

## MijnIBDcoach

### U staat er niet alleen voor!

Inflammatory Bowel Diseases (IBD), in het Nederlands: inflammatoire (ontstekingsachtige) darmziekten, is de meest gebruikte benaming voor chronische ontstekingen van het maag-darmkanaal. Samen met de ziekte van Crohn valt Colitis Ulcerosa onder de noemer IBD. Beide zijn chronische darmziekten die grote impact hebben op het dagelijks leven. MijnIBDcoach 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 IBD, waardoor behandelresultaten kunnen verbeteren.

### 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 en 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.

Wanneer u met mijnIBDcoach wilt gaan werken, kunt u dit aangeven tijdens uw afspraak bij de MDL-verpleegkundige. Zij kan u meer informatie geven en u een inschrijfformulier geven om u aan te melden.

Na inlevering van het aanmeldformulier bij uw MDL-verpleegkundige, ontvangt u binnen 4 weken een gebruikersnaam en wachtwoord per mail. Met deze gegevens kunt u beginnen met MijnIBDcoach. U vindt mijnIBDcoach op het internet via [www.mijnibdcoach.nl](http://www.mijnibdcoach.nl). Heeft u na 4 weken nog geen inloggegevens ontvangen, informeer dan bij uw MDL-verpleegkundige.

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 mijnIBDcoach te bieden?

Wanneer u inlogt in mijnIBDcoach, vindt u op de eerste pagina 6 verschillende acties waar u een keuze uit kunt maken:



#### ***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.



### **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 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 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 worden aangepast.



### **Vragen**

Met de functie 'Vragen' kunt u berichten sturen en vragen stellen aan uw MDL-verpleegkundige of MDL-arts. Natuurlijk wel zo lang deze vragen niet heel dringend zijn. Op twee dagdelen in de week worden de vragen door de MDL-verpleegkundige bekeken en de ingevulde waardes gecontroleerd. Wanneer u een dringende vraag of klachten heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met het Maag-Darm-Levercentrum, via telefoonnummer (0475) 38 2768 op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur. Onder 'Vragen' vindt u ook de knop 'Bij twijfel..'. Heeft u klachten, maar weet u niet of het verstandig is om uw MDL-verpleegkundige of 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 het gebruik van mijnIBDcoach?

U gebruikt mijnIBDcoach wanneer dat nodig is. Gaat het goed dan wordt mijnIBDcoach gebruikt om kenniskuren te volgen, af en toe een periodieke gezondheidscheck in te vullen en om de spreekuurcontacten met uw MDL-verpleegkundige of MDL-arts voor te bereiden. Gaat het een tijdje wat minder, dan kan uw MDL-verpleegkundige of MDL-arts 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 verslechtingen sneller opgespoord kunnen worden. Een kenniskuur volgen kost 5 tot 10 minuten per dag gedurende 3 tot 4 dagen. Een periodieke gezondheidscheck of het voorbereiden van de spreekuur sessie kost u maximaal 10 tot 15 minuten. 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 of 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.

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur, telefoon: 046-458 80 01 of mail: [helpdesk@sananet.nl](mailto:helpdesk@sananet.nl).

## Eigen risico

Thuismonitoring wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering. De kosten hiervan worden ingediend bij uw zorgverzekeraar. Het valt wel onder uw eigen risico. Dit betekent dat als uw eigen risico nog niet op is, **de kosten voor thuismonitoring mogelijk voor uw eigen rekening komen**.

Neem voor meer informatie en vragen over uw eigen risico contact op met uw zorgverzekeraar.

## 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 worden opgespoord. 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, MDL-verpleegkundige of MDL-arts te raadplegen.

## MDL-verpleegkundigen

Maike Aerts  
Rianne Geenen  
Anneke Kluijtmans

Het Maag-Darm-Levercentrum is te bereiken op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer (0475) 38 27 68.

*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.stichtingmijnibdcoach.nl](http://www.stichtingmijnibdcoach.nl)*

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34278270 - Maag Darm en Leverziekten (MDL) - mei 2024