

moveUP



Handleiding voor patiënten

moveUP - Een slimme en persoonlijke manier van informeren, begeleiden en behandelen voor patiënten.

Welkom bij moveUP!

In samenspraak met uw arts of zorgverlener heeft u gekozen voor een van volgende opties:

1. moveUP Therapy of moveUP Coach
Hierbij volgt een of meerdere therapeuten u actief op via de moveUP app
2. moveUP Companion
Hierbij ontvangt u aangepaste informatie over uw zorgtraject en rapporteert u relevante informatie naar uw therapeut of groep van therapeuten

In onderstaande tabel worden de verschillen weergegeven:

| Functies | Companion | Coach | Therapy |
|--|-----------|-------|---------|
| Kwaliteitsmeting adhv Medische vragenlijsten | V | V | V |
| Samenvattende PRO(M) rapporten | V | V | V |
| Berichtenfunctie tussen zorgverstreker en patiënt | X | V | V |
| Real-time monitoring | X | V | V |
| Gepersonaliseerde oefeningen / educatie / activiteiten | X | V | V |
| Gevalideerde gepersonaliseerde behandeling protocols | X | X | V |

Deze handleiding geeft u de nodige informatie om met moveUP aan de slag te gaan. Wij raden u dan ook aan de handleiding grondig door te nemen en op die manier de toestellen en de diensten te leren kennen. Let op! Houd rekening met bovenstaand overzicht welke functies van toepassing zijn voor u. Contacteer bij vragen of twijfel uw therapeut of moveUP.

Beoogd gebruik

moveUP Companion & moveUP Coach wordt gebruikt voor het informeren, bevragen, opvolgen en/of coachen van patiënten met (mogelijkse) covid symptomen, musculoskeletale, cardiovasculaire, endocrinologische, oncologische, neurologische, urologische, gynaecologische, nefrologische, bariatrische en pneumologische aandoeningen ; alsook voor orthopedische, abdominale, urologische, plastische, neurologische, cardiale, vasculaire, thoracale, oftalmologische, gynaecologische en NKO chirurgische ingrepen ; alsook voor opvolging van pijn therapie, medicatiegebruik en infecties.

moveUP Therapy wordt gebruikt voor patiënten met musculoskeletale pathologiën en orthopedische ingrepen waarbij pre-operatieve begeleiding en post-operatieve revalidatie centraal staan (knie, heup, enkel, schouder, lage rugpijn).

Indien uw behandeling via moveUP gebeurt (Coach & Therapy), kan deze aanvullend of in combinatie met de reguliere behandeling (consultaties) ingezet worden. Zorg ervoor dat uw therapeut

Opgelet! Patiënten met mentale beperkingen of zij die verblijven in woonzorgcentra of patiënten die niet in de hoedanigheid zijn om te werken met een tablet of smartphone, komen niet in aanmerking om moveUP te gebruiken. De minimum leeftijd voor het gebruik van moveUP is 18 jaar. Uitgezonderd voor de covid toepassing, waarbij de minimum leeftijd 12 jaar bedraagt en er toestemming van een van de ouders is gegeven.

Bij vragen zijn wij beschikbaar via de moveUP app, via e-mail of telefonisch. U vindt hiervoor de nodige informatie op de laatste pagina van de handleiding.

Wij wensen u alvast veel success met het gebruik van de service en een vlot herstel. Team moveUP.

Inhoudstabel

| | |
|--|----|
| 1. Toestellen en toebehoren | 3 |
| 2. Uw traject als patiënt | 4 |
| 2.1 Algemeen verloop | 4 |
| 2.2 Tijdens het ziekenhuisverblijf | 6 |
| 2.3 Einde van gebruik | 6 |
| 2.4 Lange termijn opvolging | 6 |
| 3. App instructies voor patiënten | 7 |
| 3.1 Installatie van de moveUP App | 7 |
| 3.2 Registratie in moveUP | 7 |
| 3.3 Werken met moveUP tablet | 8 |
| 3.4 App van de slimme armband | 9 |
| 3.4.1 Compatibel met Garmin | 9 |
| 3.4.1.1 Installatie van de App | 9 |
| 3.4.1.2 Slimme armband koppelen met moveUP | 9 |
| 3.4.1.3 Aanmelden in de Garmin Connect App | 10 |
| 3.4.1.4 Synchronisatie | 10 |
| 3.5 moveUP App | 11 |
| 3.5.1 Inloggen in moveUP app | 11 |
| 3.5.2 Overzichtscherf | 12 |
| 3.5.3 Oefeningenscherf | 14 |
| 3.5.4 Dagelijkse vragenlijst | 15 |
| 3.5.5 App-Menu | 16 |
| 4. Contactgegevens | 17 |

1. Toestellen en toebehoren

De moveUP diensten worden verleend via een smartphone/tablet applicatie.

