

Meer eigen controle over uw gezondheid met de SanaCoach MijnIBDcoach

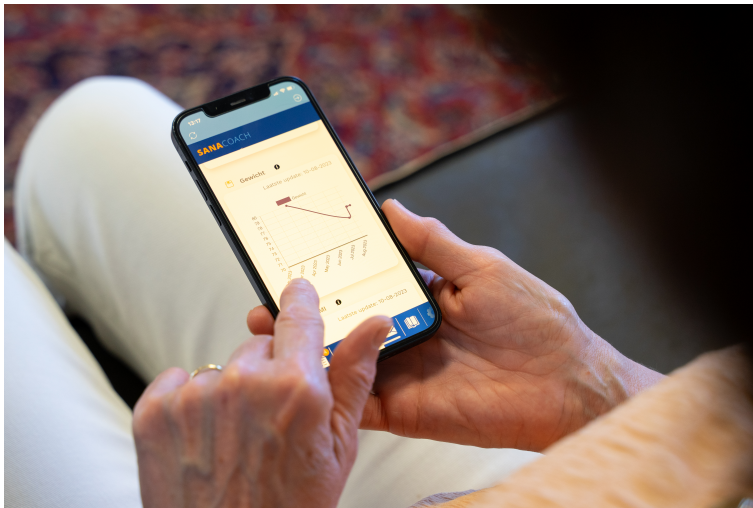


Meer eigen controle over uw gezondheid met MijnIBDcoach (SanaCoach)

Hulpmiddel voor telefoon, computer of tablet

U wordt in het Reinier de Graaf ziekenhuis behandeld voor een colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn. Deze ziektebeelden noemen we samen IBD. IBD staat voor 'Inflammatory Bowel Disease', blijvende darmziekte (IBD). [Lees hier meer over IBD.](#)

Het team van het IBD-centrum helpt u om te leven met IBD. Daarbij kunt u gebruikmaken van MijnIBDcoach. Dit is een beveiligd en persoonlijk online hulpmiddel voor telefoon, computer of tablet. Zo houdt u zelf meer controle over uw gezondheid.



Wat is 'MijnIBDcoach'

MijnIBDcoach is speciaal gemaakt voor mensen met IBD. De coach helpt u bij het uitvoeren van uw persoonlijke zorgplan en uw behandeling. Samen met uw behandelaar beheert u het zorgplan in MijnIBDcoach. Met de nadruk op sámen. Zo houdt u samen bij hoe het met de behandeling gaat.

Wat kan MijnIBDcoach voor u betekenen?

- U kunt zelf uw gezondheid checken via korte sessies (vragenlijsten).
- U hoeft minder vaak naar het ziekenhuis te komen. En als u komt, heeft uw behandelaar al veel informatie.
- MijnIBDcoach bespaart u telefoontjes van en naar het ziekenhuis.
- Uw behandelaar kan uw gezondheid op afstand volgen. Zo geeft u via MijnIBDcoach 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.

Meer eigen controle over uw gezondheid met de SanaCoach MijnIBDcoach



- U komt meer te weten over IBD en hoe u omgaat met uw medicijnen. U leert uw ziekte onder controle te houden.
- Door het volgen van de kenniskuren in MijnIBDcoach krijgt u inzichten in IBD.

Vraag uw behandelaar of MijnIBDcoach past in uw zorgplan

Wilt u meer weten over MijnIBDcoach? Kijk op <https://sananet.nl/mijnibdcoach/> of stel uw vraag bij een volgende afspraak.

Aan de slag met MijnIBDcoach

Uw behandelaar kan u aanmelden voor MijnIBDcoach. Via uw behandelaar krijgt u een gebruikersnaam en wachtwoord om in te loggen. U vindt MijnIBDcoach via sananet.nl of via uw appstore. MijnIBDcoach kunt u gebruiken op uw telefoon, computer of tablet.

Keuze uit verschillende acties in mijnIBDcoach

Zorgplan

MijnIBDcoach 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, 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 MijnIBDcoach wat u het beste kunt doen.

Is het dringend? Stuur dan geen bericht via MijnIBDcoach, maar stel u vraag telefonisch.

Contact

Met de functie 'berichten' stuurt u vragen per mail aan uw behandelaar. Als het niet-dringende vragen zijn, ontvangt u in de meeste gevallen binnen vijf werkdagen een reactie. In dringende gevallen stelt u de vragen telefonisch en wacht u niet af tot uw behandelaar reageert op mail. Als u twijfelt over de vraag en niet weet of het verstandig is om uw behandelaar te bellen, dan gaat u naar de button 'taken'. Daar klikt u op contact advies. U beantwoordt een aantal vragen en krijgt dan direct advies vanuit 'MijnIBDcoach' wat u het beste kunt doen.

Meer eigen controle over uw gezondheid met de SanaCoach MijnIBDcoach



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 IBD, 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 beter omgaan met uw aandoening.

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 sessie voor u klaar, dan krijgt u een bericht van MijnIBDcoach.

Persoonlijke instellingen

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

Hoe vaak gebruikt u MijnIBDcoach?

Houd bepaalde taken goed bij.

- Vul regelmatig de sessies (vragenlijsten) in. Die krijgt u een aantal keer per jaar aangeboden. Zo krijgen u en uw behandelaar een goed beeld hoe het met u gaat.
- Volg de kenniskuren die voor u in MijnIBDcoach worden klaargezet.

Kosten van MijnIBDcoach

MijnIBDcoach 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 MijnIBDcoach altijd gebruiken.

Melden van storingen met MijnIBDcoach

Weet u niet hoe u bepaalde onderdelen in MijnIBDcoach kunt regelen of aanvragen? Of ontvangt u geen e-mail (meer) terwijl u die wel verwacht? Neem dan contact op met de helpdesk van MijnIBDcoach. 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 MijnIBDcoach is met veel aandacht opgesteld. Toch kunnen gezondheidsvragen en antwoorden ontbreken. Ook kunnen niet alle gezondheidsrisico's op tijd door MijnIBDcoach worden opgespoord. Vindt u geen antwoord op uw vraag? Of maak u zich zorgen? Neem dan contact op met uw behandelaar.