GSFSM Gruppo Specifico Fisioterapisti Sclerosi Multipla

Un'app per le persone con sclerosi multipla e per i loro fisioterapisti curanti

MS Active

Supportato dalla

SM Società svizzera sclerosi multipla

Indice

1. Scaricare l'app MS Active 3

2. Impostare le funzioni 4

3. Come navigare nell'app 5

4. Creare i propri esercizi 6 – 8

5. Modificare un esercizio 9

6. Creare un programma di esercizi quotidiani o un programma d'allenamento 10 – 11

7. Svolgere i programmi ***«Il mio programma d'allenamento»*** e ***«I miei esercizi quotidiani»*** 12

8. Scrivere sul diario 13 – 14

9. Visualizzare i risultati e l'andamento nel diario 15

10. Informazioni sulla SM 16

11. Raccomandazioni per il movimento 16

1. Scaricare l'app MS Active

Scaricate l'app MS Active
dal Google Play Store o dall'Apple Store.

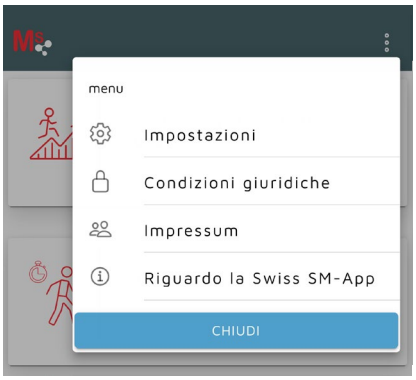
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skysoft.ms

https://apps.apple.com/us/app/swiss-ms/id1592644377

Aprite l'app.
A questo punto si apre il menu principale.

2. Impostare le funzioni

Facendo clic in alto a destra su , si apre un menu in cui è possibile definire le impostazioni dell'app e consultare varie informazioni al riguardo:



Menu «***Impostazioni***»:

- Potete selezionare le lingue tedesco, francese o italiano.
- Potete impostare la grandezza dei caratteri.
- Attivando ***«Introduzione»***, l'app vi mostra di default una breve introduzione. Qui potete disattivare o impostare l'introduzione.
- Acconsentendo alla trasmissione delle informazioni d'uso ci aiutate a migliorare l'app. Qui potete consentire o disattivare la trasmissione delle informazioni.
- Potete disattivare o reimpostare le notifiche per lo svolgimento dei programmi di esercizi.
- Cliccando sugli elementi del menu principale, l'app mostra di default una breve guida. Qui potete disattivare o riattivare tali istruzioni.

3. Come navigare nell'app

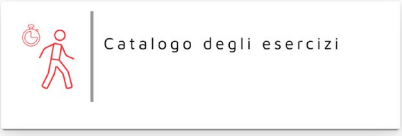
Selezionando un campo accedete a un sottomenu.

Con la freccia in alto a sinistra ritornate all'argomento precedente.

Se invece fate clic in basso a sinistra sul simbolo ***«Home»*** potete ritornare al menu principale.

Funzioni principali

- ***«Catalogo degli esercizi»***: in questa sezione è possibile creare e modificare gli esercizi. Vi si trovano inoltre i video con esercizi specifici per la SM del gruppo GS FSM nonché esercizi di rilassamento e percezione (dell'Inselspital di Berna).



- Una volta che si hanno tutti gli esercizi desiderati per un determinato programma, basta andare su ***«I miei programmi di esercizi»*** per creare, modificare o svolgere un programma.

- Per inserire una voce nel diario, passare alla sezione ***«Iscrizione nel diario»***.

- Cercate informazioni sulla sclerosi multipla? Trovate dati sintetici su temi importanti relativi all'esercizio fisico e al movimento, all'allenamento e al rilassamento alle voci ***«Informazioni sulla sclerosi multipla»*** e ***«Raccomandazioni per il movimento»***.

- Per vedere il diario o l'andamento, selezionare in basso a destra ***«Diario»***.

4. Creare i propri esercizi

Nella Home fate clic su **«Catalogo degli esercizi»**.
Poi selezionate **«Creare i propri esercizi»**.

