

**Eine App für Menschen mit Multipler Sklerose
sowie für ihre behandelnden Physio-Fachpersonen**

MS Active

Inhaltsverzeichnis

1. MS Active App herunterladen	3
2. Funktionen einstellen	4
3. Navigation durch die App	5
4. Erstellen einer eigenen Übung	6 – 8
5. Bearbeiten einer eigenen Übung	9
6. Erstellen eines Programmes für tägliche Übungen oder für ein Trainingsprogramm	10 – 11
7. Durchführung der Programme «Mein Trainings- programm» und «Meine täglichen Übungen»	12
8. Eintrag ins Tagebuch	13 – 15
9. Resultate und Verlauf im Tagebuch ansehen	16
10. Informationen zur MS	17
11. Bewegungsempfehlungen	17

1. MS Active App herunterladen

Laden Sie die App MS Active aus dem Google Play Store oder dem Apple Store runter.


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

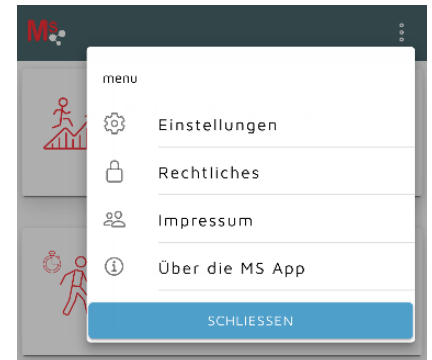
<https://apps.apple.com/us/app/swiss-ms/id1592644377>

Öffnen Sie die App.
Die App startet mit dem Hauptmenu.



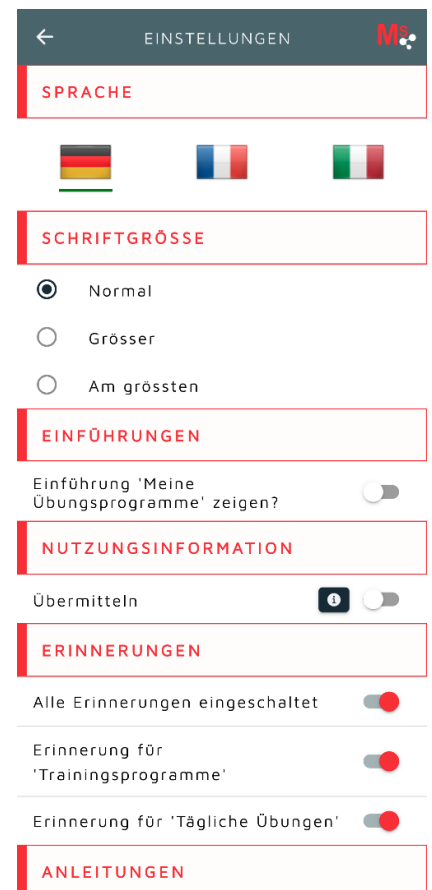
2. Funktionen einstellen

Wenn sie rechts oben auf  drücken, kommen Sie auf ein Menu, in dem Sie die Einstellungen der App festlegen und verschiedene Informationen über die App finden können:



Das Menu «*Einstellungen*»:

- Sie können die Sprachen Deutsch, Französisch oder Italienisch wählen.
- Sie können die Schriftgrösse einstellen.
- Beim Aktivieren von «*Einführungen*» zeigt die App standardmässig eine kurze Einführung. Hier können Sie die Einführung abstellen oder einstellen.
- Wenn Sie uns die Nutzungsinformationen zuschicken, können wir die App verbessern. Hier können Sie die Übermittlung ermöglichen oder abstellen.
- Die Erinnerungen für die Durchführung Ihrer Übungsprogramme können Sie abstellen oder wieder einstellen.
- Beim Anklicken der Elemente des Hauptmenüs zeigt die App standardmässig eine kurze Anleitung. Hier können Sie die Anleitungen abstellen oder wieder einstellen.



