

De Medicinfo Dietcoach

'De Dietcoach' is een online applicatie die mensen met overgewicht helpt bij het afvallen. Centraal hierin staat het behandelplan zoals dit gehanteerd wordt door diëtisten.

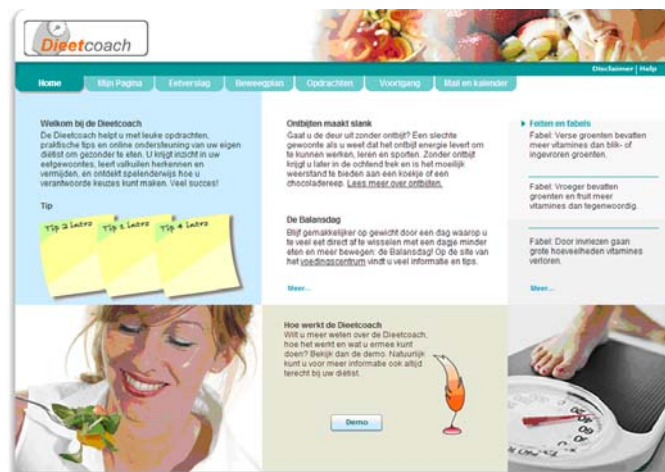
Daarbij wordt in de applicatie het contact op het spreekuur verrijkt met digitale oefeningen, inzichtgevende applicaties en overzichtelijke grafieken. Rode draad is het persoonlijke contact met de diëtiste en de individuele programma die de begeleiding kenmerkt, aangevuld met de mogelijkheden en verworvenheden van het internet.

Aanleiding

(Over)gewicht verliezen is voor de meeste mensen een lastige zaak. Zeker wanneer het gaat om vele kilo's is de hulp van een diëtiste onontbeerlijk. Binnen thuiszorgorganisaties zijn hiervoor een speciaal programma's ontwikkeld. In een aantal consulten bieden de diëtisten de cliënten ondersteuning: door opdrachten en adviezen op maat, inzichtgevende praktijkoefeningen, en bruikbare tips en feedback.

De opdrachten en adviezen zijn vaak gebundeld in een map en de diëtist geeft aan welke opdracht voor de komende periode gemaakt moet worden. Inhoudelijk gezien zitten de programma's goed in elkaar en hebben deze zijn waarde bewezen, maar het 'mag wel wat aantrekkelijker'. Inmiddels zijn er wel enkele online programma's beschikbaar, maar deze zijn erg kostbaar.

Medicinfo heeft veel ervaring in het maken van on line gezondheidsinformatie en begeleidingsprogramma's, en heeft de uitdaging aangepakt om voor deze doelgroep (cliënten en diëtisten!) een aantrekkelijke, betrouwbare en eigentijdse oplossing te realiseren.



De Dietcoach

Het programma wordt gebruikt in het contact tussen diëtist en cliënt. De diëtist biedt opdrachten aan, geeft hier feedback op en bepaalt de vervolgoopdrachten. De diëtist kan de cliënt tussen de consulten door motiveren via tips, feedback en virtuele pluimen. De cliënt ziet op zijn persoonlijke pagina in een oogopslag de

voortgang, de tips en de status van de verschillende opdrachten. Bovendien kan hij mailen en een kalender bijhouden.


Waarop is het programma gebaseerd?

De inhoud van het programma is gebaseerd op:

- programma Gewichtige opdrachten, Thebe Voeding en Dieet, 2004
- richtlijnen Gezond Voeding, Gezondheidsraad 2006
- Schijf van vijf, Voedingscentrum 2007
- Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag (N.V.E.), Tatjana van Strien, 2005
- Diabetescoach, medicinfo 2007
- www.medicinfo.nl

en is ontwikkeld in samenwerking met de diëtisten van de afdeling Voeding en Dieet van Thebe, Medicinfo, cliënten Thebe, iTouch Design en de TU Twente. De TU verricht wetenschappelijk onderzoek naar de werking en het gebruiksgemak. Op basis van hun adviezen wordt de applicatie geoptimaliseerd.

De applicatie is vanzelfsprekend via een login beschermd voor ongewenste blikken.



De inhoud van het programma

De afvaller krijgt toegang tot het programma via de diëtist. Het uiterlijk van de applicatie is aangepast aan de aanbieder, het programma kan onder label worden aangeboden. Dit houdt in dat de kleuren, de achtergrond en het logo worden aangepast.



Wat eet je tussendoor? Aantal
1 chocoladebol (15gr)

Bereken Vraag toe Bekijk resultaat

Week	2	Startdatum	woensdag 03 september					
				Wat wil ik gaan doen?	Hoeveel min.	Wat heb ik gedaan?	Hoeveel min.	Hoe lang?
				woensdag	0		0	○○○○○○○○○○
				donderdag	40	Badminton	40	●○○○○○○○○
				vrijdag	30		10	●○○○○○○○○
				zaterdag	0		0	○○○○○○○○○○
				zondag	0		0	○○○○○○○○○○
				maandag	20	Fietsen	30	●○○○○○○○○
				dinsdag	0		0	○○○○○○○○○○

sluiten

2

1 bolletje = 10 minuten

Wanneer komt u in een moeilijke situatie?

U weet welke situaties voor u moeilijke situaties zijn. In veel gevallen kunt u met uzelf afspraken maken, om te voorkomen dat u in de moeilijke situaties iets neemt waar u later spij van heeft.

Schrijf nu in onderstaand schema uw eigen moeilijke situaties op en vul ook in welke afspraken u met uzelf maakt. Vul later ook in of u zich aan de afspraak heeft gehouden en waarom niet.

Mogelijke situaties

- Feestje
- Tijdsdruk
- Ruzie
- Verveling

Welke moeilijke situatie kwam u zelf tegen?

Opslaan Overzicht

Het programma bevat o.a. de volgende opdrachten:

- Maak een eetverslag
- Het beweegplan
- Uw lijnverleden
- Waarom wilt u afvallen
- Werken met het eetdagboek
- Voorbeeld van dagmenu
- Herken je knelpunten
- De tussendoortjesteller
- Kauw je slank
- Moeilijke situaties herkennen
- Maag- en hoofdhonger
- Omgaan met extern eetgedrag
- Achterhalen van eetdrang

De cliënt kan dagelijks aangeven hoe hij of zij zich voelt. Dit kan besproken worden tijdens het consult.

Hoe voelt u zich vandaag?

Je kunt maximaal één keer per dag opgeven hoe je je voelt. Je kunt aangeven hoe je je voelt door op de corresponderende knop hieronder te klikken.



Slecht



Niet zo goed



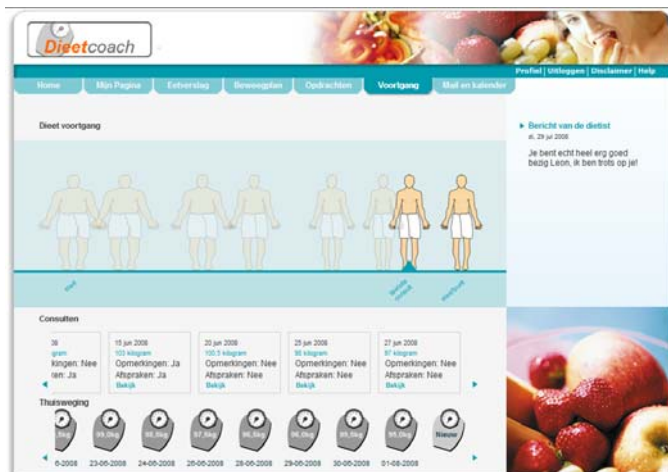
Neutraal



Goed



Heel goed



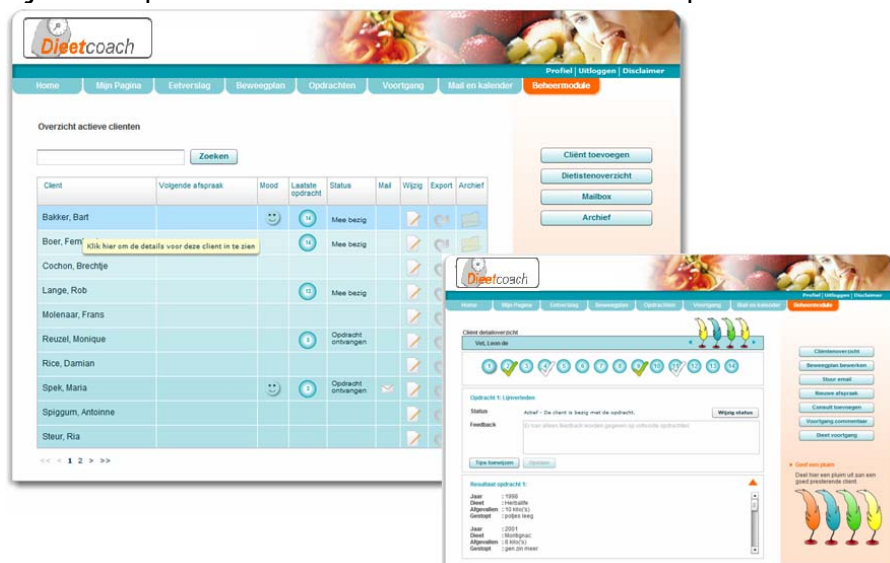
Daarnaast bevat het programma persoonlijke gegevens, informatie over de doelen en de voortgang. De cliënt kan ook eigen wegingen (thuiswegingen) invoeren, overigens visueel duidelijk onderscheiden van de weging op het consult.

Er is de mogelijkheid om voorbeeldrecepten te bekijken, te mailen met de diëtist en een overzicht van de afspraken te zien.

De diëtist bepaalt steeds welke opdrachten gemaakt dienen te worden, geeft hierop online feedback en bespreekt ze tijdens het consult. Daarnaast geeft ze per opdracht specifieke tips en kan ze pluimen uitdelen.

De Dietcoach in de behandeling?

De diëtist heeft met de Dietcoach een eigentijdse extra mogelijkheid om haar cliënten te begeleiden, opdrachten te geven en te stimuleren. De bekende opdrachten zoals het zelf laten herkennen van knelpunten en oplossingen formuleren, het belang van kauwen en het inzicht geven in het eigen eetgedrag, zijn op een aantrekkelijke en speelse manier vertaald naar online opdrachten.





De diëtist heeft een eigen beheeromgeving van waaruit ze alle patiënten kan overzien, direct de status kan aflezen en actie kan ondernemen.

Cliënten die niet meer in behandeling zijn, gaan in het online archief, maar kunnen altijd opnieuw geactiveerd worden. De cliënten zelf kunnen overigens de opdrachten blijven inzien en gebruiken.

Ook het waarnemen voor collega's is eenvoudig. Via een speciale voorziening kunnen cliënten 'gedeeld' worden.

De resultaten kunnen geëxporteerd worden, zodat de gegevens ook in andere systemen kunnen worden opgeslagen.

Mogelijkheden en kosten

De Medicinfo Dieetcoach kan door de diëtisten van de afdeling Voeding en Dietetiek worden ingezet in de behandeling van cliënten met overgewicht. Het programma gaat aangeboden worden in een licentiemodel.

Of deze kosten worden doorberekend aan de cliënt is ter bepaling van de aanbieder.