

MyHeadache

Guide rapide pour iPhone

Lorsque vous ouvrez l'application MyHeadache pour la première fois, vous accédez aux paramètres via une fenêtre pop-up. L'écran d'accueil s'affiche alors et vous pouvez commencer à saisir un nouvel épisode de céphalée. Pour revenir aux paramètres, cliquez sur la roue dentée en haut à droite.

A. Paramètres

- 1. NOM & E-MAIL** – Saisissez ces informations, si vous souhaitez les voir apparaître dans le journal des céphalées (rapport au format PDF).
- 2. MES MÉDICAMENTS** – Ajoutez tous les médicaments que vous prenez généralement lors de céphalées. Vous trouverez dans la liste un exemple de saisie pour un médicament, que vous pourrez toutefois supprimer si vous créez votre propre liste. Si vous décidez de saisir ultérieurement un nouvel épisode de céphalée dans l'application, vous pouvez revenir à cette liste.
- 3. MES TRAITEMENTS** – Ajoutez ici tous les traitements non médicamenteux (p. ex. dormir, boire de l'eau) auxquels vous avez généralement recours en cas de céphalées.
- 4. MES SYMPTÔMES & FACTEURS DÉCLENCHANTS** – L'application fournit des listes de symptômes et de facteurs déclenchants standard qui peuvent être typiques des céphalées. Vous pouvez compléter ces listes à tout moment avec vos propres symptômes et facteurs déclenchants.
- 5. MENSTRUATIONS** – Les utilisatrices peuvent saisir des informations concernant leur cycle menstruel et choisir de l'afficher ou non dans le calendrier. Les cycles peuvent être créés en continu, manuellement ou automatiquement.
- 6. NOTIFICATIONS** – Si vous souhaitez recevoir des rappels concernant des saisies à terminer ou des avertissements sur la prise de médicaments, vous pouvez régler ces paramètres ici.

B. Saisir un épisode de céphalée

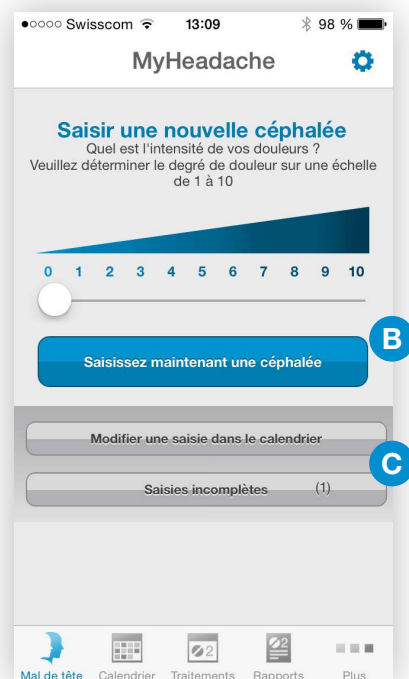
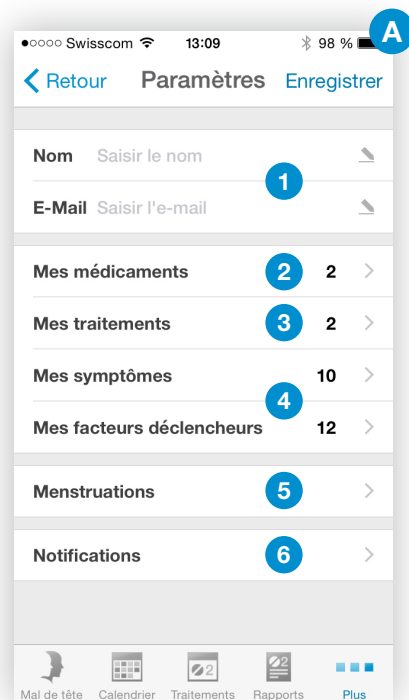
L'écran d'accueil s'affiche à l'ouverture de l'application. Vous pouvez y indiquer l'intensité de vos céphalées. Si vous appuyez sur « Saisissez maintenant une céphalée », vous serez guidé pas à pas dans cette opération.

