



SanaCoach Hartfalen

U staat er niet alleen voor

De verpleegkundig specialist en/of cardioloog hebben u gevraagd om deel te nemen aan de begeleiding op afstand van hartfalenpatiënten met SanaCoach Hartfalen. De SanaCoach Hartfalen is een digitaal hulpmiddel dat u via een computer, laptop of smartphone kunt gebruiken. SanaCoach Hartfalen helpt u om uw eigen gezondheid in de gaten te houden en u bent meer betrokken bij uw behandeling van hartfalen, waardoor de behandeling en uw situatie kunnen verbeteren. De SanaCoach Hartfalen is eenvoudig om te gebruiken.

SanaCoach Hartfalen in het kort

- SanaCoach Hartfalen is een beveiligde persoonlijke pagina op het internet voor mensen met hartfalen.
- SanaCoach helpt u om meer te weten te komen over hartfalen.
- SanaCoach helpt u bij het leren wat u zelf kunt doen om hartfalen onder controle te houden.
- SanaCoach is ook een hulpmiddel bij de behandeling.
 - Samen met uw behandelaars beheert u uw behandelplan en houdt u bij hoe de behandeling verloopt.
 - Ook worden afspraken vastgelegd over doelen die u graag wilt behalen.

Wat heeft u nodig

Naast de SanaCoach Hartfalen heeft u een weegschaal, een bloeddrukmeter en een computer, laptop of smartphone nodig.

Hoe meldt u zich aan

U krijgt van de verpleegkundig specialist van de hartfalenpoli een e-mail met een link, waarmee u zich kunt aanmelden.

Zijn uw gegevens veilig?

Uiteraard is de veiligheid van uw gegevens verzekerd. De communicatie verloopt volgens de richtlijnen en protocollen zoals verplicht voor dataverkeer binnen de gezondheidszorg. De gegevens worden bewaard op speciaal daarvoor ingerichte en beveiligde servers, die voldoen aan de geldende wet- en regelgeving.

Hoe gebruikt u de SanaCoach Hartfalen?

U krijgt een e-mail als er een nieuwe taak voor u klaarstaat.

U gebruikt de SanaCoach Hartfalen wanneer dat nodig is en hoeft daarvoor niet thuis te blijven. Als er een sessie voor u klaarstaat, dan doet u die wanneer u dat zelf het beste uitkomt.

- In de eerste periode staat er elke 3 dagen een sessie voor u klaar. In deze sessie vindt u vragen over de gemeten waarde van de bloeddruk, hartslag en gewicht. Wijken deze waarden af van uw normale waardes, dan volgt een vragenlijst en als dat nodig is een advies.
- Blijven de gemeten waarden van de bloeddruk, hartslag en gewicht een tijd stabiel, dan worden de sessies verminderd naar 1 keer per week en uiteindelijk naar 1 keer per maand.
- Houd uw gewicht in de gaten door u zelf minimaal 3x per week te wegen. Wijk uw gewicht af van eerdere wegingen, dan kunt u een sessie volgen via de knop 'Ik wil'.
- Meet uw bloeddruk op en doet u dat ongeveer 1 uur nadat u uw ochtendmedicijnen heeft ingenomen. In de ochtend kan het effect van de medicijnen op uw bloeddruk het best beoordeeld worden.
- Geef uw metingen door voor 11.00 uur 's ochtends. Doorgeven na 11.00 uur kan tot gevolg hebben dat uw meting pas de volgende werkdag wordt nagekeken.

De SanaCoach heeft ook:

- **Kenniskuren.** Een kenniskuur duurt ongeveer 5 tot 10 minuten per dag gedurende 3 à 4 dagen.
- **Vorbereiden spreekuurcontact** met uw verpleegkundig specialist hartfalen of cardioloog. Deze voorbereiding duurt ongeveer 10 tot 15 minuten.
- **Berichtenfunctie.** Deze functie gebruikt u in overleg met de verpleegkundig specialist en hij is niet bedoeld om dagelijkse veranderingen door te geven.

Na opname en als het minder goed gaat

- Kan de verpleegkundig specialist hartfalen of cardioloog besluiten om u wat extra in de gaten te houden.
- U krijgt dan vaker een sessie aangeboden om eventuele veranderingen in uw gezondheid snel op te sporen en te behandelen. Dit gaat altijd in overleg met u.

Belangrijke extra informatie

Begeleiding met SanaCoach Hartfalen is **niet** bedoeld als hulpmiddel in acute of kritieke situaties. Hiervoor belt u altijd met 112.

In mindere kritieke situaties neemt u contact op met de verpleegkundig specialist hartfalen. Dit kan via de optie 'Berichten' in de SanaCoach Hartfalen of telefonisch via poli cardiologie. Heeft u problemen buiten kantooruren of in het weekend, neem dan contact op met uw huisarts.

Vragen, telefoonnummers en andere contactgegevens

Hoewel de informatie van de SanaCoach Hartfalen met de grootste zorg is samengesteld, is dat geen garantie dat alle gezondheidsvragen worden beantwoord of dat alle aanwezige gezondheidsrisico's tijdig worden opgespoord.

Heeft u vragen die niet door SanaCoach Hartfalen beantwoord worden, maakt u zich zorgen, of wilt u een persoonlijk advies? Neem dan contact op met de verpleegkundig specialist hartfalen, de cardioloog of uw huisarts wanneer de klachten niet terug te brengen zijn tot hartfalen.

Verpleegkundig specialist hartfalen en poli cardiologie:

- Verpleegkundig specialist hartfalen via de poli cardiologie (023) 224 0010
- Poli cardiologie (023) 224 0010
op werkdagen van 8.00 -12.00 en 13.00 – 16.00 uur

SanaCoach contactgegevens:

Melden van storingen

Heeft u een probleem met SanaCoach Hartfalen, weet u niet hoe u iets moet regelen of ontvangt u geen e-mail meer? Neem dan contact op met de helpdesk van SanaCoach. Tijdens kantooruren bereikbaar op:

- Storingen app via email: Helpdesk@sananet.nl of telefoon: (046) 458 8001
- Koppeling app / computer via email: Helpdesk@sananet.nl of telefoon: (046) 458 8001

Meer informatie vindt u op www.sananet.nl of scan deze QR code

SanaCoach Hartfalen is ontwikkeld door cardiologen, verpleegkundig specialisten hartfalen, de patiëntenvereniging en Sananet BV.



Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl