

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

MS Active

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>

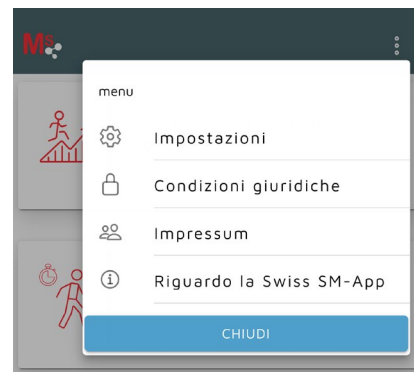
<https://apps.apple.com/us/app/swiss-ms/id1592644377>

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



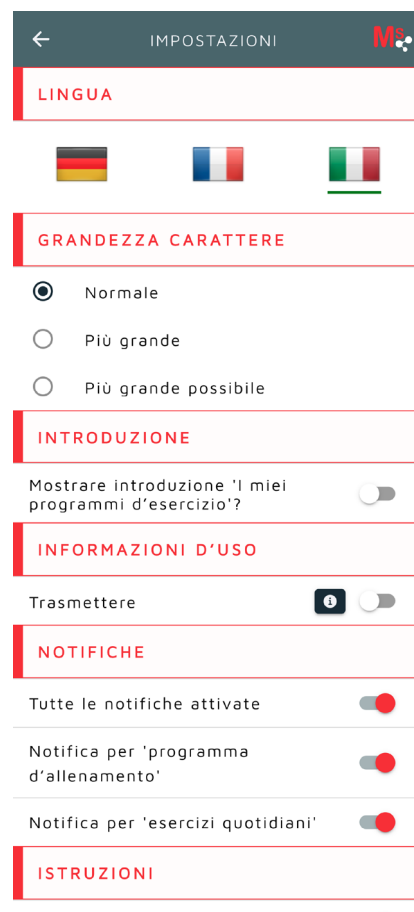
2. Impostare le funzioni

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.

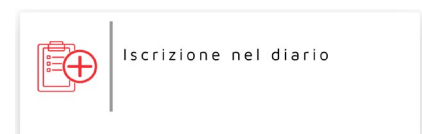
Con la freccia in alto a sinistra ritornate all'argomento precedente.

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**»).



DETTAGLI DELL'ESERCIZIO

NOME

Inserire un nome per l'esercizio...

DATA

19.08.2022 10:03

DESCRIZIONE BREVE

Inserire una descrizione breve...

ANNULLA 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**».

← CREARE MS

SERIE & RIPETIZIONI

RIPETIZIONI

1 50

Numero di ripetizioni selezionato: 5

SERIE

1 6

Numero di serie selezionato: 1

0 4

Pausa tra le serie (in minuti): 0.5

DURATA (IN MINUTI)

OBIETTIVO DI AFFATICAMENTO

😊 😞

Valore selezionato: 3

NOTA

Nota di quest'annotazione...

ANNULLA SALVA

DOLORE

SPASTICITÀ

PARESTESIA

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»**.

DETTAGLI

Come ha influito l'allenamento sui suoi sintomi

Fatica

😊 ● ☹️

Dolore

😊 ● ☹️

Spasticità

😊 ● ☹️

Parestesia

😊 ● ☹️

NOTA

Nota di quest'annotazione...

ANNULLA 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 «*l miei programmi di esercizi*». Le voci «*l 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 «*l 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.

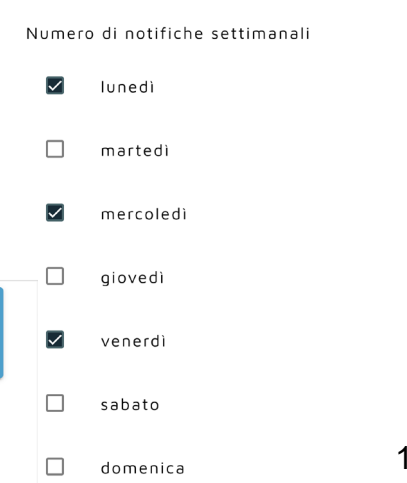
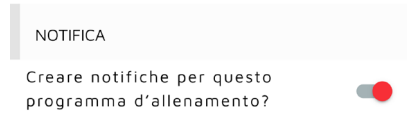
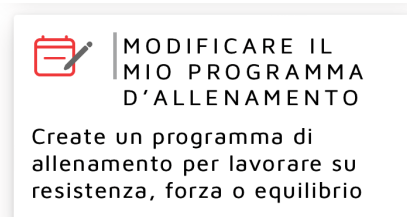
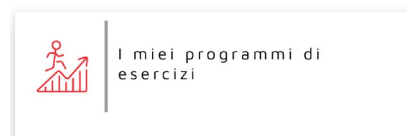
Momento della giornata

- Mattino
- Pomeriggio
- Sera

INDIETRO

CONTINUA

ANNULLA



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»**.

The screenshot shows the 'PROGRAMMI D'ESERCIZIO' screen. At the top right is a red trash icon. Below the title is a red bar with the text 'ATTUALIZZARE'. The main content is divided into sections:

- DURATA DEL PROGRAMMA:** 4 settimane. 'Fino a' 16.09.2022.
- ESERCIZI SELEZIONATO:**
 - Gioco di gambe
 - Il giocoliere
 - L'arciere
 - Exercise 2
- PROGRAMMI STANDARD:**
 - Vuole adottare questo programma come vostro programma standard?
 - Buttons: INDIETRO, ATTUALIZZARE, ANNULLA.

Below this is a navigation bar with a back arrow, 'PROGRAMMI D'...', and a red 'M' icon. Two cards are shown below:

- I MIEI ESERCIZI QUOTIDIANI:** Eseguire gli esercizi quotidiani e registrarli nel diario.
- IL MIO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:** Eseguite il programma d'allenamento e registratelo nel diario.

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.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

DURATA

Durata del programma 4 settimane

Fino a 16.09.2022 10:05

PROGRAMMA D'ALLENAMENTO EFFETTUATO?

+ ESEGUITO

ESERCIZI SELEZIONATO

Exercise 2	DETTAGLI
Ripetizioni	10
Serie	2
Gloco di gambe	DETTAGLI
Ripetizioni	10
Serie	1
Il giocoliere	DETTAGLI
Ripetizioni	10
Serie	1

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**».


Iscrizione nel diario

←
NUOVA ANNOTAZIONE


DATA DELL'ANNOTAZIONE

Data 19 AUG 2022 10:00 

CATEGORIA

- Attività
- Sintomo
- Assessment
- Umore

TIPO

- Fatica
- Dolore
- Spasticità
- Parestesie
- Altro sintomo

DETTAGLI

Fatica

☺

Valore selezionato: 3

☹

NOTA

ANNULLA

SALVA

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

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

TIPO

- Esercizi giornalieri
- Programma d'allenamento
- Attività quotidiana
- Camminata
- Nordic Walking
- Attrezzo di condizioni
- Jogging
- Altre attività sportive

Nel diario potete annotare diversi **sintomi**.

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

TIPO

- Fatica
- Dolore
- Spasticità
- Parestesie
- Altro sintomo

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

TIPO

- Test della camminata dei 2 minuti
- Test della camminata dei 6 minuti

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

CATEGORIA

- Attività
- Sintomo
- Assessment
- Umore

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:



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 Oberhammer
Nanco van der Maas
Peter Bruins (Skyscraper Software GmbH)

Contatti: www.fpms.ch