

Instructions

Music care est une application de thérapie digitale qui est actuellement utilisée pour gérer la douleur, l'anxiété ou les troubles du sommeil afin d'améliorer la vie quotidienne des patients à travers le monde. Ces résultats ont été rapportés par plus de 150 études publiées dans des revues scientifiques.

Ce protocole de traitement est applicable pour les symptômes comme l'anxiété, la douleur, les troubles du sommeil ou la lenteur des mouvements.

Avant la session, l'utilisateur doit évaluer son niveau de symptômes afin que la session musicale puisse s'adapter en conséquence. Puis, l'utilisateur choisira la durée de la séance avec un minimum de quinze minutes. Après la séance, il pourra évaluer l'effet de la session sur le symptôme.



Étape 1

L'utilisateur doit être dans un environnement calme, de préférence dans une position confortable (assise ou allongée), les yeux fermés (en utilisant un masque de sommeil si nécessaire).

* Nous vous recommandons d'utiliser des écouteurs pour une meilleure expérience de Music Care, ou d'utiliser des haut-parleurs si l'environnement est calme.



Étape 2

Ouvrir l'application, choisir le symptôme sur lequel vous souhaitez agir/ à gérer "Douleur / Anxiété / Troubles du sommeil / Lenteur des mouvements" Et choisissez un thème musical selon vos goûts



Étape 3

Si on vous le demande, choisissez un chiffre de 1 (faible) à 10 (élevé) pour indiquer le niveau d'intensité du symptôme avant de commencer la séance.



Étape 4

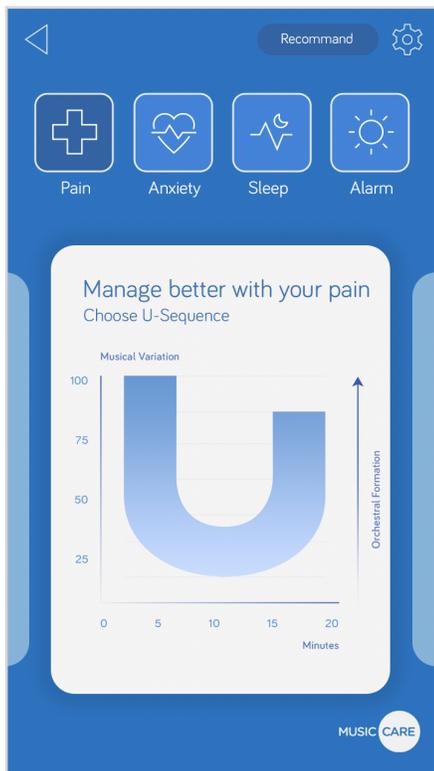
Cliquez sur le bouton "play" pour commencer à écouter la session.



Étape 5

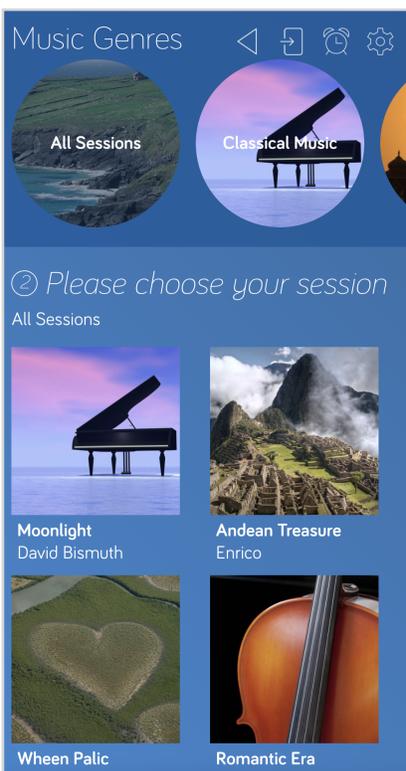
À la fin de la session, vous serez invité à renseigner le niveau de vos symptômes.

Comment utiliser



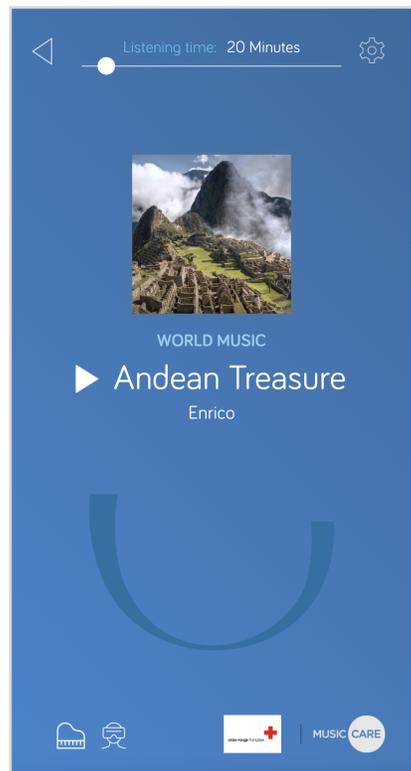
Écran 1

Choisissez le symptôme sur lequel agir/ à gérer, (gérer la douleur, diminuer l'anxiété, mieux dormir, initier des mouvements, en cliquant sur le texte choisi).



Écran 2

Choisissez un thème musical selon vos goûts en cliquant sur l'image



Écran 3

En haut de l'écran, choisissez la durée de la session en déplaçant le curseur blanc vers la droite.

Pour chaque symptôme, l'application vous demandera sur un écran additionnel d'évaluer le niveau d'intensité de votre symptôme sur une échelle de 1 (faible) à 10 (élevé) afin d'adapter la musique en conséquence.

Pour plus d'informations, veuillez contacter : contact@music.care