

SYM TRAC

- din MS-dagbok

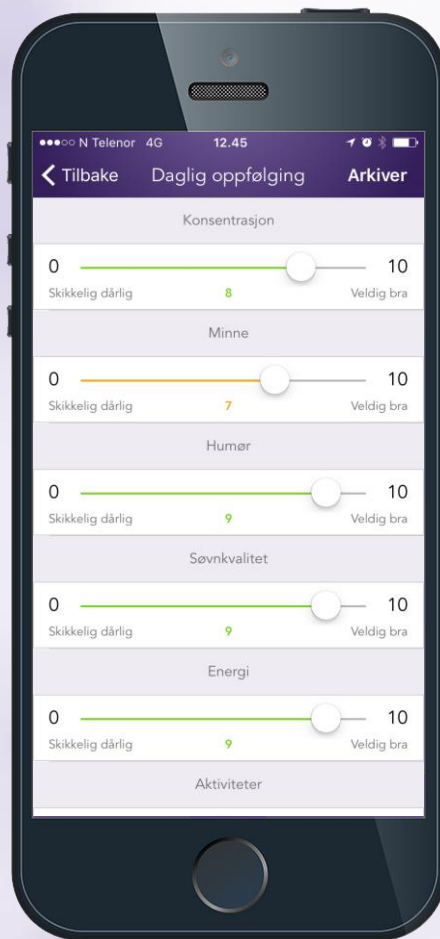


SymTrac™ er en gratis app som hjelper deg med **multippel sklerose** å holde oversikt over sin hverdag og sine symptomer.

- Hjelper deg å holde oversikt over dine symptomer.
- Data som registreres kan enkelt ses på i oversiktlige diagrammer.
- Kan brukes som en huskeliste under konsultasjon med helsepersonell.



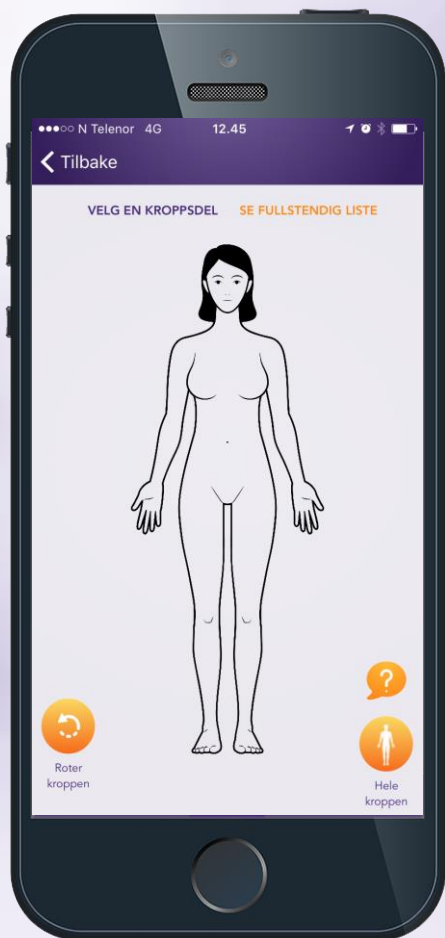
Registrerer **hvordan du har det**



Daglig registrering av humør, konsentrasjon, hukommelse, søvn og energi.



Registrering av symptomer



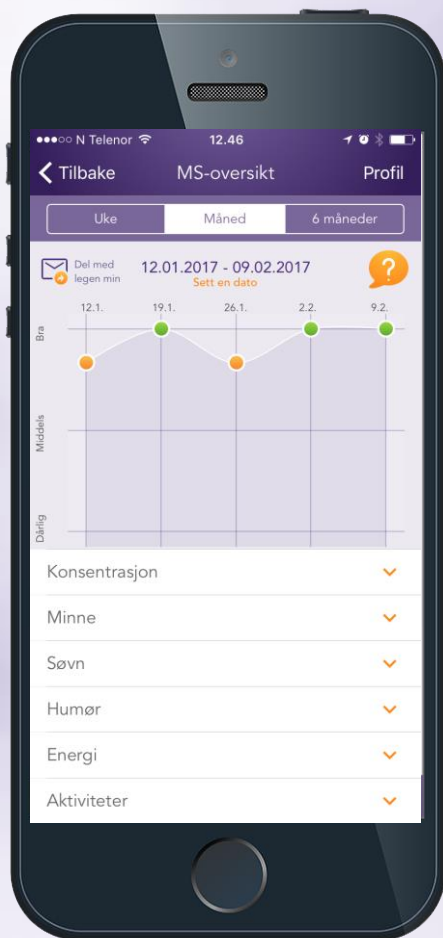
Et interaktivt kroppskart som lar deg markere plassering og type symptom.