Per creare i propri esercizi l'app deve poter utilizzare la fotocamera e il microfono del vostro cellulare. A tal fine vi viene richiesto il consenso. Se non avete ancora acconsentito, l'app vi chiederà di poter utilizzare la fotocamera e il microfono.

Avete la possibilità di integrare nell'app i vostri esercizi creando un video con un testo parlato o inserendo 1-2 foto con un testo scritto.

La creazione di video e foto funziona come di consueto sul vostro cellulare.
Una volta creato un video o 1-2 foto, l'app vi chiederà se la registrazione va bene. Se non va bene, fate clic su **«Ripeti»**.

Se siete soddisfatti, fate clic su **«ok»**.

Ora si apre una pagina in cui vi viene chiesto di dare all'esercizio un **nome quanto più possibile univoco** e di specificare ulteriori dettagli.

A questo punto **salvate il vostro esercizio** (scorrete in basso fino al tasto «**Salva**»).

Se avete inserito un esercizio per cui è importante definire un numero di **«serie»** o **«ripetizioni»** o specificarne la **«durata»**, fate clic sulla relativa funzione.

Se è importante che l'esercizio sia affaticante, potete impostare l'intensità desiderata di affaticamento con la funzione ***«obiettivo di affaticamento»*** attribuendo un valore da

☺ **nessun affaticamento (= 0)**
☹ **ad affaticamento estremo (= 10)**

Un valore pari a 8 indica un affaticamento elevato ma non estremo; un valore pari a 5 indica che l'obiettivo è un affaticamento medio.

Se è importante indicare se dopo l'esecuzione dell'esercizio questo abbia scatenato o intensificato dolore, spasticità o alterazioni della sensibilità, potete specificarlo spuntando le rispettive caselle ***«Dolore»***, ***«Spasticità»*** o ***«Alterazioni della sensibilità»***.

Attivando le caselle ***«Dolore»***, ***«Spasticità»*** o ***«Alterazioni della sensibilità»***, quando terminerete un esercizio e farete clic su ***«Eseguito»*** l'app vi chiederà: «In che modo questo esercizio (o l'allenamento) ha influito sui vostri sintomi?». Potrete indicare la vostra risposta sulla relativa scala.

(Potete anche saltare le domande e selezionare direttamente ***«Salva»***).

Una volta completato l'inserimento degli esercizi fate clic su ***«Salva»***.

5. Modificare un esercizio

Potete modificare o cancellare i vostri esercizi nel ***«Catalogo degli esercizi»***.

Selezionate ***«Modificare i propri esercizi»***.

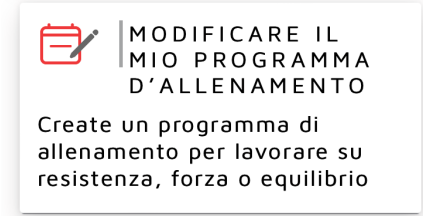
Dall'elenco dei propri esercizi selezionate quelli che intendete **modificare facendo clic sul tasto blu a destra accanto al nome**.

A questo punto potete utilizzare le stesse funzioni disponibili per la creazione dell'esercizio.

6. Creare un programma di esercizi quotidiani o un programma d'allenamento

Se volete riunire più esercizi in un programma, nel menu principale fate clic su ***«I miei programmi di esercizi»***. Le voci ***«I miei esercizi quotidiani»*** e ***«Il mio programma d'allenamento»*** sono simili.

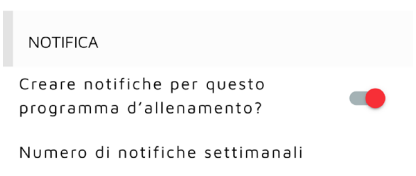
Qui viene spiegato il programma più ampio, ovvero ***«Il mio programma d'allenamento»***:
Fate clic su ***«Modificare il mio programma d'allenamento»***.

