CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR CORONARY HEART DISEASE

Algemene gebruikershandleiding voor patiënten

www.coroprevention.eu

COR001-02348-USM Algemene gebruikershandleiding voor patiënten
Versie 7.0 – 13.08.2026
Voor CoroPrevention Tool Suite experimenteel medisch hulpmiddel Release 3.3

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848056

Over de CoroPrevention smartphone applicatie

Beoogde gebruikers
Patiënten in de gepersonaliseerde preventieprogrammagroep van de klinische studie CoroPrevention.

Voorzorgsmaatregelen
De CoroPrevention smartphone-applicatie mag niet als zelfstandige applicatie worden gebruikt. De applicatie is een digitaal hulpmiddel dat is ontworpen om te worden gebruikt als onderdeel van een door zorgprofessionals geleid gepersonaliseerd preventieprogramma (PPP).

Mogelijke voordelen
Door het gepersonaliseerde preventieprogramma te volgen en de smartphone-app CoroPrevention te gebruiken, kun je jouw cardiovasculaire gezondheid verbeteren.
Het is ook mogelijk dat je geen direct voordeel haalt uit deelname aan deze studie.

Hoe gebruik ik de gebruikershandleiding?

- We bevelen je aan de handleiding door te nemen op een tablet, laptop of pc. Als je de handleiding liever op je smartphone bekijkt, kan dat ook, maar dan moet je wel inzoomen en scrollen.
- Je kunt op de onderstreepte tekst klikken om naar de bijbehorende pagina te gaan.

- Aanvullende informatie over het gebruik van de applicatie vind je in het document met veelgestelde vragen op de website van de studie (Klik hier).

Snelstartgids

CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR CORONARY HEART DISEASE

Klik hier voor de volledige gids

Essentiële doelen voor een gezond hart, die je zelf kunt bepalen:

Bloeddruk verlagen

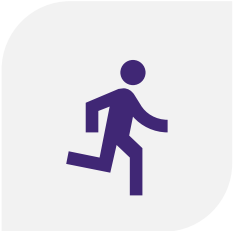
Gezond gewicht

Cholesterol verlagen

Diabetesbeheer

Met het gepersonaliseerde preventieprogramma (PPP) ga je op pad om te werken aan een gezonde levensstijl

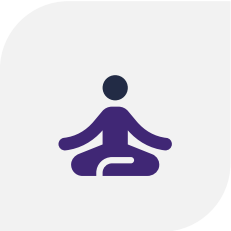
Medicatietrouw



Start met bewegen

Gezonde voeding

Rookvrij leven

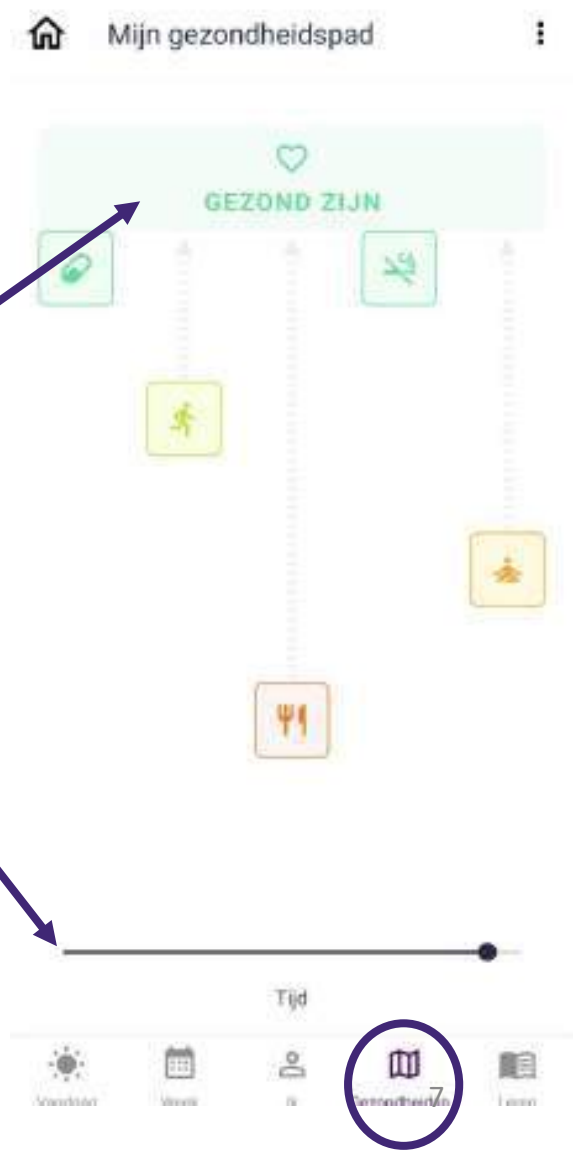


Stressverlichting

In de mobiele applicatie kun je jouw pad naar een gezonde levensstijl volgen

Bekijk je vooruitgang naar een gezonde levensstijl door de tijdschuifregelaar te verplaatsen.

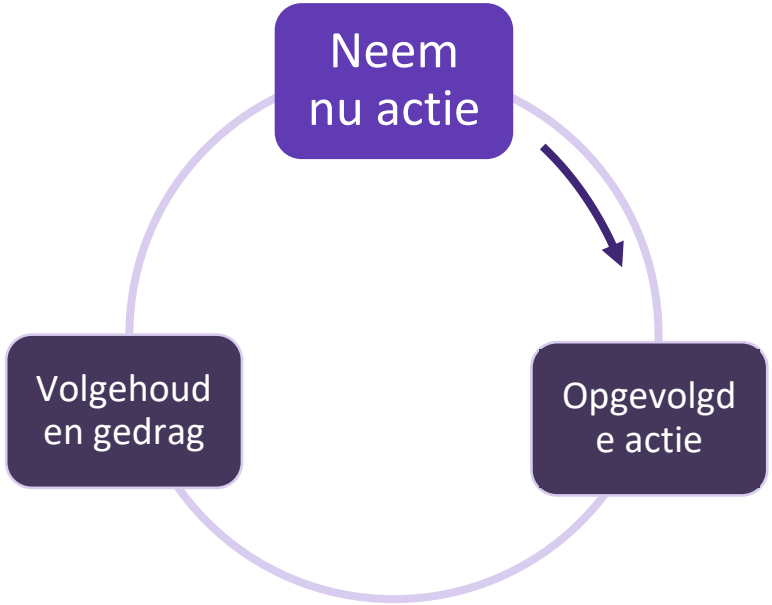
Probeer met elke gewoonte zo dicht mogelijk bij het doel “Gezond zijn” te komen.



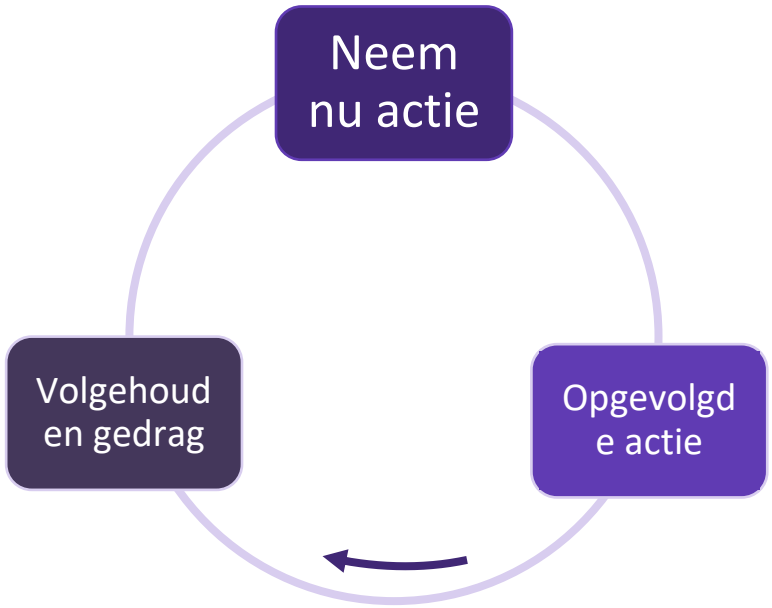
Werken aan een gezonde levensstijl

We weten dat het niet eenvoudig is om je levensstijl te veranderen. Daarom ondersteunt het PPP je bij het stapsgewijs veranderen van je gezondheidsgewoontes in de vorm van begeleidingsniveaus.

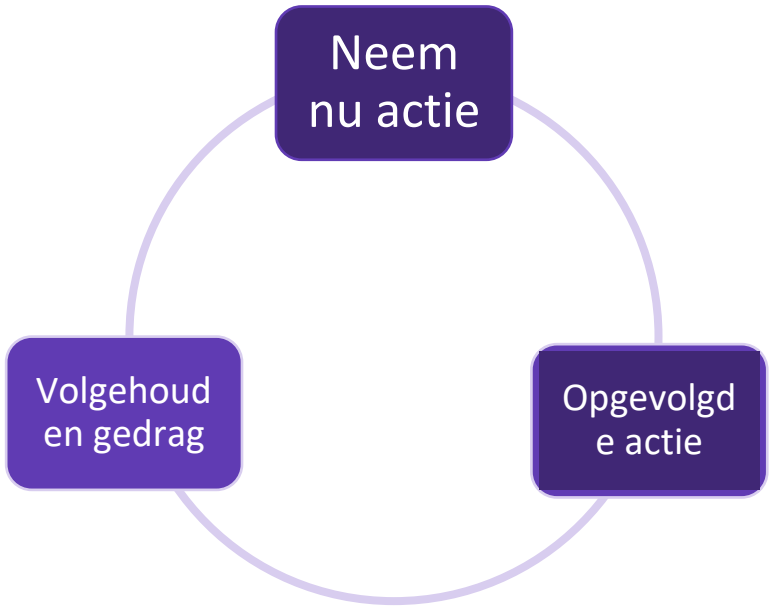
Je begint je pad naar gezondheid door je voor te bereiden op het veranderen van je gewoontes (d.w.z. **Neem nu actie**). De applicatie helpt je bij het leren kennen van het gedragsdoel en het oefenen van de gewenste gewoonte met behulp van de aangeboden hulpmiddelen. Ook kun je reflectietaken uitvoeren.



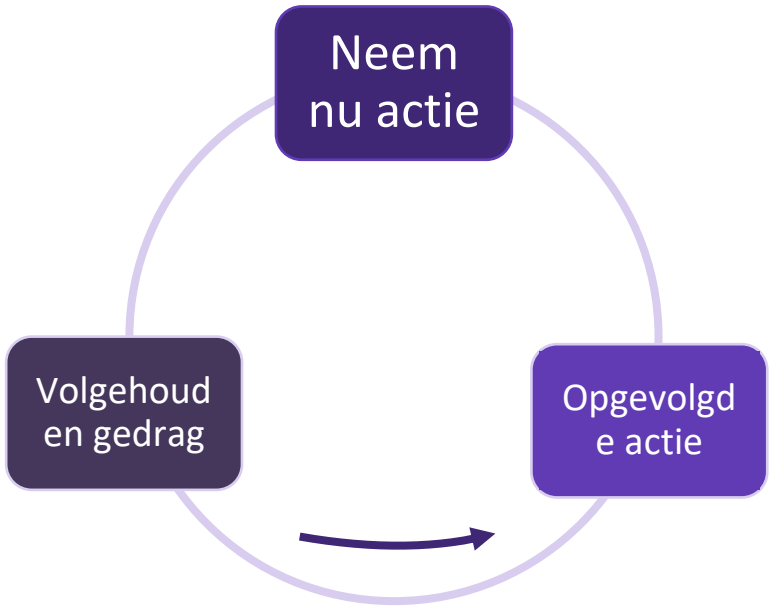
Wanneer je er klaar voor bent om actief aan je gedrag te werken, kun je beginnen met het bijhouden van je gedrag (d.w.z. **Opgevolgde actie**). De applicatie ondersteunt je bij het veranderen van je gedrag met doelbewaking, hulpmiddelen, tips en trucs.



Wanneer het je lukt om je gedrag te veranderen, is de laatste stap het behouden van je gezonde levensstijl (oftewel **volgehouden gedrag**). De applicatie blijft je ondersteunen met educatieve inhoud en reflectietaken.

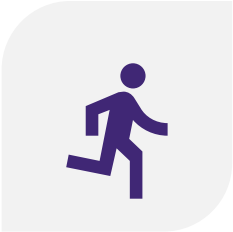


Soms verval je misschien in oude, ongezonde gewoontes, maar dan zijn de mobiele applicatie en de caseverpleegkundige er om je weer op het goede pad te krijgen.



Een gepersonaliseerd pad voor elke gezondheidsgewoonte

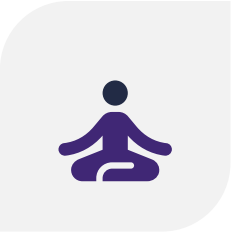
Medicatietrouw



Start met bewegen

Gezonde voeding

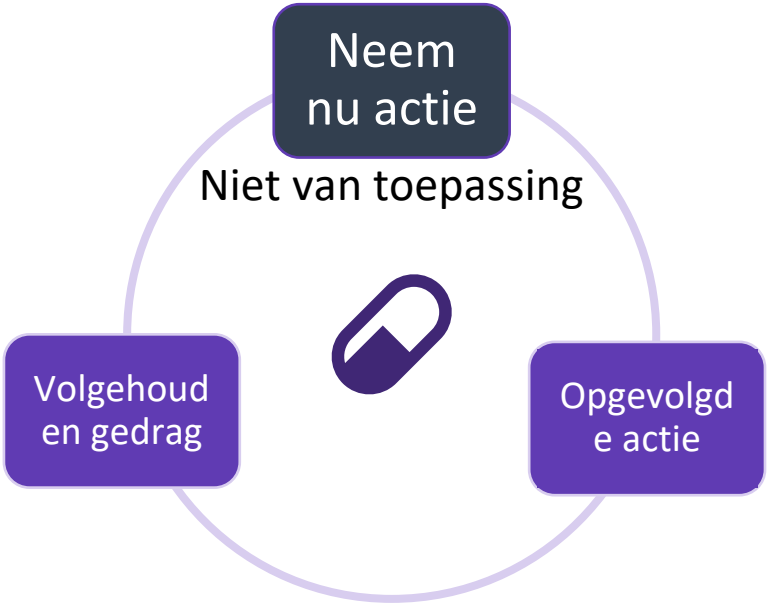
Rookvrij leven

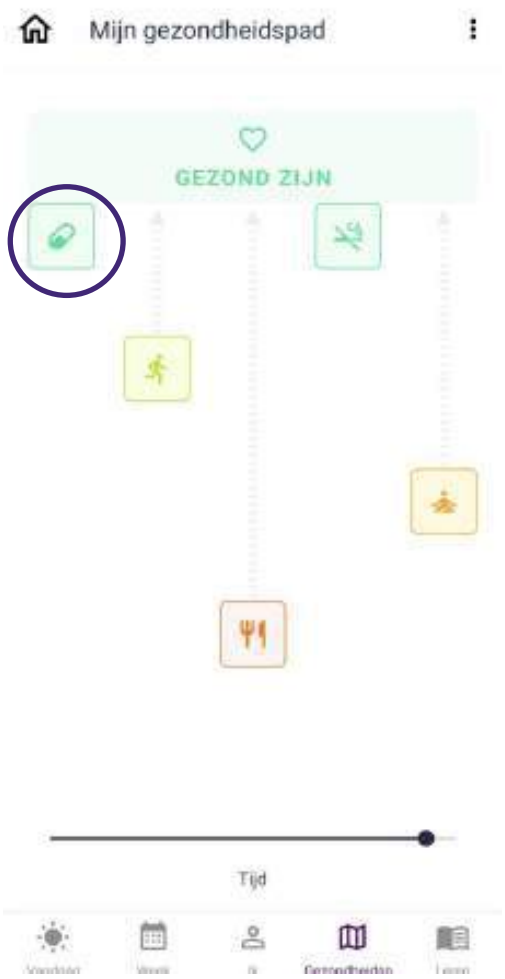


Stressverlichting

Elke gedragsverandering heeft enkele unieke kenmerken. Daarom ondersteunt de applicatie je bij elke gedragsverandering op een persoonlijke manier door middel van verschillende begeleidingsniveaus. Klik op het gedragsdoel om de beschikbare ondersteuning te bekijken.

