



# MijnFertiCoach

Begrijpt wat jullie willen!





“MijnFertiCoach heeft mij gemotiveerd om mijn slechte eetgewoonten aan te passen. Ik ben afgevallen, beweeg meer en eet gezond (en dat geldt ook voor mijn partner!) en heb hiermee mijn kans op een gezonde zwangerschap positief beïnvloed. Inmiddels ben ik bevallen van een gezonde zoon!”



**Wanneer keer op keer een zwangerschap uitblijft, wordt de teleurstelling steeds groter.**

Je hebt je huisarts geraadpleegd, internet afgestruind en allerlei goed bedoelde adviezen van familie en kennissen gekregen. Uiteindelijk ben je doorverwezen naar de gynaecoloog of fertiliteitsarts om een vruchtbaarheid-behandeltraject in te gaan. Deze arts kan adviezen geven om jouw leefstijl en eventueel die van jouw partner te verbeteren om hiermee de kans op een gezonde zwangerschap te vergroten.

#### Het initiatief

Er is veel onderzoek gedaan bij stellen met vruchtbaarheidsproblemen. Daaruit komt naar voren dat er grote behoefte bestaat aan informatie en ondersteuning op maat. Met name als het gaat om voedings- en leefstijl aanpassingen. Met deze uitgangspunten is er met zorgprofessionals uit verschillende ziekenhuizen in Nederland de werkgroep MijnFertiCoach opgericht. De werkgroep heeft aan de basis gestaan van het ontwikkelen van het online coachingsprogramma dat bedoeld is om een gezonde leefstijl aanpassing te stimuleren.

## MijnFertiCoach

MijnFertiCoach is een persoonlijke online leefstijlcoach die gedurende 6 maanden motiveert, informeert en ondersteunt. Het traject begint met een vragenlijst die je ontvangt vóór de eerste afspraak met je arts. Je kunt dan ook aangeven of je eventuele partner meedoet aan het coachingstraject en dan krijgt hij of zij ook een vragenlijst.

Deze vragenlijsten zijn belangrijk voor de arts om het juiste begeleidingstraject te kunnen bepalen.

### MijnFertiCoach behandelt de volgende onderwerpen:



Je zorgprofessional zal tijdens de eerste afspraak bespreken welke leefstijlonderdelen verbeterd zouden kunnen worden. Als je samen met je zorgprofessional hebt besloten welke onderwerpen je gaat aanpakken, zal je zorgprofessional deze activeren: je coachingstraject gaat dan van start!

Vanaf dat moment zal jij (en eventueel je partner) wekelijks een aantal berichten ontvangen. Op deze manier zal een leefstijlaanpassing als een natuurlijk proces in je dagelijks leven geïntegreerd gaan worden. Je zult interessante en persoonlijke informatie ontvangen. Je motivatie om door te gaan, zal worden beloond of je wordt juist aangemoedigd als dat nodig mocht zijn. Er wordt ook aandacht besteed aan ontspanning. Dat is fijn op de moeilijke momenten waarop je wel afleiding kan gebruiken.

Iedere maand ontvang je een korte vragenlijst. Aan de hand van de antwoorden wordt in kaart gebracht hoe het traject verloopt. Misschien is er extra hulp nodig of concludeert jouw zorgprofessional dat alles goed gaat.





Na 6 maanden volgt de laatste vragenlijst en zal het coachingstraject geëvalueerd worden. Wat de volgende stap gaat worden, zal je arts op dat moment met je bespreken. Wanneer je toestemming geeft, zullen je gegevens (anoniem) gebruikt worden voor wetenschappelijke doeleinden. Denk hierbij aan het versterken van de wetenschappelijke onderbouwing dat leefstijl aanpassing een positief effect heeft op de kans op en het verloop van een gezonde zwangerschap. Daarnaast zullen de gegevens gebruikt worden om MijnFertiCoach continu te verbeteren.

### Vragen stellen

Het is mogelijk om via MijnFertiCoach te communiceren met de zorgprofessional in het ziekenhuis. De vragenfunctie is bedoeld voor vragen over voeding of andere leefstijlelementen. De zorgprofessional kan reageren op een moment dat het hem of haar uitkomt. Wanneer je je ergens zorgen over maakt, een medische vraag hebt of graag een persoonlijk advies van je behandelaar wilt hebben, moet je hiervoor rechtstreeks contact opnemen met jouw ziekenhuis of kliniek.

### Ervaringen delen

Het delen van ervaringen met andere vrouwen en/of koppels die in dezelfde situatie zitten, kan steun en bruikbare informatie opleveren. Meer hierover vind je op de website van patiëntenvereniging Freya, de vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen: [www.freya.nl](http://www.freya.nl).





# Aan de slag met MijnFertiCoach!

In de e-mail die u van het ziekenhuis heeft ontvangen, heeft u kunnen lezen hoe u uw account activeert en uw eventuele partner aanmeldt. Wanneer u deze stappen hebt doorlopen, kunt u daadwerkelijk met MijnFertiCoach aan de slag!