Vous pouvez interrompre à tout moment la saisie et y revenir plus tard. Si vous souhaitez saisir un épisode de céphalée qui s'est produit antérieurement, vous pouvez le faire via le calendrier.

Veillez noter qu'en raison des fonctions Rapports et Calendrier, vous ne pouvez saisir qu'un seul épisode de céphalée par jour. Si vous avez plus d'une crise de céphalées par jour, vous pouvez l'ajouter en tant que récurrence à une entrée déjà existante.

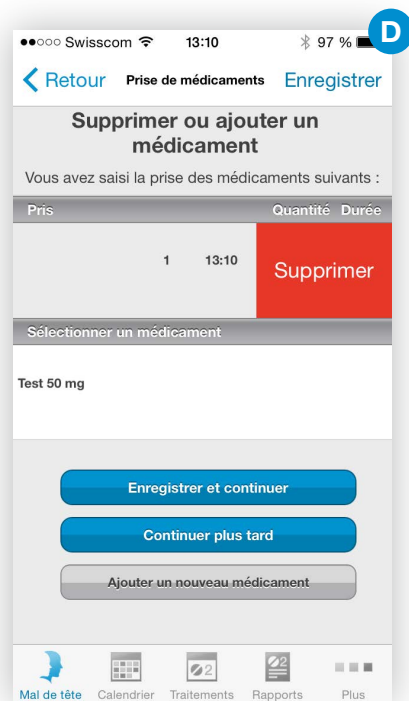
C. Terminer la saisie d'un épisode de céphalée

Si vous interrompez une saisie ou que vous n'avez pas indiqué la durée des douleurs ainsi que d'autres détails, vous pouvez y revenir en réagissant aux notifications ou en réouvrant ultérieurement l'application. Les informations relatives aux saisies incomplètes apparaissent sur l'écran d'accueil.



D. Documenter la prise de médicaments

La liste que vous avez créée individuellement pour vos médicaments s'affiche lors du processus de saisie d'une céphalée. Appuyez sur le médicament et indiquez l'heure à laquelle vous l'avez pris, ainsi que la posologie (p. ex. le nombre de comprimés). Si vous n'avez pas pris un médicament, vous pouvez effacer les médicaments déjà saisis : glissez votre doigt de droite à gauche puis appuyez sur « Supprimer ». Il est possible d'ajouter d'autres médicaments lors d'un épisode de céphalées.

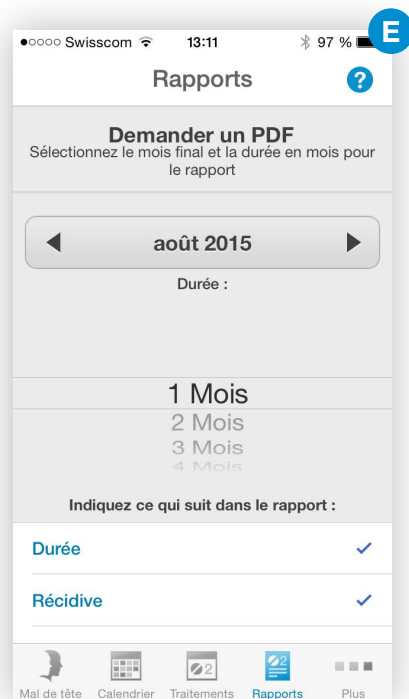


E. Créer un journal des céphalées (rapport au format PDF)

Dans le menu, allez sur « Rapports ». Sélectionnez le mois final (souvent le mois en cours) et le nombre de mois devant figurer dans le rapport (jusqu'à 12 mois).

Appuyez sur les détails que vous souhaitez voir apparaître dans le rapport : durée, récurrences, difficultés au quotidien, intensité de la douleur, etc.

