

## MijnHartfalencoach

### Patiëntenbegeleiding via uw pc

MijnHartfalencoach helpt u om meer te weten te komen over hartfalen en om te leren wat u zelf kunt doen om uw hartfalen onder controle te houden. MijnHartfalencoach is ook een hulpmiddel bij de behandeling. Zo kunt u vragen stellen aan uw zorgverlener, kijken hoe goed uw hartfalen onder controle is en welke afspraken u over de behandeling hebt gemaakt.

Het MUMC+ biedt de mogelijkheid om thuis telebegeleiding te krijgen door onze eigen hartfalenverpleegkundigen via een beveiligde persoonlijke pagina op de website MijnHartfalencoach. In deze tekst leest u wat dit voor u kan betekenen.

#### **Wat is MijnHartfalencoach?**

MijnHartfalencoach is een landelijk gebruikte website ter ondersteuning van patiënten met hartfalen. Op deze website krijgt elke deelnemende patiënt een beveiligde en persoonlijke webpagina. MijnHartfalencoach informeert over hartfalen en geeft aan wat u zelf kunt doen om uw aandoening onder controle te houden. MijnHartfalencoach is ook een hulpmiddel bij de behandeling van hartfalen. Elke maand vraagt MijnHartfalencoach u naar uw klachten. Indien nodig gebeurt dit vaker. Hebt u tussentijds hartklachten en weet u niet wat u moet doen, dan kunt u in MijnHartfalencoach een quickscan uitvoeren voor advies. Indien nodig adviseert de quickscan om contact op te nemen met een zorgverlener. Door de regelmatige controle op klachten en uw algemene gezondheidstoestand kunt u, samen met uw specialist en/of hartfalenverpleegkundige het verloop van de behandeling volgen, en tijdig ingrijpen als dat nodig is. Maar ook de afspraken die gemaakt worden over doelen die u graag wilt behalen worden in een individueel zorgplan vastgelegd.

#### **Hoe gebruikt u MijnHartfalencoach?**

Om gebruik te kunnen maken van de telebegeleiding hebt u een internetverbinding nodig. Ook indien u geen internetverbinding hebt, kunnen wij u zorg op afstand aanbieden. Bespreek dit dan met uw zorgverlener. U vindt mijnhartfalencoach op het internet via [www.mijnhartfalencoach.nl](http://www.mijnhartfalencoach.nl). Om er gebruik van te kunnen maken hebt u een gebruikersnaam en een wachtwoord nodig. Deze ontvangt per e-mail van de hartfalenverpleegkundige. Na het inloggen kunt u kiezen uit 6 verschillende onderdelen:

- **Kenniskuren**

Met een kenniskuur krijgt u informatie, tips en persoonlijke adviezen op een bepaald gebied van de behandeling van of het omgaan met hartfalen. De informatie van een kenniskuur krijg u in de vorm van teksten, filmpjes, afbeeldingen of geluidsfragmenten. U kiest zelf welke kenniskuur u wilt volgen. Ook kunt u samen met uw zorgverlener bepalen welke kenniskuur op dit moment het meest geschikt of belangrijk voor u is.

- **Sessies**

Een sessie is een kort geautomatiseerd chatgesprek via uw computer. Dat kan zijn als onderdeel van een kenniskuur, maar bijvoorbeeld ook om uw gezondheidstoestand van dat

#### MijnHartfalencoach

Home | mijnheer Hartfaal | Uitloggen

 <b>Kenniskuren</b> Leer snel, eenvoudig en wanneer het u uitkomt hoe u de baas wordt en blijft over uw hartfalen. <a href="#">Ga naar kenniskuren</a>	 <b>Sessies</b> Er staat een sessie voor u klaar.
 <b>Vragen</b> Krijg een persoonlijk antwoord van uw hartfalenverpleegkundige op vragen die u heeft. <a href="#">Stel een vraag</a>	 <b>Individueel zorgplan</b> Bekijk het verloop van uw hartfalen en zie wat wel en niet voor u heeft gewerkt. <a href="#">Bekijk uw zorgplan</a>
 <b>Reminders</b> Herinner uzelf via mail aan die dingen die u belangrijk vindt om voor uw hartfalen te doen. <a href="#">Maak een reminder</a>	 <b>Instellingen</b> Laat MijnHartfalencoach rekening houden met uw persoonlijke voorkeuren en omstandigheden. <a href="#">Wijzig de instellingen</a>

© 2015 Sananet Care

Copyright | Disclaimer | Contact | Privacy

moment te controleren. Tijdens een sessie kunnen adviezen gegeven worden over wat u zelf kunt doen bij bepaalde klachten. Ook kan er het advies uitkomen dat u contact moet opnemen met uw behandelaars.

Telebegeleiding met MijnHartfalencoach is slechts zinvol als u deze adviezen ook daadwerkelijk opvolgt. U krijg per 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 of een wekelijkse sportieve activiteit. U kunt zelf zoveel reminders aanmaken als u wilt. Deze zijn alleen voor uzelf zichtbaar.

- **Individueel Zorgplan (IZP)**

In een individueel zorgplan (IZP) kunt u uw doelstellingen noteren en wat u doet of gedaan hebt om deze te bereiken. Het IZP is handig voor uzelf om gemotiveerd te blijven, maar ook bij uw contact met een zorgverlener. U kunt dan samen zien en bespreken waar u aan werkt en wat uw doelen zijn voor de korte of langere termijn.