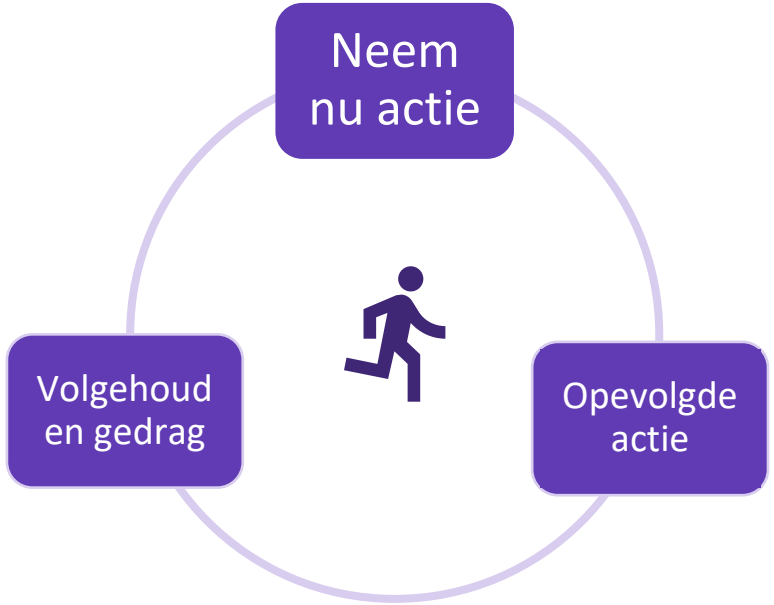
Medicatietrouw

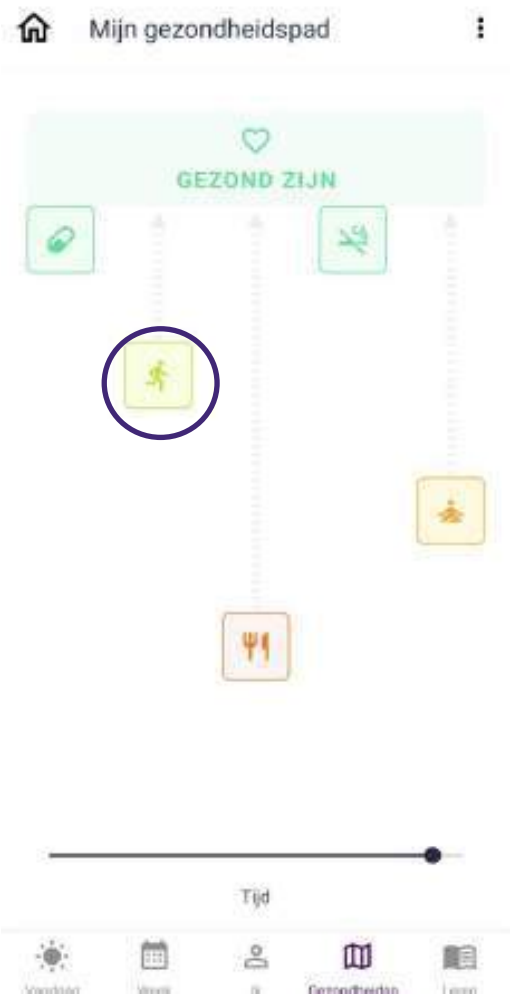




Het is van groot belang dat je de voorgeschreven medicatie gebruikt om herhaling van cardiovasculaire voorvallen te voorkomen. Daarom ondersteunt de applicatie je bij het bijhouden van je medicatietrouw. Het helpt je bovendien om op de lange termijn je medicatiegebruik goed vol te houden.

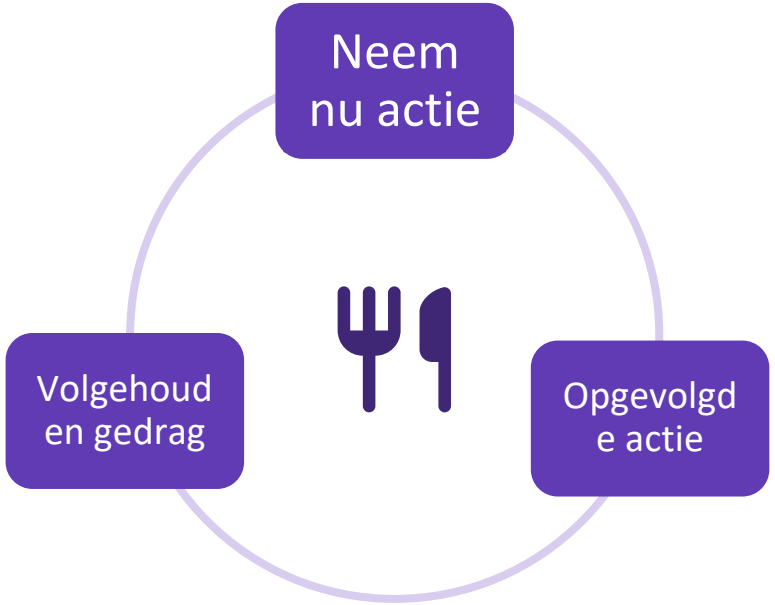
Start met bewegen

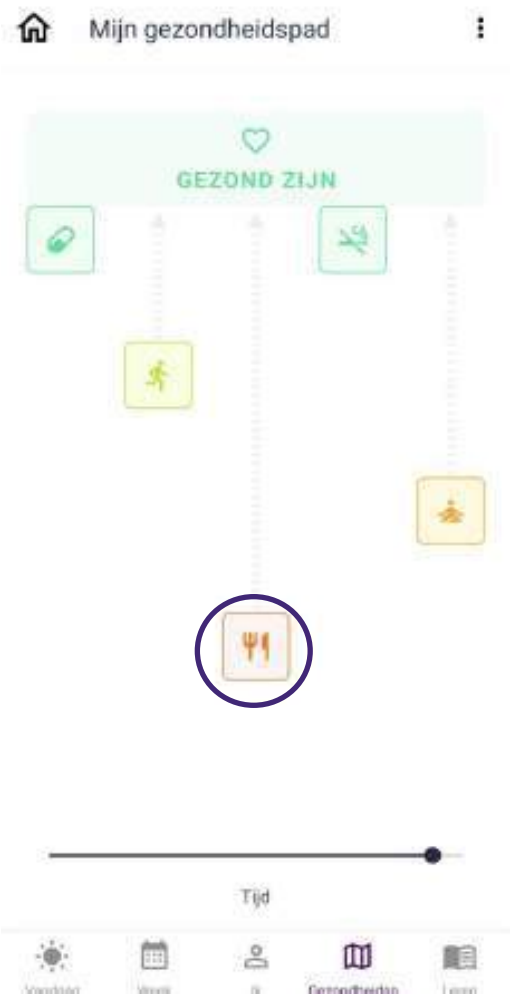




Zittend gedrag is een risicofactor voor terugkerende cardiovasculaire voorvallen. De applicatie stimuleert je om je bewegingsniveau te verhogen en te gaan sporten door te streven naar een bepaalde hoeveelheid fysieke activiteit die als doel is gesteld. Je kunt ook je activiteiten bijhouden.

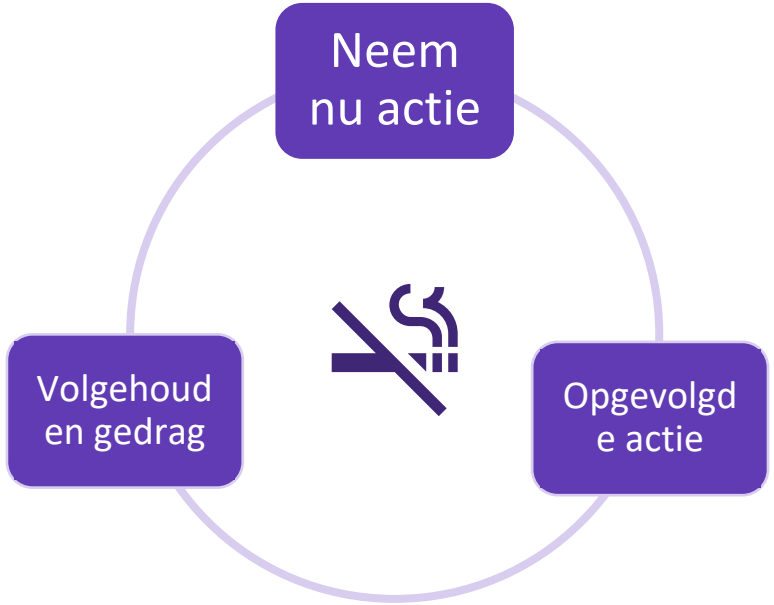
Gezonde voeding

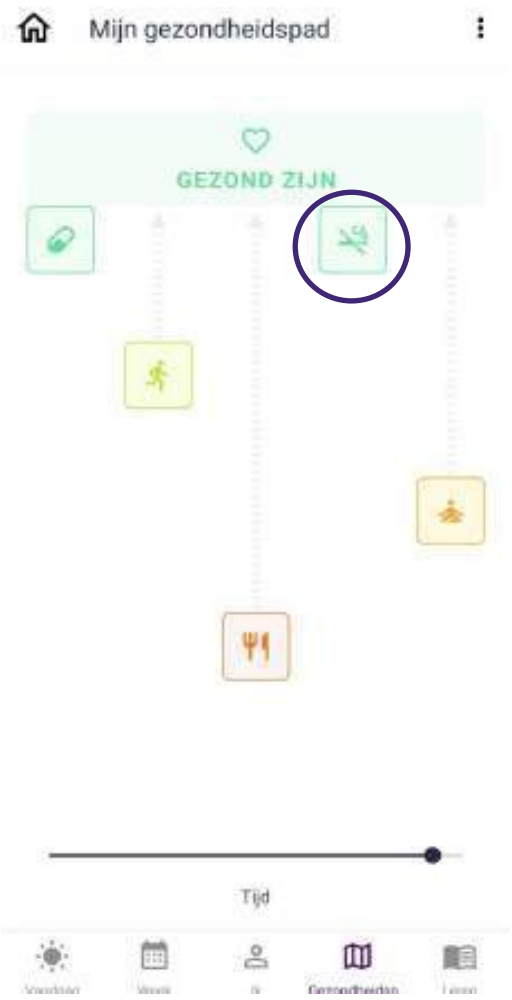




Gezonde voeding speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. De applicatie ondersteunt je bij het leren over hart-gezonde voeding, geeft praktische adviezen over hoe je deze in de praktijk kunt brengen en helpt je om deze voeding op de lange termijn vol te houden.

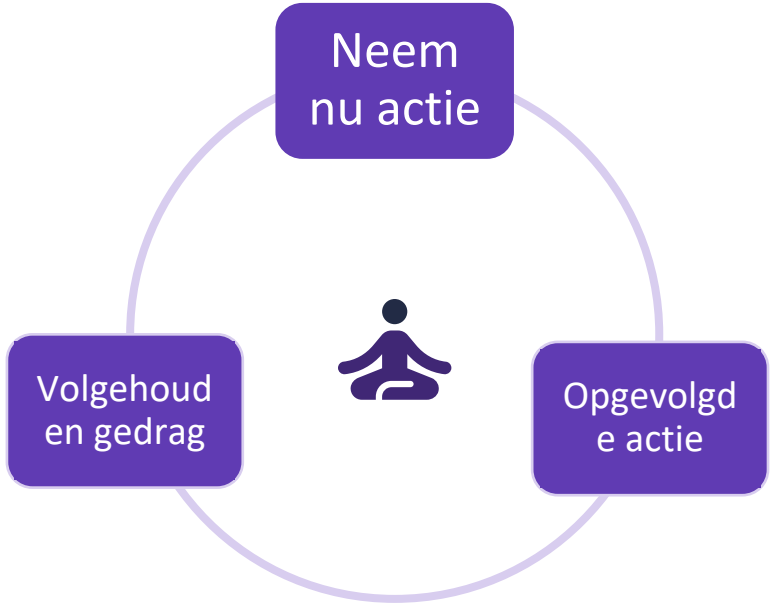
Rookvrij leven

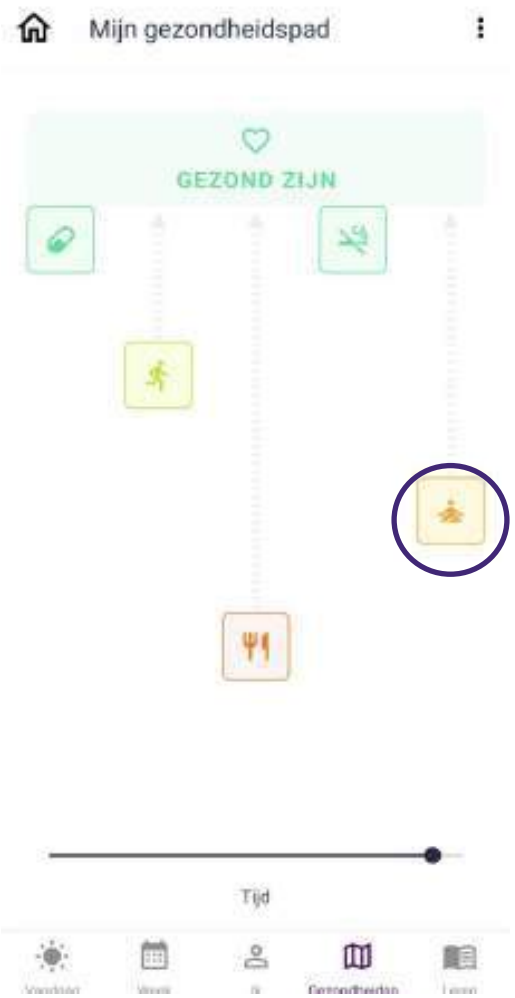




Roken is een van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten. De mobiele app ondersteunt je bij een rookvrij leven door je inzicht te geven in de voordelen ervan. Je kunt een stopplan opstellen, en de app stuurt je op maat gemaakte motiverende berichten om je gemotiveerd te houden.

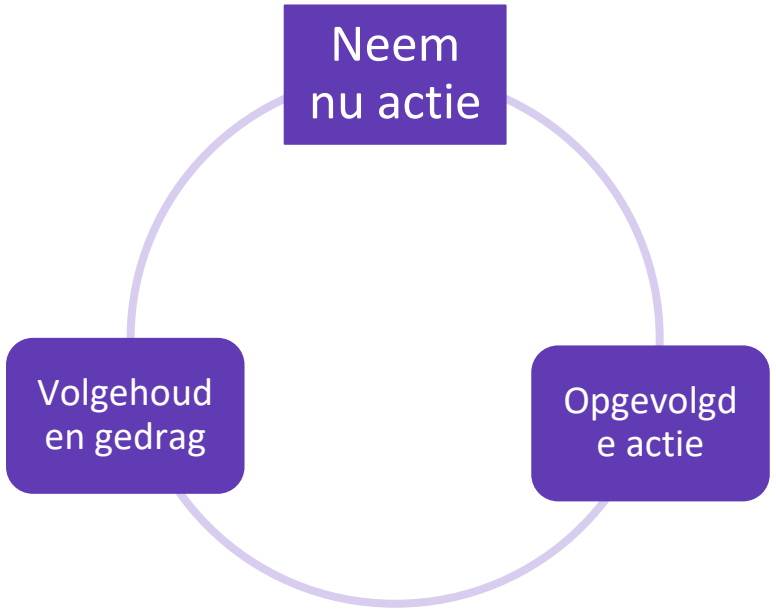
Stressverlichting





Stressniveaus en mentaal welzijn hebben ook invloed op je cardiovasculaire gezondheid. In de app, kun je meer leren over stress en mentale gezondheid. Bovendien kan de applicatie je technieken leren om met stress om te gaan en je begeleiding geven bij je mentale welzijn.

Verander je niveau van begeleiding



De applicatie helpt je bij het selecteren van het juiste begeleidingsniveau voor jou.

Je kunt er echter altijd zelf voor kiezen om het begeleidingsniveau te wijzigen.

Verander je niveau van begeleiding

Op basis van je gedrag ontvang je gepersonaliseerde aanbevelingen.

Bijvoorbeeld: wanneer je je in **Neem nu actie** voor Start met bewegen bevindt en je stappenaantal aanzienlijk toeneemt, raadt de applicatie je aan om door te gaan naar **Opgevolgde actie**.

Je kunt ook doorstromen naar het volgende begeleidingsniveau nadat je de educatieve inhoud hebt doorgenomen en een reflectiequiz hebt gedaan.

Verander je niveau van begeleiding

Je kunt het begeleidingsniveau op elk moment tijdens je pad naar gezondheid wijzigen.

Bijvoorbeeld: om het eerste begeleidingsniveau voor medicatietrouw te activeren, kun je op de schakelaar voor begeleidingsniveau 1 **Je medicatietrouw optimaliseren** tikken.

Je bent nu klaar om de CoroPrevention-applicatie te gebruiken. Wil je echter meer weten over de functionaliteiten van de CoroPrevention-applicatie, dan kun je doorgaan naar de volgende pagina's.

Veel succes op je pad naar een gezonde levensstijl!

De gegevens die in de CoroPrevention-app worden ingevoerd, worden niet in realtime gecontroleerd door een zorgprofessional. Bij medische noodgevallen moet je altijd de reguliere alarmnummers te bellen.