Appuyez sur « Envoyer le PDF » ou « Voir le PDF » pour accéder au rapport final.



F. Calendrier

Le calendrier vous donne une bonne vue d'ensemble de vos céphalées, de leurs répercussions et de leur durée. Appuyez sur un jour en particulier pour en savoir plus sur une entrée. Vous pouvez aussi appuyer sur un jour vide pour saisir un épisode de céphalée qui s'est produit antérieurement. En plus du calendrier, vous pouvez afficher une vue d'ensemble chronologique sous forme de liste ou de graphique. Le graphique montre l'évolution de la douleur et de son intensité sur une base hebdomadaire.

Si les utilisatrices ont activé les données concernant leur cycle menstruel dans les paramètres, le premier jour des règles ainsi que les deux jours avant/après sont signalées par une ligne violette. Le cycle peut notamment être modifié en appuyant sur le symbole représentant une fleur en haut à gauche.

COMMENT LES UTILISATRICES PEUVENT-ELLES MODIFIER LE CYCLE ?

Dès que vous appuyez sur le symbole en forme de fleur, le calendrier se met en mode d'édition et la partie supérieure apparaît en violet. Vous pouvez alors modifier le cycle. N'oubliez pas d'appuyer à nouveau sur le symbole en forme de fleur, lorsque vous avez terminé la modification. SUPPRIMEZ un cycle en appuyant sur la date avec la ligne violet foncé. Vous pouvez AJOUTER un cycle en appuyant sur un jour vide et en définissant ainsi ce dernier comme le premier jour des règles.

Les lignes violet clair des deux jours qui précèdent/suivent le premier jour des règles se basent sur votre saisie. Ces cinq jours correspondent à l'intervalle de temps au cours duquel un épisode de céphalée associé aux règles a le plus de risques de survenir. Dans ce même mois, vous pouvez ajouter d'autres cycles, dans le cas où vos règles varient ou que votre cycle dure moins ou plus de 28 jours. Les cycles créés automatiquement au cours des mois suivants ne sont pas concernés par la modification. Ils doivent être modifiés manuellement ou via un changement dans les paramètres.

G. Aperçu des traitements

Dans le menu, sous «Traitements», vous trouverez un aperçu de vos traitements médicamenteux et non médicamenteux. Sous le calendrier, vous trouverez des indications concernant la fréquence d'utilisation de tel ou tel traitement – calculé sur une base mensuelle. Si vous appuyez sur un jour en particulier, vous obtiendrez des informations sur chacun des traitements saisis.



MyHeadache

Guide rapide pour Android

Lorsque vous ouvrez l'application MyHeadache pour la première fois, vous accédez aux paramètres via une fenêtre pop-up. L'écran d'accueil s'affiche alors et vous pouvez commencer à saisir un nouvel épisode de céphalée. Via le menu, appuyez sur «Plus» pour revenir à tout moment aux paramètres.

A. Paramètres

- 1. NOM & E-MAIL** – Saisissez ces informations, si vous souhaitez les voir apparaître dans le journal des céphalées (rapport au format PDF).
- 2. MES MÉDICAMENTS** – Ajoutez tous les médicaments que vous prenez généralement lors de céphalées. Vous trouverez dans la liste un exemple de saisie pour un médicament, que vous pourrez toutefois supprimer si vous créez votre propre liste. Si vous décidez de saisir ultérieurement un nouvel épisode de céphalée dans l'application, vous pouvez revenir à cette liste.
- 3. MES TRAITEMENTS** – Ajoutez ici tous les traitements non médicamenteux (p. ex. dormir, boire de l'eau) auxquels vous avez généralement recours en cas de céphalées.
- 4. MES SYMPTÔMES & FACTEURS DÉCLENCHANTS** – L'application fournit des listes de symptômes et de facteurs déclenchants standard qui peuvent être typiques des céphalées. Vous pouvez compléter ces listes à tout moment avec vos propres symptômes et facteurs déclenchants.
- 5. MENSTRUATIONS** – Les utilisatrices peuvent saisir des informations concernant leur cycle menstruel et choisir de l'afficher ou non dans le calendrier. Les cycles peuvent être créés en continu, manuellement ou automatiquement.
- 6. NOTIFICATIONS** – Si vous souhaitez recevoir des rappels concernant des saisies à terminer ou des avertissements sur la prise de médicaments, vous pouvez régler ces paramètres ici.

