



LUPUSLOG

Votre application journal de bord  
pour le lupus érythémateux systémique (LES)



” LUPUSLOG – trouver ensemble de nouvelles voies  
grâce à une meilleure compréhension ”





## Page d'accueil

Accès rapide au journal de bord et aux informations utiles

### Les raccourcis de la page d'accueil



La fonction principale du LUPUSLOG: créez ici une nouvelle entrée pour consigner régulièrement vos symptômes.



Vous trouverez de nombreuses informations, aides et astuces sur le site du groupe d'entraide du lupus érythémateux disséminé, association déclarée:  
[www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)



Important pour vous: la météo actuelle avec l'indice UV et le nombre d'heures d'ensoleillement selon l'endroit où vous vous trouvez.



Page d'accueil



Journal



Traitement



Paramètres

Navigation principale du LUPUSLOG\*



## À quoi sert le LUPUSLOG?

Le lupus est une maladie auto-immune chronique qui présente un grand nombre de différents symptômes.

Le LUPUSLOG vous aide à documenter vos symptômes individuellement à l'aide d'une échelle de points, de notes et de photos.

Ces informations contenues dans votre journal constituent la base des discussions que vous aurez régulièrement avec votre médecin traitant.

La tenue du journal a pour objectif de mieux comprendre la progression de votre maladie et, avec le médecin, de trouver de nouvelles façons de mieux contrôler le lupus.



Toutes les informations importantes en un coup d'œil: journal de bord, informations complémentaires et météo avec indice UV



## Journal de bord

Aperçu de la progression de la maladie et des symptômes



Dans l'aperçu du journal de bord, vous pouvez sur une période définie afficher une sélection de vos symptômes.



La configuration en 'liste' affiche vos entrées quotidiennes individuelles: vous avez ici la possibilité de modifier les entrées existantes relatives aux symptômes ou de compléter des notes.



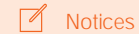
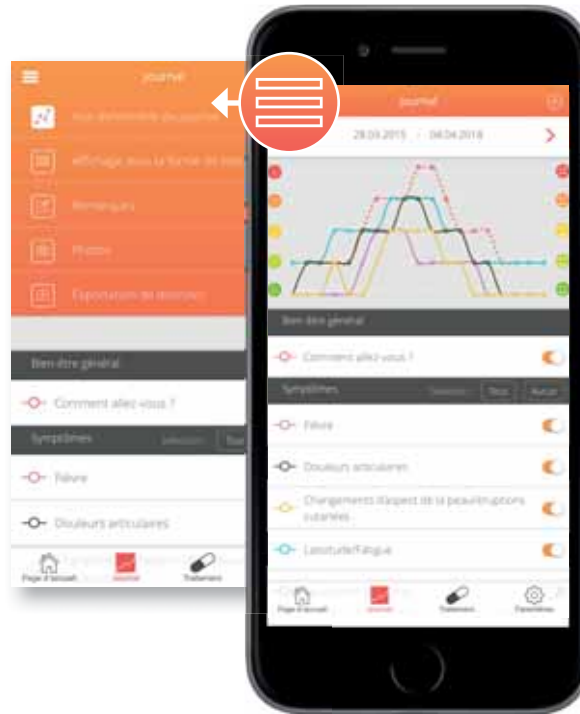
Vous trouvez et créez ici vos notes pour une entrée dans journal de bord.



Vous pouvez aussi faire des photos des symptômes visibles (peau, cheveux).



Vous pouvez exporter vos informations dans le journal de bord en PDF et les envoyer à votre médecin ou à vous-même par e-mail.



Notices



Photos



Exportation au format PDF



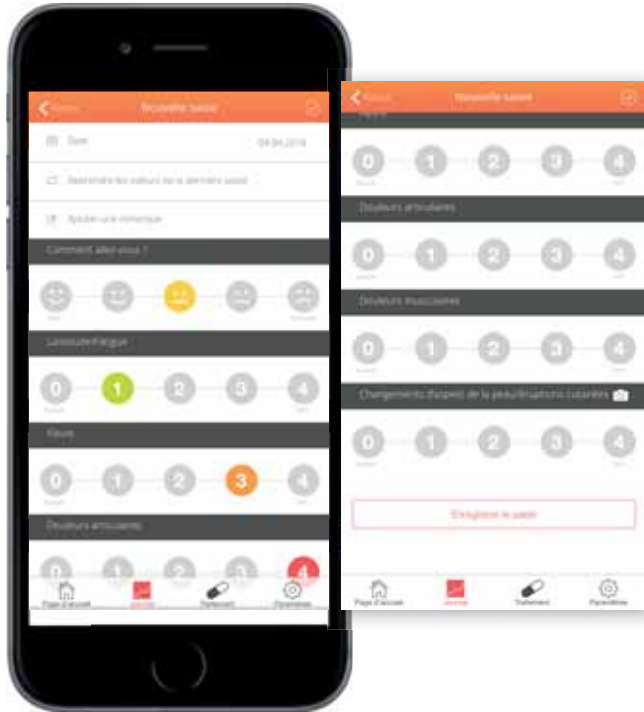
La tenue régulière de votre journal de bord permet de visualiser la progression de la maladie.