Deze App dient te worden geïnstalleerd op een smartphone of tablet van het type Android of iOS. Voor het gebruik van de moveUP App is een internetverbinding vereist.

Indien u uw eigen smartphone of tablet gebruikt, verwijzen we naar hoofdstuk 3.1. Hier vindt u de instructies om uzelf te registreren en aan te melden in de moveUP app.

Voor de meeste behandelingen is activiteitsmonitoring een belangrijk onderdeel. In dat geval maakt u ook gebruik van een slimme armband die via Bluetooth verbonden is met een smartphone of tablet. Bij moveUP Companion is het gebruik van een slimme armband optioneel, maar wordt wel aangeraden zodat uw zorgteam uw activiteit kan monitoren.

U heeft via uw therapeut of moveUP een slimme armband verkregen (Garmin) of u kan uw eigen slimme armband gebruiken (Garmin en Withings).

Raadpleeg hoofdstuk 3.4 om meer te weten te komen over de werking van de slimme armband.

Indien u niet in bezit bent van smartphone, tablet of slimme armband, heeft u misschien de mogelijkheid gekozen om een moveUP box met deze toestellen te huren. We verwijzen naar hoofdstuk 3.3 van deze handleiding om meer te weten te komen over de werking van de voorgeconfigureerde tablet.

De volledige lijst van compatibele toestellen kan geraadpleegd worden op www.moveup.care/devices. Voor een optimaal resultaat raadt moveUP u aan om enkel CE gemarkeerde toestellen te gebruiken in hun originele staat in combinatie met de moveUP App.



Lees aandachtig alle inlichtingen en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Zorg ervoor dat u het gebruik, de schermen en de beperkingen van de moveUP App begrijpt alvorens gebruik te maken van de service. Bij vragen over het gebruik, contacteer moveUP.



Om veiligheidsredenen raadt moveUP de gebruiker aan de handleiding van de apparaten die in combinatie met de moveUP app worden gebruikt, aandachtig door te nemen en te begrijpen.

Gedurende het volledige gebruik van de service zal de nodige technische bijstand en hulp aangeboden worden. In geval van een defect of probleem met de App, zal u contact kunnen opnemen met de medewerkers van moveUP via de berichtenfunctie van de applicatie.

Indien de berichtenfunctie niet werkt of u niet in de moveUP App geraakt, heeft u de mogelijkheid ons via e-mail of telefonisch te bereiken. In het laatste hoofdstuk van dit document vindt u contactgegevens die u kunt gebruiken in het geval van een technisch probleem met de applicatie.

2. Uw traject als patient

2.1 Algemeen verloop

Uw traject is afhankelijk van het beoogd gebruik en van de optie (moveUP Companion, Coach, Therapy). Consulteer uw behandelende arts of therapeut indien uw vragen heeft bij uw keuze of verloop van het traject.

Vooraleer u zich registreert om van start te gaan met moveUP kan een informatiesessie aangewezen zijn. Dit is voornamelijk het geval wanneer u een ingreep moet ondergaan, zoals een operatie. Tijdens deze infosessie krijgt u:

- > Informatie over de ingreep, het gebruik van moveUP, praktische afspraken, de revalidatie, ...
- > Informatie over belang van de rapportage van uw gegevens in moveUP, zowel tijdens als na uw behandeling
- > Informatie over activiteiten, oefeningschemas en uw persoonlijke traject

U spreekt met uw therapeut af vanaf wanneer uw start en stopt met het gebruik van de moveUP app. Vanaf start en registratie in de app begint u ook met het dragen van de slimme armband. Er wordt vanaf dan een profiel opgesteld met als doel u uniek te kunnen identificeren en een persoonlijke begeleiding te kunnen voorzien. Vanaf dat moment geeft u uw arts en zorgteam meer zicht op het verloop van uw behandeling: uw symptomen, uw klachten, uw evolutie. Dit gebeurt door middel van dagelijkse interactie via korte vragenlijsten. Het betreft vragen over uw algemeen welzijn, klachten, activiteiten, enz... Deze vragen zijn aangepast aan het type behandeling dat van toepassing is op uw profiel. Deze dagelijkse vragenlijsten vragen ca. 45-60 seconden om in te vullen. Uw arts en zorgteam zien ook hoe u de impact van uw aandoening op uw levenskwaliteit ervaart. Zoals het voorbeeld hieronder, peilt deze vragenlijst onder andere naar klachten, slaapkwaliteit en algemeen gevoel.

Hoe was uw nacht?
Duid aan op de schaal. Klik op de lijn.

Goed Slecht

😊 😊 😐 😞 😡 😡

U duidt uw antwoord aan op het grijze lijntje net boven de gezichtjes.

Naast vragenlijsten kan u een verzoek voor foto of video-opname ontvangen. Bijvoorbeeld om uw bewegingskwaliteit op te volgen of verloop van een chirurgisch litteken op te volgen.

