

SANACOACH

Korte handleiding van de SanaCoach

Inhoud

INTRODUCTIE.....	3
STARTEN VAN DE SANACOACH	3
DE INDELING VAN SANACOACH	4
HET STARTSCHERM.....	5
TE DOEN	5
• Het uitvoeren van een taak.....	5
• Het bekijken van nieuw ontvangen berichten	5
IK WIL.....	6
• Een beladvies	6
• Een bericht sturen.....	6
BERICHTEN.....	7
KENNISKUREN.....	7
ZORGPLAN	8
• Persoonlijk behandeldoel.....	8
• Kenniskuuradvies	8
• Medicatie	8
• Volgende afspraak.....	8
• Metingen.....	8
INSTELLINGEN.....	10
• Instellen lettergrootte.....	10
• Wachtwoord wijzigen	10
• Gegevens inzien	10

INTRODUCTIE

SanaCoach is een programma waarmee u kunt communiceren met uw zorgverlener. U kunt niet alleen berichten naar elkaar sturen, ook kunt u vragen beantwoorden waarmee de zorgverlener uw gezondheid in de gaten houdt of waarmee u iets leert over de behandeling van uw aandoening. Daarnaast kunt u van de SanaCoach op elk moment een advies krijgen of er wel of niet contact moet worden opgenomen met uw zorgverlener over de klachten die u op dat moment heeft.

SanaCoach kan zowel op computers, laptops als smartphones worden gebruikt. Daarvoor opent u de webbrowser en gaat naar www.sanacoach.com. U kunt ook de SanaCoach als 'app' downloaden op de Google Play Store of de App Store van Apple.

Dit is een algemene handleiding van de SanaCoach, waarin wordt uitgelegd hoe de SanaCoach werkt. Het kan zijn dat bepaalde onderdelen in uw SanaCoach programma niet beschikbaar zijn of anders uitzien. Mocht u naar aanleiding van deze handleiding nog vragen hebben dan kunt u contact met ons opnemen via helpdesk@sananet.nl of telefonisch tijdens kantooruren op 046-4588001.

STARTEN VAN DE SANACOACH

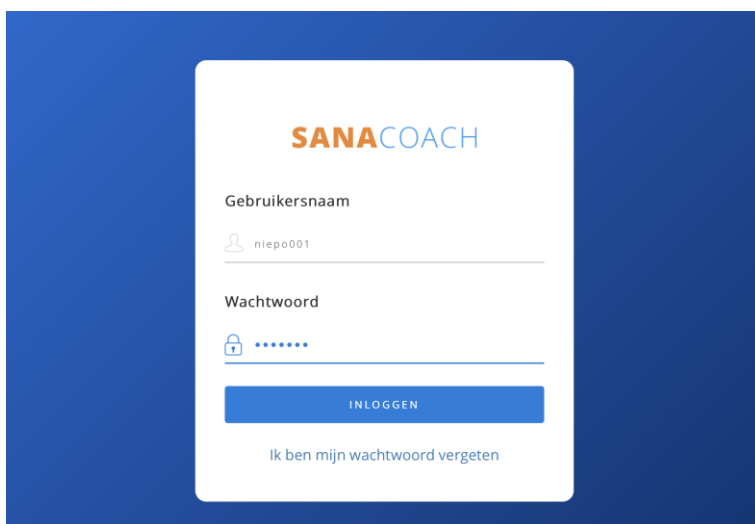


Figure 1: Inlogpagina

wachtwoord niet meer weten, dan kunt u altijd een nieuw wachtwoord aanvragen. Daarvoor klikt u op "Ik ben mijn wachtwoord vergeten". U ontvangt dan een mailtje met een nieuw tijdelijk wachtwoord waarmee u de SanaCoach weer kunt starten. Als u SanaCoach langer dan 20 minuten niet gebruikt wordt u automatisch uitgelogd.

Om te kunnen werken met de SanaCoach moet u beschikken over een computer, tablet of smartphone die is verbonden met het internet.

De SanaCoach wordt gestart door uw webbrowser te openen en te gaan naar www.sanacoach.com. Per mail heeft u van uw zorgverlener een gebruikersnaam en een tijdelijk wachtwoord ontvangen. Voer dat hier in.