CoroPrevention

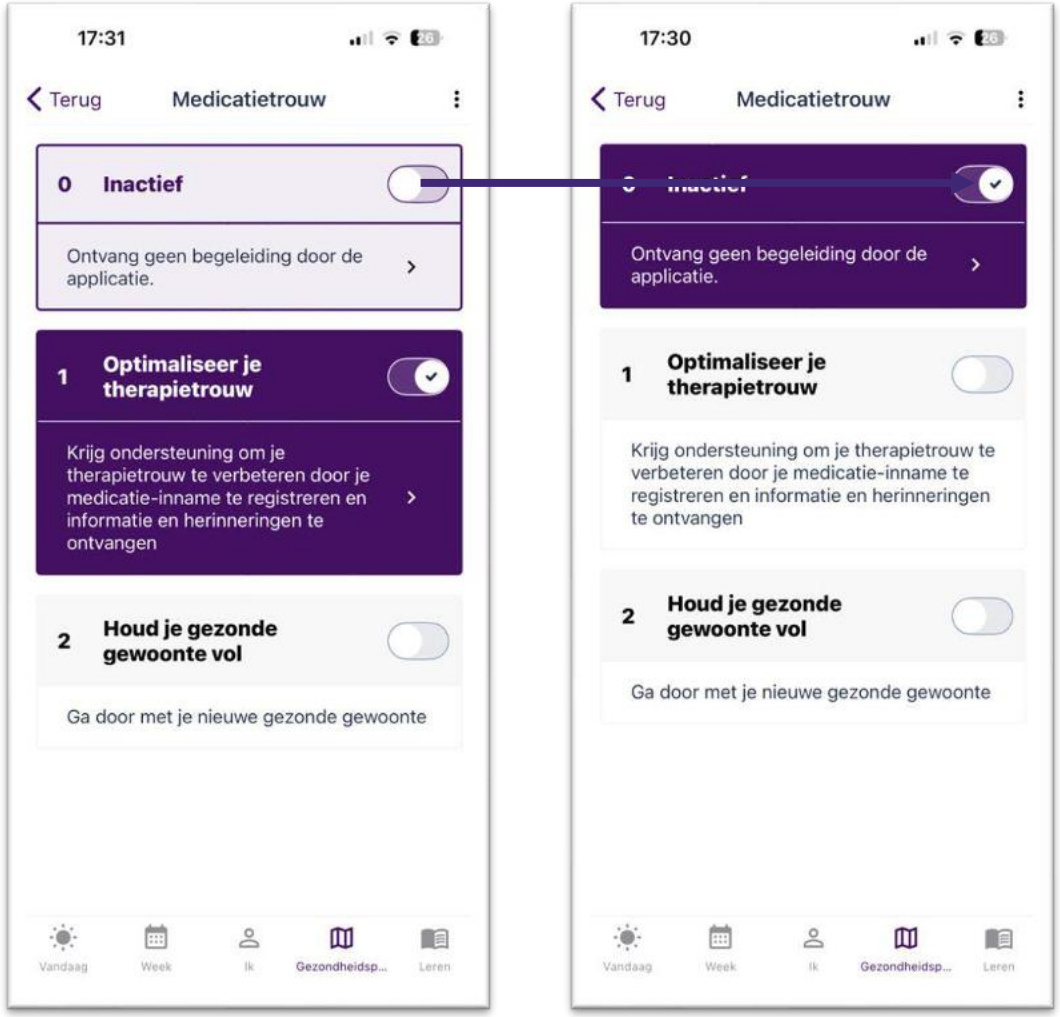
PERSONALISED PREVENTION FOR CORONARY HEART DISEASE

Verander je niveau van begeleiding

Als je niet aan een gedragsdoel wilt werken, kun je naar de **inactieve modus** gaan door op de schakelaar te tikken om naar begeleidingsniveau 0 te gaan.

Let op 1: je kunt je voor een gedragsdoel maar op één begeleidingsniveau bevinden.

Opmerking 2: het niveau van begeleiding kan per gedragsdoel verschillen.



Volledige gids

CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Inhoudstabel

1) Hoe gebruik ik de tools?
2) Algemene functies en ondersteuning
3) Ontvang gepersonaliseerde tips
4) Ontvang motiverende berichten
5) Algemene functies
6) Educatieve inhoud bekijken
7) Reflectietaken voltooien
8) Module: Medicatietrouw
9) Module: Start met bewegen
10) Module: Gezonde voeding
11) Module: Rookvrij leven
12) Module: Stressverlichting
13) Van start gaan
14) Ontvang herinneringen
15) Krijg hulp
16) Probleemoplossing

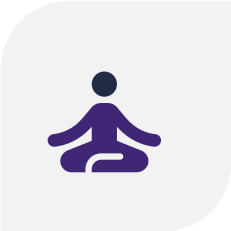
Hoe gebruik ik de tools?

Medicatietrouw

Start met bewegen

Gezonde voeding

Rookvrij leven



Stressverlichting

Algemene functies en ondersteuning

Algemene functies en ondersteuning

De applicatie ondersteunt je gedragsverandering met algemene functies en ondersteuning zoals:

Ontvang gepersonalis eerde tips

Ontvang motiverende berichten

Ontvang gepersonaliseerde tips

Terwijl je de verschillende begeleidingsniveaus doorloopt, krijg je tips voor verschillende gezondheidsgewoonten.

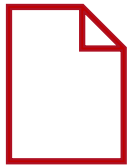
Ontvang motiverende berichten

De applicatie probeert je met gepersonaliseerde berichten aan te moedigen om aan je gedragsdoelen te werken en het doel 'Gezond zijn' te bereiken.

Als de motiverende berichten stress of ongemak veroorzaken, bespreek dit dan met je verpleegkundige of arts.

Algemene functies

Elk pad ondersteunt gedragsverandering met verschillende leergerelateerde functies. Het vergroot je kennis over het gedrag en helpt je meer te leren over je eigen gedrag.



Educatieve inhoud bekijken

Reflectietaken voltooien

Reflectiequiz invullen

Bekijk educatieve inhoud

Beschikbare inhoud wordt benadrukt en kan worden geopend door op de kop te tikken.

De inhoud van subcategorieën is grijs weergegeven en is niet toegankelijk. Ze worden één voor één beschikbaar gesteld zodra je de reflectiequiz hebt voltooid.

Bekijk educatieve inhoud

Tik op het sterpictogram om het inhouditem als favoriet te markeren. Vervolgens zie je hoeveel mensen het item ook als favoriet hebben gemarkeerd.

Je kunt op het scherm omhoog en omlaag scrollen.

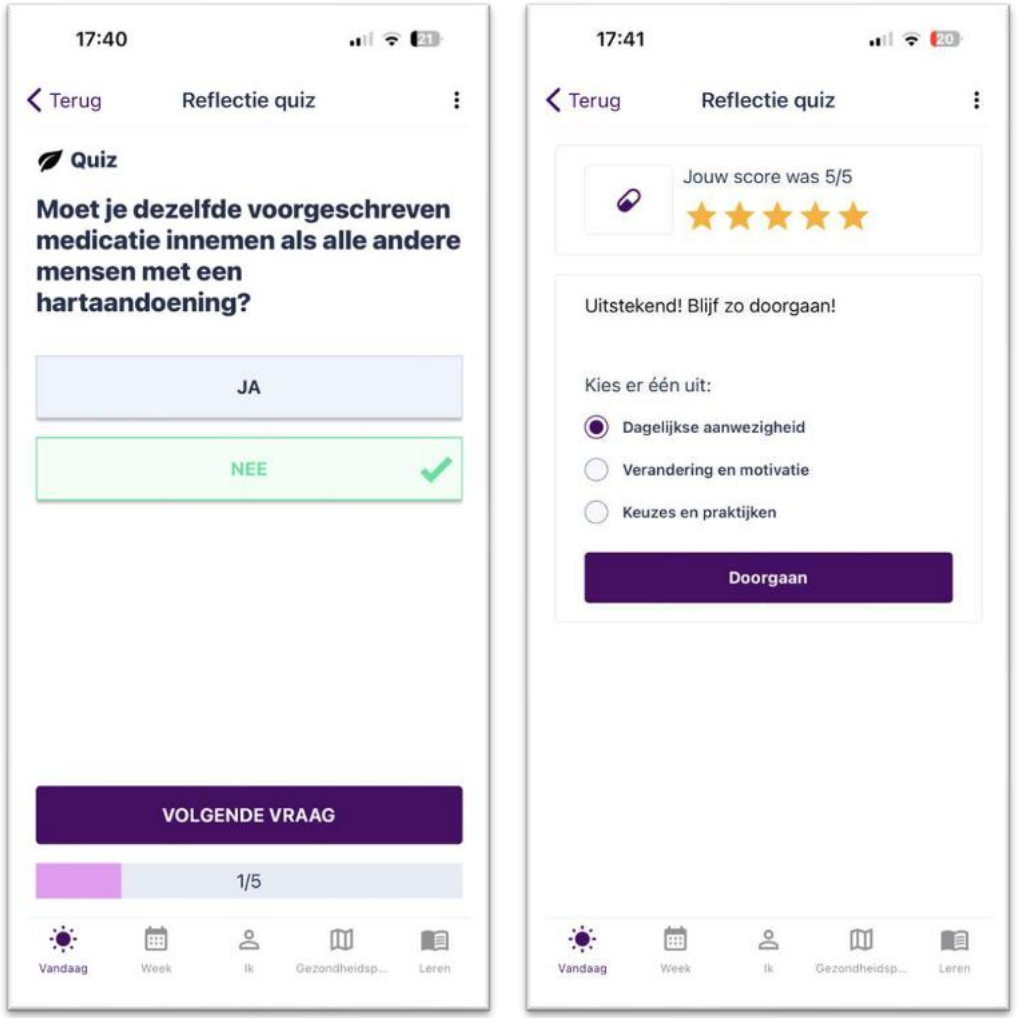
Reflectietaken voltooien

Je krijgt opdrachten waarmee je kunt reflecteren over de leerinhoud.

Tijd voor een QUIZ

Het voltooien van reflectiequiz

Nadat je de leerstof in een subcategorie hebt doorgenomen, kun je een reflectiequiz doen. Afhankelijk van je resultaat kun je doorgaan naar het volgende begeleidingsniveau of verder leren over het gedragsdoel.



Medicatietrouw

Gevolgde actie: Optimaliseer je medicatietrouw

Je krijgt ondersteuning om je medicatietrouw te verbeteren door:

Je voorgeschreven medicatie op te volgen

Je medicatiegebruik te rapporteren en je medicatietrouw op te volgen

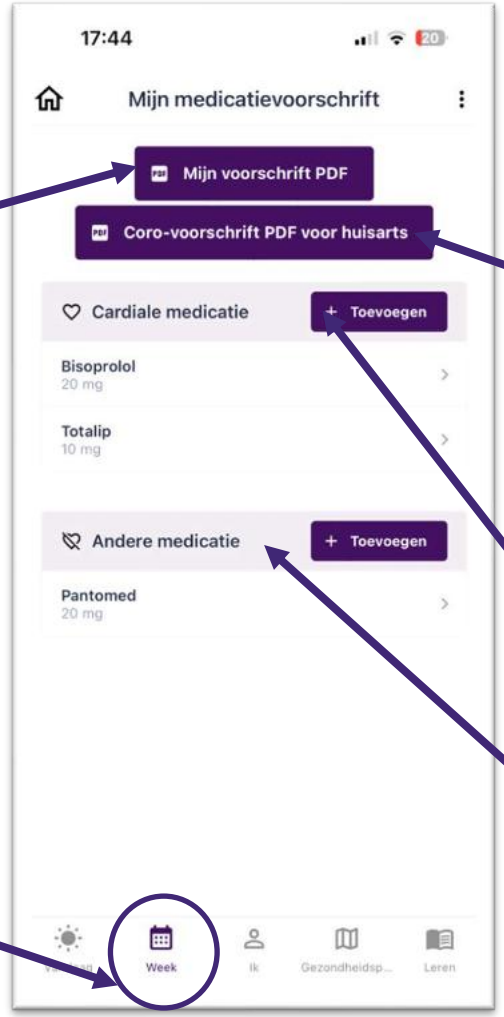
Gepersonaliseerde medicatieherinnering en te ontvangen

Je medicatie-vooruitgang bij te houden

Opvolging van je voorgeschreven medicatie

Download de PDF om je voorgeschreven medicatie af te drukken.

Controleer je voorgeschreven medicatie regelmatig en zorgvuldig in het tabblad ‘Week’.



Laat je huisarts de aanbevelingen uit de CoroPrevention-studie zien.

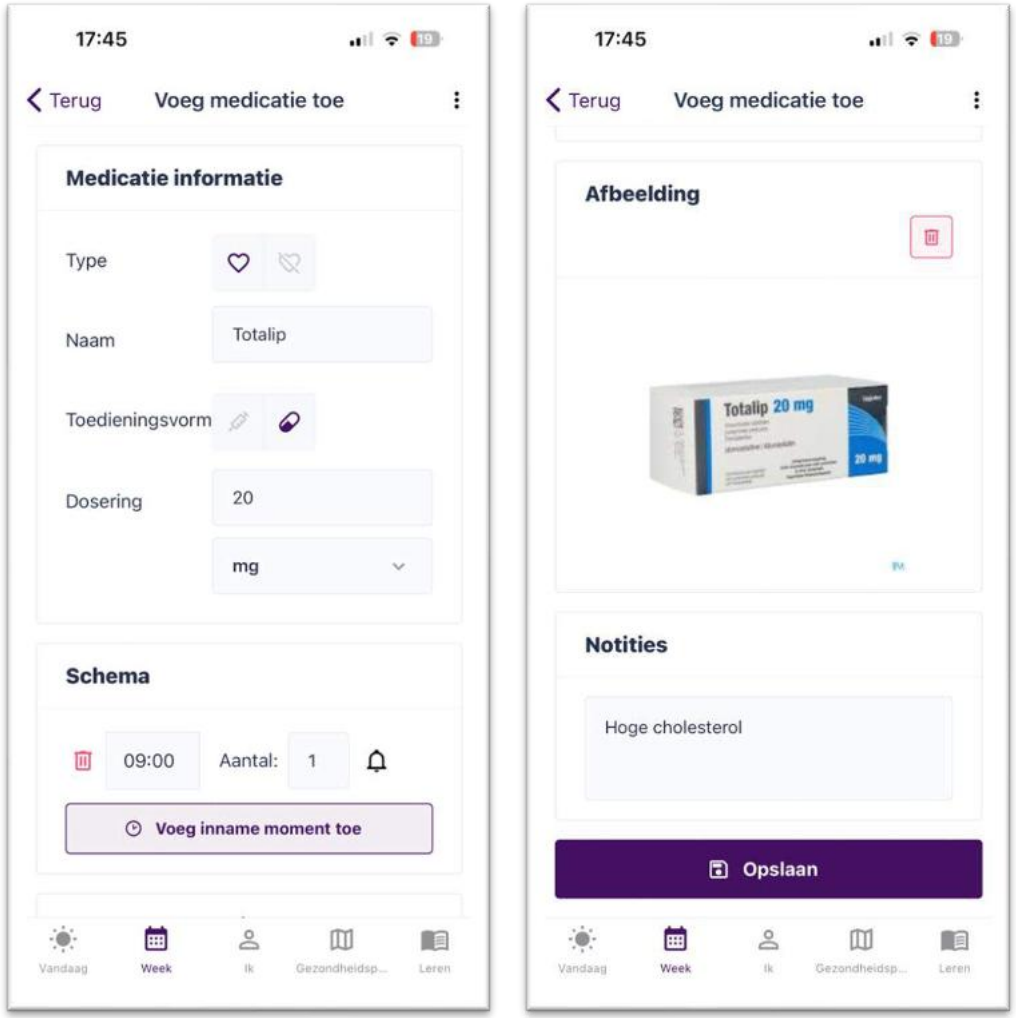
De voorgeschreven medicatie is verdeeld in twee groepen:

- Hartmedicatie
- Andere medicatie

Opvolging van je voorgeschreven medicatie

Je kunt medicijnen toevoegen, bewerken of verwijderen aan/uit je voorgeschreven medicatie.

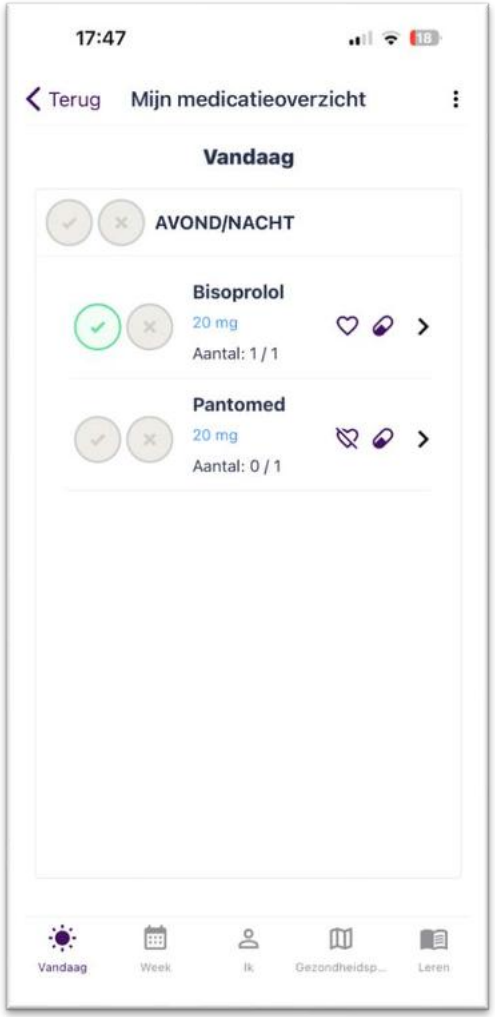
Zorg ervoor dat je alle vereiste informatie over het medicijn invult (d.w.z. medicatiegegevens, toedieningsschema en frequentie). Je kunt op de pictogrammen voor 'Type' en 'Toediening' tikken om de juiste informatie te selecteren. Tik in de planning voor Android-/iOS-herinneringen op het belpictogram om de herinnering in of uit te schakelen.