3. Navigation durch die App

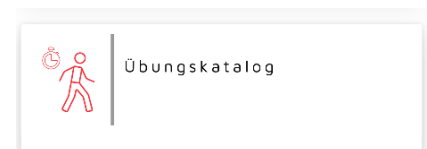
Durch das Anklicken eines Feldes kommen Sie in ein Untermenu.

Mit dem Pfeil links oben gehen Sie zum vorherigen Thema zurück.

Oder wenn Sie links unten die Schaltfläche **«Home»** sehen, kehren Sie durch Draufklicken zum Hauptmenu zurück.

Die wichtigsten Funktionen

- **«Übungskatalog»:** Hier werden Übungen erstellt und bearbeitet, und hier findet man die Videos mit MS-spezifischen Übungen der FPMS sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen (vom Inselspital Bern).
- Hat man bereits alle Übungen, die man in einem Programm zusammenstellen möchte, dann geht man zu **«Meine Übungsprogramme»**, um ein Programm zu erstellen, es zu bearbeiten oder es zu absolvieren.
- Möchte man einen Eintrag im Tagebuch erstellen, geht man zu **«Tagebucheintrag erstellen»**.
- Suchen Sie Informationen zur Multiplen Sklerose? Kompakte Informationen zu wichtigen Themen in Bezug auf Bewegen, Üben, Trainieren und Entspannung finden Sie unter **«Informationen zur Multiplen Sklerose»** sowie unter **«Bewegungsempfehlungen»**.
- Möchten Sie man das Tagebuch bzw. den Verlauf anschauen, dann gehen Sie rechts unten zu **«Tagebuch»**.



4. Erstellen einer eigenen Übung

Klicken Sie auf der Startseite auf **«Übungskatalog»**.

Klicken Sie auf **«Eigene Übungen erstellen»**.

Für das Erstellen einer eigenen Übung sollte die App Ihre Kamera und Ihr Mikrofon nutzen können. Dazu braucht es Ihre Zustimmung. Falls Sie die Zustimmung noch nicht erteilt haben, wird die App Sie Fragen, ob sie Ihre Kamera und Ihr Mikrofon nutzen darf.

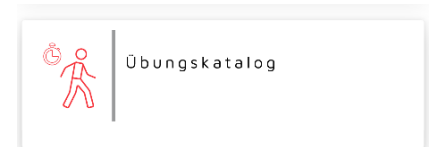
Sie haben die Möglichkeit, in der App eigene Übungen zu integrieren, indem Sie ein Video mit eingesprochenem Text oder 1 bis 2 Fotos mit geschriebenem Text erstellen.

Das Erstellen eines Videos oder Fotos funktioniert wie bei der normalen Benutzung Ihres mobilen Telefons. Wenn Sie ein Video bzw. 1 oder 2 Fotos erstellt haben, fragt Sie die App, ob die Aufnahme okay ist. Ist die Aufnahme nicht okay, klicken Sie auf **«Wiederholen»**.

Wenn Sie mit der Aufnahme zufrieden sind, klicken Sie auf **«ok»**.

Sie kommen nun auf die Seite, auf der Sie der Übung **einen möglichst eindeutigen Namen geben** und weitere Details dazu eingeben können.

Zum Schluss **speichern Sie Ihre eigene Übung ab** (nach unten zu **«Speichern»** scrollen).



Falls Sie eine Übung aufgenommen haben, für die es wichtig ist, dass eine Anzahl **«Serien»** oder **«Wiederholungen»**, oder die **«Dauer»** der Übung festgelegt wird, klicken Sie auf die entsprechende Funktion.

Wenn es wichtig ist, dass Sie eine Übung ermüdet, können Sie die erwünschte Stärke der Ermüdung mit der Funktion **«Ermüdungsziel»** festlegen von

- 😊 **keine Ermüdung (= 0)**
- 😞 **bis extrem starke Ermüdung (= 10)**

8 bedeutet eine sehr starke, aber nicht extrem starke Ermüdung, eine 5 bedeutet, dass eine mittlere Ermüdung erreicht werden soll.

