

Une application pour les personnes
atteintes de sclérose en plaques
et pour leurs physiothérapeutes

MS Active

Table des matières

1. Télécharger l'application MS Active	3
2. Configurer l'application	4
3. Naviguer dans l'application	5
4. Créer un exercice personnalisé	6 – 8
5. Modifier un exercice personnalisé	9
6. Créer un programme d'exercices quotidiens ou d'entraînement	10 – 11
7. Exécuter « Mon programme d'entraînement » et « Mes exercices quotidiens »	12
8. Ajouter une entrée dans le journal	13 – 15
9. Consulter les résultats et l'historique dans le journal	16
10. Informations relatives à la SEP	17
11. Exercices recommandés	17

1. Télécharger l'application MS Active

Téléchargez l'application MS Active sur
le Google Play Store ou l'Apple Store.


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

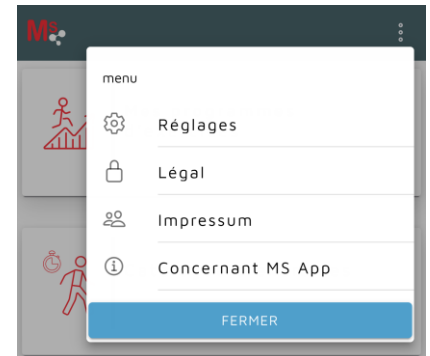
<https://apps.apple.com/us/app/swiss-ms/id1592644377>

Ouvrez l'application.
Le menu principal s'affiche alors.



2. Configurer l'application

Lorsque vous appuyez sur  en haut à droite, vous accédez à un menu vous permettant de configurer l'application et de consulter différentes informations à son sujet:



Le menu «**Réglages**»:

- Vous pouvez choisir une langue entre le français, l'allemand et l'italien.
- Vous pouvez définir la taille de la police.
- En activant l'option «**Présentations**», l'application affichera une petite introduction. Vous pouvez désactiver ou activer les présentations.
- Si vous décidez de nous envoyer les informations relatives à votre utilisation, nous pourrions nous en servir afin d'améliorer l'application. Vous pouvez activer ou désactiver la transmission.
- Vous pouvez désactiver ou réactiver les rappels de vos programmes d'exercice.
- En cliquant sur les éléments du menu principal, l'application affiche de brèves instructions. Cette option vous permet de les désactiver ou de les réactiver.



3. Naviguer dans l'application

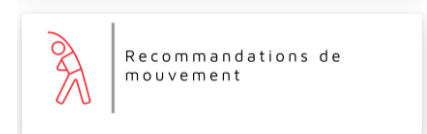
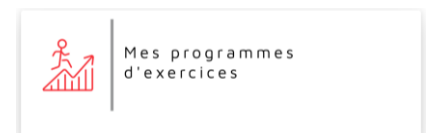
Chaque fois que vous sélectionnez un élément, un sous-menu s'affiche.

La flèche en haut à gauche vous permet de retourner à la page précédente.

Lorsque vous appuyez en bas à gauche sur l'icône «**Home**», vous revenez au menu principal.

Les principales fonctionnalités

- **«Catalogue d'exercices»**: c'est là que l'on peut créer et modifier des exercices. On y trouve aussi des vidéos d'exercices spécifiques à la SEP du PSEP ainsi que des exercices de relaxation et de perception (de l'Inselspital de Berne).
- Si l'on dispose déjà de tous les exercices que l'on veut inclure dans son programme, il suffit de sélectionner **«Mes programmes d'exercice»** afin de créer un programme ou de le modifier.
- Si l'on souhaite ajouter un élément dans le journal, il convient de sélectionner **«Créer une entrée de journal»**.
- Vous cherchez des informations sur la sclérose en plaques? Vous trouverez des informations concises sur des thématiques importantes en lien avec l'activité physique, les entraînements et la relaxation dans la rubrique **«Informations sur la sclérose en plaques»** et **«Recommandations de mouvement»**.
- Si l'on souhaite consulter le journal ou son historique, il convient de sélectionner **«Journal»** en bas à droite.



4. Créer un exercice personnalisé

Depuis la page d'accueil, sélectionnez « **Catalogue d'exercices** ».

Appuyez sur « **Créer ses propres exercices** ».
Afin de créer un exercice personnalisé, l'application doit pouvoir accéder à votre caméra et à votre microphone. Pour ce faire, vous devez donner votre autorisation. Si vous n'avez pas encore donné votre accord, l'application va vous demander si elle a le droit de les utiliser.

