

mijn**IBD**coach



U staat er niet alleen voor

MijnIBDcoach is een beveiligd en persoonlijk e-health-hulpmiddel, speciaal ontwikkeld voor mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Voor u dus! MijnIBDcoach helpt u om meer te weten te komen over IBD. U leert ook wat u kunt doen om IBD onder controle te houden. MijnIBDcoach is een hulpmiddel bij de behandeling.

Samen met uw eigen IBD-verpleegkundige/MDL-arts beheert u uw zorgplan in mijnIBDcoach. Met de nadruk op sámen. Zo houdt u samen bij hoe de behandeling verloopt. Ook de afspraken die gemaakt worden over doelen die u wilt behalen, volgt u samen met uw behandelaar.

“Ik vind het fantastisch dat deze tool ontwikkeld is. Het zorgt voor betere communicatie tussen zorgverlener en patiënt. Samen met mijn behandelaar houd ik zo mijn ziekte nauwkeurig in de gaten. Ik sta niet alleen en dat voelt goed!”

Albert Sprokholt

Dit zegt één van de patiënten die betrokken is geweest bij de ontwikkeling van mijnIBDcoach. En hij verwoordt precies waar het om gaat in mijnIBDcoach.

De gegevens die u invoert, levert uw behandelaar informatie op over de ziekte-activiteit 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 tijdswinst 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!

Aan de slag

U kunt mijnIBDcoach gebruiken op uw desk- of laptop. U logt dan in op www.mijnibdcoach.nl. Er is ook een app voor uw telefoon of tablet. Als u deze wilt gebruiken, downloadt u mijnIBDcoach uit de App Store of Google Play.



Om in te loggen ontvangt u een gebruikersnaam en wachtwoord van uw behandelaar. Met deze inloggegevens kunt u meteen aan de slag. Uiteraard is de veiligheid van de gegevens gewaarborgd. Er wordt gewerkt volgens de AVG wet- en regelgeving.

Meer weten? Er is een korte animatie en instructiefilm gemaakt voor mijnIBDcoach. Deze staan op de site www.mijnIBDcoach.nl



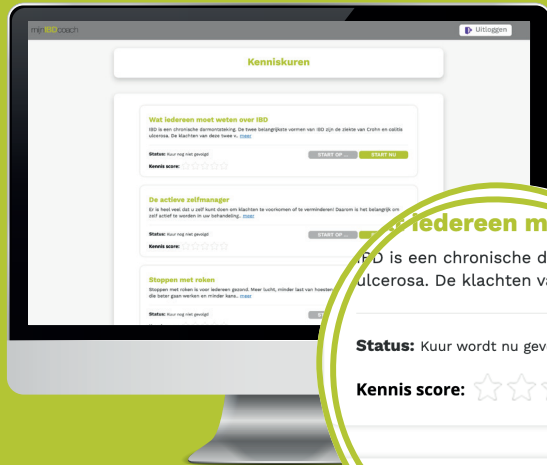
Wat heeft mijnIBDcoach te bieden?

In mijnIBDcoach kunt u verschillende acties kiezen:



Kenniskuur

Een kenniskuur is een soort cursus waarin u informatie krijgt over een bepaald onderwerp. Zoals voeding en overgewicht, medicijnen en omgaan met IBD. Door zo'n kenniskuur te volgen leert u beter en slimmer om te gaan met uw ziekte. Ook krijgt u een beter beeld van diverse specifieke onderwerpen. Zoals roken en psychische klachten. De kuren bestaan onder meer uit tekst, beeld en filmpjes. Er staan ook tips en adviezen in. Elke kuur bestaat uit korte sessies die u volgt op een door u gewenst moment. Sommige kenniskuren worden voor u klaargezet; andere kunt u zelf uitkiezen om te doen. U ontvangt een bericht van mijnIBDcoach als er een sessie voor u klaarstaat. De kenniskuren staan onder de button 'taken'.



Wat iedereen moet weten over IBD

IBD is een chronische darmontsteking. De klachten van deze twee ziekten zijn anders, maar de klachten van deze twee ziekten zijn vaak vergelijkbaar.

Status: Kuur wordt nu gevolgd

Kennis score: ☆☆☆☆

actieve zelfmanager



Zorgplan

In mijnIBDcoach staat ook uw zorgplan. Hierin 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 stelt u op samen met uw behandelaars. U houdt het ook samen bij. Er is een aparte button voor het zorgplan.



Dashboard: Uw gezondheid in beeld

Onder de button dashboard staat 'uw gezondheid in beeld'. Dit is een overzicht van gegevens over uw gezondheid en mogelijke klachten. Het gebruik van medicijnen, klachten, gewicht en dergelijke worden hierin bijgehouden. U ziet het verloop van uw behandeling. Wat heeft gewerkt, en wat niet? De gegevens zijn afkomstig uit de periodieke gezondheidscheck. Steeds wanneer u een nieuwe periodieke gezondheidscheck invult (eens in de vier maanden), wordt het dashboard bijgewerkt op basis van deze nieuwe gegevens.

U staat er niet alleen voor





Wetenschappelijk onderzoek

De gegevens die worden verzameld met mijnIBDcoach zijn belangrijk voor uw behandeling én waardevol voor wetenschappelijk onderzoek. Daarom wordt u gevraagd in mijnIBDcoach of de verzamelde gegevens voor de zorg ook mogen worden gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek. Het doel is om van deze grote verzamelingen data te leren en de zorg voor mensen met IBD te verbeteren. U kunt deze toestemming altijd veranderen. Dan klikt u op deelname onderzoek onder de button 'instellingen'.