De combinatie van de informatie uit de vragenlijsten, foto, video's, en uw bewegingsprofiel via de slimme armband stellen uw arts en zorgteam in staat om u op te volgen en uw behandeling aan te passen. Voor een optimaal resultaat dient u de App dagelijks te gebruiken en de instructies binnen de App dagelijks op te volgen. Indien u niet dagelijks gebruik kan maken van de moveUP app, meldt u dit zo snel mogelijk aan uw zorgteam. Hij of zij zal u verder inlichten over hoe deze periode te overbruggen.

In geval van de optie moveUP Coach of moveUP Therapy ontvangt u ook een dagelijks behandelingsprogramma: dit is bijvoorbeeld een set van oefeningen of activiteiten dewelke u die dag dient uit te voeren met bijhorende instructies. U kan hier ook aangeven hoe vaak u de opdrachten of oefening(en) heeft uitgevoerd.

Via het berichten systeem communiceert u met uw zorgteam.

Onderaan vindt u een beknopt overzicht van de fases van gebruik van moveUP.

Beslissingsmoment

« Opvolging en/of
behandeling aangewezen »
Arts schrijft moveUP voor

Afsluitend onderzoek / rapport
met behandelende arts



Om uw activiteit te kunnen meten, moet een slimme armband gedragen worden. De informatie en advies van de moveUP service zal mogelijks niet correct zijn voor een persoon die deze niet voldoende gedragen heeft. Het wordt aanbevolen een slimme armband te gebruiken, ook voor de moveUP Companion optie.



De moveUP App biedt gepersonaliseerde zorg op basis van het profiel van de patiënt en mag bijgevolg niet tussen gebruikers gedeeld, geleend of uitgewisseld worden. De informatie en advies van de moveUP applicatie zijn niet van toepassing op een andere patiënt dan degene waarvan het profiel in de applicatie opgeslagen is.

De patiënt mag geen toegang geven tot de moveUP App aan derden. Iedere andere persoon kan, zelfs per ongeluk, verkeerde informatie versturen of het profiel van de patiënt wijzigen, met als gevolg dat het door moveUP gestuurde advies niet langer overeenkomt met de noden van de patiënt.

2.2 Tijdens het ziekenhuisverblijf

Informeer het zorgteam dat u gebruik maakt van de moveUP service, vanaf het moment dat u in het ziekenhuis verblijft en bij ontslag. Tijdens het ziekenhuisverblijf volgt u steeds de instructies en het advies van het ziekenhuispersoneel en behandelende arts. In de moveUP app blijft u uw dagelijkse vragenlijst invullen en uw activiteiten opladen via de slimme armband.

In geval van een ingreep, zoals een operatie, ontvangt u mogelijk ook vragenlijsten die in verband staan met uw operatie en uw verblijf in het ziekenhuis.

2.3 Einde van gebruik

U kan op ieder moment de moveUP diensten stopzetten. Dit kan telefonisch, per e-mail of via de berichtenfunctie afhankelijk van het gekozen traject.

Belangrijk: Na eindigen van het gebruik zal u - in samenspraak met uw arts of therapeut - nog gecontacteerd worden om op langere termijn vragenlijsten in te vullen, bijvoorbeeld 6 maanden of 12 maanden na een ingreep. Zie 2.4.

2.4 Lange termijn opvolging

Na het einde van behandeling met moveUP Coach en Therapy wordt u gevraagd om op bepaalde tijdstippen medische vragenlijsten in te vullen. U ontvangt hiervoor een link naar een beveiligde website om deze medische vragenlijsten in te vullen, of u doet dit opnieuw via de App. Deze vragenlijsten zijn belangrijk voor uw arts om de lange termijn evolutie na uw ingreep/behandeling te kunnen blijven volgen. Uw arts ontvangt uw resultaten in een rapport. Ook u kan dit rapport verkrijgen om inzicht te hebben op uw evolutie op lange termijn.

moveUP Coach en moveUP Therapy



In het geval van hevige pijn, of indien u onzeker bent over het uitvoeren van een oefening of activiteit, dient u de zorgverstreker zo snel mogelijk via de berichtenfunctie van de App in te lichten. Stop onmiddellijk met een oefening wanneer de oefening hevige pijn opwekt en meld de oefening en pijnbeschrijving aan uw zorgteam via het berichten-systeem.



Om tot een zo goed mogelijk en controleerbaar resultaat te komen voor uw behandeling, is het belangrijk dat u enkel de behandeling (oefeningen/advies) uitvoert die u via de moveUP applicatie ontvangt. Het moveUP behandelprogramma kan ook in combinatie met reguliere consultaties en behandelsessies gebruikt worden. Dit dient steeds gemeld te worden bij het medisch team dat u opvolgt via de moveUP app. Ervaring leert dat het belangrijk is om het moveUP programma en deze behandelingsessies op elkaar af te kunnen stemmen om een inferieur resultaat te vermijden.

