



Ihre Tagebuch-App
zum Systemischen Lupus Erythematoses (SLE)



„ LUPUSLOG – Durch ein besseres Verständnis
gemeinsam neue Wege finden „





Die Startseite

Schneller Zugriff zum Tagebuch-Eintrag und auf nützliche Informationen

Die Shortcuts der Startseite



Die zentrale Funktion des LUPUSLOG:
Erstellen Sie hier einen neuen Eintrag, um
Ihre Symptome regelmäßig festzuhalten.



Viele Informationen, Hilfe und Tipps rund um
Lupus finden Sie auf der Webseite der Lupus
Erythematodes Selbsthilfegruppe e.V.:
www.lupus-suisse.ch



Wichtig für Sie: Das aktuelle Wetter mit UV-
Index und der Anzahl an Sonnenstunden für
Ihren Standort.



Hauptnavigation des LUPUSLOG*



Warum gibt es das LUPUSLOG?

Lupus ist eine chronische Autoimmunerkrankung mit einer grossen Anzahl an verschiedensten Symptomen.

Das LUPUSLOG hilft Ihnen dabei, Ihre Symptome individuell mittels einer Punkteskala, Notizen und Fotos zu dokumentieren.

Diese Tagebuch-Einträge bilden die Gesprächsgrundlage für den regelmäßigen Austausch mit Ihrem behandelnden Arzt.

Das Führen des Tagebuchs hat zum Ziel, den eigenen Krankheitsverlauf besser zu verstehen und gemeinsam mit dem Arzt neue Wege zu finden, den Lupus besser unter Kontrolle zu bringen.



Alles Wichtige auf einen Blick: Tagebuch, weiterführende Informationen und Wetter mit UV-Index



Tagebuch

Krankheitsverlauf und Symptome in der Übersicht



In der Tagebuchübersicht können Sie sich eine Auswahl Ihrer dokumentierten Symptome über einen definierbaren Zeitraum anzeigen lassen.



Die Listenansicht zeigt Ihre einzelnen Tageseinträge untereinander an: Hier können Sie bestehende Einträge zu Symptomen auch nachträglich noch verändern oder Notizen ergänzen.



Hier finden und erstellen Sie Ihre Notizen für einen Tagebuch-Eintrag.



Auch Fotos können Sie zu den sichtbaren Symptomen (Haut, Haare) machen.



Ihre Tagebuch-Einträge können Sie als PDF exportieren und per E-Mail an sich selbst oder ggf. Ihren Arzt versenden.



Notizen



Fotos



PDF-Export



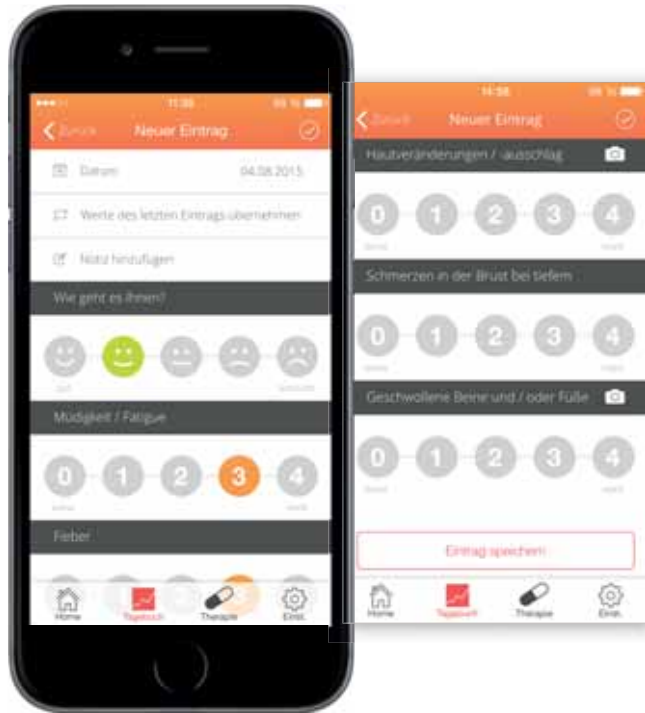
Aus den einzelnen, regelmässigen Tagebuch-Einträgen wird ein individueller Krankheitsverlauf





Tagebuch-Einträge erstellen

So machen Sie einen neuen Eintrag



Ein neuer Tagebuch-Eintrag ist über die Startseite möglich!