Falls es wichtig ist, dass nach der Ausführung einer Übung angegeben wird, ob diese Übung Schmerzen, Spastik oder Missempfindungen ausgelöst oder verstärkt hat, können Sie dies durch das Anklicken des Kästchens **«Schmerzen»**, **«Spastik»** oder **«Missempfindungen»** aktivieren.

ERSTELLEN
MS

Geben Sie eine Kurzbeschreibung an...

SERIEN & WIEDERHOLUNGEN

WIEDERHOLUNGEN

1 50

Gewählte Anzahl an Wiederholungen: 5

SERIEN

1 6

Gewählte Anzahl an Serien: 1

0 4

Serienpause (in Minuten): 0.5

DAUER (IN MINUTEN)

ERMÜDUNGSZIEL

😊 😞

Selektierter Wert: 8

NOTIZEN

Notizen zu diesem Eintrag...

ABBRECHEN

SPEICHERN

SCHMERZ

SPASTIK

MISSEMPFINDUNGEN

Wenn Sie die Kästchen **«Schmerzen»**, **«Spastik»** oder **«Missempfindungen»** aktiviert haben, wird Sie später, wenn Sie eine Übung ausgeführt haben und auf **«Ausgeführt»** klicken, die App fragen: «Wie hat sich diese Übung (oder das Training) auf Ihre Symptome ausgewirkt?» Sie können dann auf der entsprechenden Skala eine Antwort angeben.

(Sie können die Fragen auch überspringen und direkt auf **«Speichern»** drücken.)

Wenn Sie mit allen Einträgen fertig sind, klicken Sie auf **«Speichern»**.

DETAILS

Wie hat sich das Training auf Ihre Symptome ausgewirkt

Ermüdung

Schmerz

Spastik

Missempfindungen

NOTIZEN

Notizen zu diesem Eintrag...

ABBRECHEN SPEICHERN

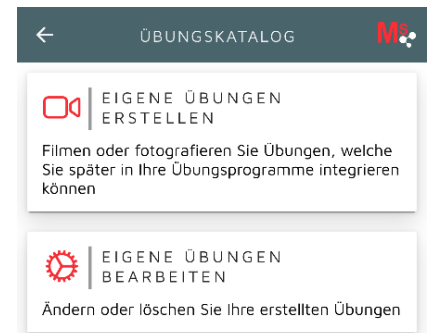
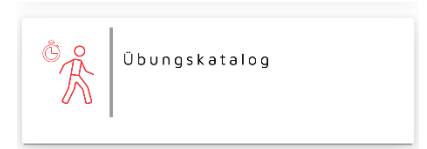
5. Bearbeiten einer eigenen Übung

Sie können Ihre Übungen im **«Übungskatalog»** ändern oder löschen.

Wählen Sie **«Eigene Übungen bearbeiten»** aus.

Wählen Sie aus der Liste der eigenen Übungen die Übung aus, die Sie **bearbeiten** wollen, indem Sie auf den **blauen Button rechts neben dem Namen der Übung klicken**.

Sie können nun die gleichen Funktionen wie bei der Erstellung der Übung benutzen.



6. Erstellen eines Programmes für tägliche Übungen oder für ein Trainingsprogramm

Falls Sie mehrere Übungen in einen Programm zusammenstellen möchten, klicken Sie im Hauptmenu auf **«Meine Übungsprogramme»**. Das Programm **«Meine täglichen Übungen»** und **«Mein Trainingsprogramm»** funktionieren ähnlich.

Hier wird das umfangreichere Programm **«Mein Trainingsprogramm»** erklärt: Klicken Sie auf **«Mein Trainingsprogramm bearbeiten»**.

Stellen Sie aus **MS-spezifischen («ANDERE»)** und **eigenen Übungen («EIGENE»)** Ihr Programm zusammen. Entspannungsübungen können Sie nur in das Programm **«Meine täglichen Übungen»** aufnehmen. Sie finden die Entspannungsübungen unter **«EIGENE»**, wenn Sie nach unten scrollen.

