

# mijnIBDcoach



Modelnummer 51163 se 09 20

U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!

elkerliek 

mijnIBDcoach

# mijnIBDcoach

*“Dankzij mijnIBDcoach heb ik het gevoel dat ik er in mijn eigen omgeving niet alleen voor sta!”*

Een uitspraak van één van de patiënten die betrokken is geweest in de ontwikkeling van de IBD coach. En dat is ook precies waar het om gaat!

## **MijnIBDCoach in het kort**

MijnIBDcoach is een beveiligde en persoonlijke pagina op internet, bedoeld voor mensen met IBD. MijnIBDcoach helpt u om meer te weten te komen over IBD en om te leren wat u zelf kunt doen om uw IBD onder controle te houden. MijnIBDcoach is ook een hulpmiddel bij de behandeling. Samen met uw MDL-verpleegkundige/MDL-arts beheert u het behandelplan. In dat behandelplan houdt u samen bij hoe de behandeling verloopt. Maar ook de afspraken die gemaakt worden over doelen die u graag wilt behalen, worden in het behandelplan vastgelegd.

U vindt mijnIBDcoach op het internet via <https://www.mijnibdcoach.nl>. Om gebruik te maken van mijnIBDcoach heeft u een gebruikersnaam en een wachtwoord nodig, deze ontvangt u per e-mail. Heeft u nog geen inlog gegevens, vraag er dan naar bij uw MDL-verpleegkundige/MDL-arts.

Uiteraard is de veiligheid van de gegevens gewaarborgd. De communicatie verloopt volgens de richtlijnen en protocollen van Nictiz via een zogenaamde HTTPS verbinding, 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.

# Wat heeft mijnIBDcoach te bieden?

Op de eerste pagina na het inloggen kunt u een keuze maken uit 6 verschillende acties:

## Kenniskuren

Met een kenniskuur krijgt u in een paar korte “gesprekjes” op uw computer informatie, tips en persoonlijke adviezen op een bepaald gebied van de behandeling of het omgaan met uw IBD. De informatie van een kenniskuur krijgt u in de vorm van tekst, filmpjes, afbeeldingen of geluidsfragmenten. U kunt zelf kiezen welke kenniskuur u wilt volgen, maar u kunt zich daarbij ook laten adviseren door mijnIBDcoach.



## Sessies

Een sessie is een kort “gesprekje” dat u op uw computer voert. Dat kan zijn als onderdeel van een kenniskuur maar bijvoorbeeld ook ter voorbereiding op een spreekuur-contact 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 een getal rechts bovenin het plaatje.



## 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 zoveel reminders aanmaken als u wilt.



## Behandelplan

Het behandelplan toont het verloop van uw IBD en u kunt zien wat er wel en niet voor u heeft gewerkt. Het behandelplan wordt gevuld door regelmatige controles van uw gezondheid: de zogenaamde “periodieke gezondheidscheck”. Daarnaast wordt ook de informatie uit de voorbereidende sessies van een spreekuurcontact gebruikt. Op basis van het behandelplan kan uw behandeling eventueel aangepast worden.



## Vragen

Met de functie “Vragen” kunt u berichten sturen en vragen stellen aan uw MDL-verpleegkundige/MDL-arts. Natuurlijk wel zolang deze vragen niet heel dringend zijn. In dat geval kunt u beter de telefoon pakken. Onder “Vragen” vindt u ook de knop “Bij twijfel...”. Heeft u klachten, maar weet u niet of het verstandig is om uw MDL-verpleegkundige/MDL-arts te bellen, beantwoord dan een aantal vragen en u krijgt een advies wat u het beste kunt doen.



## Instellingen

Bij instellingen kunt u uw persoonlijke instellingen wijzigen. Bijvoorbeeld uw wachtwoord of uw telefoonnummer.



## Hoeveel tijd kost mijnIBDcoach?

U gebruikt mijnIBDcoach wanneer dat nodig is. Gaat het goed dan wordt mijnIBDcoach gebruikt om kenniskuren te volgen en de spreekuurcontacten met uw MDL-verpleegkundige/MDL-arts voor te bereiden. Gaat het een tijdje wat minder, dan kan uw MDL-verpleegkundige/MDL-arts besluiten om u wat extra in de gaten te houden.

U krijgt dan wekelijks een sessie waarin wordt gevraagd hoe het met u gaat, zodat een plotselinge verslechtering sneller opgespoord kan worden. Een kenniskuur volgen kost u 5-10 minuten per dag gedurende 3 à 4 dagen.

Wordt uw gezondheid tijdelijk extra in de gaten gehouden dan kost u dat 5 minuten per dag. U hoeft voor mijnIBDcoach nooit thuis te blijven en als er een sessie voor u klaarstaat, dan doet u die wanneer u dat zelf het beste uitkomt.

### **Hoelang kan ik mijnIBDcoach gebruiken?**

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

### **Melden van storingen**

Heeft u een probleem met mijnIBDcoach, weet u 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. Deze is op werkdagen bereikbaar van 08.30 tot 17.00 uur op telefoon: 046 - 458 80 01 of via mail: [helpdesk@sananet.nl](mailto:helpdesk@sananet.nl).

### **Kosten**

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

## Tot slot

Hoewel de informatie van mijnIBDcoach met de grootste zorgvuldigheid is samengesteld, is dat geen garantie dat alle gezondheidsvragen worden beantwoord, of dat alle aanwezige gezondheidsrisico's tijdig opgespoord worden. Als u dus vragen heeft die niet door mijnIBDcoach beantwoord worden, als u zich zorgen maakt of als u een persoonlijk advies wilt, raden wij u aan uw huisarts of MDL-verpleegkundige/MDL-arts te raadplegen.

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