B. Saisir un épisode de céphalée

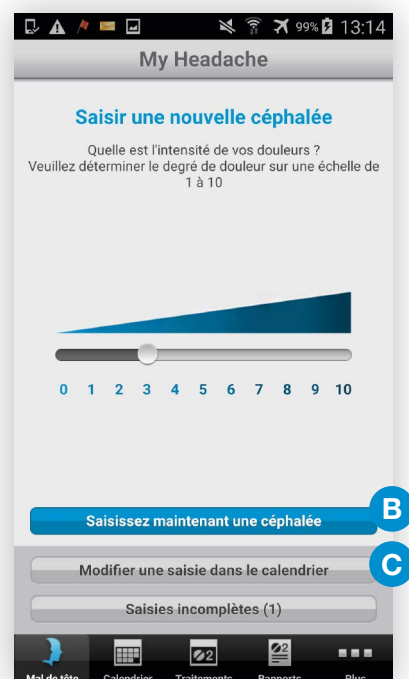
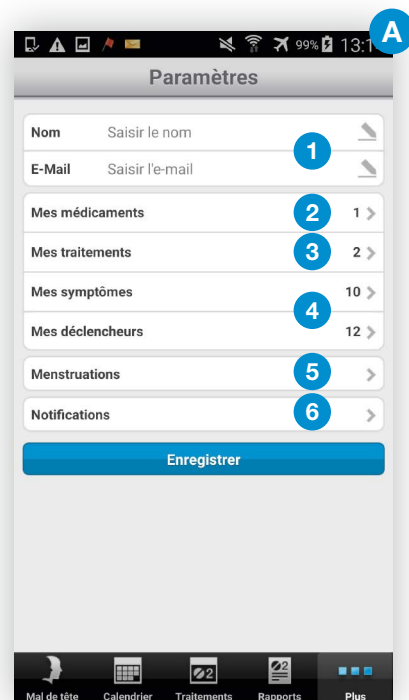
L'écran d'accueil s'affiche à l'ouverture de l'application. Vous pouvez y indiquer l'intensité de vos céphalées. Si vous appuyez sur «Saisissez maintenant une céphalée», vous serez guidé pas à pas dans cette opération. Vous pouvez interrompre à tout moment la saisie et y revenir plus tard.

Si vous souhaitez saisir un épisode de céphalée qui s'est produit antérieurement, vous pouvez le faire via le calendrier.

Veillez noter qu'en raison des fonctions Rapports et Calendrier, vous ne pouvez saisir qu'un seul épisode de céphalée par jour. Si vous avez plus d'une crise de céphalées par jour, vous pouvez l'ajouter en tant que récurrence à une entrée déjà existante.

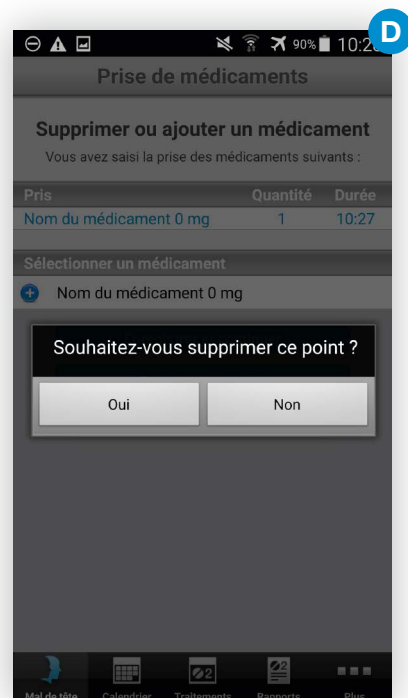
C. Terminer la saisie d'un épisode de céphalée

Si vous interrompez une saisie ou que vous n'avez pas indiqué la durée des douleurs ainsi que d'autres détails, vous pouvez y revenir en réagissant aux notifications ou en réouvrant ultérieurement l'application. Les informations relatives aux saisies incomplètes apparaissent sur l'écran d'accueil.



