# SanaCoach COPD

## U staat er niet alleen voor!

COPD is een chronische aandoening, die bij de meeste mensen wel te behandelen is, maar niet kan worden genezen. U bent door het ziekenhuis benaderd om deel te nemen aan de nieuwste ontwikkeling in de begeleiding van COPD: begeleiding op afstand met de Sanacoach COPD. De sanaCoach helpt u om uw eigen gezondheidssituatie in de gaten te houden. Dit wordt ook wel zelfmanagement genoemd. U bent meer betrokken bij (de behandeling van) uw COPD, waardoor behandelresultaten kunnen verbeteren. In deze folder kunt u lezen wat dat voor u betekent.

### SanaCoach COPD in het kort

SanaCoach COPD is een beveiligde en persoonlijke pagina op het internet, bedoeld voor mensen met COPD. De SanaCoach helpt u om meer te weten te komen over COPD en helpt bij het leren wat u zelf kunt doen om deze aandoening onder controle te houden. De SanaCoach is ook een hulpmiddel bij de behandeling. Samen met uw behandelaars beheert u uw behandelplan, waarin u samen bijhoudt hoe de behandeling verloopt. Tevens worden afspraken vastgelegd over doelen die u graag wilt behalen.

Wanneer u met de SanaCoach COPD wilt gaan werken, kunt u dit aangeven tijdens uw afspraak bij de longverpleegkundige en/of longarts. Zij kunnen u meteen inschrijven of meer informatie geven met een inschrijfformulier om u aan te melden.

Na inlevering van het aanmeldformulier bij uw longverpleegkundige, ontvangt u dan een gebruikersnaam en wachtwoord per email. Met deze gegevens kunt u beginnen met de SanaCoach. U vindt de SanaCoach COPD op het internet via www.sanacoach.com. Heeft u na 4 weken nog geen inloggegevens ontvangen, informeer dan bij uw longverpleegkundige.

Uiteraard is de veiligheid van de 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.

### Wat heeft SanaCoach COPD te bieden?

Wanneer u inlogt in de SanaCoach COPD worden op de eerste pagina 6 verschillende icoontjes getoond, waar u een keuze uit kunt maken:

Een overzicht van taken die voor u klaarstaan, berichten die u heeft ontvangen en acties die u zelf kunt starten. Voorbeelden van taken die voor u klaarstaan kunnen zijn het voorbereiden van een spreekuurcontact of een periodieke gezondheidscheck. U krijgt via email bericht als er een nieuwe taak voor u klaarstaat. Tevens vindt u de knop ‘Beladvies aanvragen’. Heeft u klachten, maar weet u niet of het verstandig is om daarvoor te bellen, beantwoord dan de vragen en u krijgt hierover advies.

Een overzicht van alle berichten die u met uw zorgverlener heeft uitgewisseld, de mogelijkheid om op berichten te reageren of om zelf een bericht te sturen. Natuurlijk wel zo lang deze vragen niet heel dringend zijn.

Een overzicht van de kenniskuren die u kunt volgen. Met behulp van kenniskuren krijgt u meer informatie, tips en persoonlijke adviezen op een bepaald gebied van de behandeling of het omgaan met uw COPD.

Het zorgplan, een overzicht van de afspraken en resultaten van de behandeling.
In het zorgplan kunt u eventueel zelf uw doelstellingen noteren en wat u doet of gedaan hebt om deze te bereiken. Het zorgplan is handig voor uzelf om gemotiveerd te blijven, maar ook als u contact heeft met uw longverpleegkundige. U kunt dan samen zien waar u aan werkt en wat uw doelen zijn voor de korte of lange termijn.

Achter deze knop kunt u de lettergrootte van de SanaCoach instellen, uw wachtwoord wijzigen en lezen hoe er met uw privacy wordt omgegaan.

Hier verlaat u de SanaCoach en wordt u uitgelogd.

**Hoeveel tijd kost het gebruik van de SanaCoach COPD?**

U gebruikt de SanaCoach COPD wanneer dat nodig is. Gaat het goed dan wordt de SanaCoach gebruikt om kenniskuren te volgen, af en toe een periodieke gezondheidscheck in te vullen en om de spreekuurcontacten met uw longverpleegkundige en/of longarts voor te bereiden. Gaat het een tijdje wat minder, dan kan uw longverpleegkundige of longarts besluiten om u wat extra in de gaten te houden. U krijgt dan gedurende maximaal 6 weken wekelijks een sessie waarin wordt gevraagd hoe het met u gaat, zodat mogelijke verslechteringen sneller opgespoord kunnen worden. Een kenniskuur volgen kost u 5-10 minuten per dag gedurende 3 à 4 dagen. Een periodieke gezondheidscheck of het voorbereiden van de spreekuursessie kost u maximaal 10 tot 15 minuten. U hoeft voor de SanaCoach COPD 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 de SanaCoach COPD gebruiken?**

SanaCoach COPD helpt u en uw longverpleegkundige en/of longarts bij de behandeling van COPD. Zolang de SanaCoach COPD onderdeel is van uw behandeling kunt u er onbeperkt (kosteloos) gebruik van maken.

**Belangrijke extra informatie**

Begeleiding met SanaCoach COPD is niet bedoeld als hulpmiddel in acute of kritieke situaties. Hiervoor zult u te allen tijde zelf contact moeten opnemen met de longverpleegkundige of met uw huisarts zoals u dat gewend bent. Heeft u problemen buiten kantooruren of in het weekend neem dan contact op met uw huisarts of de huisartsenpost.

**Melden van storingen**

Heeft u een probleem met SanaCoach COPD, weet u niet hoe u iets moet regelen of ontvangt u geen e-mail meer terwijl u die wel verwacht? Neem dan contact op met de helpdesk van SanaCoach: tijdens

kantooruren bereikbaar op 046-4588001 of via mail: helpdesk@sananet.nl.

**Tot slot**

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

Longverpleegkundigen:
Wendy Blanck
Jacqueline Bongers
Carien Kouzmitch-Indemans
Claudia Verhaegh
Nicolle Verstegen

De polikliniek longgeneeskunde (Hart-Longcentrum) is te bereiken op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur, telefoonnummer (0475) 38 26 42.

SanaCoach COPD is ontwikkeld door longartsen, longverpleegkundigen, het Longfonds en Sananet BV.
Meer informatie vindt u op www.sananet.nl

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34276870 - Longgeneeskunde - januari 2021