Gelieve uw vragen hierover te richten aan uw behandelende arts of therapeut.

3. App instructies voor patiënten

-> Gebruikers die een eigen smartphone of tablet gebruiken: volg instructies vanaf hoofdstuk 3.1

-> Gebruikers van een moveUP tablet: volg instructies vanaf hoofdstuk 3.2.

3.1 Installatie van de moveUP App

De moveUP App kan u downloaden op de App store van uw toestel.

Indien u een Apple iPhone of iPad gebruikt, open de 'App Store' app . Indien u een Android toestel gebruikt, open de 'Google Play Store' app . Zoek naar "moveUP". Tik op het moveUP- icoontje: 

U kan ook deze link intypen in uw internetbrowser op uw smartphone of tablet: <http://www.moveup.care/moveupapp>.

Wanneer u de "moveUP" App heeft gevonden, klikt u op "installeren". De download van de moveUP App op uw toestel zal automatisch starten.

Na installatie vindt u de App terug tussen de Apps op uw toestel.

3.2 Registratie in moveUP

Na het ontvangen van de 'moveUP box' of het installeren van de moveUP app, dient u zich aan te melden met uw e-mail en paswoord. Indien u nog gebruikersprofiel heeft aangemaakt, dient u zich eerst te registreren.

Wanneer u de App opent, ziet u een login pagina. Om te registreren klikt u op de knop 'registreren'. U wordt doorverwezen naar het registratiescherm. Hier hebt u twee opties:

- **Registreren met een moveUP code (bv.: v63p4m)**

Heeft u een moveUP code ontvangen van uw arts of moveUP? Vul de code in en klik op 'Doorgaan met code'. Het systeem zal de code verifiëren en daarna zal u verder gaan met uw registratie.

Als de moveUP code niet werkt, contacteer dan moveUP.

- **Registreren zonder moveUP code**

Heeft u geen moveUP code ontvangen? Klik op 'verdergaan zonder code'.

U gaat verder met uw registratie.

Klik op de knop 'doorgaan met code' indien u reeds een moveUP code hebt ontvangen. Indien u geen code ontvangen heeft kan u verdergaan met de registratie door de knop 'doorgaan zonder' code te kiezen.

Code

Vul hier uw code in

[Doorgaan met code](#)

[Doorgaan zonder code](#)

Registreren

Profiel

Email Vul hier uw e-mailadres in

Gegevens

Voornaam Vul hier uw voornaam in

Achternaam Vul hier uw achternaam in

Geslacht Selecteer ▼

Geboortedatum Selecteer

Taal Selecteer ▼

Telefoon nummer Vul hier uw telefoon nummer in

[Volgende](#)

De registratie dient ingevuld te worden om uw profiel te vervolledigen. De overeenkomstvoorwaarden en privacy policy dienen doorgenomen en geaccepteerd te worden vooraleer van start te gaan.

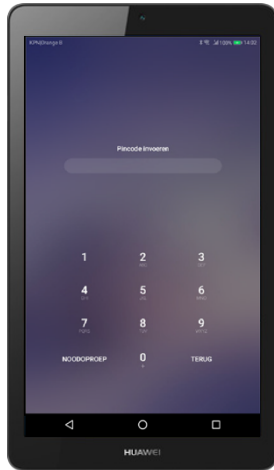
Let op: Tijdens het registratie proces kiest u zelf uw paswoord. Dit paswoord heeft u nodig om zich aan te melden in de App of op de website op een later moment.

Na het vervolledigen van de registratie met code zal u automatisch ingelogd zijn.

Na registratie zonder code zullen verdere instructies meegedeeld worden via e-mail. Voor het verdere gebruik van de moveUP App, volg de instructies in hoofdstuk 3.5.

3.3. Werken met de moveUP tablet

Om de tablet te ontgrendelen, dient u de onderste knop centraal op de rechterzijkant van de tablet kort in te drukken (lang indrukken indien de tablet volledig uitstaat). Wanneer het scherm oplicht, raakt u met uw vinger het scherm onderaan lichtjes aan en beweegt u in een vlotte beweging opzij. Geef vervolgens de viercijferige code in en bevestig met het vinkje. U bereikt het thuis scherm van de tablet.



Enmaal u het beginscherm van de tablet ziet, zal u er verschillende apps terugvinden.



Het icoon met "Garmin C" genaamd "Connect" is de App van de slimme armband van Garmin.



Het symbool met het logo van moveUP is de moveUPApp.

Onderaan vindt u de navigatiebalk van de tablet:



Driehoek: teruggaan naar het vorige scherm of sluiten van toetsenbord

Cirkel: naar het thuis scherm van de tablet gaan

Vierkant: een zicht te krijgen op alle Apps die actief zijn. Indien u een App wilt afsluiten, kunt u via deze weg een App "wegvegen" - scherm lichtjes aanraken en een veegbeweging maken.