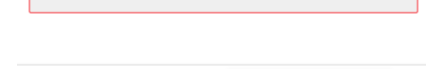
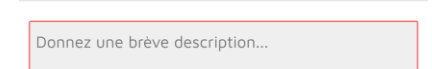
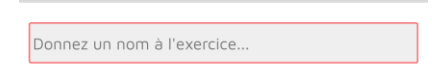
Vous avez la possibilité d'intégrer vos propres exercices à l'application en créant une vidéo avec des précisions à l'oral ou 1 à 2 photos avec un texte écrit.

La prise de vidéos ou de photos se fait de la manière habituelle pour votre téléphone.
Lorsque vous avez enregistré une vidéo ou pris 1 ou 2 photos, l'application vous demande si elles vous plaisent. Si elles ne vous conviennent pas, sélectionnez « **Réessayer** ».

Si le résultat vous satisfait, sélectionnez « **Ok** ».

Vous arrivez ensuite sur une page où l'on vous demandera de donner **un nom le plus clair possible** à l'exercice et d'ajouter d'autres détails.

Pour finir, **sauvegardez votre exercice personnel** (faire défiler jusqu'au bouton « **Enregistrer** »).



Si vous avez créé un exercice pour lequel il est pertinent d'indiquer un nombre de «**Séries**» ou de «**Répétitions**» ou de spécifier une «**Durée**», cochez la case correspondante.

S'il est important qu'un exercice entraîne un certain niveau de fatigue, vous pouvez en définir l'intensité dans la rubrique «**Cible de fatigue**» qui va de

- ☺ **pas de fatigue (= 0)**
- ☹ **à fatigue extrême (= 10)**

Un huit signifie qu'il faut atteindre un niveau de fatigue élevé mais pas extrême, un cinq qu'il faut viser une fatigue moyenne.

Lorsqu'il est important de préciser après avoir réalisé un exercice si celui-ci a entraîné des douleurs, de la spasticité ou des dysesthésies (troubles de la sensibilité), vous pouvez l'indiquer en cochant la case «**Douleur**», «**Spastique**» ou «**Mauvaises sensations**».

CRÉER
M³

SÉRIES & RÉPÉTITIONS

RÉPÉTITIONS

1 50

Nombre de répétitions sélectionné: 5

SÉRIES

1 6

Nombre de séries sélectionné: 1

0 4

Pause de la série (en minutes): 0.5

DURÉE (EN MINUTES)

CIBLE DE FATIGUE

☺ ☹

Valeur sélectionnée: --

NOTES

Notes concernant cette entrée...

EFFACER

ENREGISTRER

DOULEUR

SPASTIQUE

MAUVAISES SENSATIONS

Si vous avez coché les cases «**Douleur**», «**Spastique**» ou «**Mauvaises sensations**», l'application vous posera la question suivante lorsque vous aurez fini l'exercice et cliqué sur «**Réalisé**»: «Quel a été l'impact de l'exercice (ou de l'entraînement) sur vos symptômes?» Vous pouvez ensuite indiquer la réponse la mieux adaptée grâce à la réglette correspondante.

(Vous pouvez également sauter les questions et sélectionner «**Enregistrer**».)

Lorsque vous avez terminé, appuyez sur «**Enregistrer**».

DÉTAILS

Quel a été l'impact de l'entraînement sur vos symptômes?

Fatigue

😊 ● ————— ☹️

Douleur

😊 ● ————— ☹️

Spastique

😊 ● ————— ☹️

Mauvaises sensations

😊 ● ————— ☹️

NOTES

Notes concernant cette entrée...

EFFACER ENREGISTRER

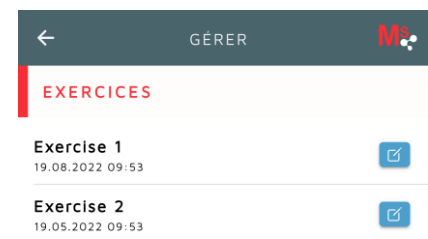
5. Modifier un exercice personnalisé

Vous pouvez modifier ou supprimer vos exercices dans le «*Catalogue d'exercices*».

Sélectionnez «**Traiter ses propres exercices**».

Dans la liste de vos exercices personnalisés, sélectionnez celui que vous souhaitez **modifier** en cliquant sur le **bouton bleu à droite du nom**.

Vous avez désormais accès aux mêmes options que lors de la création d'un exercice.



6. Créer un programme d'exercices quotidiens ou d'entraînement

Si vous souhaitez créer plusieurs exercices à intégrer à un programme, cliquez sur «**Mes programmes d'exercices**» dans le menu principal. Le programme «**Mes exercices quotidiens**» et «**Mon programme d'entraînement**» fonctionnent de manière similaire.