Wählen Sie das Datum des Tagebuch-Eintrags aus. Über die Auswahl des Datums können Sie auch Einträge für zurückliegende Tage machen.



Sie können für einen neuen Tagebuch-Eintrag die Werte Ihres letzten Eintrags übernehmen - z.B. wenn Sie keine Symptomveränderungen bemerken oder wenn Sie sich an diesen Werten für den neuen Tagebuch-Eintrag orientieren möchten.



Jedem Ihrer Einträge können Sie Notizen hinzufügen.



Wie fühlen Sie sich heute? Auf der Smiley-Skala können Sie Ihren Allgemeinzustand angeben.



Mit der Punkteskala von 0 bis 4 können Sie die Ausprägung jedes Ihrer Symptome beschreiben. Zu einigen sichtbaren Symptomen können Sie auch Fotos machen. Tippen Sie hierfür auf das Foto-Icon des jeweiligen Symptoms.



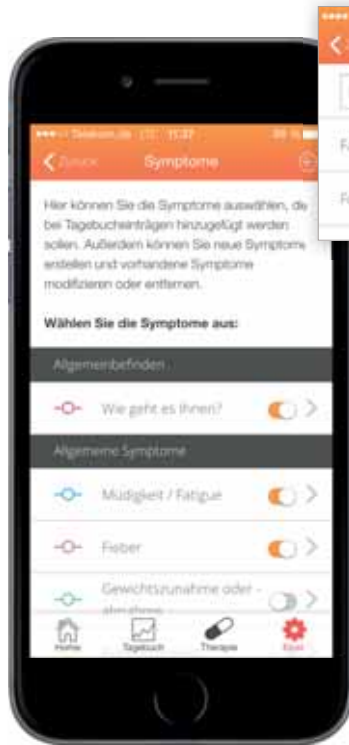
Speichern Sie Ihren Tagebuch-Eintrag.





Symptome bearbeiten und neu anlegen

So legen Sie Ihre individuellen Symptome fest



Legen Sie unter „Einstellungen“ die Symptome fest, über die Sie Ihr Tagebuch führen möchten.



Hierfür können Sie mit dem Schieberegler einzelne Symptome aus einer Auswahl häufiger und wichtiger Symptome aktivieren bzw. deaktivieren.



Zudem können Sie Symptome, die Sie darüber hinaus an sich bemerken, selbst benennen und dokumentieren. Bei zusätzlichen Symptomen können Sie auch die Foto-Funktion aktivieren.



Für jedes Symptom können Sie eine individuelle Farbe auswählen. In dieser Farbe wird der Symptomverlauf in der Grafik der Tagebuchübersicht angezeigt.

Tipps



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über alle Symptome - vor allem über diejenigen, die neu aufgetreten sind. Jedes Symptom kann wichtig sein!

Für die Dokumentation konzentrieren Sie sich vielleicht auf die wichtigsten Symptome, die Sie Ihrem Arzt zeigen möchten.



Die Symptome sollten auch gemeinsam mit dem Arzt festgelegt werden. So verläuft der Austausch optimal!





Ihre Therapie auf einen Blick

Das LUPUSLOG hilft den Überblick zu behalten

Da der individuelle Verlauf nicht sicher voraus bestimmt werden kann, ist es wichtig, dass Sie regelmäßige Kontrolluntersuchungen wahrnehmen. Seien Sie ehrlich zu Ihrem Arzt, wenn Sie eines Ihrer Medikamente nicht oder nur unregelmäßig anwenden. Er muss das wissen.

Medikamente gegen den Lupus hemmen entweder die Entzündung oder sie hemmen die Reaktion des Immunsystems. Für einen Patienten die richtigen Medikamente und die richtige Dosierung zur richtigen Zeit zu finden, ist nicht einfach. Hier müssen sich Arzt und Patient sehr gut abstimmen.

In der Therapie-Übersicht können Sie eintragen, welche Medikamente Sie anwenden und auch Dosierung und Einnahmerhythmus notieren.



Das aktuelle Wetter mit UV-Index

Wetterdaten für den eingestellten Standort

Auf der Startseite ist das aktuelle Wetter mit UV-Index und der Anzahl an Sonnenstunden für Ihren Standort abgebildet. Über den Button „Vorhersage“ können Sie die Prognose für die nächsten Tage einsehen.

