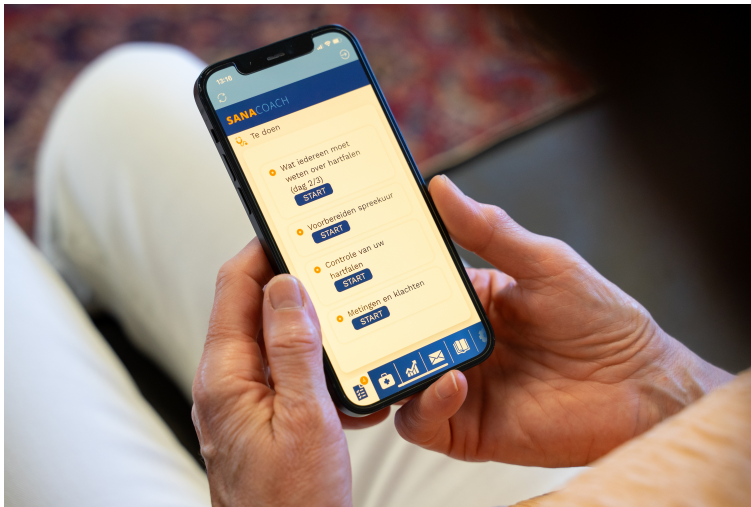


Meer eigen controle over uw gezondheid met de SanaCoach Hartfalen



Het Reinier de Graaf ziekenhuis behandelt u voor Hartfalen.

Het team van polikliniek Hartfalen helpt u om te leven met hartfalen. Daarbij kunt u gebruikmaken van de SanaCoach Hartfalen. Dit is een beveiligd en persoonlijk online hulpmiddel voor telefoon, computer of tablet. Zo houdt u zelf meer controle over uw gezondheid.



Wat is de SanaCoach Hartfalen?

De SanaCoach Hartfalen is speciaal gemaakt voor mensen met blijvende hartproblemen. De coach helpt u bij het uitvoeren van uw persoonlijke zorgplan en uw behandeling. Samen met uw cardioloog of hartfalenverpleegkundige beheert u het zorgplan in de SanaCoach. Met de nadruk op *sámen*. Zo houdt u samen bij hoe het met de behandeling gaat.

Wat kan de SanaCoach Hartfalen voor u betekenen?

- U kunt zelf uw gezondheid checken via korte sessies (vragen).
- Via de coach kunt u uw bloeddrukmetingen doorgeven aan uw behandelaar.
- U hoeft minder vaak naar het ziekenhuis te komen. En als u komt, heeft uw behandelaar al veel informatie.
- Uw behandelaar kan uw gezondheid op afstand volgen. Zo geeft u via de SanaCoach informatie over uw ziekteactiviteit, uw leefstijl en hoe u zich daarbij voelt. Is het nodig, dan kan uw behandelaar snel ingrijpen. Bijvoorbeeld door verandering van uw medicijnen. Zo hoeft u niet te wachten op een volgende afspraak.
- Bij gebruikelijke klachten of vragen legt de SanaCoach Hartfalen u uit wat te doen. Dat bespaart telefoontjes van en naar het ziekenhuis.

Meer eigen controle over uw gezondheid met de SanaCoach Hartfalen



- U komt meer te weten over hartklachten en hoe u omgaat met uw medicijnen. U leert uw ziekte onder controle te houden.
- U krijgt adviezen en tips en u vindt antwoorden op veelgestelde vragen.
- U krijgt overzicht hoe het is om te leven met chronisch hartfalen.

Vraag uw behandelaar of de SanaCoach Hartfalen past in uw zorgplan

Wilt u meer weten over de SanaCoach Hartfalen? Kijk op <https://sananet.nl/sanacoach-hartfalen/> of stel uw vraag bij een volgende afspraak.

Aan de slag met de SanaCoach Hartfalen

De SanaCoach Hartfalen kunt u gebruiken op uw via telefoon, computer of tablet. U vindt de SanaCoach Hartfalen via sananet.nl of via uw appstore. Om in te kunnen loggen ontvangt u van uw behandelaar een gebruikersnaam en wachtwoord.

Keuze uit verschillende acties

Zorgplan

De SanaCoach heeft een aparte knop voor het zorgplan. Hierin staan afspraken en persoonlijke doelen. Zoals *'ik ga stoppen met roken'* of *'ik wil meer bewegen'*. In het zorgplan staat hoe u dit doel wilt bereiken. Het zorgplan stelt u op samen met uw behandelaar. U houdt het samen bij.