Puisque c'est le plus complet des deux, nous allons rendre «**Mon programme d'entraînement**» dans l'exemple: Cliquez sur «**Modifier mon programme d'entraînement**».

Créez votre programme en y intégrant des **exercices spécifiques à la SEP («AUTRES»)** et **personnalisés («PERSONNEL»)**. Les exercices de relaxation peuvent uniquement être ajoutés au programme «**Mes exercices quotidiens**». Vous les trouverez dans «**AUTRES**», tout en bas de la liste.

Vous pouvez suivre votre programme pendant 1 à 8 semaines avant de devoir le reconfigurer ou le réactiver.

Notifications: L'application peut vous envoyer une notification sur votre téléphone afin de vous rappeler le programme si vous le souhaitez. Appuyez sur le jour de la semaine et la période souhaitée et activez le curseur de sorte qu'il soit rouge.

Moment

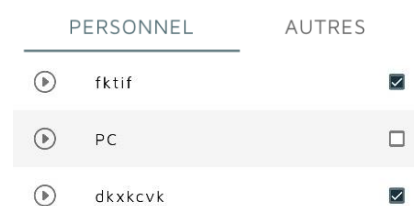
Matin

Après-midi

Soir

RETOUR SUIVANT

EFFACER



Lorsque vous cliquez sur «**Suivant**», un aperçu s'affiche avec les exercices sélectionnés.

Si vous souhaitez réactiver ce programme une fois sa durée finie, cochez la case à côté du texte.

Lorsque vous cliquez sur «**Activer**», le programme est enregistré. Vous pouvez désormais consulter et exécuter le programme dans la rubrique «**Mon programme d'entraînement**» ou «**Mes exercices quotidiens**».

The screenshot shows the 'PROGRAMMES D'EXERCICES' section of a web application. At the top right, there is a trash icon. Below the header, a red bar contains the 'ACTUALISER' button. The main content area is divided into several sections:

- DURÉE DU PROGRAMME:** 4 Semaines, Jusqu'à 16.09.2022.
- EXERCICES SÉLECTIONNÉS:** Le jeu de jambes, Le jongleur, L'arc et la flèche.
- PROGRAMME STANDARD:** A checkbox labeled 'Souhaitez-vous adopter ce programme comme votre programme d'entraînement standard?' is currently unchecked.

At the bottom of this section, there are three buttons: 'RETOUR' (blue), 'ACTUALISER' (blue), and 'EFFACER' (white with a grey border).

The second screenshot shows the 'PROGRAMMES D'EXERCICES' header with a 'Mes' icon. Below it, there are two cards:

- MES EXERCICES QUOTIDIENS:** Effectuez vos exercices quotidiens et enregistrez-les dans votre journal.
- MON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT:** Suivez votre programme d'entraînement et enregistrez-le dans votre journal.

7. Exécuter «*Mon programme d'entraînement*» et «*Mes exercices quotidiens*»

Lorsque vous appuyez sur «*Mon programme d'entraînement*», vous trouvez un aperçu des exercices qui le composent.

En appuyant sur «*Détails*» à côté d'un exercice, vous pouvez voir à nouveau en quoi il consiste.

Une fois que vous avez terminé le programme, vous pouvez appuyer sur «*+ réalisé*».

En appuyant sur «*+ réalisé*» vous accédez au journal. Vous pouvez ajouter une nouvelle entrée au journal qui confirme que vous avez bien terminé le programme d'entraînement et décrit les symptômes qui sont survenus. Vous avez également la possibilité de tout faire défiler et de cliquer sur «*Enregistrer*», ce qui confirmera simplement que vous avez terminé le programme. La saisie dans le journal est expliquée au chapitre suivant.

The screenshot shows the 'PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT' app interface. At the top, there is a back arrow and a share icon. Below this, a red header indicates 'DURÉE'. The program duration is '4 Semaines' and it is scheduled 'Jusqu'à 16.09.2022 09:55'. A second red header asks 'PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EXÉCUTÉ?' with a blue '+ RÉALISÉ' button below it. The 'EXERCICES SÉLECTIONNÉS' section lists three exercises with their respective repetition and series counts:

Exercice	Répétitions	Séries
Exercice 2	10	2
Le Jeu de Jambes	10	1
Le Jongleur	10	1

8. Ajouter une entrée dans le journal

Rendez-vous sur la page d'accueil en appuyant sur «**Home**» au besoin et sélectionnez «**Créer une entrée de journal**».

Vous avez ici la possibilité d'ajouter **des activités, des symptômes, des évaluations** parmi trois différentes ainsi que **votre humeur** au journal.

