soins

Améliorer l'adhésion aux médicaments, les directives de vaccination, la gestion des poussées et les stratégies de modification du comportement

Conseils nutritionnels

Planifier des repas nutritifs et rester bien hydraté(e), réduire les effets des carences en fer et obtenir des outils pour déterminer quels aliments pourraient déclencher des symptômes

Sommeil

Optimiser le repos pour favoriser la santé générale et le bien-être mental, avec des conseils pour obtenir un sommeil de qualité

Vie quotidienne

Gérer les symptômes de RCH sur le lieu de travail, dans les contextes sociaux et pendant les voyages

...et bien plus encore !

“

Différents objectifs sont possibles : se divertir, se motiver, apprendre, tout cela grâce à une approche ludique et à des outils de coaching. ”

Dr. Biedermann, PD

Prochaines étapes

1. Scannez le QR code

Pour tester l'application vous-même, scannez le QR code avec l'appareil photo de votre smartphone. Veuillez à bien utiliser ce QR code pour accéder à la version de démonstration du programme depuis l'app store. Ou demandez une démonstration gratuite en envoyant un e-mail à : demo@sidekickhealth.com



2. Imprimez et partagez la fiche d'information destinée au patient

La deuxième page de ce document regroupe les informations destinées au patient et permet facilement d'accéder au programme RCH. Imprimez cette fiche et partagez là lors du prochain rendez-vous.



Rejoignez Sidekick, votre partenaire pour gérer la rectocolite hémorragique

Sidekick Health est une application de santé interactive qui vous aide à gérer votre RCH au quotidien. **Installez l'application et changez votre façon de vivre avec la RCH.**

Votre Sidekick et vous : de l'aide à portée de main

L'application Sidekick vous permet d'adopter des habitudes saines et durables, et vous accompagne à chaque pas, qu'il soit petit ou grand !

Conçus par des médecins, des psychologues, des scientifiques et des personnes atteintes de maladies chroniques, les programmes de Sidekick vous offrent un soutien personnalisé, au moment où vous en avez besoin.

Tous les programmes de Sidekick sont conformes au RGPD, car nous nous conformons aux normes de protection des données les plus rigoureuses.

Ce que vous pouvez faire avec Sidekick

Votre application RCH Sidekick vous aidera à atteindre des objectifs raisonnables, à votre propre rythme :

- Suivre vos activités, votre alimentation et vos progrès
- Apprendre de nouvelles façons de prendre en charge vos symptômes
- Mieux manger pour vous sentir mieux
- Faire des exercices adaptés
- Gérer l'administration de vos médicaments
- Pratiquer la pleine conscience et prendre du temps pour vous
- Gérer l'administration de vos médicaments

Ce que les autres disent à propos de Sidekick

“

L'application est très facile à utiliser, et comme elle peut être adaptée à l'utilisateur, on profite d'une expérience personnalisée. Grâce aux conseils et suggestions que je reçois, c'est beaucoup plus facile de faire attention à mon mode de vie et d'éviter les comportements qui peuvent aggraver mon état.”

Jaana Heikkinen

“

J'ai beaucoup aimé les vidéos éducatives, parce que sans cela, je n'aurais pas eu l'occasion d'échanger des idées avec ceux qui vivent la même chose que moi. J'ai vraiment eu l'impression d'être comprise !”

Evelyn Groß



Commencez maintenant

1

Scannez le QR code

Pour télécharger le programme RCH au sein de l'application Sidekick, vous serez redirigé(e) vers l'app store. Tapez sur "Obtenir".



2

Créez votre compte et c'est parti !

Ouvrez l'application et inscrivez-vous en répondant à quelques questions. Commencez votre **parcours Sidekick personnalisé !**

Clause de non-responsabilité

Pfizer n'a aucune influence sur le fonctionnement ou les contenus de l'application Sidekick Health ou de son programme, mais elle soutient financièrement Sidekick Health dans le cadre d'une collaboration et met, à titre exclusif, ce programme à la disposition des patients.