Dashboard: uw gezondheid in beeld

Onder de knop 'dashboard' staat *'uw gezondheid in beeld'*. Dit is een overzicht van informatie afkomstig uit de periodieke gezondheidscheck of de vragenlijst metingen en klachten. Hierin komt bijvoorbeeld uw gebruik van medicijnen, bloeddruk, klachten en gewicht. Zo ziet u hoe het gaat met uw behandeling. Wat heeft gewerkt en wat niet? Zodra u wat invult, wordt het dashboard bijgewerkt met nieuwe gegevens.

Contact met uw behandelaar

- Met de functie *'berichten'* stuurt u vragen aan uw behandelaar. Zijn het geen noodzakelijke vragen, dan ontvangt u meestal binnen vijf werkdagen een reactie.
- Twijfelt u over de vraag en weet u niet of het juist is om uw behandelaar te bellen? Ga dan naar de knop *'taken'*. Daar klikt u op *'contact advies'*. U beantwoordt een aantal vragen. U krijgt dan direct advies vanuit SanaCoach Hartfalen wat u het beste kunt doen.
- Is het dringend? Stuur dan geen bericht in de SanaCoach, maar stel u vraag telefonisch.

Kenniskuren

De kenniskuren staan onder de knop *'taken'*. Een kenniskuur is een soort cursus waarin u informatie krijgt over een bepaald onderwerp. U krijgt bijvoorbeeld algemene informatie over hartfalen, stoppen met roken en omgaan met medicatie. De kuren bestaan onder meer uit tekst, beeld en video. U krijgt ook tips en adviezen. Door zo'n kenniskuur te volgen, leert u om te gaan met uw aandoening.



Meer eigen controle over uw gezondheid met de SanaCoach Hartfalen

Een kenniskuur duurt ongeveer 5 tot 10 minuten die u op elk moment kunt volgen. Elke kuur bestaat uit korte sessies. Sommige kenniskuren kunt u kiezen. Anderen kenniskuren worden voor u klaargezet. Staat er een kenniskuur voor u klaar, dan krijgt u een bericht van de SanaCoach.

Persoonlijke instellingen

Bij instellingen wijzigt u uw persoonlijke instellingen. Bijvoorbeeld het wachtwoord. Ook kunt u bij instellingen het lettertype vergroten.

Hoe vaak gebruikt u de SanaCoach Hartfalen?

Hoe vaak u de SanaCoach Hartfalen gebruikt, bepaalt u zelf. Het advies is om bepaalde taken bij te houden.

- Vul regelmatig de sessies (vragen) in als u die krijgt aangeboden in de SanaCoach. Dit gebeurt een paar keer per jaar, bijvoorbeeld voorafgaand aan uw bezoek aan de polikliniek. Zo krijgen u en uw behandelaar een goed beeld hoe het gaat.
- Houd regelmatig uw bloeddruk en gewicht bij. Voor die acties krijgt u meldingen van de SanaCoach.
- Volg de kenniskuren die voor u in de SanaCoach worden klaargezet.

Kosten van de SanaCoach Hartfalen

De SanaCoach is digitale zorg die uw zorgverzekeraar vergoed. Maar eerst worden de kosten verrekend met uw eigen risico. Is uw eigen risico verbruikt, dan gaat de zorgverzekeraar de kosten vergoeden. Gedurende uw behandeling kunt u de SanaCoach Hartfalen altijd gebruiken.

Melden van storingen met de SanaCoach

Weet u niet hoe u bepaalde onderdelen in de SanaCoach Hartfalen kunt regelen of aanvragen? Of ontvangt u geen e-mail (meer) terwijl u die wel verwacht? Neem dan contact op met de helpdesk van de SanaCoach Hartfalen. Deze is op werkdagen bereikbaar van 08.30 tot 17.00 uur op telefoon: 046 - 458 80 01. Of stuur een e-mail naar: helpdesk@sananet.nl

Tot slot

De informatie van de SanaCoach Hartfalen is met veel aandacht opgesteld. Toch kunnen gezondheidsvragen en antwoorden ontbreken. Ook kunnen niet alle gezondheidsrisico's op tijd door de SanaCoach worden opgespoord. Vindt u geen antwoord op uw vraag? Of maak u zich zorgen? Neem dan contact op met uw behandelaar.