Je voorgeschreven medicatie is gebaseerd op het gesprek met je zorgverleners. Bij twijfel of indien je een fout hebt gemaakt, kun je contact opnemen met je caseverpleegkundige. Je verpleegkundige kan je helpen bij het ophalen van je originele medicatievoorschrift.

Het rapporteren van je medicijngebruik en het opvolgen van je medicatietrouw

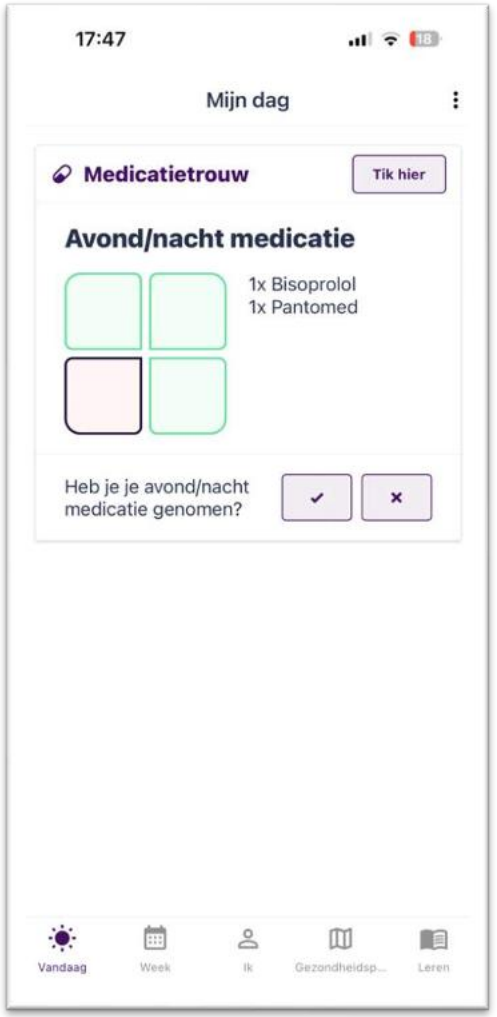
- Ter ondersteuning van je medicatietrouw, kun je jouw medicijngebruik bijhouden.
- Je kunt doorgeven of je je medicijnen hebt ingenomen of niet.
- Je kunt je medicatietrouw opvolgen.
- Je kiest zelf wanneer en hoe vaak je je medicijngebruik wilt doorgeven. Je kunt dit voor elk dagdeel doen, of op dagelijkse basis.

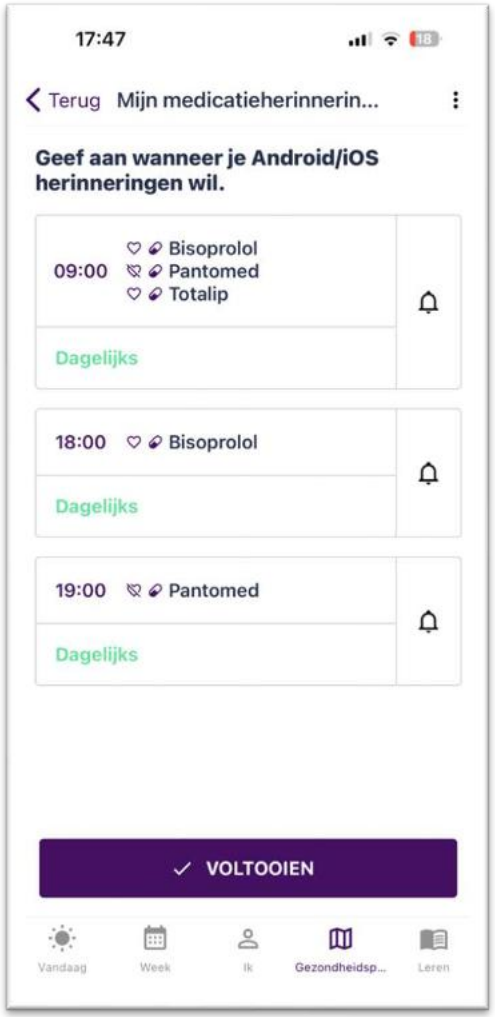


Gepersonaliseerde medicatieherinneringen ontvangen

- De app helpt je eraan te herinneren je medicatie in te nemen en je medicatie-inname te rapporteren via een app-herinnering in het scherm 'Mijn dag'.
- Je kunt kiezen voor welke medicijnen je Android-/iOS-herinneringen wilt ontvangen.
- Je ontvangt Android-/iOS-herinneringen die je eraan herinneren je medicatie in te nemen.

Herinneringen zijn handmatig in te stellen en moeten gebaseerd zijn op het voorschrift van je zorgverlener. Raadpleeg bij twijfel je caseverpleegkundige of arts.





Opvolging van je medicatievooruitgang

- Je kunt de maand kiezen waarvoor je je medicatievooruitgang wilt bekijken.
- Je kunt je dagelijkse medicatietrouw bekijken. De kleuren van de dagen geven je dagelijkse medicatietrouw aan.
- Je kunt je gemiddelde medicatietrouw van de geselecteerde maand bekijken. De kleur van de balk geeft aan hoe goed je maandelijkse medicatietrouw was.

Medicatietrouw

Volgehouden gedrag: Houd je gezonde gewoontes vol

Je krijgt ondersteuning bij het volhouden van je medicatietrouw door:

Algemene functies

Start met bewegen

Neem nu actie: Leren

De app stimuleert je om fysiek in beweging te komen via verschillende functies:

Algemene functies

De stappenteller gebruiken

Gebruik van de stappenteller

De stappenteller helpt je bij het bijhouden van je dagelijkse stappen.

Start met bewegen

Gevolgde actie: Volg je doelen

Je krijgt ondersteuning bij het bijhouden van je fysieke activiteit door:

- Doelen te stellen voor fysieke activiteit
- Sportactiviteiten te rapporteren
- Je dagelijkse bewegingsdoel bij te houden
- Trainingsvooruitgang

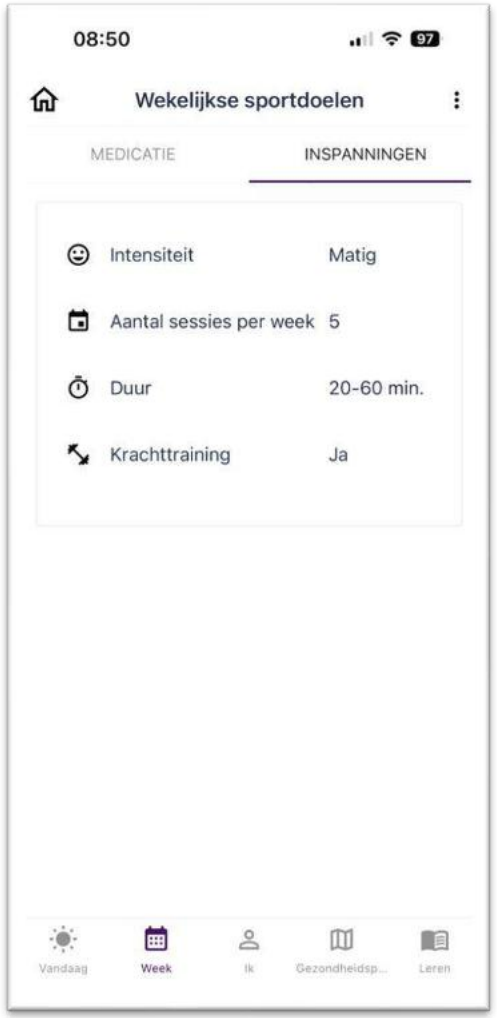
Besteed voldoende aandacht aan de omgeving tijdens het doen van fysieke oefeningen en het gebruiken van je smartphone.

Doelen stellen voor fysieke activiteit

- Tijdens je gesprek met de caseverpleegkundige bepaal je samen je dagelijkse bewegingsdoel en je wekelijkse bewegingsdoel.

- De vlaggen geven het minimale en optimale doel voor het wekelijkse bewegingsdoel aan. Streef ernaar om minimaal de gele vlag te halen, maar streef naar de finishvlag.

- Indien van toepassing, kan krachttraining worden opgenomen in je wekelijkse bewegingsdoel.



Als de sportactiviteiten of krachttrainingsoefeningen pijn of ongemak veroorzaken, verlaag dan de intensiteit of frequentie en raadpleeg je verpleegkundige of arts.

Sportactiviteiten melden

- Je kunt een sportactiviteit melden nadat je deze hebt uitgevoerd.
- Je vooruitgang voor het wekelijkse bewegingsdoel wordt bijgewerkt wanneer je een sportactiviteit meldt, zoals aangegeven door het rennende mannetje in de balk.

Zorg ervoor dat je tijdens lange activiteiten of tussen meerdere activiteiten ook een pauze inplant.

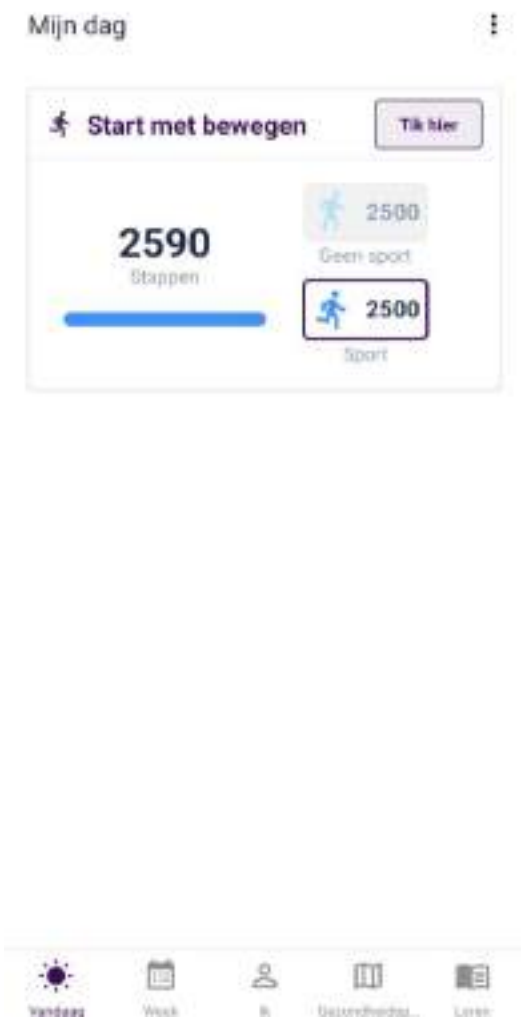
Doe aan sporten die bij je passen. Overleg bij twijfel met je arts of verpleegkundige.

Je dagelijkse bewegingsdoel bijhouden

- Je kunt doorheen de dag je dagelijkse bewegingsdoel bijhouden. Dit doel wordt uitgedrukt in stappen.

- Vergeet niet je smartphone overdag te dragen, want je smartphone registreert je stappen.

- Houd er rekening mee dat je stappenaantal in de CoroPrevention-app niet hetzelfde is als je stappenaantal in Health Connect/Apple Health. De CoroPrevention-app toont alleen stappen die je tijdens je dagelijkse activiteiten hebt gezet, terwijl Health Connect/Apple Health al je stappen weergeeft (inclusief de stappen die je tijdens het sporten hebt gezet).



Bekijk je trainingsvooruitgang

- Je kunt je fysieke activiteit van de huidige en voorgaande weken bekijken door het tabblad *Vooruitgang* te selecteren.
- Het overzicht toont je dagelijkse activiteit (weergegeven in stappenaantal) in een grafiek en je wekelijkse sportactiviteiten (kcal-verbruik) als een lijst onderaan het scherm.
- Navigeer tussen weken door op de pijl naast de datumindicator te klikken.

Start met bewegen

Volgehouden gedrag: Houd je gezonde gewoontes vol

De app moedigt je aan om fysiek actief te blijven door middel van verschillende functies:

<u>Algemene functies</u>

<u>De stappenteller gebruiken</u>

Gezonde voeding

Neem nu actie: Leren

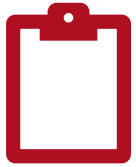
De app moedigt je aan om gezond te eten door middel van verschillende functies:

Algemene functies

Gezonde voeding

Gevolgde actie: Volg je doelen

Je krijgt ondersteuning om je voeding te verbeteren door:



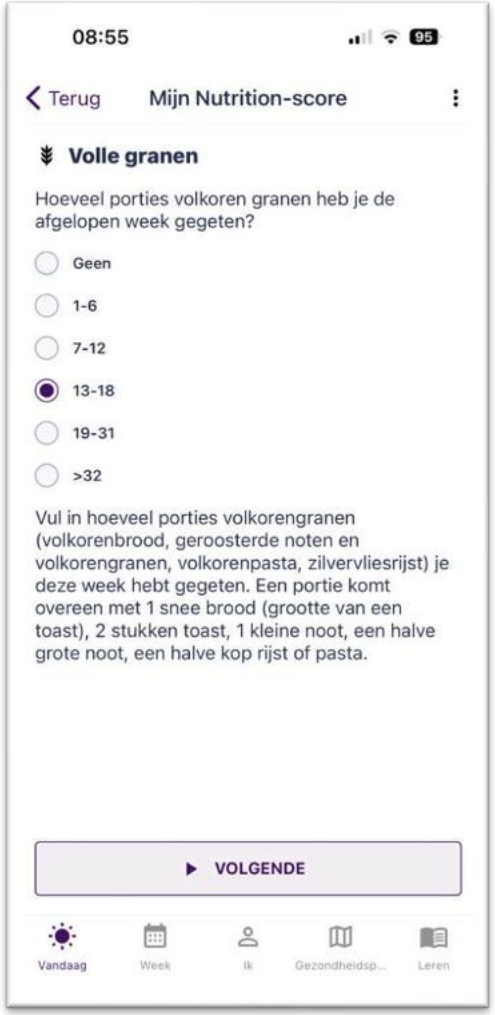
Het ingeven van de voedingsscore

Feedback over de voedingsscore

Doelen te stellen voor gezonde voeding

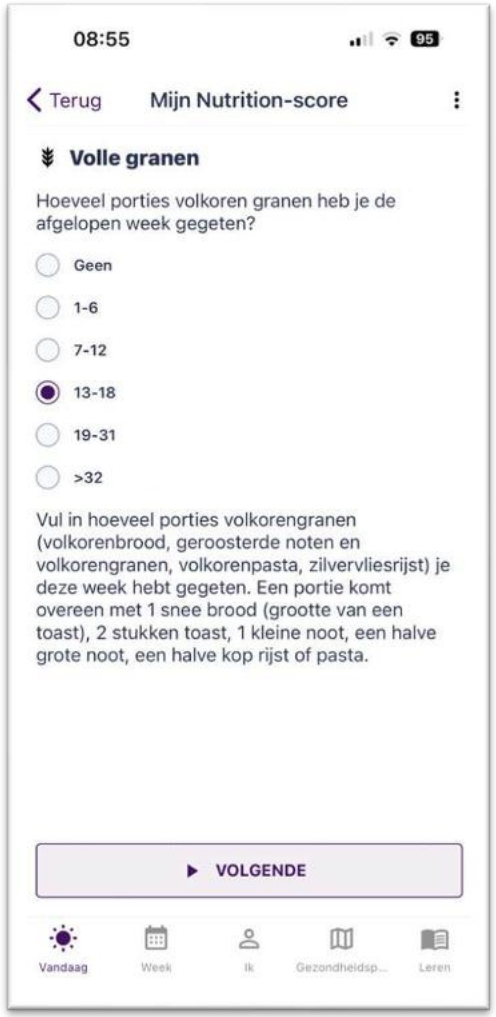
Ingeven van de voedingsscore

- De voedingsscore geeft aan hoe hartgezond je eet. Het wordt uitgedrukt in een percentage.
- Een voedingsscore van 100% is het hoogst haalbare. Het is echter niet voor iedereen haalbaar om deze 100% te halen. Streef ernaar om zo dicht mogelijk bij de 100% te komen.
- De voedingsscore wordt berekend door te kijken naar hoeveel je van bepaalde voedselgroepen consumeert, zoals volkorenproducten, aardappelen, alcohol en suiker.
- Houd er rekening mee dat je tijdens de bezoeken aan de caseverpleegkundige een vergelijkbare vragenlijst op de tablet hebt ingevuld. In de mobiele app is de formulering echter aangepast, zodat je de vragen gemakkelijker kunt invullen.



Ingeven van de voedingsscore

- Elke week rapporteer je je voedingsscore (d.w.z. wat je de afgelopen week hebt gegeten). Deze informatie wordt gebruikt om je feedback te geven over je eetgewoonten.
  - Houd bij het invullen van de vragen rekening met de vorige week, beginnend op maandag en eindigend op zondag.
  - Er is aanvullende informatie beschikbaar over het invullen van de vragen.



Feedback over de voedingsscore

- Je voedingsscore wordt uitgedrukt in een percentage, waarbij 100% de hoogst mogelijke score is. Hoe dichter je daarbij komt, hoe beter.
- Voor elke voedselgroep kun je jouw gerapporteerde waarde vergelijken met de aanbevolen waarde.
- Probeer de aanbevolen waarden voor alle voedselgroepen te bereiken.
- Voedselgroepen waarvoor je de aanbevolen waarden nog niet haalt, zijn goede kandidaten voor je doelen voor volgende week.