Let op: de tablet zet na enkele minuten automatisch zijn scherm uit om batterij te sparen, maar blijft in de achtergrond wel verbonden met de servers van moveUP voor nieuwe informatie.

Indien de tablet toch volledig is uitgeschakeld (bv. bij een lege batterij of een herstart), drukt u iets langer op de onderste knop centraal rechts op de tablet. De tablet start dan opnieuw op.

3.3 App van de slimme armband


Naargelang het type van slimme armband (activiteitenmeter) dat u gebruikt in combinatie met de moveUP App, dient u de volgende instructies te volgen. Indien u reeds een slimme armband heeft gekoppeld of u maakt gebruik van de moveUP box, kunt u deze stappen overslaan en de instructies vanaf hoofdstuk 3.4.1.4 volgen. Indien u moveUP Companion gebruikt zonder slimme armband, volg dan de instructies in hoofdstuk 3.5.

3.3.1 Compatibel met Garmin & Withings

Indien u reeds de “Garmin Connect” App geïnstalleerd hebt op uw eigen toestel, kan u de instructies in 3.3.1.1 overslaan en meteen verder gaan naar 3.4.1.2.

3.4.1.1 Installatie van de App

Indien u een Apple smartphone of tablet gebruikt, zoekt u naar de ‘AppStore’ App. 

Indien u een toestel van Android gebruikt, zoek dan naar de ‘Google Play Store’ app. 

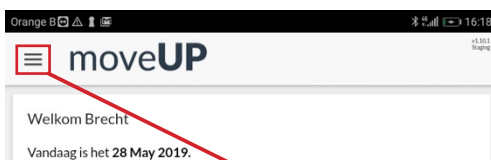
Zoek naar de “Garmin Connect” App met volgend icoontje: 

Wanneer u op de installatiepagina beland bent, klikt u op “installeren” Dit zal het downloaden van de “Garmin Connect” App op uw toestel starten.

3.4.1.2 Slimme armband koppelen met moveUP

Open de moveUP App. Klik op het menu bovenaan links :=

Een menu verschijnt. Klik nadien op “slimme armband”



U wordt doorverwezen naar de slimme armband beheerpagina. Hier hebt u twee opties:

Persoonlijke slimme armband

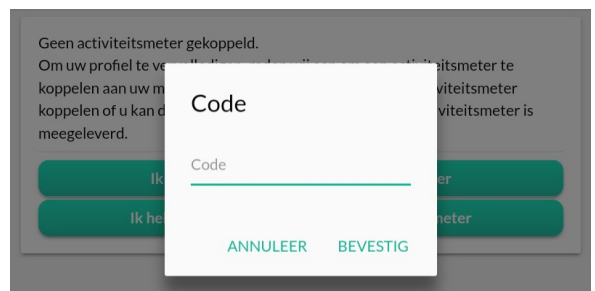
Klik op de knop “Ik gebruik mijn persoonlijke activiteitsmeter” en kies je type slimme armband uit de opties ondersteund door moveUP.

Na het selecteren van het type slimme armband, kan u uw account koppelen. Indien geslaagd, zal u uw slimme armband zien als uw gekoppelde slimme armband. Als dit niet werkt, contacteer dan moveUP.



Slimme armband van moveUP

Indien u een moveUP armband zal gebruiken, klik op ‘Ik heb een moveUP code voor een activiteitsmeter’. Geef de code in en bevestig om de armband te koppelen. Als de slimme armband niet werkt, contacteer dan moveUP.



Indien geslaagd, zal u de slimme armband zien als uw gekoppelde slimme armband.



3.4.1.3 Aanmelden in de Garmin Connect App

1. Open de Garmin Connect App
2. Klik op ‘Aanmelden’
3. Geef het mailadres van op het doosje van de activiteitsmeter in (wearable.xxx@moveup.care)
4. Geef het wachtwoord van op het doosje van de activiteitsmeter in (eindigend op MOV)
5. Hou het knopje op de activiteitsmeter ingedrukt tot u het ‘wifi’-symbooltje ziet  en laat los. Uw gegevens worden nu gesynchroniseerd


3.4.1.4 Synchronisatie

Synchronisatie is de term die gebruikt wordt om het opladen van de stappen van de slimme armband naar de app te benoemen.

Zorg ervoor dat u uw armband draagt en in de buurt van de tablet blijft.

Na een tijdje (maximum 2 minuten), zal u bovenaan de app automatisch het aantal stappen zien verschijnen wanneer de gegevens uitgewisseld zijn tussen de tablet en de slimme armband.