## Créer de nouvelles entrées dans votre journal de bord

Voici comment effectuer une nouvelle entrée



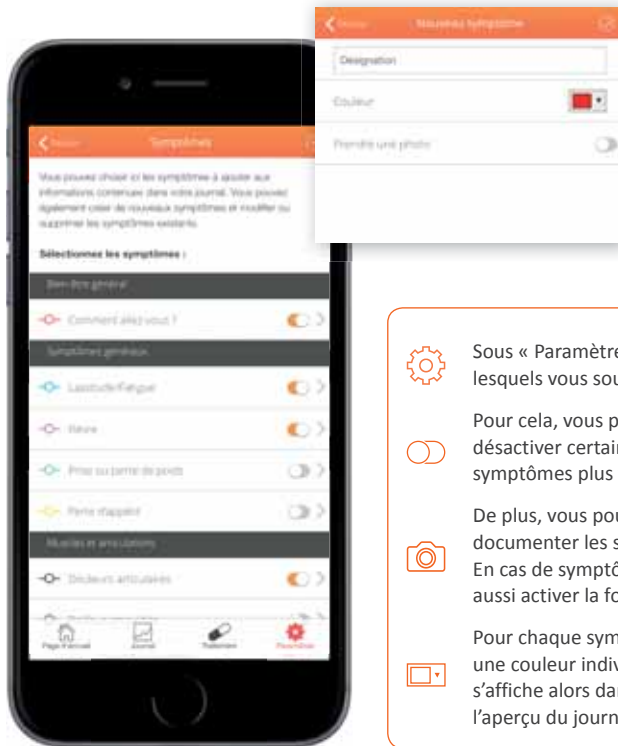
### Une nouvelle entrée dans votre journal de bord est possible depuis la page d'accueil!

-  Sélectionnez la date de l'entrée dans votre journal de bord. En sélectionnant la date, vous pouvez aussi effectuer des entrées pour les jours précédents.
-  Vous pouvez reprendre les valeurs de votre dernière entrée pour une nouvelle entrée de journal de bord - p.ex. lorsque vous ne remarquez aucune modification de symptômes ou souhaitez prendre ces valeurs comme référence pour la nouvelle entrée.
-  Vous pouvez ajouter des notes à chacune de vos entrées.
-  Comment vous sentez-vous aujourd'hui? Vous pouvez indiquer votre état général sur l'échelle des smileys.
-  Vous pouvez décrire le degré de sévérité de chacun de vos symptômes en utilisant l'échelle de points allant de 0 à 4. Vous pouvez aussi faire des photos de certains symptômes visibles. Pour cela, appuyez sur l'icône photo du symptôme concerné.
-  Enregistrez votre entrée dans votre journal de bord.





## Symptômes: créer de nouvelles entrées et les adapter



Sous « Paramètres », définissez les symptômes pour lesquels vous souhaitez tenir votre journal de bord.



Pour cela, vous pouvez à l'aide du curseur, activer ou désactiver certains symptômes issus d'une sélection de symptômes plus fréquents et plus importants.



De plus, vous pouvez nommer vous-même et documenter les symptômes que vous observez sur vous. En cas de symptômes supplémentaires, vous pouvez aussi activer la fonction « Photo ».



Pour chaque symptôme, vous pouvez sélectionner une couleur individuelle. La progression du symptôme s'affiche alors dans cette couleur dans le graphique de l'aperçu du journal de bord.

## Conseils



Parlez à votre médecin de tous les symptômes - en particulier de ceux qui sont apparus récemment. Chaque symptôme peut être important!

Concernant la documentation, concentrez-vous peut-être sur les principaux symptômes que vous souhaitez montrer à votre médecin.



Les symptômes doivent aussi être définis avec votre médecin.

Ainsi, l'échange se déroulera de façon optimale!





## Votre traitement en un coup d'œil

Le LUPUSLOG permet de garder une vue d'ensemble

Étant donné que la progression individuelle ne peut pas être prédite de façon fiable, il est important que vous réalisiez régulièrement des examens de contrôle. Soyez honnête avec votre médecin si vous n'utilisez pas ou si vous utilisez seulement irrégulièrement un de vos médicaments. Il doit en être informé.