De eerste keer zal u worden gevraagd om het tijdelijke wachtwoord te veranderen. Noteer dit wachtwoord zodat u het terug kunt vinden als u het vergeten bent. Mocht u uw

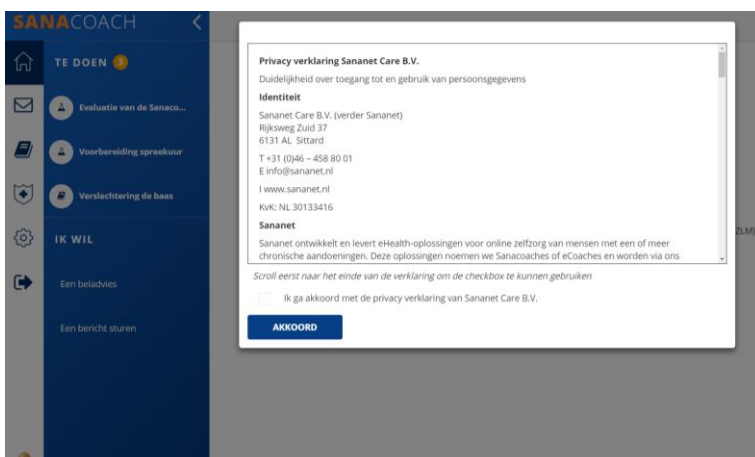


Figure 2: Privacy verklaring

Eveneens de eerste keer dat u inlogt, zal u gevraagd worden om de privacyverklaring te tekenen. U doet dat door helemaal naar beneden te scrollen, in het vierkantje een "vinkje" te zetten en vervolgens op opslaan te klikken.

DE INDELING VAN SANACOACH

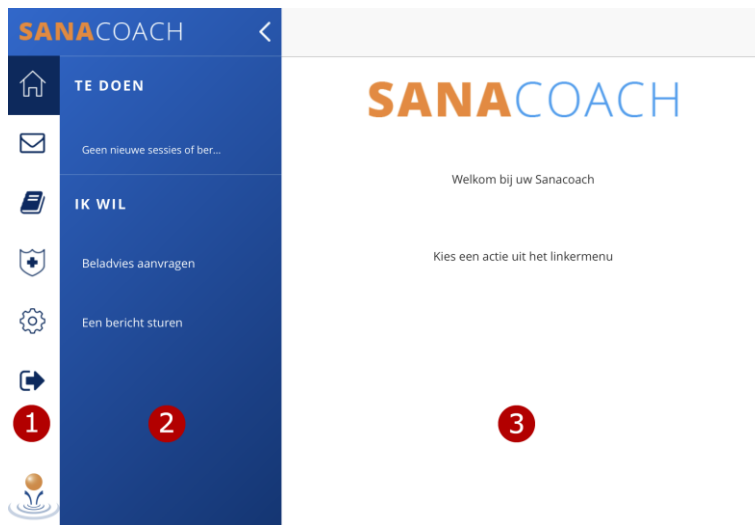








Figure 3: Startscreen

Als u bent ingelogd komt u op het startscreen van de SanaCoach. Dit scherm is onderverdeeld in 3 gebieden.

1. Het hoofdmenu
2. Het submenu dat afhankelijk is van het gekozen hoofdmenu
3. Het gebied waarin u met de SanaCoach communiceert

Het hoofdmenu heeft 6 knoppen:

-  Een overzicht van taken die voor u klaarstaan, berichten die u heeft ontvangen en nog niet gelezen en acties die u zelf kunt starten.
-  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.
-  Een overzicht van de kenniskuren die u kunt volgen. Met behulp van kenniskuren krijgt u meer informatie over een bepaald onderwerp.
-  Het zorgplan, een overzicht van de afspraken en resultaten van de behandeling.
-  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.