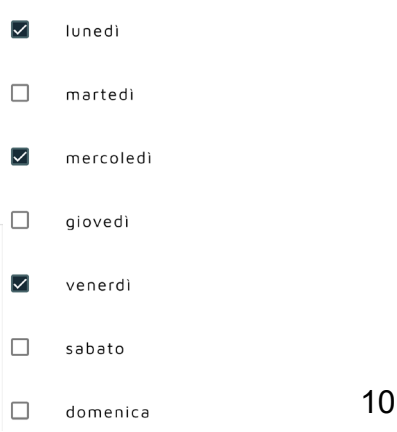


Impostate il vostro programma selezionando **esercizi specifici per la SM (*«ALTRI»*)** ed **esercizi propri (*«PROPRI»*)**. Si possono inserire esercizi di rilassamento solo nel programma ***«I miei esercizi quotidiani»***. Trovate gli esercizi di rilassamento in ***«PROPRI»*** scorrendo verso il basso.

Il programma può essere eseguito da 1 a 8 settimane; dopodiché dovrete reimpostarlo o riattivarlo.

Notifiche: potete impostare che l'app vi ricordi di svolgere gli esercizi con una notifica sul cellulare. Fate clic sui giorni della settimana e sull'orario desiderati e attivate il cursore spostandolo sul rosso.





Facendo clic su ***«Continua»*** vedrete una panoramica degli esercizi selezionati.

Se alla scadenza della durata impostata per il programma desiderate riattivarlo, fate clic sulla casella accanto al testo.

Facendo clic su ***«Attiva»***, il programma viene salvato. Ora potete visualizzare e svolgere il programma nella sezione ***«Il mio programma d'allenamento»*** o ***«I miei esercizi quotidiani»***.

7. Svolgere i programmi «Il mio programma d'allenamento» e «I miei esercizi quotidiani»

Facendo clic su ***«Il mio programma d'allenamento»*** vedrete un riepilogo degli esercizi di un programma da voi selezionati.

Selezionando ***«Dettagli»*** accanto a un esercizio, potete consultarne nuovamente l'esecuzione.

Una volta completato il programma di esercizi, cliccate su ***«+ ESEGUITO»***.

Facendo clic su ***«+ ESEGUITO»*** passerete al diario.
In questa sezione potete registrare una nuova voce nel diario che conferma l'esecuzione del programma di allenamento e descrive eventuali sintomi durante lo svolgimento. Oppure potete scorrere direttamente verso il basso e fare clic su ***«Salva»***, azione che conferma l'esecuzione del programma. Questa procedura viene descritta nel capitolo seguente.

8. Scrivere sul diario

Andate nella ***«Home»*** e selezionate ***«Iscrizione nel diario»***.

In quest'area potete registrare nel diario molteplici **attività e sintomi, due diversi assessment** e il vostro **umore**.

Ad esempio, se volete registrare nel diario il vostro attuale livello di affaticamento, fate clic su ***«Sintomo»***, poi su ***«Fatica»***. Scorrendo un pochino verso il basso visualizzerete un cursore con cui indicare il livello di affaticamento.

☺ **da nessun affaticamento (= 0)**
☹ **ad affaticamento estremo (= 10)**

Un valore pari a 8 indica un affaticamento elevato ma non estremo; un valore pari a 5 indica un affaticamento medio.

Potete anche aggiungere delle annotazioni alla voce del diario.

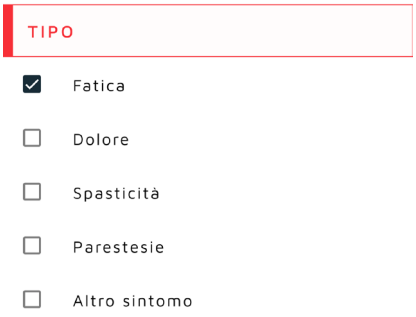
Una volta terminato, fate clic su ***«Salva»***.

Nel diario si possono inserire varie **attività**.

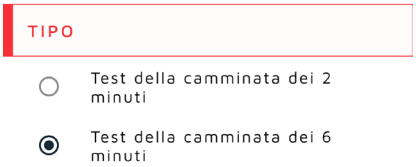
Alla voce ***«Altre attività sportive»*** potete inserire un'attività non presente nell'elenco.

Nel diario potete annotare diversi **sintomi**.