Breng uw slimme armband in de buurt van uw tablet. Open de “Garmin Connect” app. Houd de toestelknop van uw slimme armband ingedrukt tot dat u het volgend symbooltje  ziet met de tekst “SYNC”, laat dan direct het knopje los. Geef vervolgens deze App even de tijd om te synchroniseren met het bandje.



LET OP. Het advies dat in de “Garming Connect” App wordt gegeven houdt geen rekening met uw revalidatie. Gelieve daarom enkel het advies van de moveUP App op te volgen!

3.4 moveUP App

3.4.1 Inloggen in de moveUP App

moveUP

U opent de moveUP App via het moveUP icoon zoals hiernaast voorgesteld.

De eerste keer dat u de moveUP app opent ziet u de loginpagina.

Als u een account en wachtwoord hebt, kan u deze hier invullen en op de ‘login’ knop klikken.

Indien u nog niet geregistreerd bent bij moveUP, volgt u het registratieproces in hoofdstuk 3.2.

Aanmelden

Vul uw gebruikersnaam en wachtwoord in en klik aanmelden om u aan te melden bij moveUP.

E-mailadres
Vul hier uw e-mailadres in

Wachtwoord
Vul hier uw wachtwoord in

Aanmelden

[Paswoord vergeten](#)

Wachtwoord vergeten?

Indien u uw wachtwoord vergeten bent, vult u uw emailadres in en klikt u éénmaal op ‘wachtwoord vergeten’. Een e-mail met verdere instructies zal u toegestuurd worden binnen enkele minuten. Indien u de e-mail niet onmiddellijk vindt, gelieve ook in de map ‘ongewenste e-mails’ of ‘Spam’ te kijken.

Nadat u succesvol ingelogd bent, opent het overzichtsscherm van de moveUP App zich.

De App bevat 3 schermen, ook tabs genaamd. Deze tabs zijn onderaan het scherm selecteerbaar.

Indien één van deze tabs een actie van u verwacht, is deze gemarkeerd met een ‘1’.

In het geval van moveUP Companion zijn enkele functionaliteiten (bvb. berichtenfunctie of oefeningen) niet geactiveerd.

