



MijnIBDcoach

Maag-, Darm- en Leverziekten

Welkom

U heeft toegang gekregen tot MijnIBDcoach via uw zorgverlener van het Dijklander Ziekenhuis. MijnIBDcoach is een beveiligde en persoonlijke pagina op internet, bedoeld voor mensen met chronische darmontsteking (IBD) zoals Colitis Ulcerosa of de ziekte van Crohn. In deze folder leest u informatie over het gebruik van MijnIBDcoach.

Wat is mijn IBD-coach?

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 verpleegkundig specialist en MDL-arts beheert u het behandelplan. Daarin houdt u samen bij hoe de behandeling verloopt. Ook staan de afspraken erin die gemaakt worden over de doelen die u graag wilt behalen.

Afspraken

Het is belangrijk voor uw behandeling dat u deze afspraken nakomt. Dit is een voorwaarde voor het gebruik van MijnIBDcoach. Zorg ervoor dat u de periodieke gezondheidscheck invult wanneer dit wordt gevraagd door de MDL-arts of uw verpleegkundig specialist. Gedurende de behandeling van uw IBD is MijnIBDcoach onbeperkt beschikbaar. Wanneer u meerdere keren niet reageert op een oproep voor het invullen van de periodieke gezondheidscheck, wordt de toegang tot MijnIBDcoach geblokkeerd.

Waar kan ik inloggen?

Voordat u inlogt, krijgt u uitleg over MijnIBDcoach van uw verpleegkundig specialist. U vindt MijnIBDcoach op internet via www.mijnibdcoach.nl. U kunt inloggen met uw gebruikersnaam en wachtwoord die u via e-mail heeft ontvangen. Dat gaat via de knop 'inloggen' rechtsboven op de website. Als u de eerste keer inlogt, wordt u gevraagd om een eigen wachtwoord aan te maken. MijnIBDcoach is ook als app voor uw smartphone beschikbaar. Lees op pagina 3 van deze folder hoe u de app kunt installeren.

Ik heb geen inloggegevens, wat moet ik doen?

Heeft u nog geen inloggegevens, vraag er dan naar bij uw verpleegkundig specialist/MDL-arts.

Welke functies heeft MijnIBDcoach?

- Kenniskuren: leer meer over IBD met informatie, tips en persoonlijke adviezen op het gebied van uw behandeling of het omgaan met IBD.
- Sessies: hier kunt u zien of er één of meer sessies voor u klaarstaan. Bijvoorbeeld een sessie van een kenniskuur of van de periodieke gezondheidscheck. Als er een sessie voor u klaarstaat, krijgt u hierover vanzelf een e-mailbericht.
- Vragen: stel een vraag aan en krijg antwoord van uw verpleegkundig specialist of MDL-arts. Bij spoedvragen die niet een dag kunnen wachten, moet u telefonisch contact opnemen met uw verpleegkundig specialist of de polikliniek MDL.
- Behandelplan: houd zelf het verloop van uw IBD in de gaten.
- Reminders: herinner u zelf aan belangrijke dingen via e-mail.
- Instellingen: hier kunt u uw persoonlijke instellingen, zoals wachtwoord en contactgegevens, bekijken en aanpassen.

Ik ben mijn wachtwoord vergeten, wat moet ik doen?

U kunt zelf een nieuw wachtwoord opvragen. Ga naar www.mijnibdcoach.nl, klik rechtsboven op 'inloggen' en klik vervolgens op 'wachtwoord vergeten.' Type uw gebruikersnaam in en klik op 'verzenden'.

Hoeveel tijd kost MijnIBDcoach?

U gebruikt MijnIBDcoach wanneer dat nodig is. Gaat het goed, dan wordt MijnIBDcoach gebruikt om kenniskuren te volgen en de afspraken met de verpleegkundig specialist of MDL-arts voor te bereiden. Gaat het een tijdje wat minder, dan kan de verpleegkundig specialist of MDL-arts besluiten om u extra in de gaten te houden. U krijgt dan een wekelijkse sessie waarin wordt gevraagd hoe het met u gaat, zodat een plotselinge verslechtering eerder opgemerkt kan worden. Een kenniskuur volgen, kost 5-10 minuten per dag en dat gedurende drie tot vier dagen. U hoeft voor MijnIBDcoach nooit thuis te blijven en als er een sessie voor u klaar staat, dan doet u die wanneer u dat zelf het beste uitkomt.

Wat moet ik doen bij problemen of vragen over MijnIBDcoach?

Als u ergens tegen aan loopt of een vraag heeft over uw IBD (bijvoorbeeld over uw behandeling), neem dan contact op met uw verpleegkundig specialist of MDL-arts. U kunt ook een bericht sturen via MijnIBDcoach, via de functie 'vragen.' Bij dringende vragen kunt u altijd beter bellen.

Ik heb technische problemen of vragen, waar kan ik terecht?

Ervaat u technische problemen met MijnIBDcoach en komt u er zelf niet helemaal uit? Neem dan contact op met de helpdesk van MijnIBDcoach. U kunt daarvoor een e-mail sturen naar helpdesk@sananet.nl of bellen naar 046-4588001 (bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur).

MijnIBDcoach als app

MijnIBDcoach is ook als app beschikbaar. De app staat niet in de App Store of Google Play. U kunt de app downloaden via de website van Sananet: <http://www.sananetonline.com/ibdcoachmobile> te gaan. De app is alleen voor smartphones beschikbaar.

Hoe kan ik inloggen op de app?

U kunt inloggen met uw gebruikersnaam en wachtwoord die u via e-mail toegestuurd heeft gekregen. Vink 'gegevens bewaren' aan om uw inloggegevens te bewaren.

Let op: de eerste keer dat u inlogt, moet u dit via uw computer doen, omdat er dan gevraagd wordt om uw wachtwoord te veranderen en u de aanmeldsessie moet voltooien. De volgende sessies kunt u via de app op uw smartphone doen.

Hoe installeer ik de app op mijn smartphone?

Hieronder wordt voor de iPhone en Android smartphones beschreven hoe u de app kunt installeren.

iPhone Ga op uw iPhone naar <http://www.sananetonline.com/ibdcoachmobile>.

Druk vervolgens op en kies dan voor 'Zet inbeginscherm'. De app is nu geïnstalleerd op uw beginscherm.

Android Ga op uw smartphone naar <http://www.sananetonline.com/ibdcoachmobile>.

Druk vervolgens op de 'Menu' toets van uw smartphone of op in de internetbalk. Het menu opent, kies vervolgens voor 'Toevoegen aan startscherm'. De app is nu geïnstalleerd op uw startscherm.

Ander type smartphone

Heeft u een ander type smartphone, ga dan op uw smartphone naar <http://www.sananetonline.com/ibdcoachmobile>.

Druk vervolgens op de 'Menu' toets van uw smartphone, en kies vervolgens voor 'Toevoegen aan startscherm'. De precieze tekst en werkwijze kan verschillen per

telefoon.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01511-NL 10-12-2020