På en skala fra 0-10 kan du rangere hvor mye symptomet plager deg og hvilke innvirkning det har på dagliglivet.

Med noen få klikk kan du følge med på egne symptomer daglig for å se om de blir bedre eller verre over tid.



Synlig oversikt:

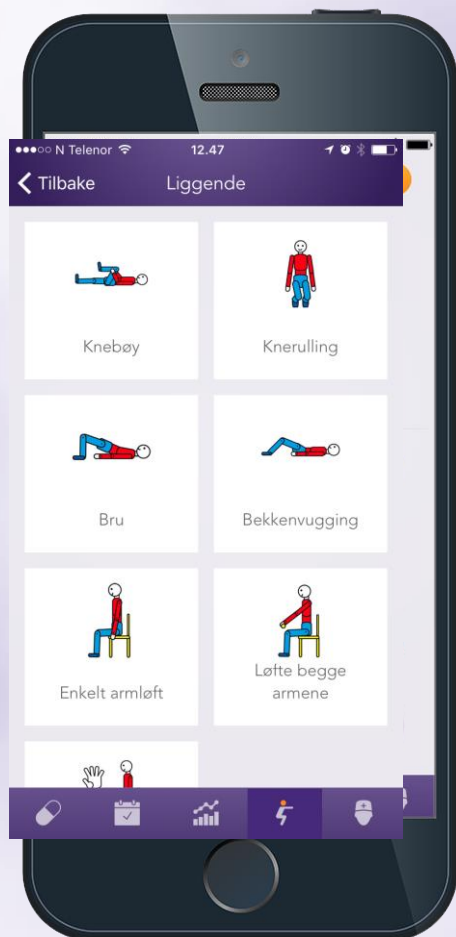


Alt som registreres i SymTrac™ vises i lettleselege diagrammer og grafer. Disse kan skrives ut og tas med på konsultasjoner med helsepersonell.

Dette gir en god oversikt på hvordan du har hatt det i tiden mellom konsultasjonene.



Treningsøvelser



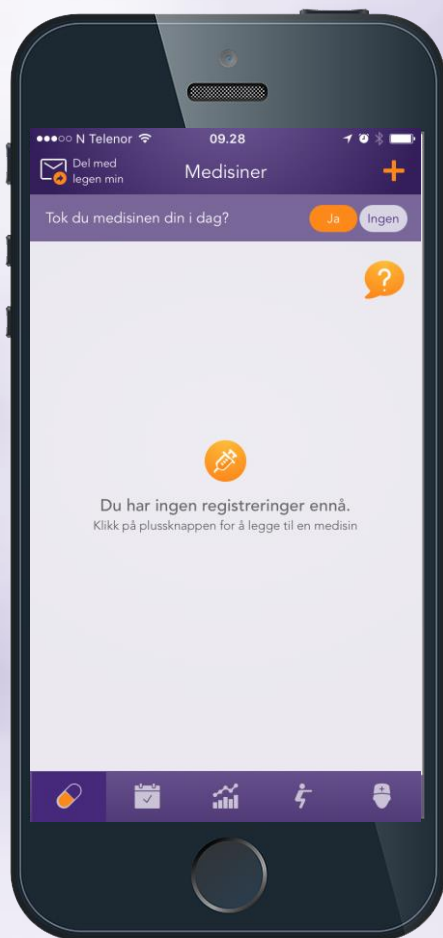
SymTrac™ inneholder en serie av øvelser, både liggende, sittende og stående.

Øvelsene er animerte for klart å vise hvordan hver øvelse skal gjøres.

SymTrac™ kan samkjøres med andre treningsapper hvis ønskelig.



Medikamenter og avtaler



Medikamenter og avtaler kan registreres i appen.

Bestem selv om du ønsker påminnelse eller ikke.

Lastes **ned fra:**

AppStore og Google Play.

All data er lagret på på din enhet og er privat.