Doelen stellen voor gezonde voeding

- Elke maandagochtend krijg je een herinnering om de afgelopen week te evalueren en je doelen voor de komende week in te stellen.
- Elke week kun je een of meerdere gezonde voedingsdoelen instellen door te kiezen uit de vooraf gedefinieerde doelen.
- Elk doel is gekoppeld aan een voedingsgroep met een voedingsscore.
- Je kunt zoveel gezonde voedingsdoelen instellen als je wilt, maar er moet minstens één doel gedefinieerd zijn.
- Elke week begin je met de doelen van de vorige week.

Doelen stellen voor gezonde voeding

- Je kunt naar wens doelen toevoegen, bewerken en verwijderen.

Eet producten die bij je passen. Bespreek twijfels over voedingsadvies of de hoeveelheden voedsel met je arts, verpleegkundige of andere zorgverlener.

Gezonde voeding

Volgehouden gedrag: Houd je gezonde gewoontes vol

Je krijgt ondersteuning bij het behouden van je gezonde voeding door:

Algemene functies

Het ingeven van de voedingsscore

Rookvrij leven

Neem nu actie: Leren

De app moedigt je aan om je voor te bereiden op het stoppen met roken via de volgende functies:

Algemene functies

Rookvrij leven

Gevolgde actie Stoppen

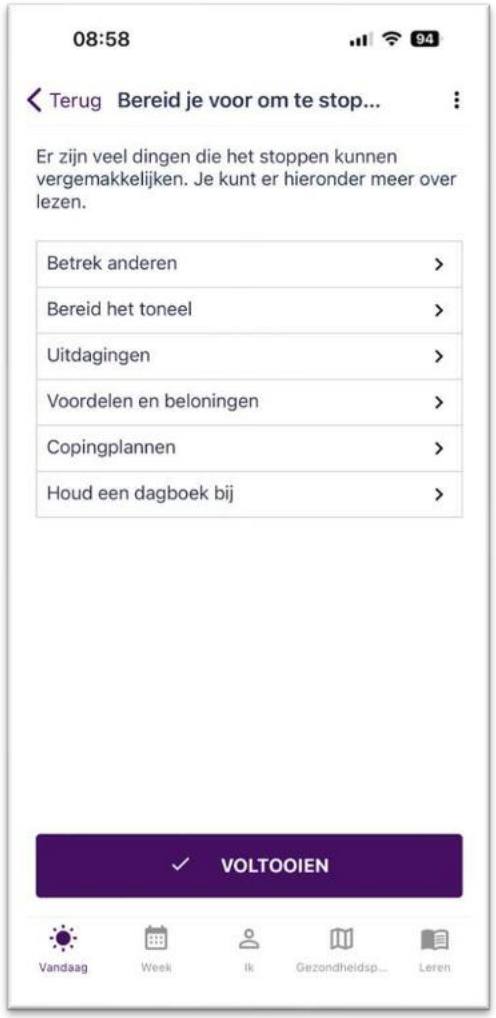
Je krijgt ondersteuning bij het stoppen met roken door:

Doelen te stellen voor een rookvrij leven

Opvolging van je vooruitgang

Doelen stellen voor rookvrij leven

- Wanneer je naar 'Gevolgde actie' gaat, krijg je een herinnering om een stopplan op te stellen.
- Begin met het instellen van een stopdatum en -tijd.
- Vervolgens kun je jouw stopplan bekijken, inclusief educatief materiaal over manieren om te stoppen. Tik op een onderwerp om er meer over te weten te komen.

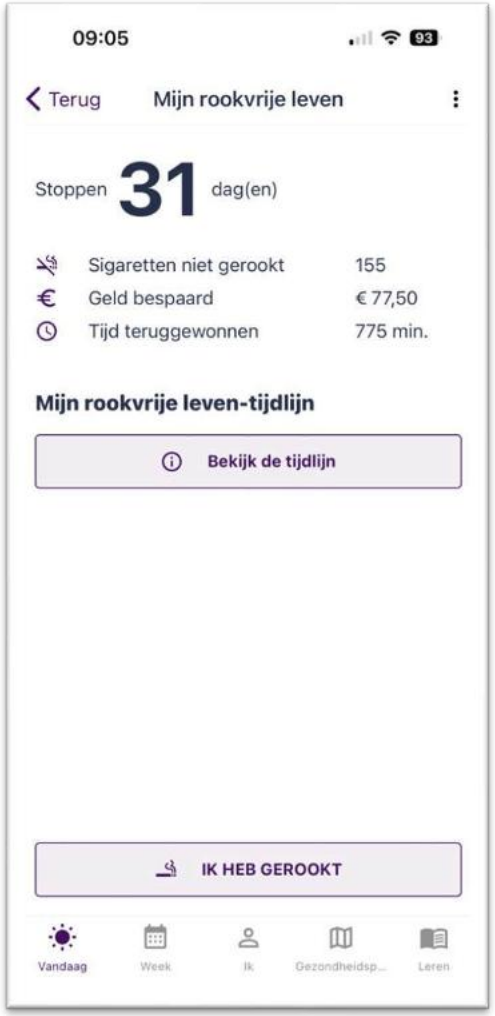


Doelen stellen voor rookvrij leven

- Wanneer je geplande stopdatum is aangebroken, ontvang je 's ochtends een herinnering.
- Je kunt aangeven dat je gestopt bent met roken door op de knop 'Nu stoppen' te tikken.

Opvolging van je vooruitgang rookvrij leven

- Je ontvangt dagelijks herinneringen met opvolging van de vooruitgang over hoe lang je rookvrij bent.
- De verstrekte informatie ter ondersteuning van je rookvrije leven omvat statistieken over je rookvrije tijd en de tijdlijn van je rookvrije leven.
- Als je gerookt hebt, kun je dit aangeven door op de knop onderaan te tikken. De app helpt je bij het bijwerken van je stopplan.



Rookvrij leven

Volgehouden gedrag: Houd je gezonde gewoontes vol

Je krijgt ondersteuning om je rookvrije leven te behouden door:

Algemene functies

Stressverlichting

Neem nu actie: Leren

De app moedigt je aan om je stress te beheersen met behulp van de volgende functies:

Algemene functies

Stressverlichting

Gevolgde actie Train je vaardigheden

Je krijgt ondersteuning om je stressverlichting en mentale welzijn te verbeteren door:

Doelen te stellen voor stressverlichting

Het uitvoeren van stressverminderende oefeningen

Doelen stellen voor stressverlichting

- Elke maand bekijk je je doelen voor stressverlichting en stel je ze vast. Je kunt kiezen uit twee doelen:
  - Stress verminderen
  - Mentaal welzijn verbeteren

- Voor elk van deze doelen wordt een aparte set stressverminderende oefeningen aangeboden.

Uitvoeren van stressverminderende oefeningen

- Elke dag ontvang je een herinnering om je stressverminderende oefeningen te doen.
- Je kunt je stressverminderende doelen en de aanbevolen stressverminderende oefeningen bekijken.
- Voor elk van de stressverminderende oefeningen kun je informatie lezen over hoe je de oefening uitvoert.

De oefeningen die we in de app aanbieden, kunnen je helpen stress te verminderen en je humeur te verbeteren. Deze oefeningen vervangen echter geen professionele hulp. Als je je zorgen maakt over je geestelijke gezondheid, neem dan contact op met de caseverpleegkundige of zoek professionele hulp.

Stressverlichting

Volgehouden gedrag: Houd je gezonde gewoontes vol

Je krijgt ondersteuning om je stressniveau laag te houden door:

Algemene functies

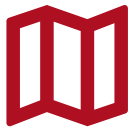
Van start gaan

De tabbladen in de onderste navigatiebalk zijn:

Vandaag

Week

Ik



Pad

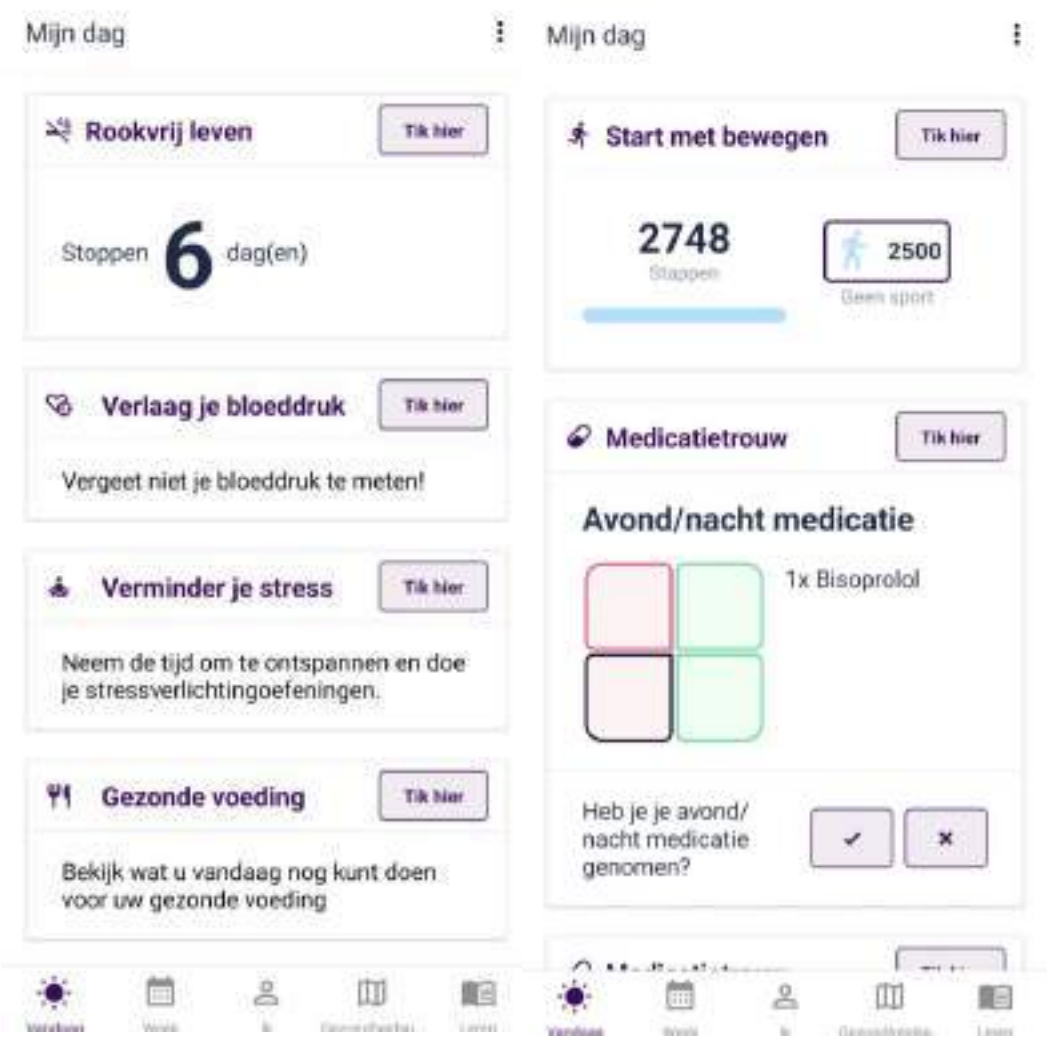
Leren

Vandaag

- Er zijn verschillende app-herinneringen in het tabblad 'Vandaag', die je aanmoedigen om actie te ondernemen voor de verschillende gedragsdoelen (bijv. 'Medicatietrouw' en 'Start met bewegen').

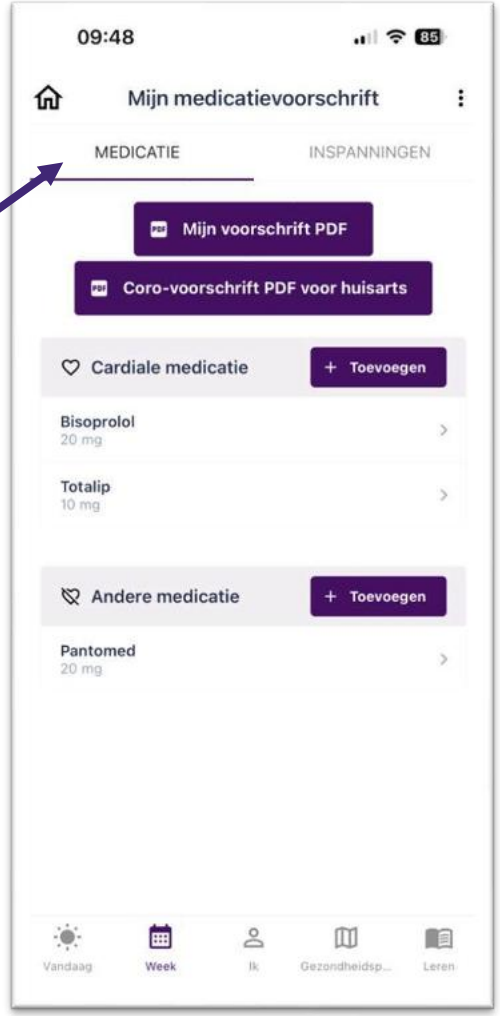
- Tik op een app-herinnering om deze te openen en actie te ondernemen.

- Je kunt de app-herinneringen in willekeurige volgorde voltooien.



Week

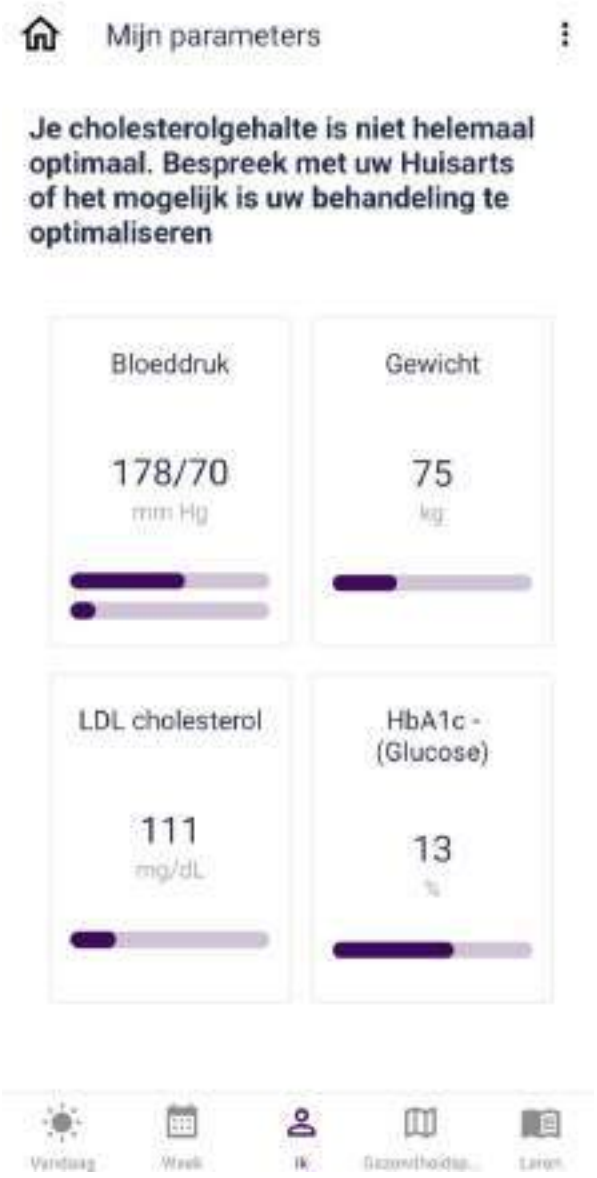
- Het aantal navigatietabbladen bovenaan het tabblad 'Week' is afhankelijk van het aantal gezonde gewoontes dat zich momenteel in het begeleidingsniveau 'Gevolgde actie' bevindt.
- Op het tabblad 'Medicatie' vind je altijd je actuele medicatievoorschrift. Hier kun je jouw medicatievoorschrift bekijken en bewerken.
- Op het tabblad 'Beweging' vind je je wekelijkse bewegingsdoel.
- Op het tabblad 'Voeding' vind je je gezonde voedingsdoelen voor deze week.
- Op het tabblad 'Roken' vind je je stopplan.
- Op het tabblad 'Stress' vind je je stressverminderingsdoelen voor deze maand.