Contact

Met de functie 'berichten' stuurt u vragen per mail aan uw behandelaar. Als het niet-dringende vragen heeft, 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.



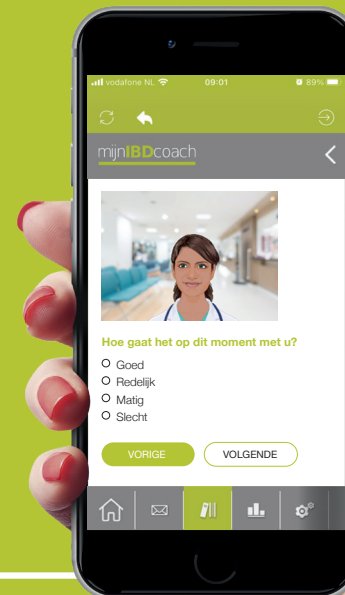
Instellingen

Bij instellingen kunt u uw persoonlijke instellingen wijzigen. Bijvoorbeeld het wachtwoord. Ook kunt u daar de avatar aan- of uitzetten en het lettertype vergroten.

Avatar

MijnIBDcoach beschikt ook over een avatar, een soort online IBD-verpleegkundige. Zij zal u door de verschillende onderdelen heen praten. U kunt haar inschakelen bij de button 'instellingen'. Wilt u de avatar niet in beeld? Dan zet u haar 'uit'. Dit kunt u eveneens met deze button aanpassen.

U staat er niet alleen voor



Hoeveel tijd kost mijnIBDcoach?

Hoe vaak u mijnIBDcoach gebruikt, bepaalt u zelf. Hoeveel tijd u hiermee kwijt bent, dus ook. Aangeraden wordt de periodieke gezondheidscheck regelmatig in te vullen. Dan ontstaat er namelijk een helder beeld van hoe het gaat.

Gaat het goed dan wordt mijnIBDcoach gebruikt om kenniskuren te volgen en de spreekuurcontacten met uw behandelaar voor te bereiden. Een kenniskuur volgen, kost ongeveer 5-10 minuten per keer.

Gaat het een tijdje wat minder, dan kan uw behandelaar besluiten om u wat extra in de gaten te houden. U krijgt dan wekelijks een sessie waarin wordt gevraagd hoe het gaat zodat een (plotselinge) verslechtering sneller opgespoord kan worden.



U staat er niet alleen voor

Voor mijnIBDcoach hoeft u **nooit thuis te blijven**. Als er een sessie klaarstaat, krijgt u daar een berichtje van. U volgt u de sessie **wanneer u dat het beste uitkomt**.

Hoelang kan ik mijnIBDcoach gebruiken?

MijnIBDcoach helpt u en uw behandelaar bij de behandeling van uw Crohn of colitis ulcerosa. Gedurende deze behandeling is mijnIBDcoach onbeperkt beschikbaar.

Helpdesk

Bij problemen met of storingen bij het gebruik van mijnIBDcoach neemt u contact op met de helpdesk van mijnIBDcoach. Dus als u geen e-mail of melding via de app meer ontvangt terwijl u die wel verwacht, kunt u ondersteuning vragen.

De helpdesk is op werkdagen bereikbaar van 08:30 tot 17:00 uur op telefoon: 046 - 458 80 01 of via mail: helpdesk@sananet.nl

Kosten

Aan het gebruik van mijnIBDcoach zijn geen kosten verbonden. Er is wel een internetverbinding nodig.

Nog even dit!

Hoewel de informatie van mijnIBDcoach met de grootste zorgvuldigheid is samengesteld, is dat geen garantie dat alle gezondheidsvragen worden beantwoord. Ook niet dat alle gezondheidsrisico's tijdig opgespoord worden. Als u dus vragen heeft die niet door mijnIBDcoach beantwoord worden, neemt u contact op met uw behandelaar of huisarts. Dat geldt ook als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of als u persoonlijk advies wilt.



Stichting mijnIBDcoach

Waar mensen met IBD en hun behandelaars elkaar tegenkomen in de behandeling van IBD, werkt Stichting mijnIBDcoach. In een tijd waar zorg op afstand steeds gebruikelijker wordt, maar niet zonder direct contact kan. Het e-health-middel mijnIBDcoach is ontwikkeld om te worden gebruikt aan de keukentafel van de patiënt waar de ervaringen worden genoteerd, als ook in de spreekkamer van het ziekenhuis waar de informatie wordt besproken. Met het middel geeft de stichting de regie aan de mens met IBD. De stichting zorgt ervoor dat behandelaren de informatie in handen krijgen voor een zorg die beter afgestemd wordt op basis van actuele feiten en gegevens. Zodat patiënten er direct voordeel van hebben.



Stichting mijnIBDcoach zet zich samen met u en uw zorgverleners in om door mijnIBDcoach de zorg rondom chronisch zieke mensen te verbeteren.



MijnIBDcoach is ontwikkeld door Stichting mijncoach.nl en is inmiddels in 25 ziekenhuizen in gebruik. MijnIBDcoach is tot stand gekomen door een samenwerking met Sananet, Ferring BV, Janssen Cilag bv, Pfizer bv en Takeda Nederland. Meer informatie vindt u op www.mijnibdcoach.nl en op de site stichtingmijncoach.nl

U staat er niet alleen voor