Les médicaments contre le lupus inhibent soit l'inflammation soit la réaction du système immunitaire. Trouver pour un patient les bons médicaments et la bonne posologie au bon moment n'est pas facile. Pour ce faire, le médecin et le patient doivent très bien se coordonner.

Dans l'aperçu du traitement, vous pouvez inscrire quels médicaments vous utilisez et noter la posologie et le rythme de prise.



## La météo actuelle avec l'indice UV

Données météorologiques pour l'emplacement paramétré

Sur la page d'accueil est représentée la météo actuelle avec l'indice UV et le nombre d'heures d'ensoleillement pour le lieu que vous avez paramétré. En cliquant sur le bouton « Prévisions », vous pouvez voir les prévisions pour les prochains jours.

**Pensez à votre protection solaire – même en hiver!**

Les personnes souffrant de lupus sont généralement très sensibles au soleil. Même avec un faible indice UV et un ciel couvert, le rayonnement solaire peut aggraver les symptômes du lupus et provoquer des modifications cutanées et des poussées de la maladie.

C'est pourquoi vous devez toute l'année protéger votre peau du rayonnement UV!

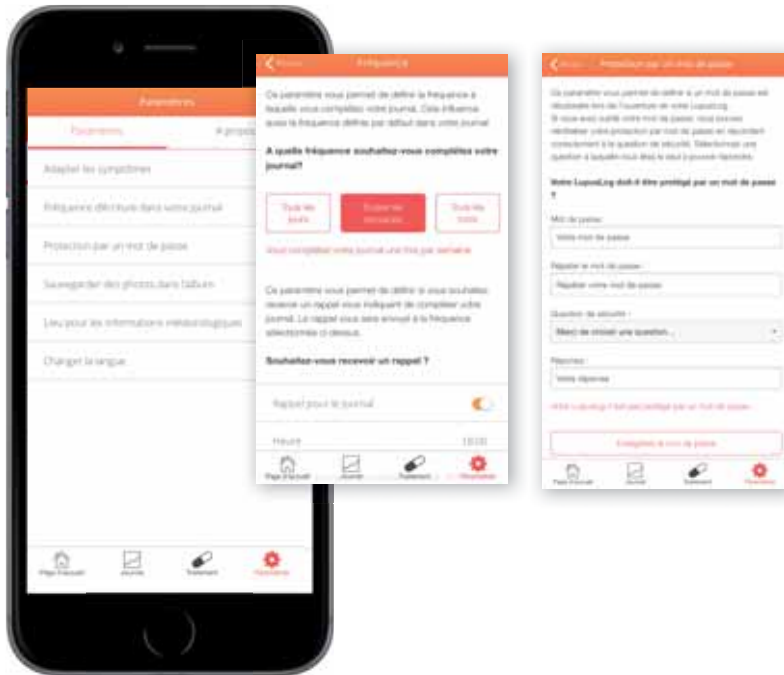
Il est recommandé d'utiliser une crème solaire avec indice de protection (IP) supérieur à 50, un vêtement de protection (notamment chapeau de soleil) et un film de protection p.ex. en voiture (les rayons de type UVA peuvent passer à travers les vitres).





## Les paramètres

Tout ce que vous pouvez personnaliser



Remarque: la sécurité de vos données est importante pour nous.

Toutes les informations sont stockées localement sur votre smartphone. Vous décidez de partager ces données avec votre médecin via la fonction exportation PDF.

### Personnaliser les symptômes

Les symptômes demandés lors de l'entrée dans le journal de bord peuvent être personnalisés individuellement.

### Intervalle

Vous pouvez tenir votre journal de bord à un rythme quotidien, hebdomadaire ou mensuel et également configurer un rappel.

### Protection du mot de passe

Vous voulez protéger votre journal de bord? Alors activez la protection du mot de passe! Si vous oubliez votre mot de passe, vous pourrez poursuivre à l'aide de réponses personnelles à des questions de sécurité.

### Photos

Si vous prenez des photos avec LUPUSLOG, vous pouvez définir l'emplacement de stockage. Les photos restent par défaut dans l'application, mais vous pouvez aussi partager des photos sur le cloud.

### Données météorologiques

Vous voulez modifier l'emplacement pour lequel le LUPUSLOG fournit des données météorologiques? Alors veuillez entrer ici le lieu/le PLZ souhaité.



## Où puis-je trouver le LUPUSLOG?



Recherchez 'LUPUSLOG' sur l'App Store  
ou Google Play!



Nom/Cachet du médecin



LUPUSLOG

Cette brochure a été conçue, produite et mise à  
disposition par

GlaxoSmithKline AG  
Talstrasse 3-5 3053 Münchenbuchsee