

Bien vivre

Des applications pour téléphone intelligent qui facilitent la prise en charge des symptômes

Il y a une application pour ça – même pour la prise en charge des symptômes de la sclérose en plaques. Si vous possédez un téléphone intelligent, comme un iPhone ou un appareil Android, de nombreuses applications peuvent vous aider à mieux vivre avec la SP. Certaines ont été conçues précisément pour la SP, alors que d'autres permettent de gérer des données sur la santé, les heures de sommeil, l'activité physique et l'alimentation. Encore mieux : toutes les applications présentées sont gratuites, à condition bien sûr que vous soyez propriétaire d'un téléphone intelligent.



Photo de Mike McCue.



LA MOBILITÉ AU PAS

Application pour iPhone (Apple Store)

À télécharger si vous travaillez avec un physiothérapeute ou un autre professionnel de la santé pour améliorer votre mobilité.

« La mobilité au pas » vous permet de suivre l'évolution de votre mobilité au fil du temps.

En regardant des vidéos avant et après, votre équipe de soins de santé sera mieux en mesure d'évaluer vos progrès et d'orienter le cours du traitement.

Producteur : Biogen Idec

Remarque : Cette application est également offerte en anglais sous l'appellation Mobility Side-by-Stride.



MULTIPLE SCLEROSIS DIAGNOSIS AND MANAGEMENT (non offerte en français)

Application pour iPhone (Apple Store) et Android (Google Play)

À télécharger si vous souhaitez avoir accès à de l'information destinée aux professionnels de la santé.

Bien qu'elle soit destinée à des professionnels de la santé, l'application Multiple Sclerosis Diagnosis and Management est une bonne source d'information pour les personnes touchées par la SP. Vous en saurez plus sur la façon dont la maladie est diagnostiquée et sur les incidences de la SP et de la prise en charge des symptômes sur la qualité de vie.

Producteur : Borm Bruckmeier Publishing LLC / National Multiple Sclerosis Society

Remarque : Certaines options de traitement peuvent être uniquement offertes aux États-Unis. Veuillez discuter des traitements offerts dans votre province avec votre équipe de soins de santé.



LIFEANDMS (non offerte en français)

Application offerte sur iPhone (Apple Store) et Android (Google Play)

À télécharger si vous souhaitez faire le suivi de vos symptômes en lien avec la spasticité et communiquer les données à votre équipe de soins de santé.

LifeandMS permet suivre et de mesurer la spasticité ainsi que la douleur, la qualité du sommeil, la dysfonction vésicale et les spasmes au moyen de diverses méthodes. Vous pouvez ensuite générer des rapports et les transmettre à votre équipe de soins de santé.

Producteur : Almirall

Remarque : Pour utiliser l'application, vous devez d'abord créer un compte.



MEDISAFE RAPPEL DE MÉDICATION

Application offerte sur iPhone (Apple Store) et Android (Google Play)

À télécharger si vous prenez des médicaments en raison de la SP ou de ses symptômes et que vous avez besoin d'un rappel quotidien.

« MediSafe rappel de médication » vous permet de régler une alarme vous rappelant de prendre vos médicaments et de faire le suivi de vos ordonnances, vous indiquant quand il est temps de les renouveler.

Producteur : Medisafe Project

Remarque : Les réductions sur les prix des médicaments listées dans l'application peuvent être destinées uniquement aux résidents des États-Unis.

Sherry Allan et sa famille.
Photo de Mike McCue



SLEEP AS ANDROID (APPLICATION POUR ANDROID OFFERTE SUR GOOGLE PLAY)

SLEEPBOT (APPLICATION POUR IPHONE OFFERTE DANS L'APPLE STORE) (en anglais seulement)

À télécharger si vous êtes fatigué et souhaitez faire le suivi de la qualité de votre sommeil.

Les deux applications servent de réveille-matin, produisent des sons d'ambiance et permettent de suivre la structure du sommeil. Grâce à une technologie de capteur, ces applications enregistrent les sons et les mouvements pendant que vous dormez et produisent des données sur les troubles du sommeil au fil du temps.

Producteur : Sleepbot et Urbandroid Team (Sleep as Android)



MYFITNESSPAL

Application offerte sur iPhone (Apple Store) et Android (Google Play)

À télécharger si l'activité physique et la nutrition font partie de votre plan de soins.

MyFitnessPal vous permet de consigner les aliments que vous consommez et votre activité physique. Vous pouvez également vous fixer des objectifs en fonction de votre âge, de votre sexe et des recommandations de votre équipe de soins de santé.

Producteur : MyFitnessPal, Inc.

Remarque : Si vous venez tout juste d'entreprendre un programme d'activité physique, consultez les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes atteints de SP, accessibles sur le site de la Société canadienne de la SP, ainsi que votre équipe de soins de santé.