Denken Sie an Ihren Sonnenschutz! Sonnenschutz ist extrem wichtig - auch im Winter!

Menschen mit Lupus sind meist sehr sonnenempfindlich. Auch bei niedrigem UV-Index und bedecktem Himmel kann die Sonneneinstrahlung Lupus-Symptome verschlechtern sowie Hautveränderungen und Krankheitsschübe auslösen.

Schützen Sie Ihre Haut deshalb ganzjährig vor UV-Strahlung!

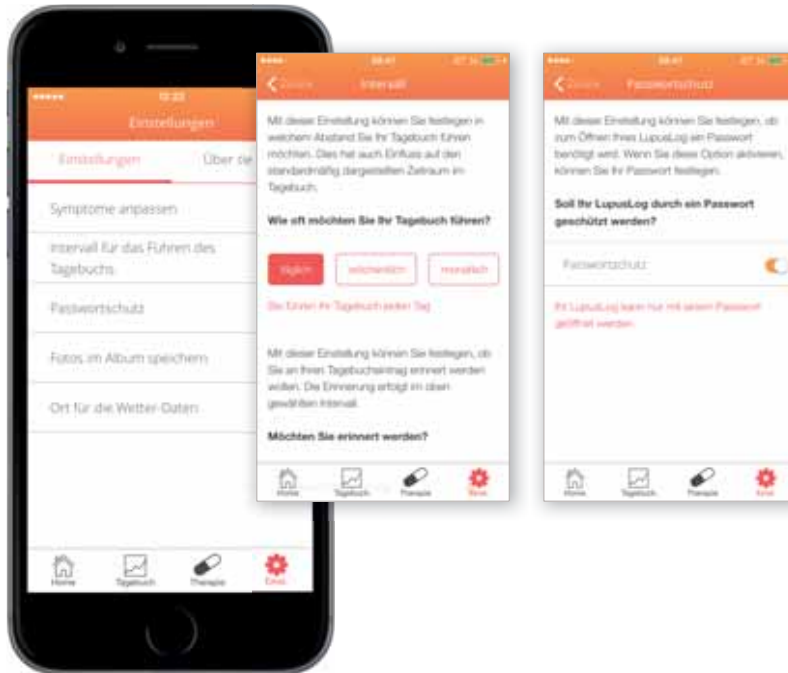
Empfohlen wird Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) über 50, Schutz durch Kleidung (u.a. Sonnenhut) und eine Schutzfolie z.B. im Auto (UV-A-Strahlung kann Fensterglas durchdringen).





Die Einstellungen

Was Sie alles anpassen können



Hinweis: Ihre Datensicherheit ist uns wichtig.

Alle Informationen bleiben lokal auf Ihrem Smartphone gespeichert. Sie entscheiden über den PDF-Export, ob Sie sie mit Ihrem Arzt teilen.

Symptome anpassen

Symptome, die beim Tagebuch-Eintrag abgefragt werden, können individuell angepasst werden.

Intervall

Sie können Ihr Tagebuch täglich, wöchentlich oder monatlich führen und sich auch daran erinnern lassen.

Passwortschutz

Wollen Sie Ihr Tagebuch schützen? Dann aktivieren Sie den Passwortschutz! Mit persönlichen Antworten auf Sicherheitsfragen kommen Sie weiter, sollten Sie Ihr Passwort einmal vergessen haben.

Fotos

Wenn Sie mit LUPUSLOG Fotos aufnehmen, können Sie hier den Speicherort bestimmen. Standardmäßig bleiben Fotos innerhalb der App, Sie können Fotos aber auch für die Cloud freigeben.

Wetterdaten

Wollen Sie den Ort verändern, für den die LUPUSLOG Wetterdaten bezieht? Dann geben Sie hier den gewünschten Ort/PLZ ein.



Wo finde ich das LUPUSLOG?



Suchen Sie nach "LUPUSLOG" im App Store bzw. bei Google Play!



Arztstempel



Diese Broschüre wurde entwickelt, produziert
und zur Verfügung gestellt durch

GlaxoSmithKline AG
Talstrasse 3-5
3053 Münchenbuchsee