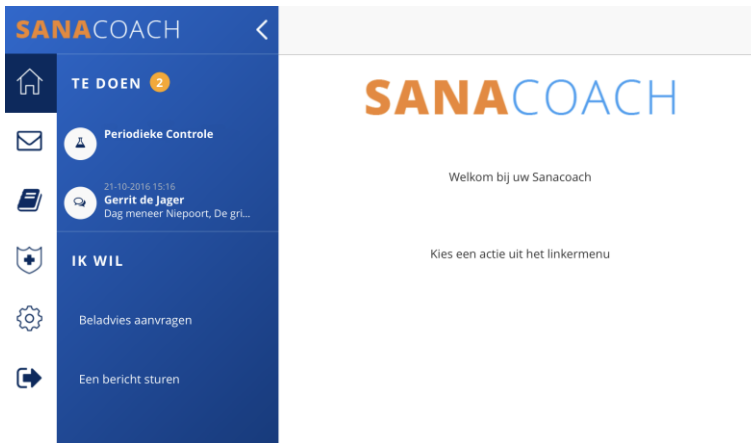
HET STARTSCHERM



TE DOEN

Onder “Te doen” vindt u taken die door de zorgverlener voor u zijn klaargezet en berichten die u van uw zorgverlener heeft ontvangen en nog niet gelezen.

Een taak kan zijn dat u een aantal vragen beantwoordt om te zien hoe het met u gaat of om bijvoorbeeld een spreekuurcontact voor te bereiden. Ook zijn er taken waarmee u d.m.v. vraag en antwoord iets leert over de behandeling van uw aandoening.



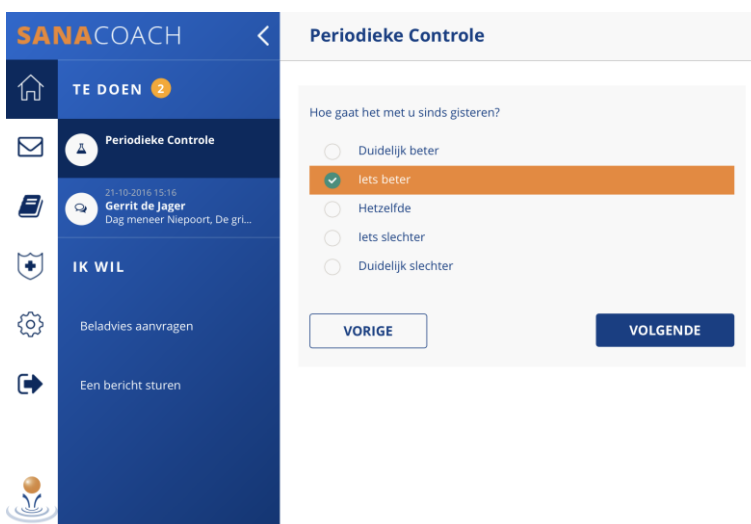
Als er een nieuwe taak voor u klaarstaat of er is een nieuw bericht voor u, dan ontvangt u daarover een miltje. Taken en berichten blijven staan totdat u ze heeft uitgevoerd of gelezen. Een taak of bericht kunt u uitvoeren of lezen door erop te klikken.

In onderstaand voorbeeld staat er 1 taak klaar (de periodieke controle) en is er 1 nieuw bericht van de zorgverlener (Gerrit de Jager).

Figuur 4: Onder “Te doen” vindt u taken die door zorgverlener voor u zijn klaargezet en berichten die u van uw zorgverlener heeft ontvangen en nog moet lezen.

- HET UITVOEREN VAN EEN TAAK

Zodra u een taak start, begint SanaCoach met het stellen van vragen. U beantwoordt de vragen door het kiezen van een antwoord of het invoeren van een getal of tekst. Met de knop “Volgende” gaat u naar de volgende vraag. Wilt u een eerder gegeven antwoord wijzigen dan kunt u dat doen met de knop “Vorige”.



Tip: Het hoofd- en submenu kunt u laten verdwijnen door boven in het scherm te klikken op “<” en weer tonen door te klikken op “≡”

Figuur 5: Een taak bestaat vaak uit het beantwoorden van een aantal vragen.