D. Documenter la prise de médicaments

La liste que vous avez créée individuellement pour vos médicaments s'affiche lors du processus de saisie d'une céphalée. Appuyez sur le médicament et indiquez l'heure à laquelle vous l'avez pris, ainsi que la posologie (p. ex. le nombre de comprimés). Si vous n'avez pas pris un médicament, vous pouvez effacer les médicaments déjà saisis : appuyez plus longtemps sur le médicament en question puis sur « Oui ». Il est possible d'ajouter d'autres médicaments lors d'un épisode de céphalées.



E. Créer un journal des céphalées (rapport au format PDF)

Dans le menu, allez sur « Rapports ». Sélectionnez le mois final (souvent le mois en cours) et le nombre de mois devant figurer dans le rapport (jusqu'à 12 mois).

Appuyez sur les détails que vous souhaitez voir apparaître dans le rapport : durée, récurrences, difficultés au quotidien, intensité de la douleur, etc.

Appuyez sur « Envoyer le PDF » ou « Voir le PDF » pour accéder au rapport final.



F. Calendrier

Le calendrier vous donne une bonne vue d'ensemble de vos céphalées, de leurs répercussions et de leur durée. Appuyez sur un jour en particulier pour en savoir plus sur une entrée. Vous pouvez aussi appuyer sur un jour vide pour saisir un épisode de céphalée qui s'est produit antérieurement. En plus du calendrier, vous pouvez afficher une vue d'ensemble chronologique sous forme de liste ou de graphique. Le graphique montre l'évolution de la douleur et de son intensité sur une base hebdomadaire.

Si les utilisatrices ont activé les données concernant leur cycle menstruel dans les paramètres, le premier jour des règles ainsi que les deux jours avant/après sont signalées par une ligne violette. Le cycle peut notamment être modifié en appuyant sur le symbole représentant une fleur en haut à gauche.

COMMENT LES UTILISATRICES PEUVENT-ELLES MODIFIER LE CYCLE ?

Dès que vous appuyez sur le symbole en forme de fleur, le calendrier se met en mode d'édition et la partie supérieure apparaît en violet. Vous pouvez alors modifier le cycle. N'oubliez pas d'appuyer à nouveau sur le symbole en forme de fleur, lorsque vous avez terminé la modification. SUPPRIMEZ un cycle en appuyant sur la date avec la ligne violet foncé. Vous pouvez AJOUTER un cycle en appuyant sur un jour vide et en définissant ainsi ce dernier comme le premier jour des règles.

Les lignes violet clair des deux jours qui précèdent/suivent le premier jour des règles se basent sur votre saisie. Ces cinq jours correspondent à l'intervalle de temps au cours duquel un épisode de céphalée associé aux règles a le plus de risques de survenir. Dans ce même mois, vous pouvez ajouter d'autres cycles, dans le cas où vos règles varient ou que votre cycle dure moins ou plus de 28 jours. Les cycles créés automatiquement au cours des mois suivants ne sont pas concernés par la modification. Ils doivent être modifiés manuellement ou via un changement dans les paramètres.

G. Aperçu des traitements

Dans le menu, sous « Traitements », vous trouverez un aperçu de vos traitements médicamenteux et non médicamenteux. Sous le calendrier, vous trouverez des indications concernant la fréquence d'utilisation de tel ou tel traitement – calculé sur une base mensuelle. Si vous appuyez sur un jour en particulier, vous obtiendrez des informations sur chacun des traitements saisis.

