

Geef uw patiënten meer mogelijkheden

Sidekick is een digitaal gezondheidsplatform dat artsen ondersteunt bij het beheren van het welzijn van hun patiënten en het verbeteren van hun kwaliteit van leven. Het biedt meerdere manieren om stressvermindering te bereiken, een belangrijke levensstijlfactor die een positieve invloed kan hebben op de ziekteactiviteit.

Het programma voor colitis ulcerosa is als mobiele app gratis beschikbaar voor patiënten.

Evidence-based. Klinisch gevalideerd. Samen met patiënten ontwikkeld.

De basis van Sidekick is een gegevensgestuurde, klinisch gevalideerde benadering die samen met patiënten is ontwikkeld.

Sidekick-programma's worden aan patiënten gegeven in de vorm van een gratis mobiele app. Ze zijn ontworpen om mensen te helpen bij het ontwikkelen van duurzame gewoonten en het veranderen van hun levensstijl, ter verbetering van gezondheidsresultaten. Alle programma's zijn gebaseerd op principes uit de gedragswetenschappen, waarbij de voortgang van het programma dynamisch en aan te passen is.

Belangrijkste onderzoeksbevindingen

23%
vermindering van zelf gemeld stressniveau ⁽²⁾

10%
toename van energieniveau ⁽²⁾

40%
verlaging van ziektespecifieke stress ⁽¹⁾

24%
verlaging van de angst- en depressiescore ⁽¹⁾

3x
meer kans om het gestelde doel voor gewichtsvermindering te bereiken ⁽³⁾



Opmerking

Pfizer heeft geen invloed op de functie of inhoud van de Sidekick-gezondheidsapp of het programma dat daarin is opgenomen, maar ondersteunt Sidekick Health financieel, in het kader van een samenwerking en biedt het programma dat daarin is opgenomen uitsluitend aan patiënten aan.

¹ Hilmarsdóttir E, Sigurdardóttir AK, Arnardóttir RH. A Digital Lifestyle Program in Outpatient Treatment of Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Study (pub shed Online ahead of print, 2020 Jul 17) J Diabetes SCI Technol. doi: 10.1177/1932296820942286

² <https://www.ecco-ibd.eu/publications/congress-abstracts/item/p376-improving-stress-and-fatigue-in-a-real-world-setting-among-patients-with-inflammatory-bowel-disease-through-a-digital-platform.html>

³ Thorgerisson T, Torfadottir _JE, Egijsson E, et al. Randomized Trial for Weight Loss using a Digital Therapeutic Application published online ahead of print, 2021 Mar 19. Diabetes Sci Technol. 2021;19322968211000815. doi:10.1177/19322968211000815

Het Sidekick-programma voor colitis ulcerosa

Het programma voor colitis ulcerosa richt zich onder andere op stressmanagement, lichaamsbeweging, slaap, voeding en omgaan met pijn.

Modules die in dit programma beschikbaar zijn, ondersteunen patiënten bij:

Energieniveau

gericht op manieren om het energieniveau te verbeteren

Stressvermindering

Geef patiënten meerdere hulpmiddelen om stress en angst te beteugelen

Lichamelijke activiteit

Het volgen en integreren van fysieke activiteit in het dagelijks leven, met persoonlijke aanbevelingen

Pijnbestrijding

Het aanleren van nieuwe manieren om chronische pijn te verlichten, met behulp van zelfmanagementtools

Behandeling en zorg

Het verbeteren van de medicatietrouw, vaccinatierichtlijnen, omgaan met opflakkingen en basisstrategieën voor gedragsverandering

Voedingsgids

Plan voedzame maaltijden, blij gehydrateerd en krijg hulpmiddelen om uit te zoeken welke voedingsmiddelen symptomen kunnen veroorzaken

Slaap

Rust optimaliseren ter bevordering van de algemene gezondheid en het geestelijk welzijn en tips voor een goede nachtrust

Dagelijks leven

Leer om te gaan met symptomen van colitis ulcerosa op het werk, in sociale situaties en op reis

...en nog veel meer!

“

In principe kan elke patiënt die graag met zijn smartphone werkt worden aangeraden om een dergelijke app uit te proberen.

”

Dr. Biedermann, PD

Volgende stappen

1. Scan de QR-code

Om de toepassing zelf te testen, scan de de QR-code met de camera van uw smartphone. Zorg ervoor dat je deze QR code om toegang te krijgen tot de demo-versie van de versie van het programma van de app winkel.

Of vraag om een gratis demonstratie door een e-mail te sturen naar : demo@sidekickhealth.com

2. Print en deel het patiënteninformatieblad

Op de tweede bladzijde van dit document vindt u patiënteninformatie en een gemakkelijke toegang tot het UC-programma. Print dit blad uit en deel het bij je volgende afspraak.





Je Sidekick-programma voor colitis ulcerosa staat voor je klaar

Sidekick Health is een interactieve gezondheidsapp die je dagelijks ondersteunt bij het beheren van je colitis ulcerosa

Gebruik de app om de manier waarop je met colitis ulcerosa leeft te verbeteren

Jij en je Sidekick: Ondersteuning binnen handbereik

Deze alles-in-één Sidekick-app maakt het makkelijker om blijvende, gezonde gewoonten te ontwikkelen en ondersteunt u bij elke stap die u zet, of deze nu groot of klein is!

De Sidekick-programma's zijn ontwikkeld door artsen, psychologen, wetenschappers en mensen met chronische ziekten, en bieden u de ondersteuning die u nodig heeft, wanneer u die nodig heeft.

Alle Sidekick-programma's zijn conform de AVG en we houden ons aan de hoogste normen wat betreft gegevensbescherming.

Wat jij en je Sidekick kunnen doen

Uw Sidekick colitis ulcerosa applicatie zal u helpen redelijke doelen te bereiken in uw eigen tempo:

- Houd je activiteiten, voeding en vooruitgang bij
- Leer nieuwe manieren om je symptomen te beheersen
- Eet beter om je beter te voelen
- Faire des exercices adaptés
- Doe slimmer aan lichaamsbeweging
- Beoefen mindfulness en maak tijd voor uzelf
- Blijf op de hoogte van uw medicatieschema

Wat anderen zeggen over Sidekick

“

Het is heel makkelijk te gebruiken en omdat het kan worden aangepast aan de gebruiker, is de hele ervaring heel persoonlijk. Vanwege de tips en zetjes die u regelmatig krijgt, wordt het veel makkelijker om aandacht te besteden aan uw levensstijl en om gedrag te vermijden dat uw aandoening kan verergeren.

Jaana Heikkinen

“

Ik vond de informatieve video's erg leuk, ze zijn ondersteunend en informatief bij elke stap. Ik voelde me echt begrepen!

Evelyn Groß



Aan de slag

- 1** **Scan de QR-code**
Om het colitis ulcerosa programma te downloaden binnen de Sidekick app, wordt u doorverwezen naar de app store. Druk op "Get".



- 2** **Maak je account aan en laten we gaan!**
Open de applicatie en registreer door een paar vragen te beantwoorden een paar vragen. Begin uw **persoonlijke Sidekick-reis!**

Opmerking

Pfizer heeft geen invloed op de functie of inhoud van de Sidekick-gezondheidsapp of het programma dat daarin is opgenomen, maar ondersteunt Sidekick Health financieel, in het kader van een samenwerking en biedt het programma dat daarin is opgenomen uitsluitend aan patiënten aan.