Sie können das Programm während 1 bis 8 Wochen ausführen, bevor Sie Ihr Programm neu einstellen oder neu aktivieren müssen.

Benachrichtigung: Sie können sich durch die App an die Durchführung des Programms mittels einer Nachricht auf Ihr Telefon erinnern lassen. Klicken Sie die Wochentage und die gewünschte Tageszeit an und aktivieren Sie den Schieber so, dass er rot leuchtet.

Zeitpunkt

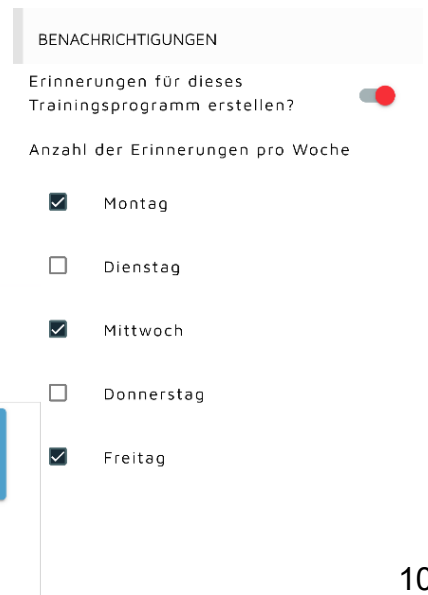
Vormittag

Nachmittag

Abend

ZURÜCK WEITER

ABBRECHEN



Wenn Sie auf **«Weiter»** klicken, sehen Sie eine Übersicht über die ausgewählten Übungen.

Falls Sie nach Ablauf der Dauer des Programms dieses Programm reaktivieren möchten, klicken Sie auf das Kästchen neben dem Text.

Wenn Sie auf **«Aktivieren»** klicken, wird das Programm gespeichert. Jetzt können Sie das Programm unter **«Mein Trainingsprogramm»** bzw. **«Meine täglichen Übungen»** anschauen und durchführen.

ÜBUNGSPROGRAMME **MS**

AKTIVIEREN

PROGRAMMDAUER

1 Woche

Bis 25.08.2022

AUSGEWÄHLTE ÜBUNGEN

Beispiel

Jongleur

Pfeilbogen

Übung 2

TRAININGSPROGRAMM SPEICHERN

Möchten Sie diese Programm abspeichern, um es nach Ablauf der Programmdauer reaktivieren zu können?

ZURÜCK AKTIVIEREN

ABBRECHEN

← ÜBUNGSPROGRAMME **MS**

MEINE TÄGLICHEN ÜBUNGEN

Führen Sie Ihre täglichen Übungen durch und erfassen diese im Tagebuch

MEIN TRAININGSPROGRAMM

Führen Sie ihr Trainingsprogramm durch und erfassen dies im Tagebuch

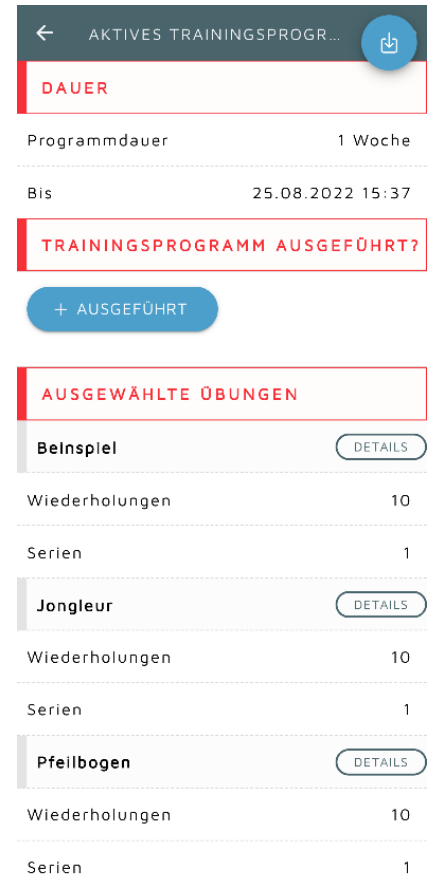
7. Durchführung der Programme «*Mein Trainingsprogramm*» und «*Meine täglichen Übungen*»

Wenn Sie auf «*Mein Trainingsprogramm*» klicken, sehen Sie eine Übersicht über die von Ihnen gewählten Übungen eines Programms.