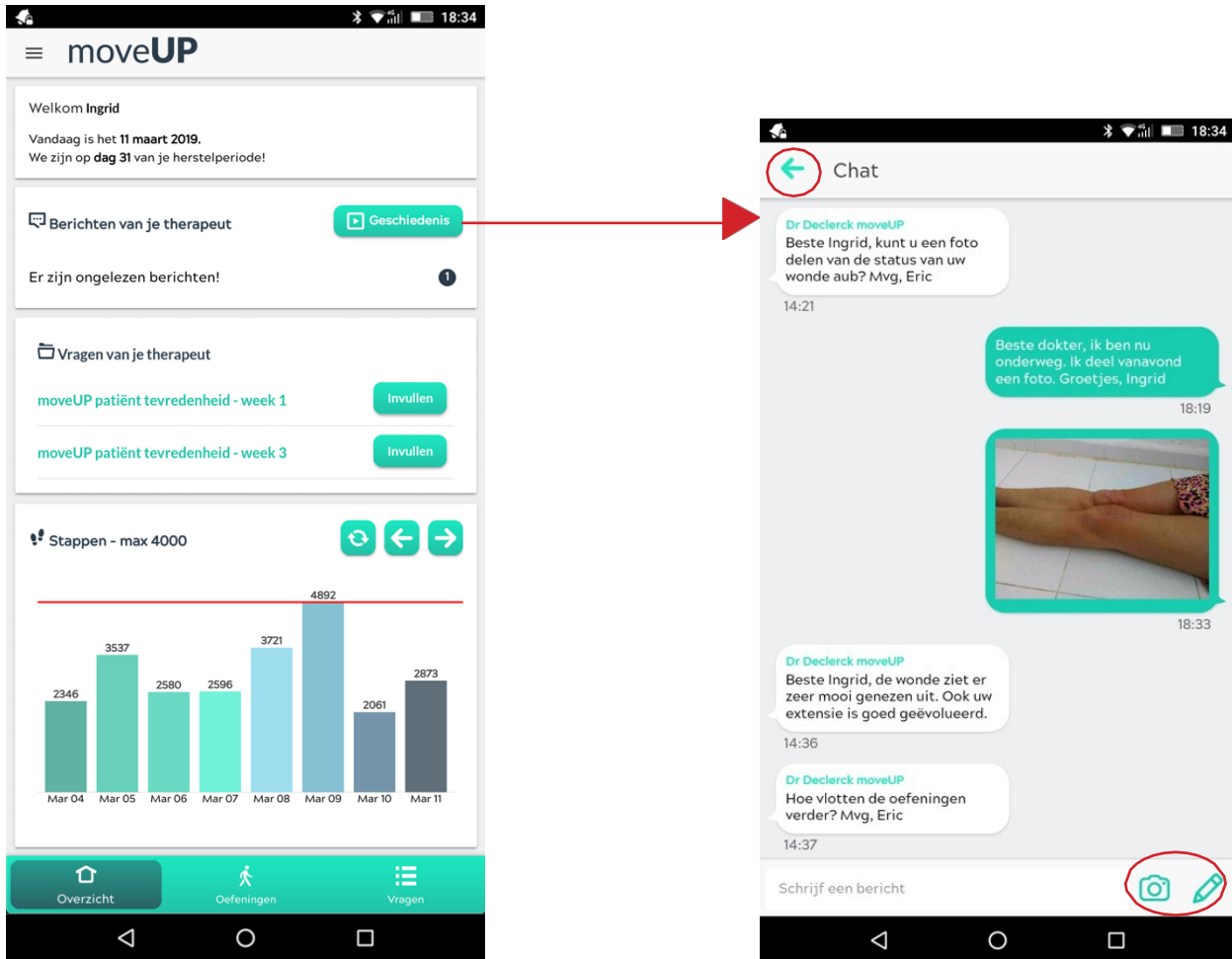


3.4.2 Overzicht scherm

De eerste tab heet u welkom door u bovenaan te begroeten.

Berichten van je therapeut

Onder de begroeting bevindt zich het berichten-systeem. Nieuwe en oudere berichten kunt u terugvinden door op het knopje "Geschiedenis" te drukken. Via deze weg kunt u ook nieuwe berichten of foto's doorsturen op elk moment van de dag. Via het pijltje bovenaan keert u terug naar het Overzicht.



Vragen van je therapeut

Tijdens de behandeling komen op gepaste momenten medische vragenlijsten en informatie beschikbaar.

Vanaf het moment dat een vragenlijst of info-sectie beschikbaar is, vragen wij u deze zo snel mogelijk in te vullen. Let op: sommige vragenlijsten duren iets langer (bv. 30 vragen), dus neem rustig uw tijd om deze vragenlijsten in te vullen.

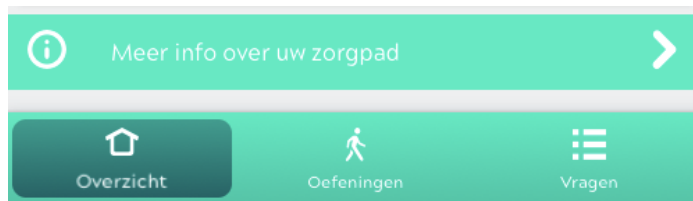
Via deze 'Vragen van je therapeut' kan uw zorgteam u ook vragen om een specifieke video op te nemen. De instructies hiervoor zullen op het gepaste moment met u gedeeld worden.

Stappen en limiet

Via de gekleurde balkjes krijgt u een zicht op uw activiteitsniveau van vandaag en de voorbije dagen (uitgedrukt in aantal stappen). De rode lijn duidt de staplimiet (maximumgrens aantal stappen) aan voor vandaag (niet ingeschakeld voor moveUP Companion).

Meer informatie over mijn zorgpad

Wanneer u verder scrolt naar beneden kan u een link zien waar informatie te vinden is over uw zorgpad.



3.4.3 Oefeningen-scherm

De tweede tab bevat het activiteitenprogramma voor de huidige dag. Oefeningen/activiteiten zijn actief wanneer u moveUP Coach of moveUP Therapy gebruikt.

U ziet iedere dag uitsluitend de oefeningen/activiteiten die u die dag dient uit te voeren.

Titel en instructies

Oefening 11 (K): Mobilisatie voor plooiën en strekken van het been in stand



0:00 / 0:16

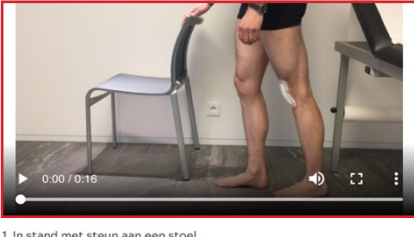
1. In stand met steun aan een stoel
2. Hef je knie omhoog
3. Hou je romp en bekken stabiel (mogen niet meebewegen)
4. Breng je knie gestrekt achterwaarts, herhaal

3x daags, 10 herhalingen

- 2 x uitgevoerd +

Video

Oefening 11 (K): Mobilisatie voor plooiën en strekken van het been in stand



0:00 / 0:16

1. In stand met steun aan een stoel
2. Hef je knie omhoog
3. Hou je romp en bekken stabiel (mogen niet meebewegen)
4. Breng je knie gestrekt achterwaarts, herhaal

3x daags, 10 herhalingen

- 2 x uitgevoerd +

De naam van de oefening/activiteit en een gedetailleerde omschrijving hoe u de oefening/activiteit dient uit te voeren.

Er is ook een korte video per oefening/activiteit aanwezig welke aangeeft hoe de oefening/activiteit moet uitgevoerd worden. Klik op het driehoekje ▶ om de video te starten. Klik op het rechthoekje [] om de video op groter scherm te zien.