**Ik pagina**  
 Hier vind je al je ingevoerde gegevens

**Profielfoto uploaden**  
 Maak je app persoonlijk en upload je profielfoto door op het foto icoon te klikken.

**Mocht je zwanger zijn geworden, dan kun je dat hier aangeven.**

**Mijn status**  
 Onder dit icoon zie je jouw voortgang bij het volgen van de leerstijlmodules. Deze zijn gebaseerd op de vragenlijsten die je hebt ingevuld. Je ziet dan ook alleen de modules die je aan het volgen bent.

**Hogester partner**  
 Hier vul je de gegevens van je partner in, samen de modules volgen is nog leuker.

**Profiel bewerken**  
 Hier kun je je profiel bewerken en je partner aanmelden.

**2**  
Wanneer er een rood rondje bij vragenlijst of berichten staat, betekent dit dat er één of meer vragen of berichten voor je klaarstaan.

**Gevoel** 😞  
Iedere dag kun je aangeven hoe je je voelt en dit eventueel ook toelichten. Wanneer je door de kalender scrolt, kun je per dag terugzien hoe je je voelde.

**Stappen** 👤  
Hier zie je hoeveel stappen je gelopen hebt en of je je stappendoel hebt gehaald. Je persoonlijke doel kun je zelf instellen bij "Ik".

**Sterretje** ⭐  
Wanneer je alle taken hebt volbracht, verschijnt er een sterretje bij die dag.

**Bericht** ✉️  
Een aantal keer per week ontvang je informatieve en motiverende berichten met betrekking tot de leefstijlmodules die je volgt.

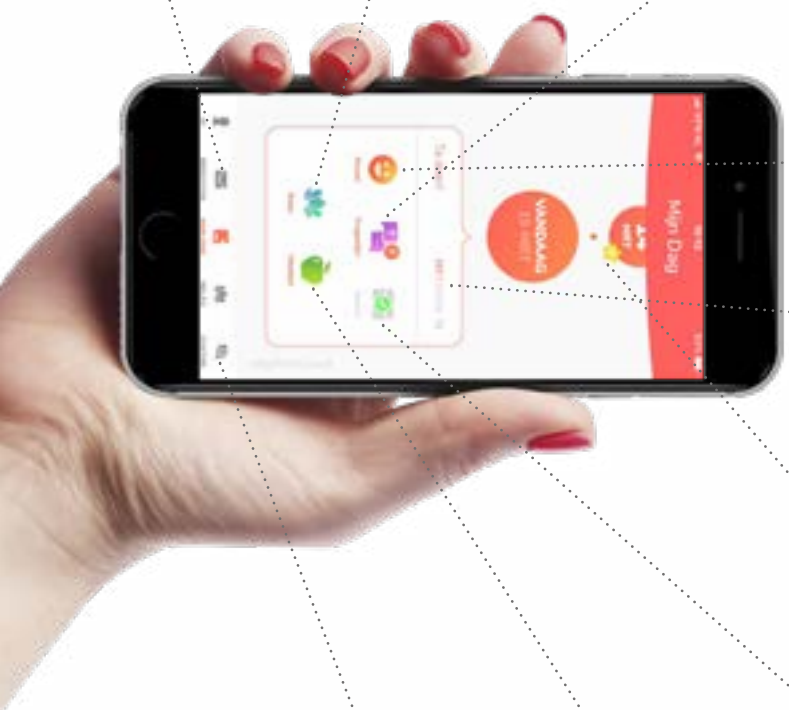
**Vitaliteit** 🍏  
Iedere dag krijg je onder deze button twee coachende vragen zodat we je kunnen blijven ondersteunen en vooral motiveren.

**Dokter** 🏠  
Hier kan je een vraag over voeding en andere leefstijlelementen stellen aan de zorgprofessional in het ziekenhuis. De zorgprofessional reageert op een moment dat het hem of haar uitkomt.

**Vragenlijst** 📄  
Periodiek ontvang je hier een vragenlijst. Je kunt de vragenlijst, indien nodig, tijdens het invullen onderbreken. Wanneer je hier terugkomt, start de vragenlijst waar je gebleven bent.

**Relax** 🌿  
Hier vind je ontspannende spelletjes die je alleen of met je eventuele partner gedurende vijf minuten kunt doen.

**Berichten** ✉️  
Hier kun je alle ontvangen berichten teruglezen.



Ieder icoontje bevat informatie, een opdracht of een vraag. Wanneer je dit hebt opgevolgd kleurt het desbetreffende icoontje licht grijs en verschijnt er een groen vinkje.



Aan het gebruik van MijnFertiCoach zijn geen kosten verbonden. Je hebt wel een mobiele telefoon of tablet met een internetverbinding nodig. Uiteraard is de veiligheid van jouw gegevens gewaarborgd. De communicatie verloopt volgens daarvoor geschreven protocollen die gebruikelijk zijn voor dataverkeer binnen de gezondheidszorg.

MijnFertiCoach is een initiatief van Ferring B.V. en is tot stand gekomen door de inzet en inbreng van de gynaecologen werkgroep MijnFertiCoach en de patiëntenvereniging Freya.