

# MijnIBDcoach in het kort

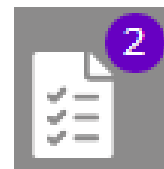
Heeft u Inflammatory Bowel Diseases (IBD), oftewel chronische ontstekingen van het maag-darmkanaal? Dan kunt u gebruik maken van mijnIBDcoach. Dit is een beveiligd en persoonlijk e-health-hulpmiddel bij de behandeling. Het is speciaal ontwikkeld voor mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa, chronische darmziekten ook wel Inflammatory Bowel Diseases (IBD). MijnIBDcoach helpt u om meer te weten te komen over IBD en te leren wat u zelf kunt doen om IBD onder controle te houden. U kunt de mijnIBDcoach openen via een beveiligde pagina of gebruik maken van de app. U vindt mijnIBDcoach via [www.mijnibdcoach.nl](http://www.mijnibdcoach.nl)

## Wat heeft mijnIBDcoach te bieden?

De gegevens die u invoert, levert uw behandelaar informatie op over de ziekteactiviteit en over uw leefstijl en hoe u zich daarbij voelt. Daarmee geeft u zicht op hoe het is om te leven met IBD. Dit contact op afstand levert u en uw behandelaar tijdwinst op. U hoeft bijvoorbeeld minder naar het ziekenhuis. En als u in de spreekkamer zit tegenover uw behandelaar is die al behoorlijk op de hoogte!

### Taken

Als u inlogt op de coach komt u op de welkomspagina over mijnIBDcoach. Op deze pagina ziet u de taken en sessies staan die voor u klaar zijn gezet. Een sessie is informatie en tips als onderdeel van een kenniskuur of ter voorbereiding op een spreekuurcontact of de periodieke gezondheidscheck. U krijgt via uw e-mail een bericht als er een nieuwe sessie voor u klaarstaat. Het aantal sessies dat klaarstaat, wordt aangegeven door het getal rechts bovenin het plaatje.



### Periodieke gezondheidscheck

Door het invullen van de gezondheidscheck krijgt u en de zorgverlener inzicht in uw ziekteverloop. Afhankelijk van de uitkomsten van de vragenlijst kan de behandeling mogelijk aangepast worden. Deze vragenlijst vult u voor het eerst in na de aanmelding. Dit wordt gezien als een 0-meting. Hierna wordt iedere 4 maanden automatisch een vragenlijst klaar gezet. Deze interval kunnen we wijzigen op basis van uw situatie of op uw verzoek.

### Kenniskuren

Met een kenniskuur krijgt u informatie, tips en adviezen over een bepaald onderwerp. Zoals voeding en overgewicht, stoppen met roken, medicijnen en het omgaan met IBD. De informatie van een kenniskuur bestaat uit tekst, filmpjes, afbeeldingen en/of geluidsfragmenten. U kunt zelf kiezen welke kenniskuur u wilt volgen, sommige kenniskuren worden voor u klaargezet.



## Reminders

Reminders helpen u per e-mail ergens aan herinneren. Bijvoorbeeld aan het innemen van uw medicijnen op een bepaald tijdstip of een wekelijkse sportieve activiteit. U kunt zelf reminders aanmaken als u wilt.



## Dashboard

Het dashboard toont het verloop van uw IBD en u kunt zien wat er wel en niet voor u heeft gewerkt. Het dashboard wordt gevuld door regelmatige controles van uw gezondheid: de zogenaamde 'periodieke gezondheidscheck'.



## Zorgplan

In het zorgplan staan afspraken en doelstellingen. Zoals 'ik ga stoppen met roken' of 'ik wil meer bewegen'. U beschrijft in zo'n plan hoe u dit doel wilt bereiken. Het zorgplan kunt u samen opstellen met uw behandelaars. U houdt het ook samen bij.



## Berichten

Met deze functie kunt u vragen stellen aan en berichten sturen naar uw behandelaar. Deze functie is bedoeld voor niet dringende vragen. De MDL-verpleegkundige/verpleegkundig specialist reageert op werkdagen binnen 48 uur op berichten.



## Instellingen

Bij instellingen kunt u uw persoonlijke instellingen wijzigen, bijvoorbeeld uw wachtwoord of uw telefoonnummer. Ook kan u ervoor kiezen om een Avatar aan te zetten. De Avatar spreekt bijvoorbeeld de vragen in de periodieke gezondheidscheck uit.

