

# Die MS Tagebuch App



# Das MS Tagebuch ist ein Symptom-Tagebuch für Menschen mit Multipler Sklerose

- MS gilt als die Krankheit mit den 1000 Gesichtern mit einer Vielzahl an Symptomen
- Die App bietet praktische Hilfe, um die Krankheit besser zu verstehen und den Alltag mit MS zu bewältigen
- Symptome kontinuierlich dokumentieren
- sinnvolle Auswertung der Symptome
- Zusammenhänge erkennen von Hoch und Tiefs in verschiedenen Situationen
- Tagesablauf anpassen
- Informationen sind wertvolle Grundlage für den Arztbesuch im Hinblick auf eine eventuelle Anpassung der Therapie.



## Produktion und Kosten

- Realisiert von der unabhängigen Patientenorganisation Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e. V. (DMSG) und dem DMSG-Landesverband in Baden-Württemberg: AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter e.V.
- Technische Ausführung: InterActive Systems GmbH, Berlin
- Kosten 30.000 Euro
- Finanziert von der Bank of America



## Resonanz

- **IOS-App** wurde am **10. Mai 2012** im AppStore online gestellt
  - **5510 Downloads** bis 20. März 2014
- **Android-App** folgte am **03. Juli 2012** bei Google play
  - **5385 Downloads** bis 20. März 2014

Über [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) sind beide App-Versionen **kostenlos** erhältlich



## Praktischer Helfer im Alltag mit MS

- „Individuelle Tagebuch-Einrichtung (z.B. Vorauswahl Symptome und Medikation)
- Tagebucheintrag zu mehreren Symptomen inkl. Situationsbeschreibung möglich
- Anzeige der Einträge als Graph oder Kalenderansicht
- Vergleich einzelner oder mehrerer Symptome in ausgewähltem Zeitfenster
- Anleitung für effizientes Dokumentieren
- Individuell konfigurierbare Erinnerungsfunktion

Zurücksetzen Eintrag Sichern

Datum 24.04.2012 10:17 >

Situation >

Beobachtete Symptome

Erschöpfbarkeit/Fatigue

keine  sehr hoch

Schmerzen hoch  sehr hoch

Linker Arm (Vorderseite)

Home Eintrag Verlauf Einstellungen

## Symptome dokumentieren

- Vor dem ersten Eintrag werden die Basisdaten eingetragen, wie Geschlecht, Geburtsjahr, Verlaufsform der MS und Zeitpunkt der Erstdiagnose
- Dann aus einer Liste die Symptome auswählen, die am meisten beeinträchtigen und deren Stärke per Regler auf einer Skala von 1 bis 5 markieren
- Auf der Schemafigur (rechts) die Symptome den jeweils betroffenen Körperstellen zuordnen



## In welcher Situation reagiert der Körper wie?

- „Wie kontinuierliche Kontrolle einhalten?“
- Tagebucheintrag mit Datum
- Stärke der ausgewählten Symptome in einer bestimmten Situation notieren
- Durch regelmäßige Einträge entsteht ein Symptomverlauf
- Je mehr Einträge, desto aussagekräftiger ist das Ergebnis
- Mindestens über 14 Tage, bei starken Schwankungen auch mehrmals täglich

The screenshot shows a mobile application interface for recording symptoms. The title bar is teal and contains a back arrow labeled 'Eintrag' and the word 'Situation'. Below the title bar, the text 'Aktuelle Situation beim Eintrag' is displayed. The interface features three horizontal sliders for recording symptoms:

- Anstrengung:** A slider ranging from 'keine' (no) on the left to 'sehr hoch' (very high) on the right. The slider knob is positioned approximately one-third of the way from the left.
- Stimmung:** A slider ranging from 'sehr gut' (very good) on the left to 'sehr schlecht' (very bad) on the right. The slider knob is positioned approximately one-third of the way from the left.
- Temperatur:** A slider ranging from '< 0°C' on the left to '> 30°C' on the right. A text box above the slider displays '20 - 30°C'.

Below the sliders, there is a section titled 'Notizen' (Notes) with a text input field containing the text 'beim Radfahren' (while cycling). At the bottom of the screen, there is a navigation bar with four icons: a house icon labeled 'Home', a pencil icon labeled 'Eintrag', a line graph icon labeled 'Verlauf', and a gear icon labeled 'Einstellungen'.

# Symptomverlauf wertvolle Grundlage für Therapieentscheidungen

- Zum Verlauf der Eintragungen stehen zwei Ansichten zur Verfügung:
- Kalender macht auf einen Blick sichtbar, wann Einträge erfolgt sind
- Der Graph (rechts) überträgt die Einträge zu einem Symptom automatisch in ein Diagramm
- Ergebnisse hilfreich im Gespräch mit dem Arzt und für Therapieentscheidungen
- **Zusatznutzen:** Erinnerungsfunktion individuell erweiterbar, z.B. zur Erinnerung an zeitgenaue Einnahme der Medikamente





## Datenschutz und Aufwand

- Über [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) sind beide App-Versionen kostenlos erhältlich
- für iPhone, iPad, iPod und Android-Smartphones
- Keine Anmeldung erforderlich
- Keine Datenübertragung nach außen
- Passwortschutz möglich
- Aufwand für DMSG: Aktualisierungen nötig
- Probleme mit älteren Android-Versionen
- Aufwärtskompatibilität ist gegeben