Wenn Sie auf «*Details*» neben einer Übung klicken, können Sie sich die Durchführung der Übung nochmals anschauen.

Haben Sie das Trainingsprogramm durchgeführt, können Sie auf «*+ ausgeführt*» klicken.

Mit dem Klicken auf «*+ ausgeführt*» kommen Sie ins Tagebuchprogramm. Sie können hier einen neuen Eintrag im Tagebuch machen, der die Ausführung des Trainingsprogramms bestätigt sowie Symptome während der Ausführung beschreibt. Oder Sie scrollen direkt hinunter und klicken auf «*Speichern*», womit Sie die Durchführung des Programms bestätigen. Dieser Eintrag wird im nächsten Kapitel beschrieben.



8. Eintrag ins Tagebuch

Gehen Sie auf **«Home»** und wählen Sie **«Tagebucheintrag erstellen»**.

Hier können Sie verschiedene **Aktivitäten, Symptome, drei verschiedene Assessments** und Ihre **Stimmung** in das Tagebuch eintragen.

Als Beispiel: Wenn Sie Ihre momentane Ermüdung in das Tagebuch eintragen möchten, klicken Sie auf **«Symptom»**, dann auf **«Ermüdung»**. Sie scrollen etwas hinunter, damit Sie auf der Skala Ihre Ermüdung angeben können.

- 😊 **keine Ermüdung (= 0)**
- 😞 **bis extrem starke Ermüdung (= 10)**

Eine 8 bedeutet eine sehr starke, aber nicht extrem starke Ermüdung, eine 5 bedeutet eine mittlere Ermüdung.

Sie können auch Notizen zum Eintrag hinzufügen.

Sind Sie mit dem Eintragen fertig, dann klicken Sie auf **«Speichern»**.

The screenshot shows a mobile application interface for creating a journal entry. At the top, there is a button labeled 'Tagebucheintrag erstellen'. Below this is a header 'NEUER EINTRAG' with a back arrow and a logo. The form is divided into several sections:

- DATUM DES EINTRAGS:** A date and time selector showing '18 AUG. 2022 15:26'.
- KATEGORIE:** Radio button options for 'Aktivität', 'Symptom' (selected), 'Assessment', and 'Stimmung'.
- ART:** Checkable options for 'Ermüdung' (checked), 'Schmerz', 'Spastik', 'Missempfindungen', and 'Anderes Symptom'.
- DETAILS:** A section for 'Ermüdung' with a horizontal scale from a smiley face (0) to a frowny face (10). A green dot is positioned at the value 8, and a label below the scale reads 'Selektierter Wert: 8'.
- NOTIZEN:** A text area for adding notes to the entry.

At the bottom of the form are two buttons: 'ABBRECHEN' (Cancel) and 'SPEICHERN' (Save).

Sie können unterschiedliche **Aktivitäten** in das Tagebuch eingeben.

Unter **«sonstige sportliche Aktivitäten»** können Sie eine Aktivität, die nicht aufgeführt ist, in das Tagebuch eingeben.

Sie können unterschiedliche **Symptome** in das Tagebuch eintragen.

Unter **«Anderes Symptom»** können Sie ein Symptom und dessen Beschreibung in das Tagebuch eingeben, das nicht aufgeführt ist.

Es stehen drei **Assessments** zum Eintragen in das Tagebuch zur Verfügung. Erklärungen zu MSQPT sehen Sie auf der nächsten Seite.

Ihre Stimmung können Sie unter **«Stimmung»** eingeben, indem Sie auf dem Balken Ihrer Stimmung entsprechend eine Eingabe machen.