Si vous souhaitez par exemple indiquer votre fatigue actuelle, sélectionnez «**Symptômes**» puis «**Fatigue**». Faites ensuite défiler les éléments jusqu'à pouvoir indiquer votre fatigue au moyen de la réglette.

- 😊 **pas de fatigue (= 0)**
- 😞 **à fatigue extrême (= 10)**

Un huit signifie qu'il faut atteindre un niveau de fatigue élevé mais pas extrême cinq qu'il faut viser une fatigue moyenne.

Vous pouvez également ajouter des notes.

Lorsque vous en avez terminé, sélectionnez «**Enregistrer**».

The screenshot shows the 'Créer une entrée de journal' (Create a journal entry) screen. It features several sections:

- DATE DE L'INSCRIPTION**: Date 06 SEP 2022 16:26.
- CATÉGORIE**: Radio buttons for 'Activité', 'Symptôme' (selected), 'Évaluation', and 'Humeur'.
- TYPE**: Checkboxes for 'Fatigue' (checked), 'Douleur', 'Spastique', 'Mauvaises sensations', and 'Autre symptôme'.
- DÉTAILS**: A slider for 'Fatigue' with a green dot at 8. Below the slider, it says 'Valeur sélectionnée: 8'.
- NOTES**: A text area for 'Notes concernant cette entrée...'.
- Buttons: 'EFFACER' and 'ENREGISTRER'.

Vous pouvez ajouter diverses **activités** au journal.

En sélectionnant «**Autres activités sportives**», vous pouvez ajouter une activité non listée au journal.

TYPE

- Exercices quotidiens
- Programme d'entraînement
- Activité quotidienne
- Marcher
- Nordic Walking
- Appareil d'endurance
- Jogging
- Autres activités sportives

Vous pouvez ajouter divers **symptômes** au journal.

En sélectionnant «**Autre symptôme**», vous pouvez ajouter un symptôme non listé ainsi que sa description dans le journal.

TYPE

- Fatigue
- Douleur
- Spastique
- Mauvaises sensations
- Autre symptôme

Trois **évaluations** sont disponibles dans le journal. Vous trouverez des explications sur le MSQPT à la page suivant.

TYPE

- Test de marche de 2 minutes
- Test de marche de 6 minutes
- MSQPT

Vous pouvez indiquer votre «**Humeur**» en sélectionnant le terme et en indiquant la valeur correspondante.

CATÉGORIE

- Activité
- Symptôme
- Évaluation
- Humeur

Évaluation MSQPT:

Le MSQPT est un questionnaire qui documente l'évolution du traitement de physiothérapie et qui peut révéler avec fiabilité les changements dans vos activités, votre participation à la vie quotidienne et votre qualité de vie.

Répondez aux questions en indiquant par vous-même à quel point vous êtes d'accord avec les déclarations. Pour ce faire, déplacez le point sur la réglette pour qu'il soit le plus près de l'affirmation la mieux adaptée. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, seule l'évaluation personnelle est importante!

10 signifie «Pas vrai»

90 signifie «C'est exact»

Pour toutes les activités, le fait que vous utilisiez ou non des moyens auxiliaires n'a pas d'importance. Vous devez néanmoins pouvoir réaliser les activités sans l'aide d'un tiers.

Il est souvent pertinent de se demander si c'est plutôt 90, c.-à-d. à droite par rapport au centre ou plutôt 10, c.-à-d. à gauche par rapport au centre, qui correspond mieux à votre situation. En cas d'incertitude, veuillez vous adresser à votre thérapeute.

Lorsque vous avez répondu à toutes les questions d'une page, vous accédez à la page suivante.

Vous y trouverez les résultats de l'évaluation ainsi que l'évolution au fil du temps dans le journal.

NOUVELLE INSCRIPTION **MS**

Par rapport à la situation d'il y a six mois, comment décririez-vous votre état de santé?

10: Beaucoup plus mauvais 50: Identique 90: Beaucoup mieux

Quand je me réveille le matin, je me sens reposé.e.

10: Pas vrai 50: En partie vrai 90: C'est exact

Je peux m'habiller sans aide.

10: Pas vrai 50: En partie vrai 90: C'est exact

Je peux me doucher seul(e).

10: Pas vrai 50: En partie vrai 90: C'est exact

SUIVANT EFFACER

Journal

9. Consulter les résultats et l'historique dans le journal

Lorsque vous appuyez sur «**Journal**» en bas à droite du menu principal, vous trouverez les représentations et évaluations graphiques de vos résultats.