## Heeft u een dringende vraag of klachten?

Neem dan telefonisch contact op met het verpleegkundig telefonisch spreekuur via: 055 - 581 80 30, toets 1 voor patiënt en daarna 2 voor het verpleegkundig spreekuur. U krijgt dan een terugbelafpraak en wordt door ons gebeld tussen 10:30 en 11:30 uur van maandag t/m vrijdag.

## Hoeveel tijd kost het gebruik van mijnIBDcoach?

- Kenniskuren: dit kost u 5-10 minuten per dag, gedurende 3 à 4 dagen. Het is aan u hoeveel kuren u, achter elkaar, volgt.
- Periodieke gezondheidscheck: dit duurt maximaal 10 tot 15 minuten. Het aantal periodieke gezondheidscheck worden afgestemd op uw situatie. Meestal is dit eens per 4 maanden.
- Voorbereiden spreekuur: De spreekuurcontacten met de MDL-verpleegkundige/verpleegkundig specialist of MDL-arts voor te bereiden. Hier bent u maximaal 10 tot 15 minuten mee bezig.

U hoeft voor mijnIBDcoach nooit thuis te blijven. Als er een sessie voor u klaarstaat, dan doet u deze wanneer het u het beste uitkomt.

## Hoe lang kan ik mijnIBDcoach gebruiken?

MijnIBDcoach helpt u en de MDL-verpleegkundige/verpleegkundig specialist of MDL-arts bij de behandeling van uw IBD. Gedurende deze behandeling is mijnIBDcoach voor u onbeperkt beschikbaar.

## Kosten

Aan het gebruik van mijnIBDcoach zijn voor u geen kosten verbonden. U heeft wel een internetverbinding nodig.

## Veiligheid

Uiteraard is de veiligheid van uw gegevens gewaarborgd. De communicatie verloopt volgens de richtlijnen en protocollen zoals gebruikelijk voor dataverkeer binnen de gezondheidszorg. De gegevens worden bewaard op speciaal daarvoor ingerichte en beveiligde servers die voldoen aan de geldende wet- en regelgeving.

## Wilt u gebruik maken van mijnIBDcoach?

Dan kunt u dit aangeven tijdens uw afspraak bij de MDL-verpleegkundige/verpleegkundig specialist of u stuurt een mail naar: [mdl.verpleegkundigen@gelre.nl](mailto:mdl.verpleegkundigen@gelre.nl). Graag met vermelding van uw naam en geboortedatum. U vindt mijnIBDcoach via [www.mijnibdcoach.nl](http://www.mijnibdcoach.nl)

## Melden van storingen

Heeft u een probleem met mijnIBDcoach? Weet u bijvoorbeeld niet hoe u bepaalde zaken in mijnIBDcoach moet regelen of aanvragen? Of ontvangt u geen e-mail meer, terwijl u die wel verwacht? Neem dan contact op met de helpdesk van mijnIBDcoach van Sananet. Zij zijn op werkdagen bereikbaar van 08.30-17.00 uur via: 046 - 458 80 01 of via: [helpdesk@sananet.nl](mailto:helpdesk@sananet.nl)

## Tot slot

Hoewel de informatie van mijnIBDcoach met de grootste zorgvuldigheid is samengesteld, is dat geen garantie dat al uw gezondheidsvragen worden beantwoord, of dat alle aanwezige gezondheidsrisico's tijdig worden opgespoord. Als u dus vragen heeft die mijnIBDcoach niet beantwoordt, als u zich zorgen maakt of als u een persoonlijk advies wilt? Raden wij u aan de MDL-verpleegkundige/verpleegkundig specialist of MDL-arts te raadplegen. Onze afdeling Maag-, Darm- en Leverziekten is te bereiken op werkdagen van 8.30-12.30 uur en 13.30-16.00 uur via: 055 – 581 80 30.

Mijnibdcoach.nl is ontwikkeld door een onafhankelijke werkgroep bestaande uit: MDL-artsen, MDL-verpleegkundigen, de CCUVN en Sananet BV. Het is financieel mogelijk gemaakt door Ferring B.V. Meer informatie vindt u op [www.stichtingmijnibdcoach.nl](http://www.stichtingmijnibdcoach.nl)