ART

- Tägliche Übungen
- Trainingsprogramm
- Alltagsaktivität
- Gehen
- Nordic Walking
- Ausdauergerät
- Jogging
- Sonstige sportliche Aktivitäten

ART

- Ermüdung
- Schmerz
- Spastik
- Missempfindungen
- Anderes Symptom

ART

- 2-Minuten Gehstest
- 6-Minuten Gehstest
- MSQPT

KATEGORIE

- Aktivität
- Symptom
- Assessment
- Stimmung

Assessment MSQPT:

Der MSQPT ist ein Fragebogen, der den Verlauf der physiotherapeutischen Behandlung dokumentiert und zuverlässig zeigen kann, ob Ihre Aktivitäten, Ihre Teilnahme am Alltagsleben und Ihre Lebensqualität sich geändert haben.

Beantworten Sie den Fragebogen, indem Sie selbst bestimmen, wie weit die Aussagen auf Sie zutreffen. Dazu schieben Sie für jede Aussage und jede Frage den Punkt auf der Skala zu der Aussage, die Ihnen am ehesten entspricht. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, sondern nur Ihre persönliche Einschätzung ist wichtig!

10 bedeutet «stimmt nicht»
90 bedeutet «stimmt genau»

Bei allen Aktivitäten spielt es keine Rolle, ob Sie Hilfsmittel benutzen oder nicht. Aber Sie müssen die Aktivitäten ohne Hilfe von weiteren Personen ausführen können.

Es hilft oft, wenn Sie sich dazu überlegen, ob für Sie eher 90, d. h. rechts der Mitte, oder eher 10, d. h. links der Mitte, stimmt. Bei Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihre Therapeutin bzw. Ihren Therapeuten.

Wenn Sie alle Fragen auf einer Seite beantwortet haben, kommen Sie auf die nächste Seite.

Sie können die Resultate der Assessments sowie die Veränderungen im Verlauf der Zeit im Tagebuch nachschauen.

NEUER EINTRAG

Im Vergleich zu der Situation vor einem halben Jahr, wie würden Sie Ihre Gesundheitssituation beschreiben?

10: Viel schlechter

|

|

|

|

|

|

50: Gleich

90: Viel besser

Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich ausgeruht.

10: Stimmt nicht

|

|

|

|

|

|

90: Stimmt genau

Ich kann mich ohne Hilfe anziehen.

10: Stimmt nicht

|

|

|

|

|

|

90: Stimmt genau

Ich kann selbstständig duschen.

10: Stimmt nicht

|

|

|

|

|

|

90: Stimmt genau

WEITER

ABBRECHEN

Tagebuch

9. Resultate und Verlauf im Tagebuch ansehen

Wenn Sie im Hauptmenu rechts unten auf **«Tagebuch»** klicken, kommen Sie zu den grafischen Darstellungen und Auswertungen Ihres Tagebuchs.

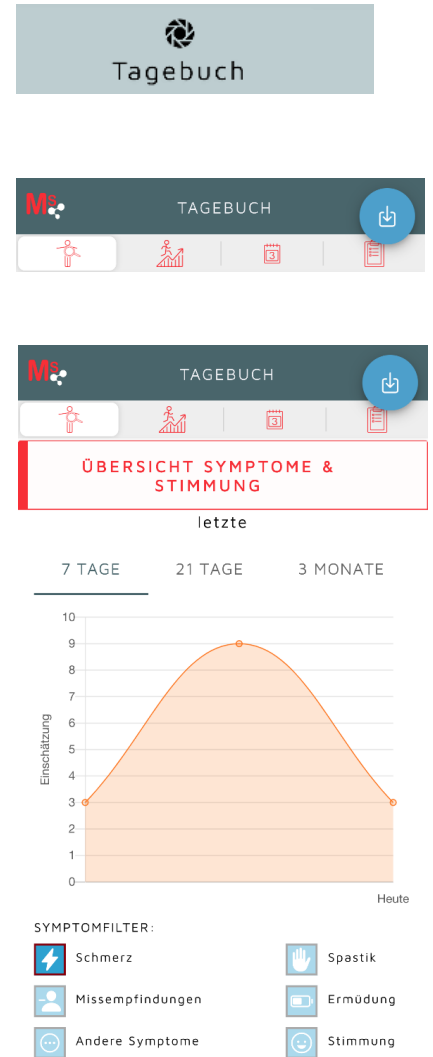
In der Menuleiste oben wechseln sie von **Symptome & Stimmung, Assessments und Aktivitäten** zu zwei **Detailansichten mit Ihren Einträgen**, aufgelistet nach Tag und Zeit.