Dans la barre de menu tout en haut, vous pouvez naviguer entre **Symptômes et humeur**, **Évaluation et activités** ainsi qu'entre deux **affichages détaillés de vos entrées**, listées en fonction du jour et de l'heure.

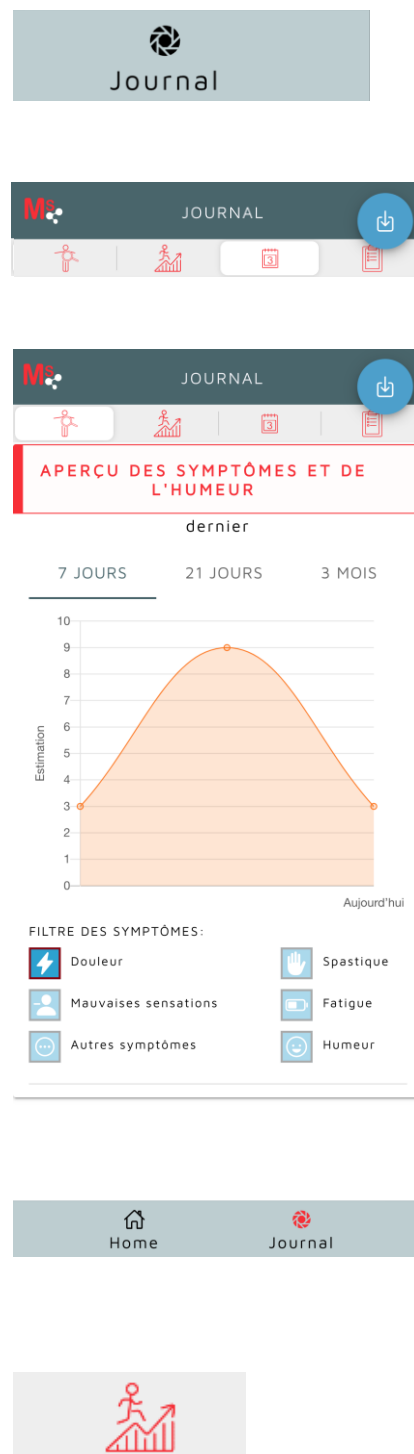
Sur l'illustration à droite, vous pouvez voir l'évaluation graphique de l'évolution de **vos symptômes et de votre humeur**.

Si la case «**Douleur**» sous le graphique est sélectionnée, à savoir si elle est plus foncée que les autres, vous pouvez voir l'évolution des douleurs. Si vous sélectionnez «**Mauvaises sensations**», c'est l'évolution des dysesthésies qui s'affiche, etc.

Si vous ne voyez pas tous les symptômes, faites défiler.

Vous pouvez exporter l'historique en cliquant sur le cercle bleu en haut à droite. Si vous autorisez l'exportation, l'historique sera enregistré sur votre téléphone au format PDF.

Vous pouvez également afficher les **changements spécifiques aux évaluations**. Dans la barre supérieure, sélectionnez le deuxième symbole en partant de la gauche. Vous voyez tout d'abord l'évolution du questionnaire MSQPT. Plus bas, vous trouverez l'évolution des différentes activités (marche, nordic walking, jogging et appareil d'endurance) ainsi que l'évolution des deux tests de marche.



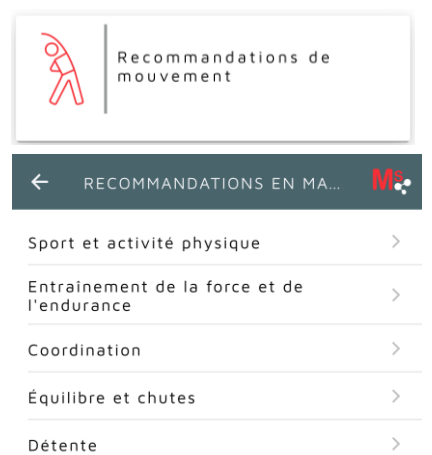
10. Informations relatives à la SEP

Dans le menu principal, sélectionnez «**Informations sur la sclérose en plaques**». Vous trouverez une liste des différentes thématiques (faites défiler pour tout voir).



11. Recommandations de mouvement

Vous trouverez les thèmes suivants dans la rubrique «**Recommandations de mouvement**».



**Nous espérons que l'application vous
plaît et qu'elle vous aide à avoir une
activité physique régulière, qui vous
permettra d'améliorer vos capacités
physiques ainsi que votre qualité de vie.**

L'équipe de l'application:

Jasmin Reinhardt

Deborah Oberhummer

Nanco van der Maas

Peter Bruins (Skyscraper Software GmbH)

Contact sur www.fpms.ch/fr