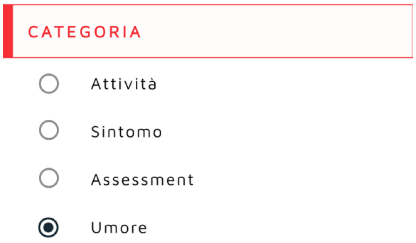
Alla voce ***«Altro sintomo»*** potete annotare un sintomo non presente nell'elenco e aggiungere la relativa descrizione.



Sono disponibili due **assessment** da annotare nel diario.



Potete annotare il vostro stato d'animo alla voce ***«Umore»*** specificando un valore sul rispettivo cursore a barra.



9. Visualizzare i risultati e l'andamento nel diario

Facendo clic su ***«Diario»*** in basso a destra nel menu principale si accede a grafici e valutazioni.

Nella barra del menu in alto potete passare da ***Sintomi & umore, Assessment e Attività*** a due **schermate dettagliate con le vostre annotazioni**, elencate per giorno e ora.

Nella figura a destra vedete la valutazione grafica dell'andamento di **sintomi e umore**.

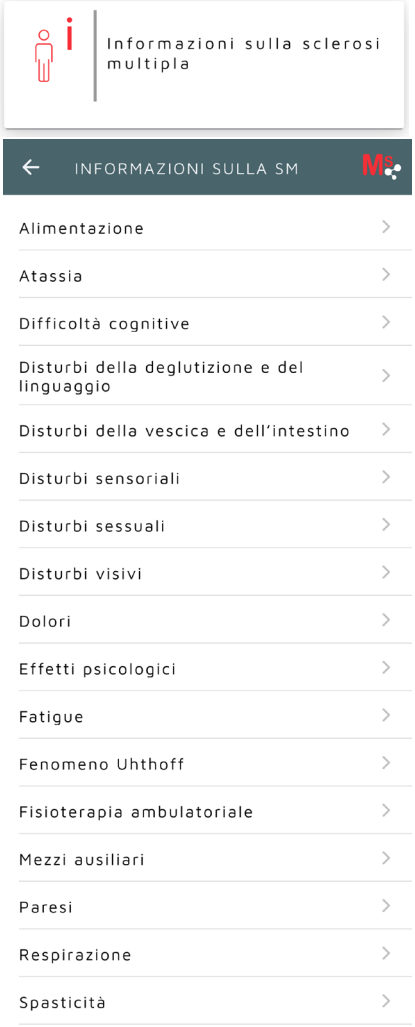
Se la casella ***«Dolore»*** sotto al grafico è attiva, ossia è di un colore più scuro delle altre, potete visualizzare l'andamento del dolore. Facendo clic su ***«Alterazioni della sensibilità»*** ne viene indicato il relativo andamento, e così via.
Se non visualizzate tutti i sintomi, scorrete verso il basso.

Per esportare i dati basta fare clic sul cerchio blu in alto a destra. Confermando l'esportazione, l'andamento viene salvato sul vostro telefono in formato PDF.

Potete anche rendere visibili le **variazioni negli assessment**. Fate clic in alto sul secondo simbolo da sinistra nella barra del menu. Basso sono indicati l'andamento delle varie attività (camminata, nordic walking, jogging e attrezzo per l'allenamento di resistenza) e l'andamento dei due test della camminata.

10. Informazioni sulla SM

Nel menu principale fate clic su ***«Informazioni sulla sclerosi multipla»***. In questa sezione trovate un elenco di argomenti (scorrete verso il basso per visualizzarli tutti).



11. Raccomandazioni per il movimento

Nella sezione ***«Raccomandazioni per il movimento»*** trovate i seguenti argomenti:

GSFSM Gruppo Specifico Fisioterapisti Sclerosi Multipla

Ci auguriamo che l'app vi piaccia e che vi aiuti a svolgere esercizi con regolarità, in modo che possiate migliorare le vostre abilità fisiche e la vostra qualità di vita.

Il team dell'app:
Jasmin Reinhardt
Deborah Oberhummer
Nanco van der Maas
Peter Bruins (Skyscraper Software GmbH)

Contatti: www.fpms.ch

Supportato dalla
SM Società svizzera sclerosi multipla