- **Vragen**

Met deze functie kunt u berichten en/of vragen sturen aan uw zorgverlener indien deze niet heel dringend zijn. De hartfalenverpleegkundigen van het Maastricht UMC+ beantwoorden elke werkdag de binnengekomen vragen. In dringende gevallen kunt u beter direct zelf telefonisch contact openen met de hartfalenverpleegkundige. Hebt u klachten, maar weet u niet of het nodig is om daarvoor te bellen, beantwoord dan de vragen via de knop 'bij twijfel'. U krijgt dan advies of bellen noodzakelijk is.

- **Instellingen**

Hier kunt u uw persoonlijke instellingen wijzigen, bijvoorbeeld uw wachtwoord of het telefoonnummer waarop u bereikbaar bent.

## **Hoeveel tijd kost MijnHartfalencoach?**

U gebruikt MijnHartfalencoach wanneer het nodig is. Gaat het goed, dan gebruikt u Mijn Hartfalencoach alleen voor regelmatige controles van uw gezondheid, voor kenniskuren of als u een vraag hebt voor uw zorgverlener. Gaat het een tijdje wat minder goed met u, dan kan uw zorgverlener besluiten u extra in de gaten te houden. U krijgt dan, afhankelijk van uw gezondheidstoestand van dat moment, dagelijks of wekelijks een sessie waarin wordt gevraagd hoe het met u gaat. Een verslechtering kan zo sneller opgespoord en behandeld worden. Een kenniskuur volgen kost u 3 of 4 dagen 5 tot 10 minuten per dag. Wordt uw gezondheid tijdelijk extra in de gaten gehouden, dan kost u dat een paar minuten extra per dag. U doet de sessies op het moment van de dag dat u zelf het beste uitkomt, dus u hoeft er nooit voor thuis te blijven.

## **Hoe lang mag u het gebruiken?**

Zolang MijnHartfalencoach onderdeel is van uw behandeling, kunt u er onbeperkt kosteloos gebruik van maken.

## **Uw poliklinische contacten**

Gebruik van telebegeleiding houdt in dat u minder vaak persoonlijk contact hebt met uw zorgverlener. Uw poliklinische of huisartscontroles worden afgestemd op uw toestand, zoals u die aangeeft in uw antwoorden via de MijnHartfalencoach en het daar eventueel op volgende telefonische overleg. Bij aanhoudende klachten nodigen wij u uit om naar de polikliniek te komen voor nader onderzoek. Als uw hartfalen goed onder controle is, krijgt u in beperkte mate een uitnodiging om voor controle naar de polikliniek of huisarts te gaan.

## Vertrouwelijkheid van gegevens

De gegevens die door telebegeleiding beschikbaar komen, kunnen uitsluitend ingezien worden door de hartfalenverpleegkundigen, uw cardioloog en eventueel uw huisarts. De gegevens worden, net als in de patiëntenzorg, vertrouwelijk behandeld.

## Belangrijke informatie

Telebegeleiding is niet bedoeld als hulpmiddel in acute of kritieke situaties. In deze dringende situaties moet u altijd zelf contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige of met uw huisarts, zoals u dat gewend bent.

Hebt u dringende problemen buiten kantooruren of in het weekend, neem dan contact op met de Eerste Harthulp: 043-387 78 92 of met uw huisarts.

## Melden van storingen

Hebt u een probleem met MijnHartfalencoach, 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 MijnHartfalencoach. Tijdens kantooruren bereikbaar op 046-458 80 01 of via mail:

[helpdesk@sananet.nl](mailto:helpdesk@sananet.nl)

## Contact

De informatie van MijnHartfalencoach is samen met deskundigen met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Toch is dat geen garantie dat alle gezondheidsvragen worden beantwoord of dat alle aanwezige gezondheidsrisico's tijdig opgespoord worden. Hebt u vragen die niet (voldoende) door MijnHartfalencoach beantwoord worden, maakt u zich zorgen of wilt u een persoonlijk advies? Raadpleeg dan uw behandelend specialist of hartfalenverpleegkundige.

Het telefonisch spreekuur van de Hartfalen Verpleegkundige is op werkdagen van 9.00 tot 11.30 uur via telefoon: 043-387 56 10.

## Websites

- [www.mijnhartfalencoach.nl](http://www.mijnhartfalencoach.nl)
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)

*Odin:035136 / uitgave: juni 2015*

Het Maastricht Hart+Vaas Centrum (HVC) is onderdeel van het MUMC+. Meer dan 600 medewerkers leveren 24 uur per dag de best mogelijke zorg voor uw hart en vaten. Patiëntenzorg gaat hand in hand met hoogwaardig onderzoek en onderwijs. Ons personeel is uitstekend opgeleid en wij bieden u de nieuwste medische behandelingen op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten.

Wij behandelen niet alleen hart- en vaatziekten, maar geven ook gericht advies omtrent leefstijl, gewicht en voeding om zo hart- en vaatziekten te voorkomen.

Op het gebied van aortachirurgie, trombose, hartritmestoornissen en hartfalen behoren we tot de Internationale top.

[www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl)

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)