

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Gebruik van SanaCoach bij astma

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Uw arts of verpleegkundige heeft u aangemeld voor 'SanaCoach Astma'. Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over wat SanaCoach is en hoe u de SanaCoach kunt gebruiken. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

### **Wat is astma?**

Astma is een chronische ziekte waarbij iedere keer (kleine) ontstekingen in de longen voorkomen. De klachten die door uw astma komen, kunnen onvoorspelbaar zijn. De SanaCoach helpt u hiermee om te gaan.

### **Wat is de SanaCoach?**

De SanaCoach is een digitale coach waarmee zorgverleners van het Maasstad Ziekenhuis uw gezondheid op afstand in de gaten kunnen houden. Als het nodig is, geeft de SanaCoach u een advies of stuurt de SanaCoach een bericht naar uw zorgverlener. De kans op een ziekenhuisopname wordt hiermee kleiner. Ook hoeft u minder vaak naar het ziekenhuis te komen voor controle. U kunt via de SanaCoach zelf eenvoudig en veilig contact opnemen met uw zorgverleners in het Maasstad Ziekenhuis.

De SanaCoach is een toevoeging op de behandeling die u krijgt voor uw astma. U kunt de SanaCoach gebruiken als website of als app op uw mobiele telefoon of tablet.

## Hoe ziet de SanaCoach eruit en wat kunnen u en uw zorgverlener ermee?

De app en de website hebben het menu zoals u ziet in de afbeelding hieronder.

### *De periodieke check en/of de Biological Monitor invullen*

U vult regelmatig 'de periodieke check' in. U beantwoordt hier vragen om te controleren hoe het gaat met uw klachten en uw gezondheid. Op basis van uw antwoorden stuurt de SanaCoach de volgende keer weer een nieuwe vragenlijst die het beste past bij uw situatie.

De 'Biological Monitor' is ook een korte vragenlijst. Als u biologicals gebruikt, staat deze vragenlijst in de app voor- en nadat u een injectie heeft gekregen. Zo ziet uw zorgverlener of u zorgen heeft of problemen ervaart na de injectie.

Als u een vragenlijst moet invullen, komt deze te staan onder 'Te doen'. U ziet een voorbeeld in de afbeelding hiernaast.

Als uit een vragenlijst blijkt dat het niet goed gaat met uw gezondheid, geeft de SanaCoach advies wat u moet doen. Uw zorgverlener krijgt dan ook een bericht.



### *Een beladvies krijgen*


Twijfelt u of u uw zorgverlener moet bellen? Vul dan een korte vragenlijst in om een beladvies te krijgen. Nadat u deze vragenlijst heeft ingevuld, krijgt u een advies of u moet bellen naar het ziekenhuis of dat bellen (nog) niet nodig is. 'Een beladvies' staat onder 'Ik wil' (zie afbeelding).

### *Een bericht sturen*


U kunt uw zorgverlener een bericht sturen als u een vraag heeft of hem/haar iets wilt laten weten. Deze optie vindt u onder 'Ik wil'. U krijgt dan een reactie binnen 2 werkdagen (maandag tot en met vrijdag, behalve op feestdagen).

Nieuwe berichten verschijnen onder 'Te doen'. Klik op de  in het menu voor een overzicht van uw berichten.

### *Een kenniskuur volgen*

U kunt meer leren over astma door 'kenniskuren' te volgen. Dit zijn online informatiepakketjes die u bijvoorbeeld meer leren over astma, hoe u een astma-aanval kunt herkennen en wat u dan moet doen. Uw zorgverlener kan een kenniskuur voor u klaarzetten. Deze verschijnt dan onder 'Te doen'. Onder  vindt u alle beschikbare kenniskuren.

### *Een zorgplan maken*

U kunt samen met uw zorgverlener een zorgplan maken. In uw zorgplan leest u wat u zelf kunt doen als uw longklachten verergeren. U vindt het zorgplan onder .

### *Contact*

U krijgt via een e-mail of via de app een bericht als er iets voor u klaarstaat in de SanaCoach. In het ziekenhuis krijgt een zorgverlener uw antwoorden en uw berichten binnen. Geven uw antwoorden aan dat het niet goed gaat met uw gezondheid of twijfelt de zorgverlener hierover?

Dan belt hij of zij u. Neemt u niet op? Dan spreekt uw zorgverlener uw voicemail in en krijgt u een bericht in de SanaCoach.

Let op: heeft u klachten die niet 2 werkdagen kunnen wachten? Neem dan zelf contact op met de polikliniek Longgeneeskunde via (010) 291 22 25. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 17.00 uur. Buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.

### **Hoe installeer ik de SanaCoach?**

U vindt de SanaCoach op het internet via [www.sanacoach.com](http://www.sanacoach.com). Of download de app via [de Google Playstore](#) of de [Appstore van Apple](#).

Volg onderstaande stappen:

1. U heeft per mail een gebruikersnaam en een tijdelijk wachtwoord (bestaande uit 2 hoofdletters en 6 cijfers) ontvangen. Log hiermee in op de inlogpagina.
2. Bij de eerste keer inloggen moet u het tijdelijke wachtwoord veranderen in een eigen wachtwoord. U voert dan eerst nog een keer het tijdelijke wachtwoord in en vervolgens twee keer een nieuw eigen wachtwoord. Klik vervolgens op de knop 'verander' om de wijziging te bevestigen.
3. Hierna moet u de privacyverklaring accepteren. U doet dat door helemaal naar beneden te scrollen, op het vakje te klikken en vervolgens op 'akkoord' te klikken. U kunt nu de SanaCoach gebruiken.

### **Heeft u hulp nodig bij het installeren van de app?**

Medewerkers van Patiëntenvoorlichting kunnen u uitleg geven over de app en helpen om de app te installeren. U vindt hen in de centrale hal van het Maasstad Ziekenhuis. Of bel hen via (010) 291 15 81. Patiëntenvoorlichting is geopend van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 16.30 uur.

### **Vragen en contact**

Werkt de app niet goed? Kunt u bijvoorbeeld niet meer inloggen of loopt de app vast? Neem dan contact op met Sananet. Dit is de maker van de SanaCoach. Sananet is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 - 17.00 uur. Op het telefoonnummer: (046) 458 80 01 of via [helpdesk@sananet.nl](mailto:helpdesk@sananet.nl).

### **Heeft u dringende vragen over uw gezondheid of vragen over medicatie?**

Heeft u klachten waarmee u geen 2 werkdagen kunt wachten? Of heeft u vragen over uw medicatie? Neem dan contact op met de polikliniek Longgeneeskunde van het Maasstad Ziekenhuis. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 17.00 uur via (010) 291 22 25.

Buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via (010) 291 35 99.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