Ik

- Op het tabblad 'Ik' vind je een overzicht van je vier belangrijkste parameters:
  - Bloeddruk
  - Gewicht
  - HbA1c – (Glucose)
  - LDL cholesterol

- Voor elke parameter kun je:
  - De parameter in meer detail bekijken door op de bijbehorende weegschaal te tikken
  - De parameterwaarde rapporteren
  - Je vooruitgang in een grafiek bekijken
  - App-herinneringen instellen en aanbevelingen ontvangen om de meetfrequentie te verhogen/verlagen

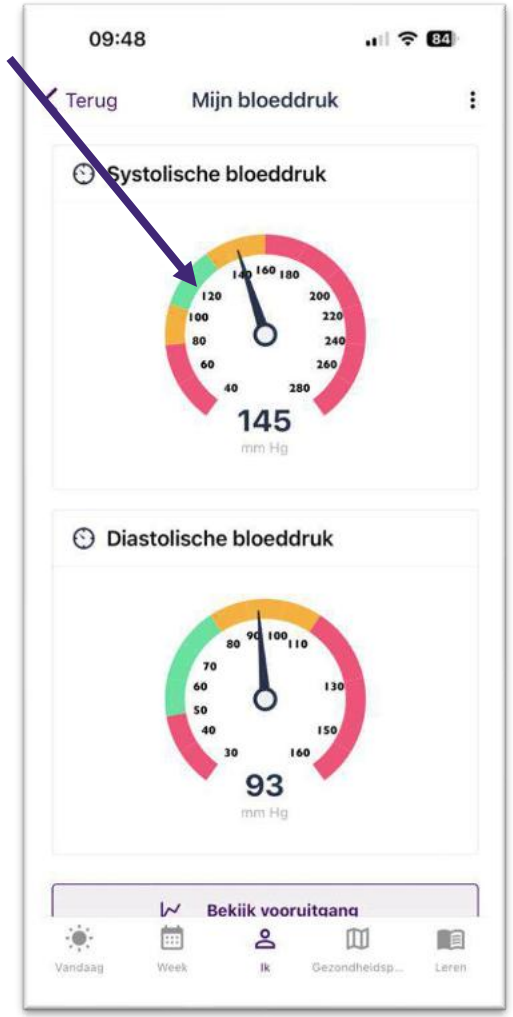


Ik

- De kleur van de parameterschaal geeft aan hoe goed je presteert. De groene zone is de optimale zone voor de parameter.

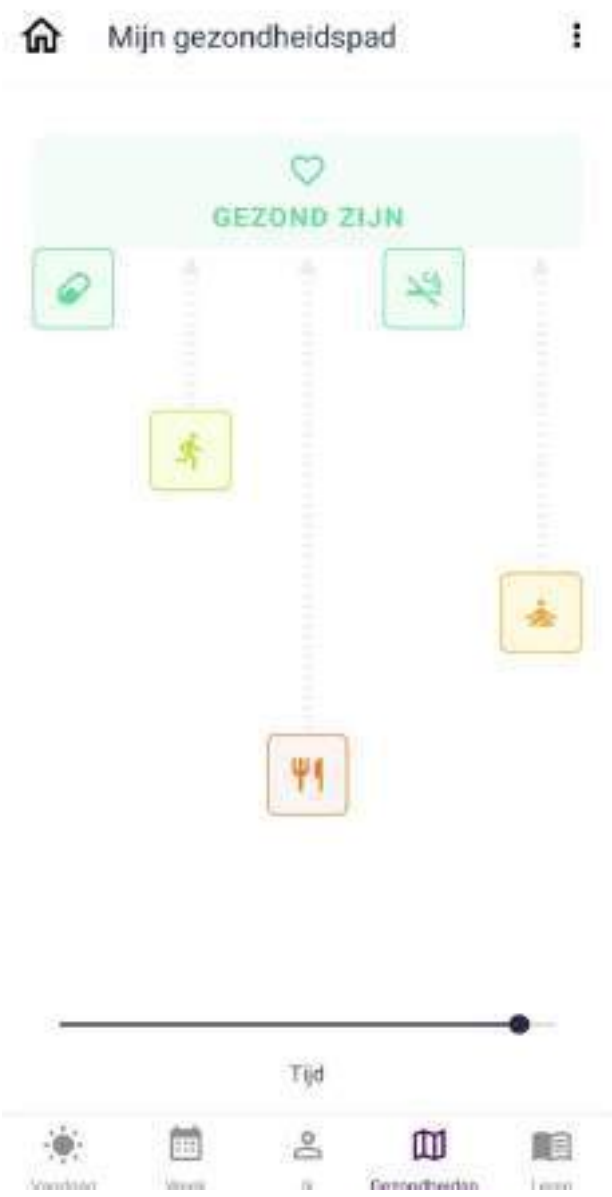
- De app volgt de vooruitgang van je parameters op.

- Op basis van je doelen en de evolutie van je parameterwaarden ontvang je herinneringen van de app om de meetfrequentie voor je parameters te wijzigen.



Pad

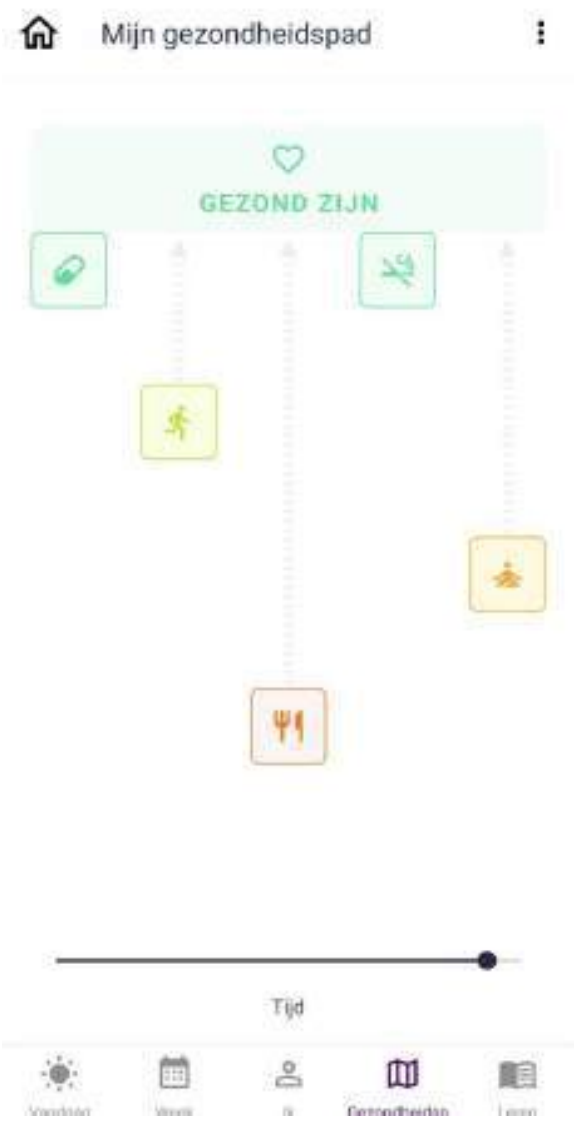
- Op het tabblad 'Pad' kun je jouw vooruitgang bekijken voor de gedragsdoelen richting het hoofddoel 'Gezond zijn'. De gedragsdoelen van links naar rechts zijn als volgt:
  - Medicatietrouw
  - Start met bewegen
  - Gezonde voeding
  - Rookvrij leven
  - Stressverlichting



Pad

- De visualisatie van het pad wordt eenmaal per week bijgewerkt (op maandag).

- De kleur en afstand tot 'Gezond zijn' verschillen afhankelijk van je huidige status voor de gedragsdoelen.



Leren

- Je kunt je kennis vergroten door de educatieve inhoud te bekijken en de kennistest te doen.
- Je ontvangt app-herinneringen over aanbevolen educatieve inhoud.
- Er is een CoroPrevention-soapserie (genaamd "Een nieuw begin") met video's over het leven na een hartaanval. Aan het begin van de studie is er elke week een nieuwe aflevering beschikbaar.

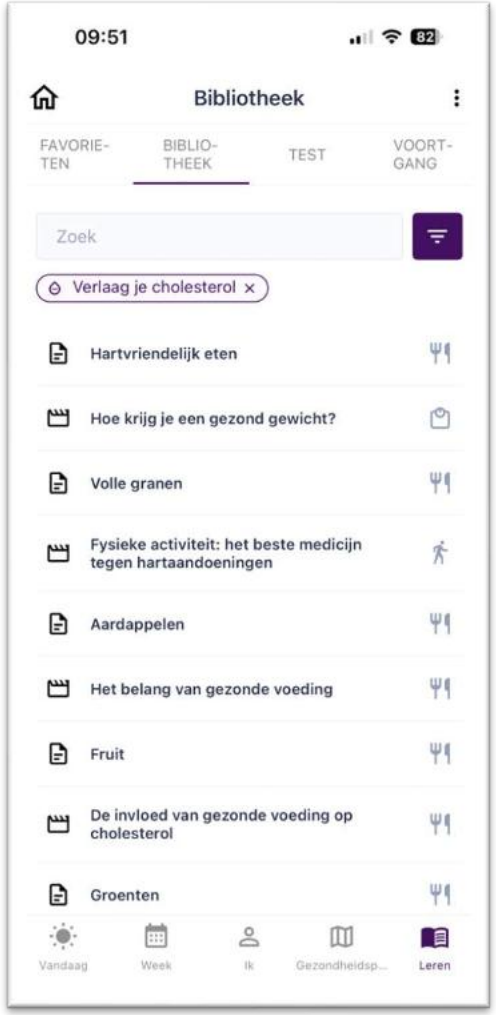
Op het tabblad 'Leren' vind je bovenaan vier tabbladen.

Favorieten en bibliotheek

- Je kunt inhoud die je interessant vindt en later nog eens wilt bekijken, toevoegen aan 'Favorieten'. Je vindt al deze inhoud op het tabblad 'Favorieten'.

- Je vindt alle educatieve inhoud die beschikbaar is in de app op het tabblad 'Bibliotheek'.

- Vanuit de educatieve inhoud kun je:
  - Video's bekijken
  - Tekst lezen
  - Afbeeldingen bekijken
- Bladeren, zoeken, en de educatieve inhoud filteren.

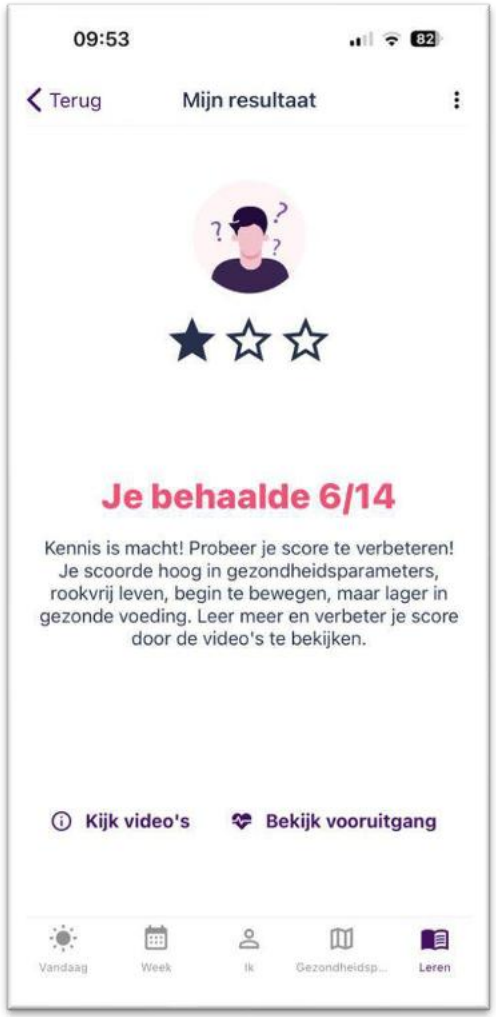


Uitdaging

- De kennisuitdaging is een korte meerkeuzetoets die je kennis over hart- en vaatziekten toetst en aanbevelingen doet voor educatie om je kennis te verbeteren en actie te ondernemen.

- Je score voor de kennisuitdaging wordt berekend op basis van het aantal vragen dat je goed hebt beantwoord.

- De sterren geven aan hoe goed je hebt gescoord voor de kennisuitdaging. Als je drie sterren behaalt, ga je een niveau omhoog in de kennisuitdaging.



Vooruitgang

Op het tabblad 'Vooruitgang' kun je het volgende bekijken:

- Je prestaties in de laatste kennisuitdaging.
- Je huidige kennis voor de verschillende categorieën.
- Je vooruitgang voor de kennisuitdaging in de loop van de tijd.

Ontvang herinneringen

Herinneringen zijn belangrijk omdat ze je informeren over acties die in behandeling zijn en die je helpen je gedragsdoelen te bereiken. De app gebruikt **app-herinneringen** en **Android-/iOS-herinneringen** om je te waarschuwen dat je actie moet ondernemen.

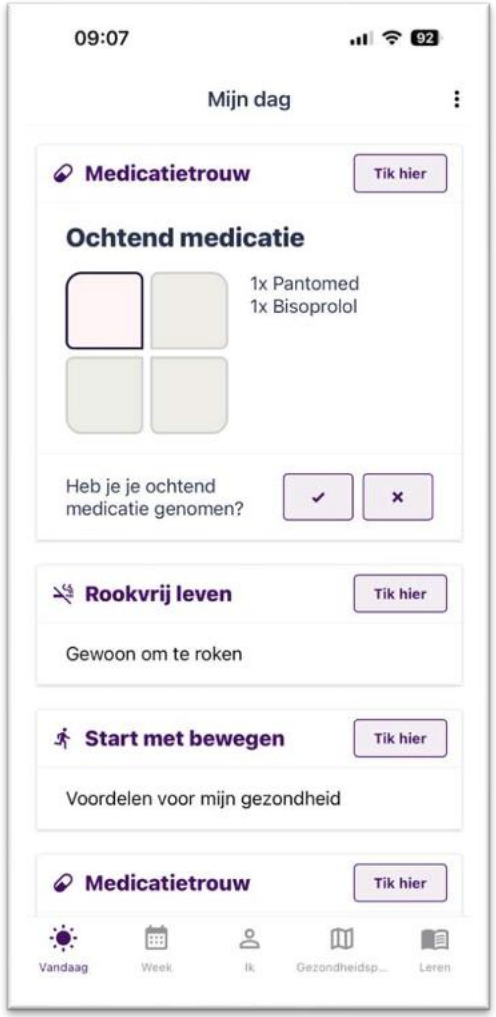
De soorten herinneringen herkennen

Herinneringen instellen

Waarschuwingen over herinneringen

Weten welke soorten herinneringen er zijn

- Je ontvangt **app-herinneringen** op het tabblad 'Vandaag' in het onderste menu.
- Je ontvangt **Android-/iOS-herinneringen** als pushmeldingen op je smartphone.
- Je ontvangt verschillende soorten app-herinneringen op basis van je huidige begeleidingsniveau en geselecteerde gedragsdoelen.



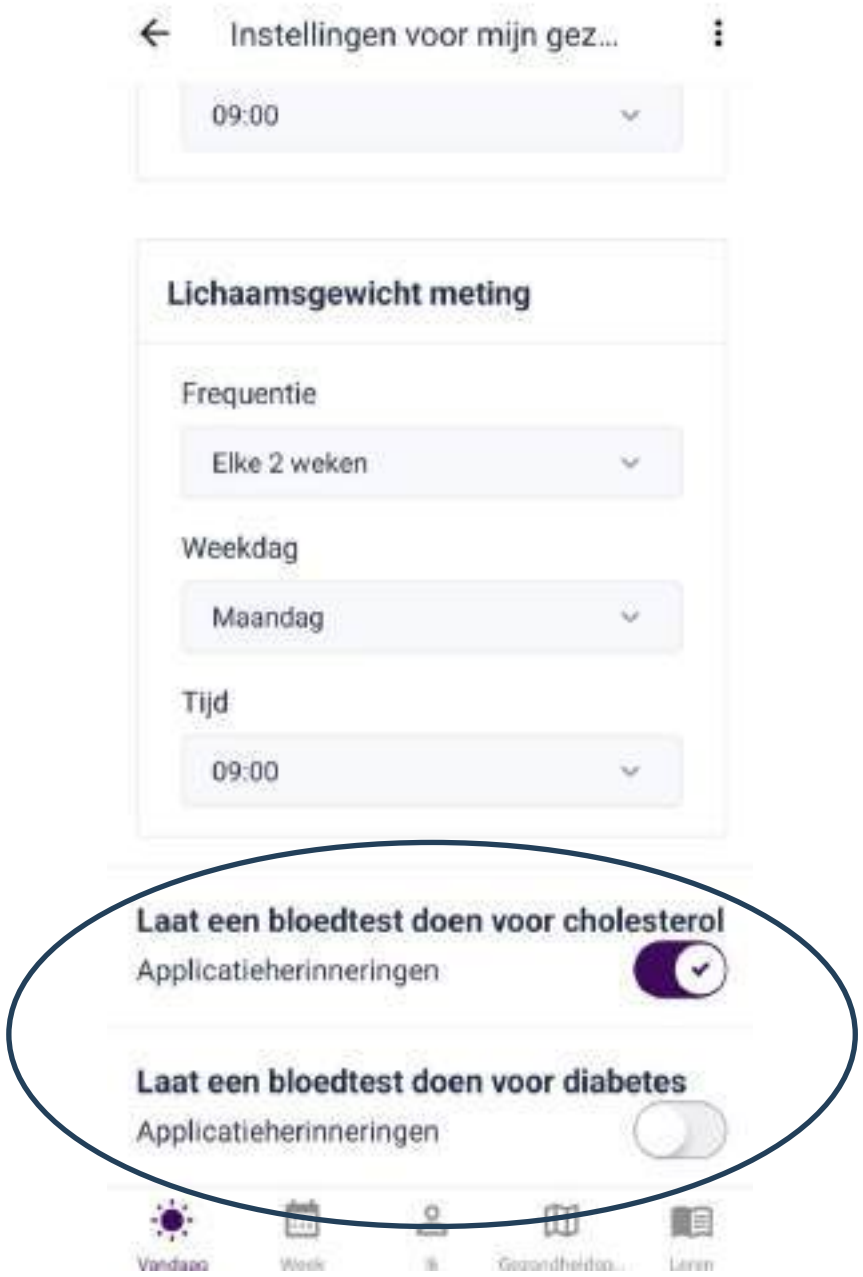
App-herinnering

Android/iOS-herinnering

Herinneringen instellen

Bloedtestherinneringen

- Als je de mogelijkheid hebt om buiten het kader van de studie bloedtesten te laten afnemen, kun je aanmeldingsherinneringen inschakelen voor aanbevolen bloedtesten (bijv. cholesterol en HbA1c).
- Deze herinneringen zijn niet van toepassing op de vereiste staalnames van de studie en maken daarom geen deel uit van de studieprocedures.