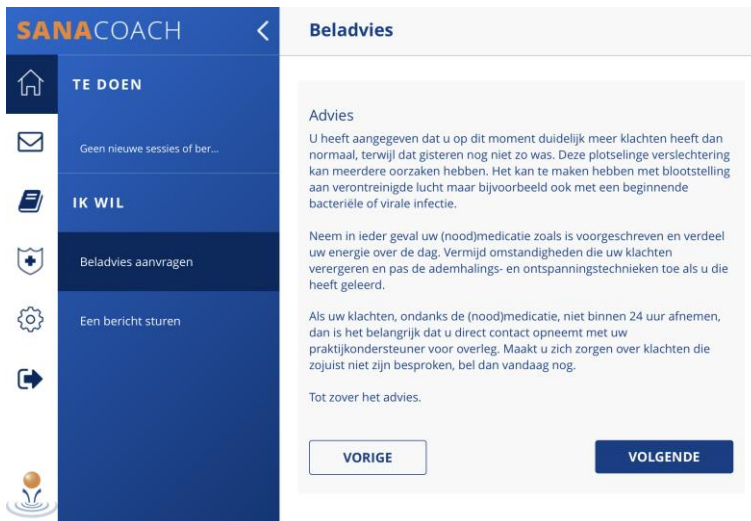
- HET BEKIJKEN VAN NIEUW ONTVANGEN BERICHTEN

Als u in het startscherm klikt op een nieuw ontvangen bericht wordt een overzicht getoond van alle berichten die u met uw zorgverlener heeft uitgewisseld. Het nieuw ontvangen bericht staat bovenaan en wordt getoond. Zie voor verdere uitleg het hoofdstuk over Berichten

IK WIL

Onder “Ik wil” staan activiteiten die u op elk moment van de dag en zo vaak als u wilt zelf kunt starten. Op dit moment zijn dat:


- **EEN BELADVIES**




Figuur 6: Een voorbeeld van een beladvies.

Als u klachten heeft en weet niet of u hiervoor de zorgverlener moet bellen kunt u het beladvies doen. U klikt op “Een beladvies” en beantwoordt een aantal vragen op dezelfde manier zoals in de vorige afbeelding getoond. Vervolgens krijgt dan van de SanaCoach een advies wat u het best kunt doen. Een voorbeeld van zo’n advies ziet u hieronder.

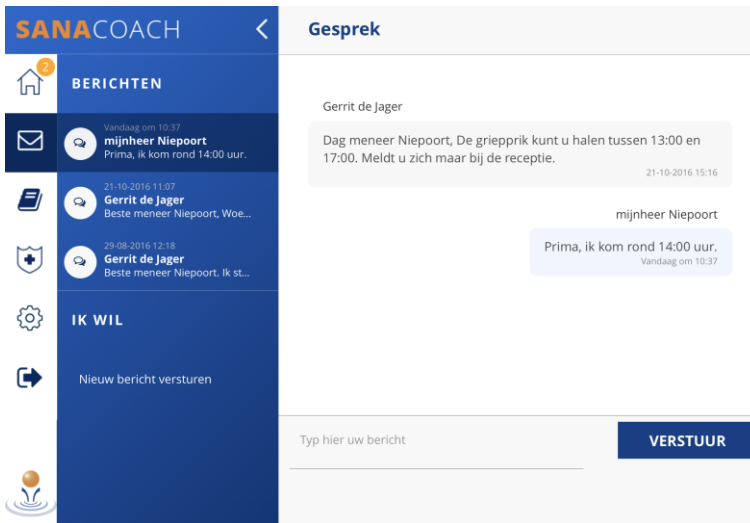
- **EEN BERICHT STUREN**

Als u een vraag heeft voor uw zorgverlener of u wilt uw zorgverlener iets mededelen dan kan dat door een bericht te sturen. Als u klikt op “Een bericht sturen”, wordt een overzicht getoond van alle berichten die u eerder met uw zorgverlener heeft uitgewisseld met ruimte om uw bericht te schrijven en versturen. Zie voor verdere uitleg het hoofdstuk over Berichten 

BERICHTEN 

Als u in het startscherm klikt op een nieuw ontvangen bericht of in het hoofdmenu op  dan wordt een overzicht getoond van alle berichten die u met uw zorgverlener heeft uitgewisseld. Het nieuwste bericht staat bovenaan.

Berichten die over hetzelfde onderwerp gaan vormen samen een gesprek. Als u reageert op een bericht van de



zorgverlener, horen dat bericht en uw reactie tot hetzelfde gesprek. Stuur u een nieuw bericht naar uw zorgverlener, dan start u daarmee een nieuw gesprek.

Als u klikt op een bericht in het overzicht dan wordt dat bericht getoond samen met de berichten die tot hetzelfde gesprek behoren.

Tip: Houd er rekening mee dat uw zorgverlener niet elk moment van de dag en alle dagen van de week naar berichten kijkt. Heeft u dus iets urgents, dan is het beter om te bellen.

Figuur 7: Berichten over hetzelfde onderwerp vormen een gesprek.

KENNISKUREN 

Wat is een kenniskuur?


Een belangrijke taak van de SanaCoach is om u te informeren over de manier waarop u het beste kunt omgaan met uw aandoening zodat u er zo min mogelijk last van heeft. Daarbij wordt gebruik gemaakt van kenniskuren.

Een kenniskuur bestaat uit 1 tot 4 korte “gesprekken” tussen u en de SanaCoach. Door vragen en antwoorden krijgt u informatie over een bepaald onderdeel van het omgaan met uw aandoening. Er zijn meerdere kuren.

Bijvoorbeeld: “Wat iedereen moet weten over Parkinson”, “Verslechtering de baas” en “Steun vragen en krijgen van anderen”.



Figuur 8: overzicht kenniskuren

Als u in het menu klikt op  dan wordt een overzicht getoond van de kenniskuren die voor u beschikbaar zijn. U kunt een kenniskuur starten door op de knop ‘Start nu’ te klikken, of op een later moment een kenniskuur in te plannen door de klikken op ‘Start op een ander moment’. Als u een kenniskuur al gevolgd heeft en u wilt deze nog een keer volgen, kunt u kiezen voor ‘Kuur nogmaals volgen’.

ZORGPLAN



Als u in het hoofdmenu klikt op  dan gaat u naar het zorgplan. Hier worden de afspraken en resultaten van de behandeling bijgehouden.

- **PERSOONLIJK BEHANDELDOEL**

Bij persoonlijk behandeldoel staat waar u tussen 2 spreekuurcontacten graag aan wilt werken. U kunt zelf een behandeldoel invoeren maar u kunt dat ook doen samen met uw zorgverlener tijdens een spreekuurcontact. Onder “Doelstelling” staat het doel dat u wilt bereiken en onder “Aanpak” de concrete stappen die u daarbij zet. Heeft u uw doel bereikt of wilt u een ander doel invoeren, klik dan op “Wijzig”. U kunt dan aangeven welk resultaat u heeft bereikt (doel wel/niet/deels bereikt) en daar een toelichting op geven. Door vervolgens op “Bewaar” te klikken wordt het persoonlijk behandeldoel afgesloten en kunt u een nieuw behandeldoel invoeren. Door op de knop “Bekijk geschiedenis” te klikken krijgt u een overzicht van alle eerdere behandeldoelen.

- **KENNISKUURADVIES**

Op bepaalde momenten berekent de SanaCoach aan welke kenniskuren u het meeste heeft. Dat gebeurt bijvoorbeeld als u de SanaCoach voor het eerst gebruikt of als u een spreekuurcontact voorbereidt. De SanaCoach kijkt dan naar de klachten en beperkingen die u op dat moment heeft en berekent vervolgens welke kenniskuren u het best kunt volgen om u te helpen bij het oplossen of beperken ervan.

De 3 meest zinvolle kenniskuren worden dan getoond in het kenniskuuradvies. De meest zinvolle staat bovenaan. Als u een van de kenniskuren wilt volgen, start hem dan zoals beschreven in het hoofdstuk “Kenniskuren”. U ontvangt daarna automatisch een taak (onder TE DOEN) waarmee u het eerste gesprek met de SanaCoach kunt starten.

- **MEDICATIE**

In het medicatieoverzicht staat de medicatie die u op dit moment gebruikt voor uw aandoening. U ziet alleen de medicatie die is voorgeschreven door de zorgverlener waar u op dat moment onder behandeling bent. In de toelichting staat welke (extra) medicatie u moet nemen op het moment dat klachten plotseling verergeren. Ontbreekt er iets in het medicatieoverzicht of klopt het niet, stuur dan een berichtje naar de zorgverlener. Die lost dat voor u op.

- **VOLGENDE AFSPRAAK**

Hier staat de datum en tijdstip van de volgende afspraak met uw zorgverlener. Is deze niet ingevuld, stuur dan een berichtje naar uw zorgverlener met het verzoek om dat alsnog te doen.

- **METINGEN**

Om te zien hoe het met u gaat worden regelmatig metingen verricht. De resultaten van deze metingen staan hier. Naast het resultaat van de meest recente meting staat de datum waarop de meting is uitgevoerd. Wilt u ook de resultaten van eerdere metingen zien, klik dan op de link “Geschiedenis”.