Intensiteit en frequentie

Oefening 11 (K): Mobilisatie voor plooiën en strekken van het been in stand



0:00 / 0:16

1. In stand met steun aan een stoel
2. Hef je knie omhoog
3. Hou je romp en bekken stabiel (mogen niet meebewegen)
4. Breng je knie gestrekt achterwaarts, herhaal

3x daags, 10 herhalingen

- 2 x uitgevoerd +


Per oefening/activiteit vindt u de frequentie en intensiteit terug (Vb: 3x daags, 10 herhalingen).

U rapporteert via het + en - symbool het aantal sessies. Het is belangrijk om dit nauwkeurig in te vullen zodat uw zorgteam op de hoogte blijft van uw vooruitgang.

! We raden u aan om het aantal voorgeschreven sessies en herhalingen niet te overschrijden.

Kinetec oefening

Kinetec exercise



Kinetec exercise

- 0 x performed +

Machine code Scan code

Start exercise

Voor zij die gebruik moeten maken van een CPM apparaat (Continuous Passive Motion, Klasse IIa) voor de heup of knie :

U vult manueel de code van het Kinetec apparaat in of via scan code. Oefening start wanneer u op start oefening drukt.

3.4.4 Dagelijkse vragenlijst

De derde tab bevat de dagelijkse vragenlijst.

☰ Vragen

Je vragenlijst voor vandaag

Hoe voelt u zich vandaag?
Duid aan op de schaal.
Goed Slecht

😊 😊 😐 😞 😡 😡

Hoe was uw nacht?
Duid aan op de schaal.
Goed Slecht

😊 😊 😐 😞 😡 😡

Had u een stijf gevoel in het betrokken gewricht deze ochtend?
Duid aan op de schaal.
Helemaal niet Zeer Stijf

Geef de pijn weer die u ervaarde in het betrokken gewricht tijdens de nacht
Duid aan op de schaal.
Geen pijn Veel pijn

🏠 Overzicht 🚶 Oefeningen 📄 1 Vragen

Wij vragen u deze vragenlijst nauwkeurig en dagelijks in te vullen.

Het vervullen van de vragenlijst geeft uw zorgteam en behandelende arts de noodzakelijke informatie om uw status zo goed mogelijk te kunnen opvolgen.

De vragenlijst wordt beschikbaar gesteld vanaf 16u in de namiddag en blijft beschikbaar tot middernacht.

Gelieve alle vragen te beantwoorden en te verzenden via 'Verstuur vragenlijst' onderaan de lijst.

Vanaf het moment dat u op 'Verstuur' heeft gedrukt, wordt de vragenlijst doorgestuurd naar uw arts of zorgteam.

Is het betrokken gewricht gezwollen?
Duid aan op de schaal.
Niet gezwollen Zeer gezwollen

📄 Verstuur

3.4.5 Opties menu

Bovenaan links in de moveUP App vind je het menu terug: ☰

Wanneer je op dit icoon klikt, verschijnt het menu.

- **Overzicht:** Verlaat het menu en keer terug naar het overzichtsscherm

- **Informatie over deze applicatie:** Hier vindt u gedetailleerde informatie terug over onze applicatie.

- **Bekijk toestemmingsdocumenten:** Hier kan je de algemene gebruikersvoorwaarden en privacyverklaring nalezen.

- **Activiteitsmeter:** Hier kan u uw slimme armband koppelen aan de moveUP App of zien welke applicatie er gekoppeld is. Voor meer informatie zie 3.4.1

- **Documenten:** Een handige link naar documenten zoals het privacy beleid, algemene voorwaarden, rapporten...

- **Profiel:** Een overzicht van uw profielgegevens. Het is aangeraden deze na te zien en ons te contacteren indien u incorrecte of verouderde informatie ziet.

- **Uitloggen:** Hier kan u uw account afmelden en keert u terug naar de aanmeldings- en registratiepagina.



4 Contactgegevens



In het geval van vragen over de App, de tablet of de slimme armband, kunt u moveUP contacteren via de volgende kanalen - in volgorde van prioriteit:

- Via het berichten-systeem van de App. Graag het bericht voorafgaan met **“Technische vraag:”**
- Via e-mail naar support@moveup.care
- Telefonisch, tijdens kantooruren: **0800 88 008**



moveUP en de moveUP App zijn geen medische nooddiensten. In geval van nood, gelieve uw ziekenhuis of de nooddiensten te bellen op 112.



moveUP c.v.b.a.
Hoofdzetel Brussel: Parvis sainte-gudule 5, B-1000 Brussel, België
Kantoor Gent: Oktrooiplein 1, B-9000 Gent, België
Tel: +(32) 0800 88 008
E-mail: info@moveUP.care
www.moveUP.care