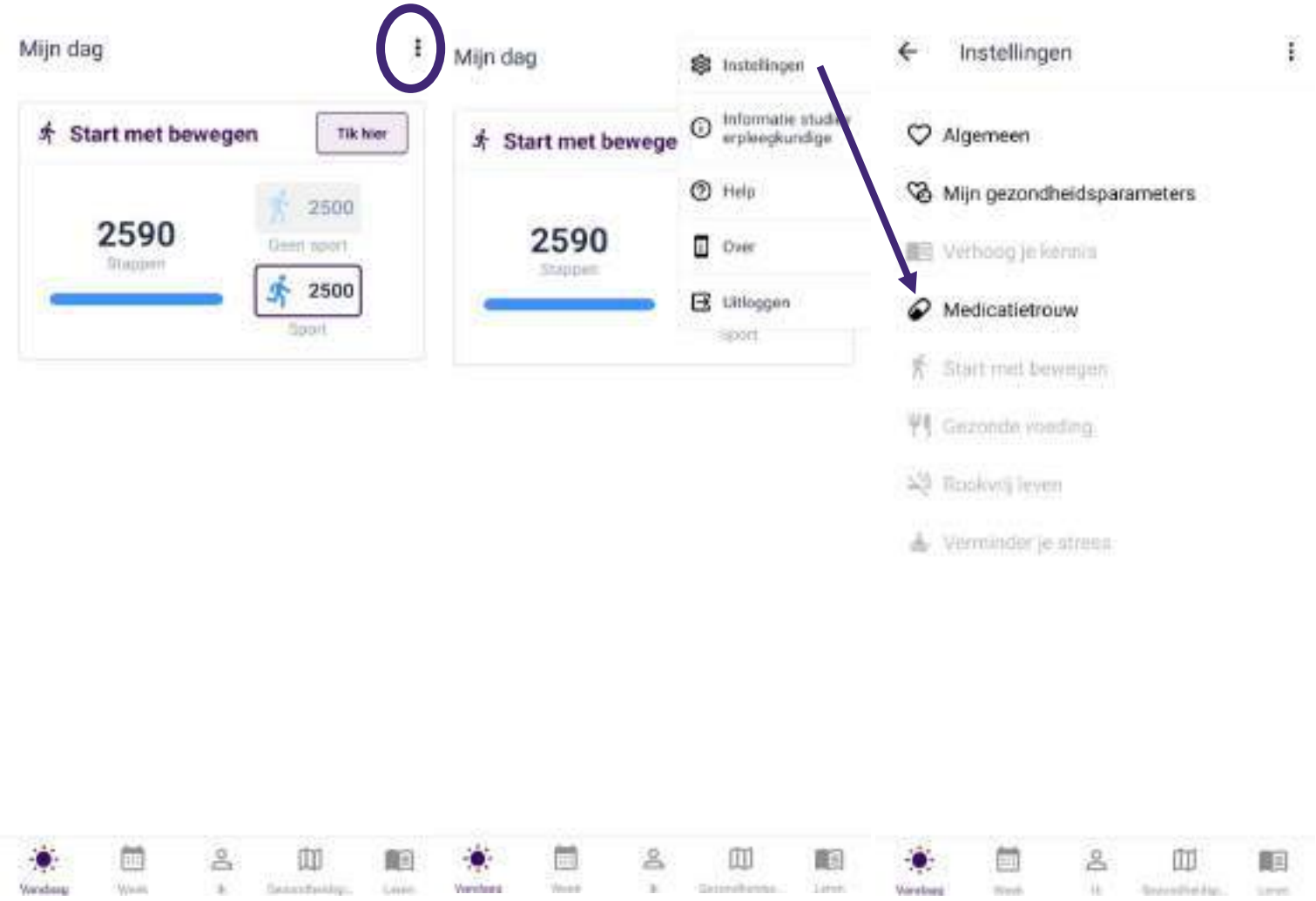


Herinneringen instellen

Je kunt herinneringen configureren in het scherm 'Instellingen'.

Tik op de 'drie puntjes'.

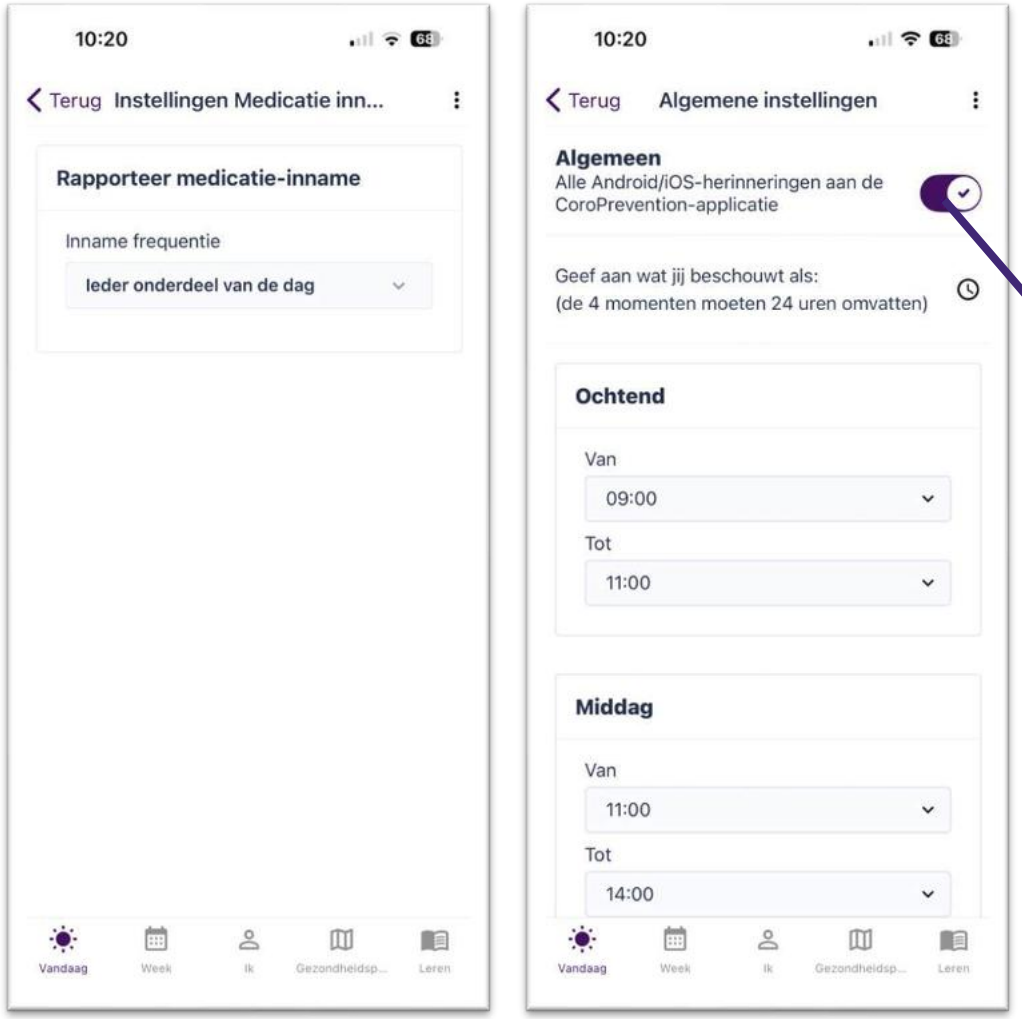
Tik op "Instellingen" om de instellingen te openen.



Herinneringen instellen

- Je kunt de tijd instellen waarop je de app- en Android/iOS-herinneringen wilt ontvangen.

- Je kunt sommige app- en Android/iOS-herinneringen uitschakelen. Je kunt ook de "Niet storen"-functie van Android/iOS gebruiken om de hele app gedurende een bepaalde tijd te snoozen.



Tik op de schakelaar om **alle** Android/ iOS-herinneringen uit te schakelen.

Herinneringen instellen

Je kunt je ook afmelden bij de app (in het menu met de drie puntjes). Hierdoor ontvang je geen Android-/iOS-herinneringen meer.

Waarschuwingen over herinneringen

- Aan het begin van de studie stel je samen met de caseverpleegkundige de medicatieherinneringen in. Samen controleer je de juistheid van de medicatieherinneringen en het medicatievoorschrift.

- Stel de herinneringen realistisch en nuttig in. Als je merkt dat de herinneringen stress of ongemak veroorzaken, overweeg dan om ze opnieuw in te stellen of bespreek met je caseverpleegkundige hoe je ze beter kunt instellen.

- Herinneringen zijn bedoeld ter ondersteuning van de dagelijkse activiteiten en moeten gebaseerd zijn op de daadwerkelijke voorschriften van je caseverpleegkundige of arts. Raadpleeg bij twijfel over de juistheid van een herinnering altijd je caseverpleegkundige, arts of, indien beschikbaar, het originele voorschrift.

Krijg hulp

Er zijn aanvullende hulpmiddelen beschikbaar als je verdere hulp nodig hebt.

Hulp krijgen in de app

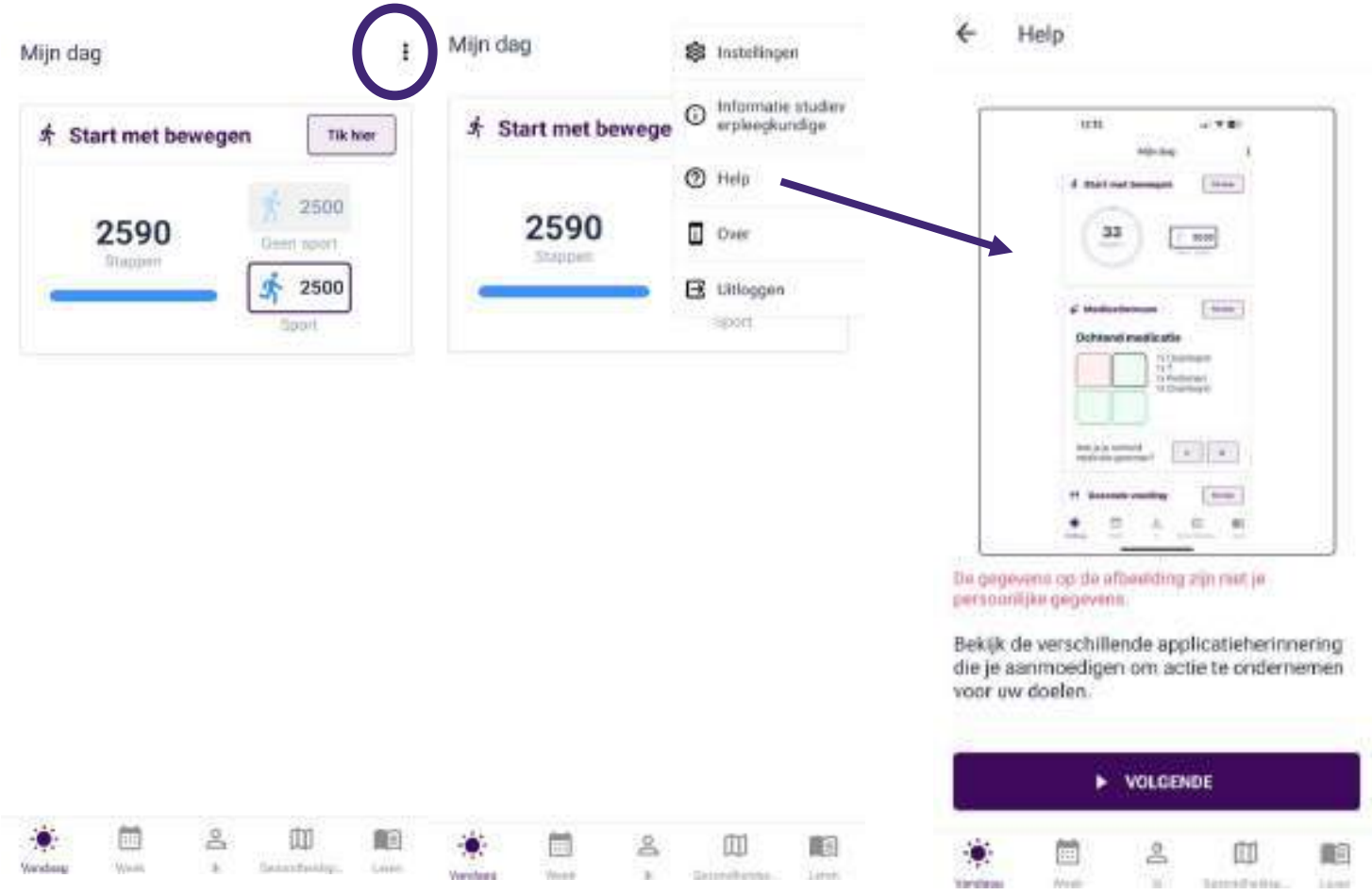
Contact opnemen met de caseverpleegkundige of fabrikant

Veelgestelde vragen bekijken

Hulp krijgen in de app

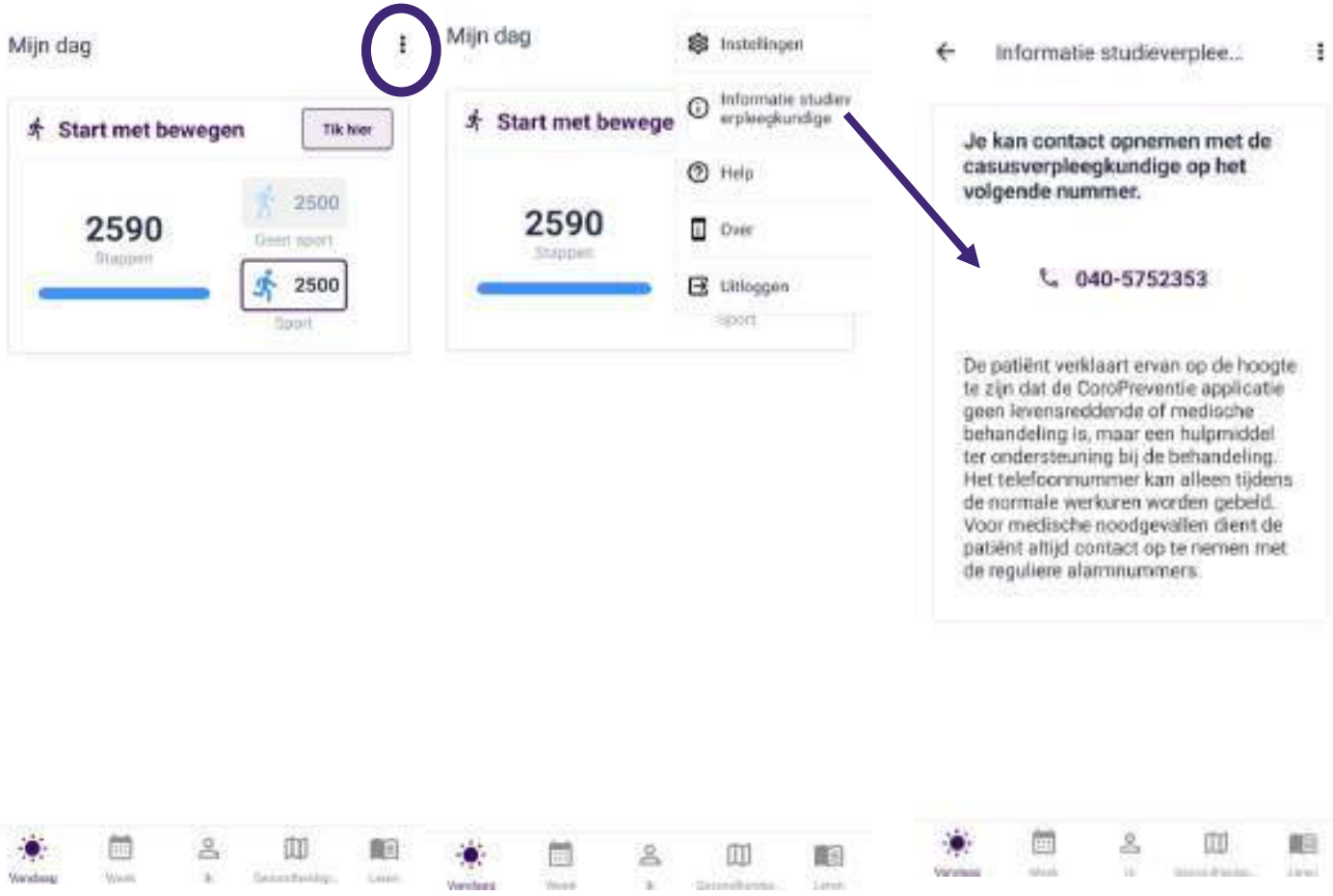
Tik op de drie puntjes om de hulpfunctie voor het huidige scherm te bekijken. Houd er rekening mee dat de hulpfunctie niet voor elk scherm beschikbaar is.