Persoonlijk behandeldoel

Doelstelling	Stoppen met roken
Aanpak	Afspraak maken met de huisarts voor actieve begeleiding
Starten op	18-6-2019
Opmerkingen	

BEKIJK GESCHIEDENIS

WIJZIG

Medicatie

Op dit moment gebruikt u de volgende medicijnen

Antibiotica	cotrimoxazol (960 mg)
Dosering	2 maal daags
Doseringsvorm	Capsule

Toelichting

Volgende afspraak

Datum	Woensdag 31 juli 2019
Tijdstip	9:00
Soort afspraak	Spreekuur

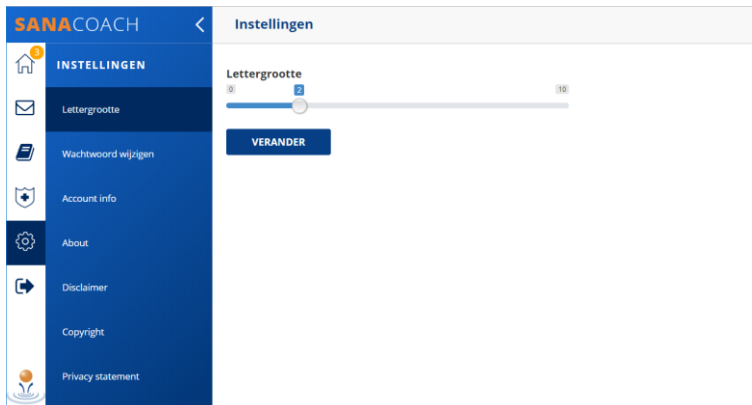
AFSPRAAK WIJZIGEN

Figuur 9: Voorbeeld van het zorgplan

INSTELLINGEN



Onder instellingen kunt u de lettergrootte van SanaCoach aanpassen, uw wachtwoord wijzigen en lezen hoe er met uw privacy wordt omgegaan.



Figuur 10: Instellen van de lettergrootte.

• INSTELLEN LETTERGROOTTE

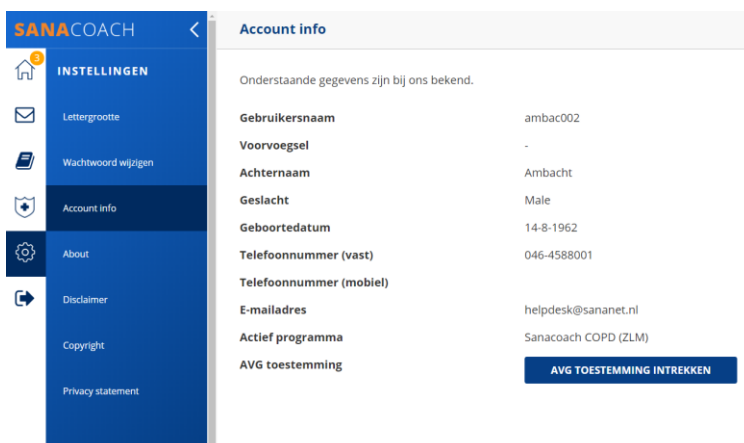
Met de schuifregelaar kunt u de lettergrootte van de SanaCoach aanpassen. Met de knop “verander” slaat u de wijziging op.



Figuur 11: Wijzigen van het wachtwoord

• WACHTWOORD WIJZIGEN

Uw wachtwoord is persoonlijk. Niemand heeft toegang tot uw wachtwoord. Ook uw zorgverlener niet. U kunt uw wachtwoord op ieder moment zelf veranderen. Daarbij voert u eerst uw huidige wachtwoord in en vervolgens 2 keer uw nieuw gekozen wachtwoord. Met de knop “verander” wordt uw nieuwe wachtwoord opgeslagen.



Figuur 12: Inzien van eigen gegevens

• GEGEVENS INZIEEN

Onder “Account info” kunt u zien welke gegevens van u bekend zijn bij uw zorgverlener en kunt u, indien gewenst, de toestemming intrekken om uw gegevens in te zien. Met dat laatste zorgt u er wel voor dat u ook zelf niet meer verder kunt werken met de SanaCoach.