In der Abbildung rechts sehen Sie die grafische Auswertung zum Verlauf Ihrer **Symptome & Stimmung**.

Ist das Kästchen **«Schmerz»** unter der Grafik aktiv, also dunkler als die anderen, sehen Sie den Verlauf der Schmerzen. Klicken Sie auf **«Missempfindungen»**, wird der Verlauf der Missempfindungen gezeigt usw. Wenn Sie nicht alle Symptome sehen, scrollen Sie runter.

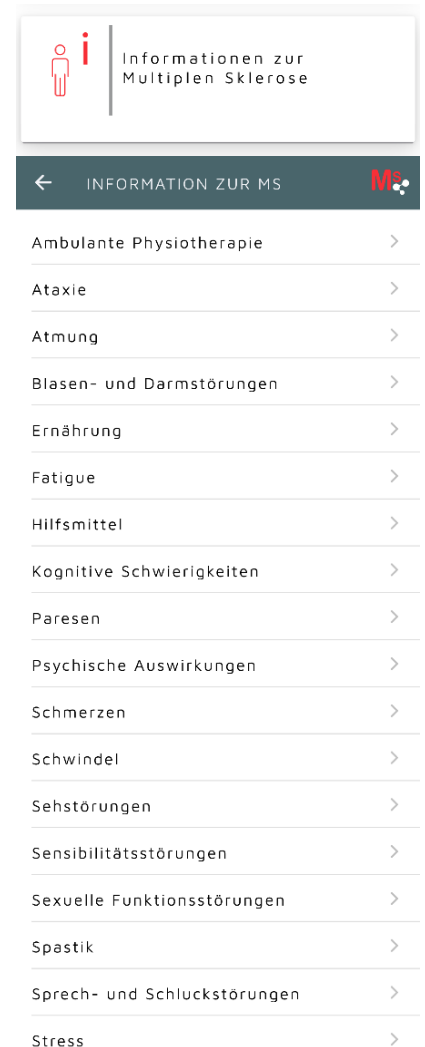
Sie können den Verlauf exportieren, indem Sie oben rechts auf den blauen Kreis klicken. Falls Sie dem Export zustimmen, wird der Verlauf als PDF-Datei auf Ihr Telefon gespeichert.

Sie können auch die **Veränderungen in den Assessments** sichtbar machen. Klicken Sie oben auf der Menuleiste das zweite Symbol von links an. Als Erstes sehen Sie den Verlauf des MSQPT-Fragebogens. Weiter unten sehen Sie den Verlauf der verschiedenen Aktivitäten (Gehen, Nordic Walking, Jogging und Ausdauergerät) sowie den Verlauf der zwei Gehteste.



10. Informationen zur MS

Klicken Sie im Hauptmenu auf **«Informationen zur Multiplen Sklerose»**. Hier sehen sie eine Auflistung on Themen (nach unten scrollen, um alle zu sehen).



11. Bewegungsempfehlungen

Folgende Themen finden Sie unter **«Bewegungsempfehlungen»**.



Wir hoffen, dass Sie viel Freude an der Benutzung der App haben und die App Ihnen hilft, regelmässig zu üben. Sie können dadurch Ihre körperlichen Fähigkeiten verbessern und Ihre Lebensqualität steigern.

Das App-Team:
Jasmin Reinhardt
Deborah Oberhummer
Nanco van der Maas
Peter Bruins (Skyscraper Software GmbH)

Kontakt unter www.fpms.ch