De hulpfunctie legt je stap voor stap uit wat je op het scherm kunt doen. Klik op de knop 'Volgende' om naar het volgende hulpbericht te gaan. Je kunt niet met het scherm communiceren terwijl je de hulpinformatie leest.



Contact opnemen met de caseverpleegkundige of fabrikant

Om contact op te nemen met de caseverpleegkundige, bel je het nummer dat wordt weergegeven in het scherm 'Info caseverpleegkundige'. Je kunt ook contact opnemen met het studiecentrum via https://coroprevention.eu/research/trial



Juridische fabrikant:

Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

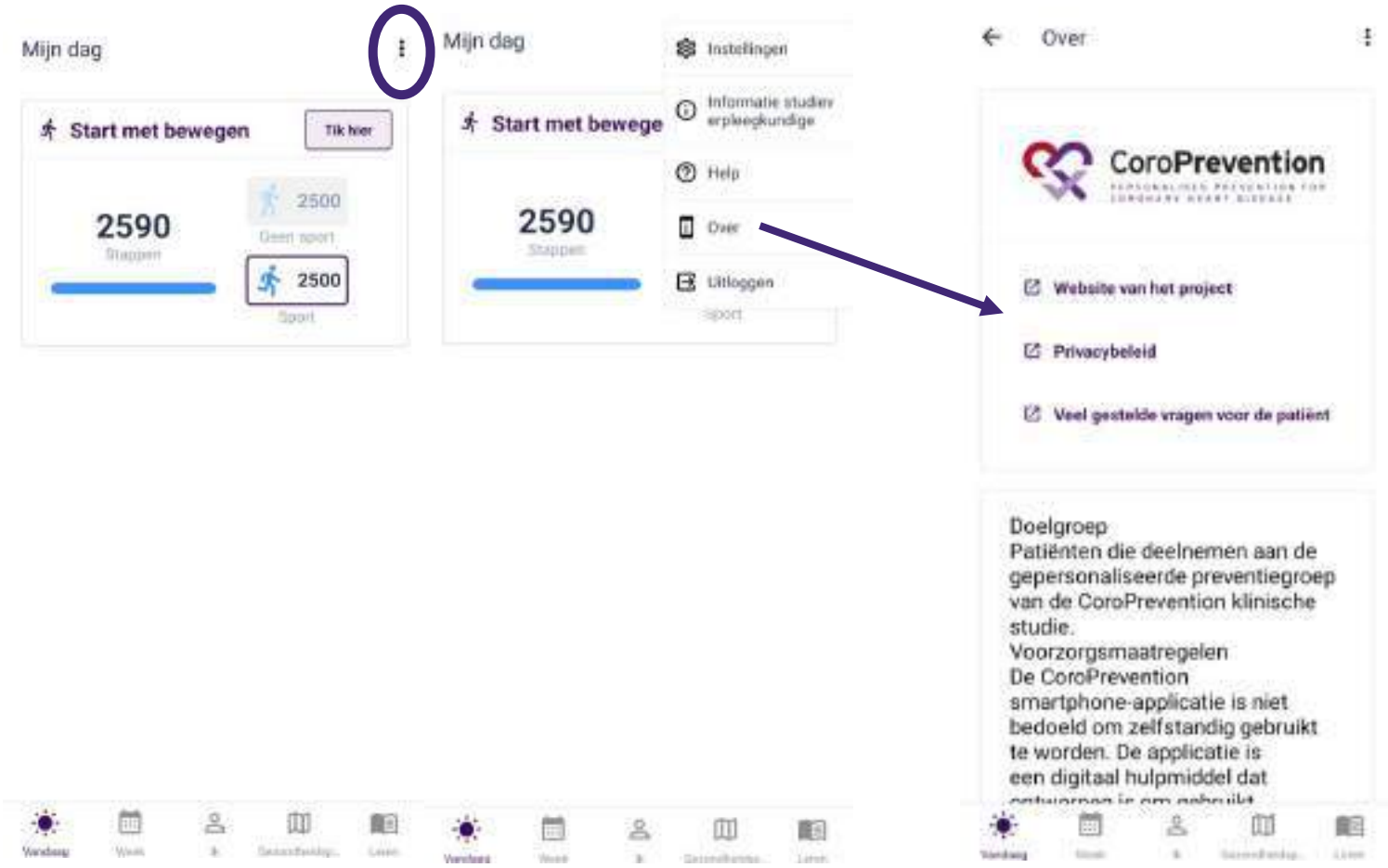
FIN-33520 TAMPERE

FINLAND

gest
elde
vrag

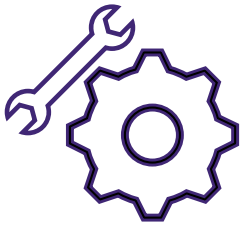
Veelgestelde vragen bekijken

Tik op de link in het scherm 'Over' om de veelgestelde vragen op de website te openen.

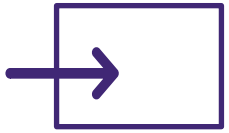


Probleemoplossing

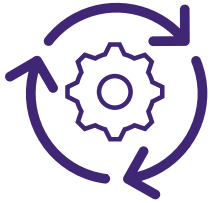
Technische informatie opvragen



De app instellen



Aanmelden bij de app



De app opnieuw installeren

Verbinding maken met internet

Toegankelijkheidsfuncties vinden

Rechten verlenen

Technische informatie opvragen

Je smartphone identificeren en minimale vereisten bepalen

Je digitale app store identificeren

Je app identificeren voor het volgen van activiteiten

Je smartphone identificeren en minimale vereisten bepalen

- iOS/Apple-smartphone:

  De beste manier om te bepalen of het een iOS/Apple-smartphone is, is door naar de achterkant van je smartphone te kijken. Als er 'iPhone' op staat of je een afbeelding ziet van een appel met een hap eruit, dan is het een iOS-smartphone/iPhone.

- Android-smartphone:

  Omdat Android-smartphones door verschillende bedrijven worden geproduceerd, ziet de achterkant er telkens heel verschillend uit.

  Er hoeft niet per se Android op te staan, maar het scherm vermeldt meestal 'Google' of 'Powered by Android' of toont het groene robotpictogram wanneer je hem aan- zet.

  Over het algemeen geldt: als je smartphone geen iPhone is, is het waarschijnlijk een Android-smartphone.

Je digitale app store identificeren

De Apple App Store en Google Play Store zijn digitale platforms waar je digitale software en applicaties kan kopen en downloaden.

- Als je een iOS-/Apple-smartphone hebt, kun je de CoroPrevention-app downloaden in de Apple App Store.
- Als je een Android-smartphone hebt, kun je de CoroPrevention-app downloaden in de Google Play Store.

Updates van de mobiele applicatie worden ook beschikbaar gesteld via de Apple App Store en Google Play Store.

Om toegang te hebben tot de nieuwste functies en de nieuwste beveiligingsoplossingen, is het belangrijk om je app altijd up-to-date te houden.

Je app identificeren voor het volgen van activiteiten

Apple Health

- De Gezondheid-app is standaard beschikbaar op elke Apple-/iOS-smartphone. Je hoeft deze dus niet te downloaden en te installeren.

- De Gezondheid-app verzamelt gezondheidsgegevens van je iPhone, Apple Watch en apps die je al gebruikt.

Je app identificeren voor het volgen van activiteiten

Apple Health

- Je kunt de Gezondheid-app openen door op het app-icoontje te tikken.

- Ga voor meer informatie over het gebruik van de Gezondheid-app naar:

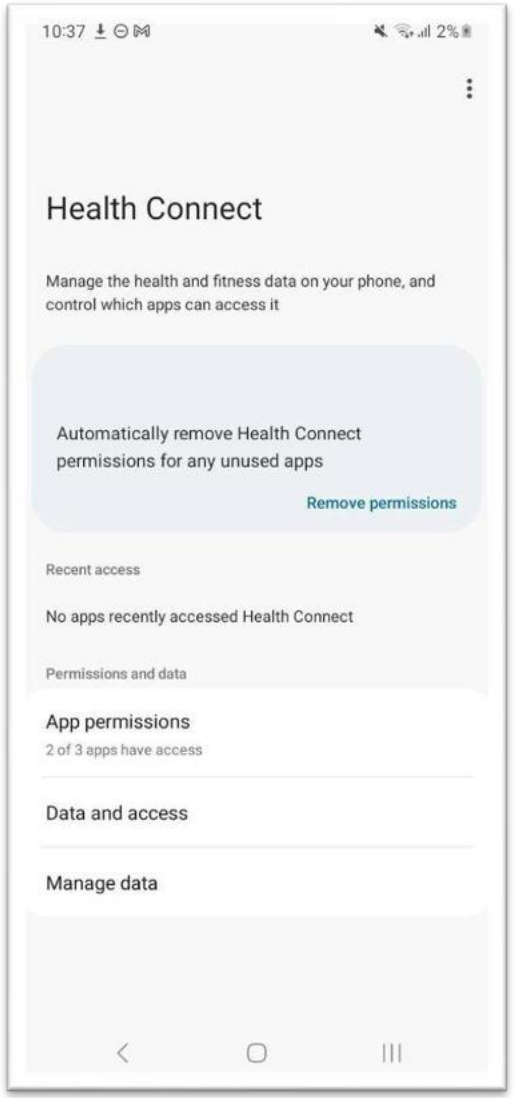
https://support.apple.com/en-us/HT203037

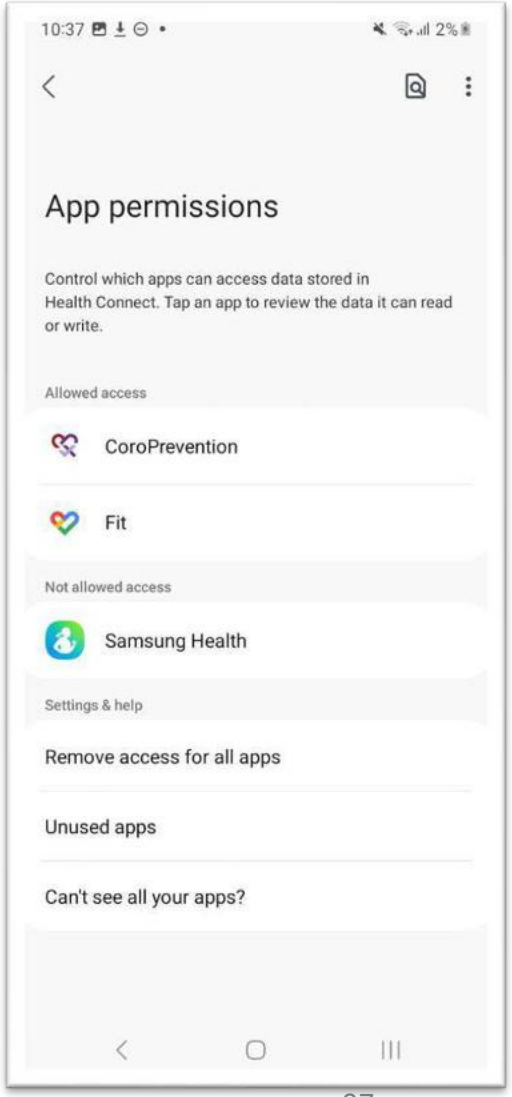
Je app identificeren voor het volgen van activiteiten

Health Connect

- Als de Health Connect-app niet standaard beschikbaar is op je smartphone, kun je deze downloaden in de Google Play Store van je Android-smartphone.

- De Health Connect-app verzamelt gezondheidsgegevens van andere apps die je al gebruikt om je gezondheidsgegevens te verzamelen (bijvoorbeeld Samsung Health of Google Fit).





Je app identificeren voor het volgen van activiteiten

Health Connect

- Je kunt de Health Connect-app op de volgende manieren openen:
  - Ga op je smartphone naar Instellingen - Apps - Health Connect en tik op Openen.
  - In je snelle instellingen, als je Health Connect aan je snelle instellingen hebt toegevoegd.
  - In je Privacy-instellingen, als Health Connect vooraf is geïnstalleerd op je smartphone.
- Voor meer informatie over het gebruik van de Health Connect-app, ga naar:

https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=nl-be

Om de CoroPrevention-app optimaal te kunnen gebruiken, is het belangrijk dat je de Health Connect-app up-to-date houdt.

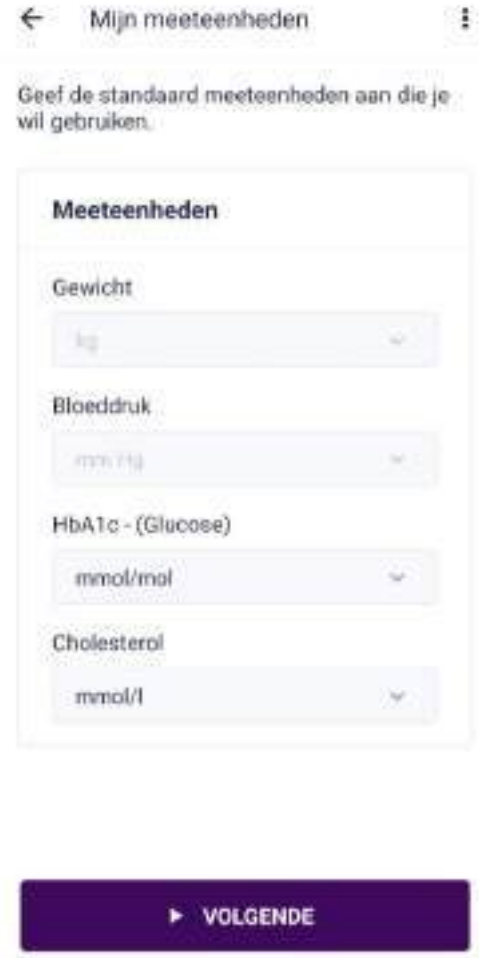
De app instellen

- Aan het begin van de studie heb je samen met de caseverpleegkundige in het studiecentrum de installatie van de app en de welkomstherinnering voltooid.

- Tijdens de installatie heb je de volgende onderdelen geconfigureerd:
  1. De dagdelen
  2. De standaard meeteenheden voor je parameters
  3. De meetmomenten voor je parameters
  4. Android/iOS-herinneringen voor je medicatie

De app instellen

Je moet de installatie voltooien voordat je de app kunt gebruiken.



Aanmelden bij de app

- Je account wordt automatisch door het systeem aangemaakt.
- Je kunt inloggen bij de app door je studie-ID in te vullen en de QR-code te scannen die je op papier van de caseverpleegkundige hebt ontvangen. Je kunt ook inloggen met je studie-ID en wachtwoordzin.
- Bewaar het document met de QR-code om in te loggen. Als je dit document kwijtraakt, kun je contact opnemen met de caseverpleegkundige om een kopie van de QR-code via e-mail of per post te ontvangen.
- **Deel je QR-code of wachtwoordzin met niemand.**

De app opnieuw installeren

- Als je de CoroPrevention-app opnieuw moet installeren, kun je de FAQ op de CoroPrevention-website raadplegen voor meer informatie.

- Als je je smartphone kwijtraakt, neem dan contact op met de caseverpleegkundige zodat hij/zij ervoor kan zorgen dat je gegevens veilig zijn en dat de persoon die je smartphone vindt je persoonsgegevens niet kan inzien.

De app opnieuw installeren

- Als de app opnieuw moet worden geïnstalleerd, dien je dit zelf te doen. Ga naar de app store van je smartphone en download de CoroPrevention-app. Als je problemen ondervindt bij het opnieuw installeren van de app, kun je hulp krijgen van de caseverpleegkundige.

- Wanneer je de CoroPrevention-app op een nieuwe smartphone moet installeren, moet je ook de Health Connect - of Apple Health-app installeren en hetzelfde e-mailadres gebruiken om in te loggen bij deze apps als op je oude smartphone.

Verbinden met het internet

- Er is een internetverbinding vereist om de CoroPrevention-app te gebruiken. Je kunt de app niet gebruiken zonder internetverbinding.

- Wanneer je geen internetverbinding hebt, ontvang je nog steeds Android-/iOS-herinneringen om je medicijnen in te nemen.

Vind toegankelijkheidsfuncties

- Met toegankelijkheidsfuncties kun je jouw smartphone aanpassen aan je individuele behoeften.

- Enkele ondersteunende functies die handig voor je kunnen zijn:
  - De lettergrootte van je smartphone wijzigen
  - De tekst hardop voorlezen
  - Stembediening in plaats van typen in invoervelden
  - Kleuren geschikt voor kleurenblinden

- Je vindt deze toegankelijkheidsfuncties in de instellingen van je smartphone.

Toestemming verlenen

- De CoroPrevention-app gebruikt de Health Connect- of Apple Health-app om je stappen te registreren.

- Zorg ervoor dat je Health Connect of Apple Health toestemming verleent, afhankelijk van je smartphonetype (Android/iOS), voor het registreren en volgen van je stappen.

- Je kunt deze toestemming verlenen via de instellingen van je smartphone.

CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE