

Mymobility[®] app

Inleiding

U staat op de wachtlijst voor een heup- of knieoperatie in het Elkerliek ziekenhuis. Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op uw operatie, bieden de orthopeden van het Elkerliek u de mymobility[®] app aan. De orthopeden raden u van harte aan om deze app te gebruiken als onderdeel van uw behandeling.

In deze folder lichten we graag toe wat de app voor u kan betekenen en hoe u deze op uw telefoon kunt downloaden.

Mymobility[®] app

De mymobility[®] app biedt voorlichting op het juiste moment in de voorbereiding op uw operatie en tijdens het herstelproces. U krijgt fysiotherapieoefeningen die makkelijk thuis te doen zijn. En terwijl u op de wachtlijst staat, kunt u met de app aan de slag om u voor te bereiden op de operatie.

De app houdt uw voortgang bij. Uw arts en het team kunnen op afstand zien of u vooruitgang boekt. Is het nodig, dan wordt uw oefenschema aangepast.

Deze app vervangt overigens niet de voorlichtingsbrochure die u wellicht al heeft ontvangen. Ook raden wij u aan naar de voorlichtingsbijeenkomst te gaan als u dit nog niet heeft gedaan. De informatie uit de folder en de bijeenkomst staan in de app, maar de mymobility[®] app biedt meer.

Operatiedatum

Omdat u op de wachtlijst staat, is uw operatiedatum nog niet bekend. Daarom wordt bij het activeren van de app een verzonnen operatiedatum ingevuld in uw account (ongeveer over 12 maanden). **Let op:** dit is niet de datum waarop u wordt geopereerd!

De operatiedatum wordt door ons aangepast wanneer deze bekend is (en aan u is doorgegeven). Binnenkort ontvangt u een code voor het activeren van de app via de SMS. Mocht u hier nog vragen over hebben, mail deze dan naar orthopedie@elkerliek.nl

Verder in deze folder kunt u lezen hoe u de app kunt activeren op uw telefoon.

Wij hopen u snel te mogen verwelkomen in onze mymobility® app en u op afstand te kunnen ondersteunen in de voorbereiding op de operatie!

Aan de slag met mymobility®

Uw mymobility® zorgpad start vóór de operatie en kan tot een jaar na de operatie duren. U kunt op elk moment de voorlichting op uw telefoon inzien en lezen welke oefeningen en informatie voor u gepland staan.

Voorlichting

De mymobility® app biedt u, specifiek voor uw ingreep, voorlichting op het juiste moment in de voorbereiding op uw operatie en tijdens het herstelproces.

Oefeningen

Uw zorgteam zet in de app oefeningen voor u klaar die u makkelijk kunt doen. Bij het uitvoeren van deze oefeningen houdt mymobility® uw voortgang bij. Zo kan uw zorgteam u op afstand begeleiden.

Vragenlijsten

Tijdens uw traject wordt in de mymobility® app regelmatig gevraagd naar uw pijnbeleving. Daarnaast wordt u via de app herinnerd aan het invullen van de PROM vragenlijsten die u via de mail krijgt. Deze vragenlijsten helpen uw zorgteam om de verbetering in uw herstel te meten op verschillende momenten na uw operatie.

Gegevens

U kunt met uw mobiele telefoon (Android of iOS) uw stappen bijhouden. Dan moet u de telefoon wel bij u dragen. Draagt u een Apple Watch dan kunt u ook informatie verzamelen over uw activiteitsniveau (het aantal stappen, stand-uren, gelopen trappen en hartslag).

Downloadinstructies

iPhone installatie instructies

Om te controleren of u een iPhone of Android-toestel heeft waar de mymobility® app op kan functioneren kunt u <https://support.zbmymobility®solutions.com> bezoeken.

STAP ÉÉN: ACTIVERING VAN SMS-BERICHT

U ontvangt een sms-bericht op het mobiele telefoonnummer dat is opgegeven aan de polimedewerker die u heeft aangemeld in mymobility®.

In het sms-bericht staat een link naar de App Store. Wanneer u op de link klikt, wordt u doorgestuurd naar de App Store met instructies voor het downloaden van de mymobility® app.

STAP TWEE: DOWNLOADEN

Voordat u de app downloadt, moet u er zeker van zijn dat uw iPhone up-to-date is. Om te controleren of uw telefoon up-to-date is:

1. Tik op het Instellingen pictogram
2. Tik op Algemeen
3. Tik op Software-update

Als er een nieuwere versie van iOS beschikbaar is, tik dan op 'Download en installeer'. Nadat dit proces is voltooid, kunt u ZB mymobility® uit de App Store downloaden.

STAP DRIE: VOOR HET EERST AANMELDEN

Als u de app voor de eerste keer opent, selecteert u 'account activeren'. Meld u aan met uw geboortedatum en het mobiele telefoonnummer dat u aan de polimedewerker heeft doorgegeven. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een sms met een tijdelijke code. Met deze code krijgt u toegang tot de mymobility® app. In de toekomst kunt u zowel Touch ID en/of Face ID gebruiken.

STAP VIER: KLAAR OM TE BEGINNEN

U bent klaar om uw traject te beginnen met behulp van de mymobility® app.

STAP VIJF: APPLE WATCH KOPPELEN (OPTIONEEL)

Als u een Apple Watch heeft, dan kunt u deze met uw iPhone koppelen voor gebruik met de mymobility® app. Voer eerst alle systeemupdates voor uw horloge uit. Om ervoor te zorgen dat u de laatste updates op uw horloge heeft, kunt u het volgende doen:

1. Open de Apple Watch-app op uw iPhone
2. Tik op het tabblad Mijn Watch
3. Tik op Algemeen
4. Tik op Software-update

Download de update indien nodig.

STAP ZES: AANMELDEN

Log in op de mymobility® app op uw telefoon en open de app op uw horloge, indien van toepassing.

Downloadinstructies

Android installatie instructies

Om te controleren of u een iPhone of Android-toestel heeft waar de mymobility® app op kan functioneren kunt u <https://support.zbmymobility®solutions.com> bezoeken.

STAP ÉÉN: ACTIVERING VAN SMS-BERICHT

U ontvangt een sms-bericht op het mobiele telefoonnummer dat is opgegeven aan de polimedewerker die u heeft aangemeld in mymobility®.

In het sms-bericht staat een link naar de Google Play Store. Wanneer u op de link klikt, wordt u doorgestuurd naar Google Play met instructies voor het downloaden van de mymobility® app.

STAP TWEE: DOWNLOADEN

Voordat u de app downloadt, moet u ervoor zorgen dat uw Android up-to-date is. Om te controleren of uw telefoon up-to-date is:

1. Tik op het pictogram Instellingen
2. Scroll naar beneden totdat u het systeemmenu bereikt
3. Tik op Systeemupdates
4. Tik op Controleren op updates

Als er een nieuwere versie van Android beschikbaar is, download en installeer dan de update. Nadat dit proces is voltooid, kunt u ZB mymobility® uit de Google Play Store downloaden.

STAP DRIE: VOOR HET EERST AANMELDEN

Als u de app voor de eerste keer opent, selecteert u 'account activeren'. Meld u aan met uw geboortedatum en het mobiele telefoonnummer dat u aan de polimedewerker heeft doorgegeven. Nadat u zich heeft aangemeld, ontvangt u een sms met een tijdelijke code. Met deze code krijgt u toegang tot de mymobility® app.

STAP VIER: KLAAR OM TE BEGINNEN

U bent klaar om uw traject te beginnen met behulp van de mymobility® app.

STAP VIJF: AANMELDEN

Log in op de mymobility® app op uw telefoon.

STAP ZES: GEBRUIK VAN GOOGLE FIT (OPTIONEEL)

Download de Google Fit-app uit de Google Play Store.

Nadat u zich heeft aangemeld, helpt de mymobility® app u bij het koppelen van Google Fit aan uw mymobility® app.

Hulp nodig bij het installeren van de app?

Voor technische vragen kunt u contact opnemen met het ondersteuningsteam van mymobility®: <https://support.zbmymobility®solutions.com> of gratis bellen naar: 0800 022 5596 (Nederland).

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Orthopeden

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 20

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 60

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

