居家运动智能管理APP

适用对象：肺癌术后患者

APP包含了10个模块，分别为：

1. 跨理论模型的运动阶段模块：根据跨理论模型内容，用户根据以下定义自行选择所处阶段。APP根据此模块以及基本数据采集模块，推送内容和运动方案。

|  |  |
| --- | --- |
| 变化阶段 | 定义 |
| 前意向阶段 | 在未来6个月内没有采取行动的意图 |
| 意向阶段 | 准备在未来6个月内采取行动 |
| 准备阶段 | 准备在未来30天内采取行动， 并且已经采取了一些行为准备步骤 |
| 行动阶段 | 行为改变已经发生但少于6个月 |
| 保持阶段 | 行为改变已经发生并超过6个月 |

1. 基本数据采集模块：包括身高、体重、年龄、性别、安静时的心率与血压、喜欢的运动种类、慢病风险因素、目前的体力活动水平
2. 测定模块：运动耐量使用6分钟步行试验，症状使用慢性阻塞性肺疾病评估量表，情绪使用心理痛苦温度计，肌肉力量、柔韧性、平衡能力使用AI测评
3. 科普教学模块：自行编写关于运动的科普文章、视频、音频。
4. 趣味运动模块：体感切水果、超级模仿秀、萝卜蹲等
5. 互动打卡模块：赛事记录、组团活动、留言板
6. 呼吸训练模块：根据间质性肺疾病患者肺功能改善呼吸训练办法制定，包括腹式呼吸、静呼吸、睡眠呼吸、运动呼吸。
7. 有氧操模块：八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳等低、中强度有氧操。
8. AI健身：针对动作不易达到标准的运动和动作
9. 自主运动数据记录：针对游泳、跑步机等无法在APP上自动生成的运动数据，用户可自行上传。

维护时间：5年