

Diameter: Het ondersteunende digitale zorgpad bij DM type 2

Samen met uw diabetes zorgprofessional heeft u ervoor gekozen om gebruik te maken van het Diameter zorgpad via de Ancora Health app. U gaat gebruik maken van de Diameter App. Deze helpt om uw leefstijl te verbeteren en u gaat aan de slag met glucosewaarden, lichaamsbeweging, voeding en medicatie. In deze folder leest u wat er van u in de thuissituatie verwacht wordt en hoe u zich voor moet bereiden op uw afspraken in het ziekenhuis

Wat is de Diameter?

- De Diameter is een *digitaal zorgpad*. Het zorgpad is een traject met stappen die u doorloopt. Dit zorgpad is het resultaat van een groot onderzoeksprogramma in samenwerking met de Universiteit Twente.
- De Diameter app staat op uw telefoon en helpt u stap voor stap met een gezonde leefstijl. Elke week kunt u zelf kiezen aan welk doel u wilt werken.
- Door gebruik te maken van uw bloedsuikerwaardes, uw beweging en uw voeding krijgt u via de Diameter advies en coaching op maat.
- De Diameter geeft uw diabetes zorgprofessional inzicht in uw leefstijl, en maakt gebruik van deze gegevens om u een nog beter advies te kunnen geven omtrent uw gezondheidssituatie.

Hoe gebruikt u de Diameter?

Het gebruiken van de Diameter bestaat uit verschillende stappen:

- **Stap 1:** Het installeren van de Ancora Health app met het Diameter zorgpad;
- **Stap 2:** Het bijhouden van uw gegevens;
- **Stap 3:** Het stellen van uw doelen en het dagelijks-/wekelijks gebruik;
- **Stap 4:** Het voorbereiden op een afspraak in het ziekenhuis.;

Stap 1: het installeren van de Ancora Health app met het Diameter zorgpad

- 1) Volg de instructies uit de mail van Ancora Health op. U maakt eerst uw account aan (stap 2 t/m 4) en daarna download u de app (stap 5 t/m 9).
- 2) Log in met uw e-mail en het tijdelijke wachtwoord uit de e-mail door op de knop "Log hier in" te klikken.
- 3) Na het inloggen wordt u gevraagd een nieuw wachtwoord te kiezen. *Sla dit wachtwoord goed op; dit wachtwoord heeft u later weer nodig!*
- 4) U wordt gevraagd een korte vragenlijst in te vullen (ongeveer 2 minuten).
- 5) Download de Ancora Health app op uw telefoon via de QR-code hieronder.
- 6) Ga naar de Ancora Health app en log in met uw e-mailadres en uw gekozen wachtwoord.
- 7) In de app volgen korte uitleg video's die meer informatie geven over de opties binnen elk tabblad.

Android Google Play



Apple App Store



Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo twitter.com/ZGT_info linkedin.com/company/zgt youtube.com/user/ZGTInfo zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Stap 2: het bijhouden van uw gegevens

De Diameter app werkt op basis van uw bloedsuikerwaarden, beweging en voeding. U kunt uw gegevens handmatig invoeren, het meest eenvoudig is om de app te koppelen zodat uw gegevens automatisch in de Diameter gebruikt kunnen worden. U kunt ervoor kiezen om bv. uw fitbit, smartwatch, freestyle libre of uw stappenteller van uw mobiel te koppelen.

Hoe u dit doet leest u op:

<https://ancora.health/nl/mobiele-app/>

Stap 3: Het stellen van uw doelen

Wanneer u uw account heeft ingesteld en uw gegevens heeft gekoppeld dan kunt u in de app starten met het Diameter zorgpad.

De eerste twee weken krijgt u via de app steeds kleine beetjes informatie over hoe de app werkt. U houdt de eerste twee weken zelf uw voeding en beweging bij.

De eerste twee weken zijn ook bedoeld om te zien waar u als patiënt nu staat. Dit noemen wij een '0-meting'. Uw diabetes zorgprofessional neemt na 2 weken telefonisch contact met u op en bespreekt welk leefstijlgoal u aan wilt werken. Dit kunt u vervolgens in de app aangeven op de maandag.

Voorbeeld: de eerste twee weken heeft u gemiddeld 3000 stappen per dag gezet. Met uw diabetes zorgprofessional bespreekt u graag meer te willen lopen. De Diameter zet het doel voor de aankomende week automatisch op 3500 stappen per dag. Gedurende de week krijgt u dan tips en coachende berichten om u te helpen dit doel te bereiken. Na een week kunt u het doel bijstellen, ophogen of voor een ander doel kiezen

Stap 4: Het voorbereiden op een afspraak in het ziekenhuis

Voorafgaand aan uw afspraak in het ziekenhuis kijkt uw diabetes zorgprofessional naar de digitale gegevens in de app. U bent zelf verantwoordelijk voor het goed bijhouden uw gegevens in de app.

ZGT verwacht van u:

- Dat u in de 2 weken voorafgaand aan het consult minimaal 4 dagen uw voeding heeft bijgehouden, waarvan 1 dag in het weekend;
- Dat u 2 weken voorafgaand aan het consult uw beweging en activiteiten monitort. *Als dit is gekoppeld in stap 2 dan hoeft u hier niets extra's voor te doen.*

Afronden

Wanneer u, om welke reden dan ook, geen gebruik meer wilt maken van de app dan kunt u zich afmelden bij uw diabetes zorgprofessional. Zij zullen ervoor zorgen dat uw account wordt stopgezet. Dit heeft geen gevolgen voor de verdere zorg die u ontvangt van ZGT.

Contact

Bij technische problemen kunt u op werkdagen voor 13.00 uur contact opnemen met Ancora Health via info@ancorahealth.nl of tel 088 100 23 23.

Check uw dossier op MijnZGT.

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

MijnZGT wordt gebruikt naast de Ancora Health app.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt