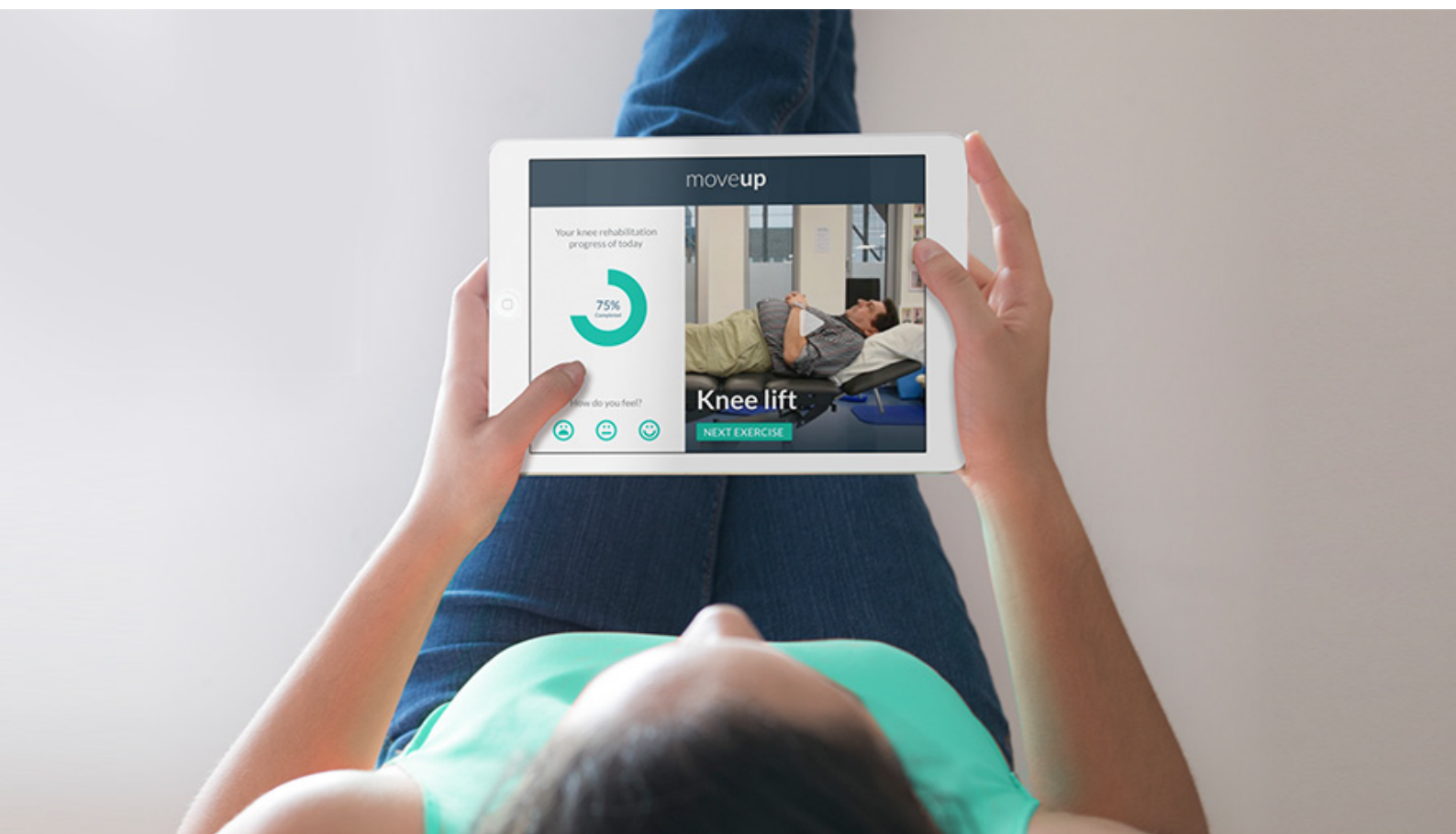


moveUP



Handleiding voor patiënten

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

App versie: 1.24.3

Handleiding versie: 10

Welkom bij moveUP!



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, telefonisch of via mail.

Beoogd gebruik

Voor gezondheidszorgverleners, maakt moveUP efficiënt klinisch management van ziektebeelden en behandelingen mogelijk. Door het gebruik van moveUP worden waardevolle inzichten gegeven aan de gezondheidszorgverlener / het zorgteam over de toestand van de patiënt en zijn evolutie.

Voor patiënten, biedt moveUP gepersonaliseerde informatie en instructies aan die hen helpen met het managen van hun symptomen en de progressie in hun revalidatie. De intensiteit van opvolging wordt aangepast naar de noden van de patient en naar het moment waarin de patiënt zich bevindt in zijn revalidatietraject:

moveUP companion = monitoring en informatie, geen actieve opvolging

moveUP companion biedt de patiënten individueel gerichte informatie en evolutie rapporten aan. Hun zorg team neemt deze evolutie rapporten in acht tijdens het verdere herstel wanneer dit nodig is.

moveUP coach = actieve opvolging door het zorg team

moveUP coach biedt de patiënten individueel gerichte informatie en evolutie rapporten aan. Hun zorg team is meer actief betrokken, waarbij de evolutie rapporten meer worden geconsulteerd, advies en suggesties voor oefeningen worden gegeven met het gebruik van het digitale platform.

moveUP therapy = actieve opvolging door het zorg team, met een gevalideerd data gedreven zorg protocol

moveUP therapy biedt een gevalideerd data gedreven protocol aan, met verschillende oefeningen en activiteiten van een bepaald niveau en categorie, specifiek gericht naar de individuele patiënt. Hun zorg team kan manueel het data gedreven protocol gaan aanpassen wanneer dit nodig wordt geacht. Patiënten kunnen volledig revalideren met moveUP, zonder dat de thuisomgeving dient te worden verlaten.

Optionele functionaliteit die kan geactiveerd worden: interoperabiliteit met een klasse IIa continues passive motion (CPM) medisch hulpmiddel. Voor knie en heup patiënten die een klasse IIa CPM hulpmiddel gebruiken, kan moveUP interactie maken met de klasse IIa CPM software. moveUP leent zich als facilitator om eenvoudig een door een arts gekozen CPM-oefenprotocol toe te wijzen aan een patiënt en om de uitgevoerde CPM-oefeningen weer te geven in het medisch dashboard.

Beoogde gebruikers

moveUP is te gebruiken door patiënten en gezondheidszorgverleners. De gebruiker van de mobiele app en patiënten website is de patiënt.

Inclusie:

- Leeftijd: minimum 18 jaar / geen maximum limiet
- Gezondheid & conditie: in staat om de dagdagelijkse basisactiviteiten uit te voeren.
- Taal: één van de beschikbare talen begrijpen waarin wij onze diensten aanbieden (Duits, Nederlands, Frans, of Engels).

Exclusie:

- Patiënten met mentale beperkingen of moeilijkheden hebben om uit te drukken hoe ze zich voelen (bijvoorbeeld, 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.
- Patiënten die niet in staat zijn een tablet/smartphone en activiteitsmeter te gebruiken.
- Patiënten die geen van de beschikbare talen van onze diensten begrijpen.

De gebruiker van de medische web interface is de gezondheidszorgverlener (groep) of klinisch onderzoeker (groep), genaamd het zorgteam. Het zorgteam is in staat een web interface te gebruiken via een web browser op een PC, tablet of smartphone. De gezondheidszorgverlener dient een van de beschikbare talen van de web interface te begrijpen (tot op heden enkel beschikbaar in Engels).

Doelgroep / indicatie voor gebruik

moveUP companion & coach wordt gebruikt bij musculoskeletale, oncologische, respiratoire, gastro-intestinale, cardiovasculaire en neurologische patiënten, zoals patiënten die

- een maag bypass of maag sleeve operatie ondergingen of gepland hebben.
- een beroerte, multiële myeloma, covid, familiale hypercholersterolemia hebben doorgegaan of meemaken.
- Rug- of gewrichtsproblemen of operaties gehad hebben of doormaken.

moveUP therapy wordt gebruikt bij knie en heup arthroplastie patiënten.

Waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen



- **moveUP is geen noodgevallen dienst. In geval van noodgeval, neem contact op met uw arts of bel 112.**
- **moveUP dient niet te worden gebruikt om vitale parameters van kritieke ziekten te monitoren/behandelen.**



- moveUP companion is geen vervangen van een behandeling die u dient te volgen, maar dient als aanvulling.
- Patiënten dienen er zich van bewust te zijn als vragenlijsten niet frequent genoeg worden ingevuld of niet waarheidsgetrouw worden ingevuld, het moeilijker wordt voor het zorg team de gezondheidssituatie en zijn evolutie te kennen.



- 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.

Contra-indicaties en potentiële neveneffecten.

Er zijn geen contra-indicaties of gekende neveneffecten.

Menselijk lichaamscontact

Geen lichaams contact met patiënt of gebruiker, gezien het type product (software).

Accessoires / producten gebruikt in combinatie

Er zijn geen accessoires. Als de patiënt geen compatibel tablet/smartphone of activiteitsmeter heeft, kan moveUP deze producten uitlenen aan de patiënt. Deze producten zijn CE gemarkeerd en in lijn met de compatibiliteitscriteria neergeschreven in de handleiding van de app.

Levensduur van het hulpmiddel

Dit is niet van toepassing voor moveUP, gezien moveUP een software applicatie is waarvoor een software onderhoudsplan is opgesteld.

Claims

moveUP companion/coach/therapy

Door middel van het gebruik van de symptoom en quality of life monitoring tool moveUP, wordt de intensiteit van opvolging aangepast op basis van de noden van de patiënt.

- moveUP verbetert het klinisch management van de patiënten, omdat de vroege detectie & het managen van complicaties mogelijk wordt gemaakt door het gebruik van de symptoom en quality of life monitoring tool.
- Efficiënter klinisch management, waardoor het aantal consultaties kunnen worden gereduceerd.
- Versterkt de therapietrouw.
- De juiste informatie wordt op het correcte moment verschaft.

moveUP therapy

Met het gebruik van moveUP kunnen knie en heup arthroplastie patiënten volledig revalideren zonder dat de thuisomgeving dient te worden verlaten.



moveUP nv

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



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**

Inhoudstafel

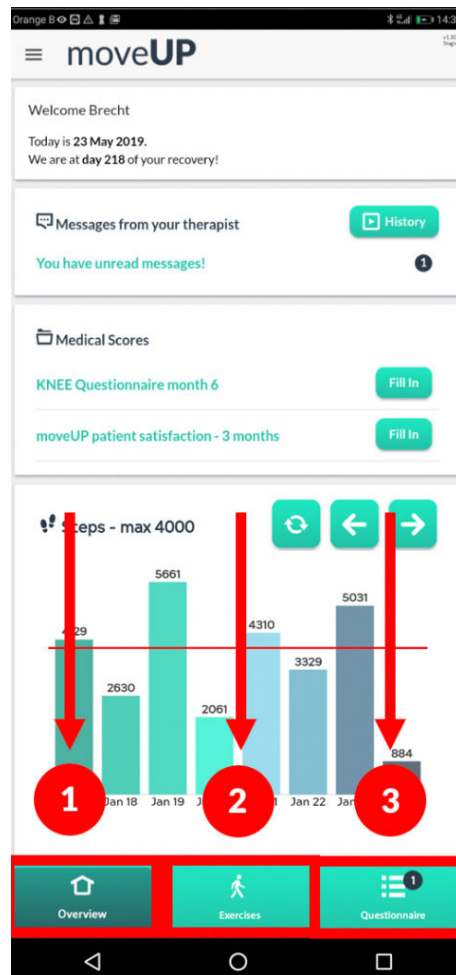
- OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE SCHERMEN IN MOVEUP
- BERICHTEN
- VRAGENLIJSTEN & INFO-MODULES
- STAPPEN
- OEFENINGEN
- DAGELIJKSTE VRAGENLIJST
- ACTIVITEITSMETER

Overzicht van de belangrijkste schermen in moveUP

Support orthopedics – moveUP

Snel van start gids

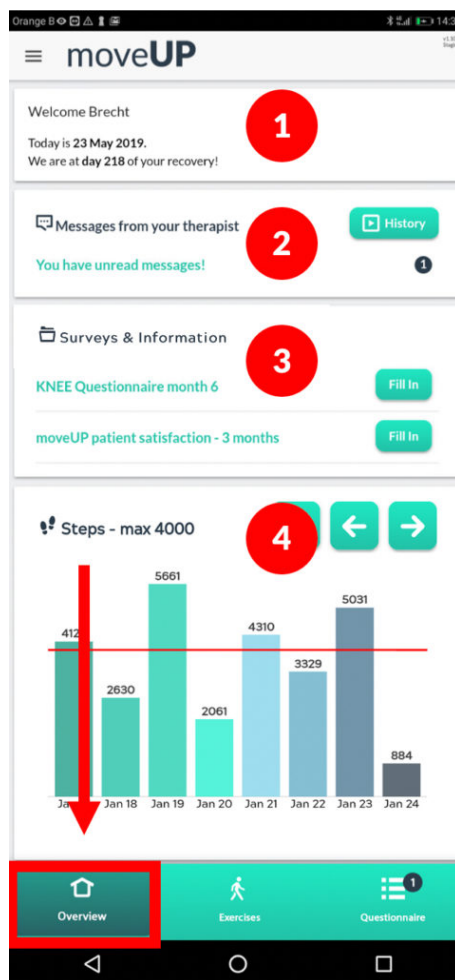
Er zijn 3 hoofdtabbladen in de app. U schakelt tussen de tabbladen door te tikken op de respectievelijke symbolen aan de onderkant van het scherm.



1. Overzicht
2. Oefeningen
3. Vragenlijst

Tab 1: Overzicht

Wanneer u de moveUP-app opent, komt u automatisch in het tabblad “Overzicht” terecht. Dit tabblad heeft 4 secties:



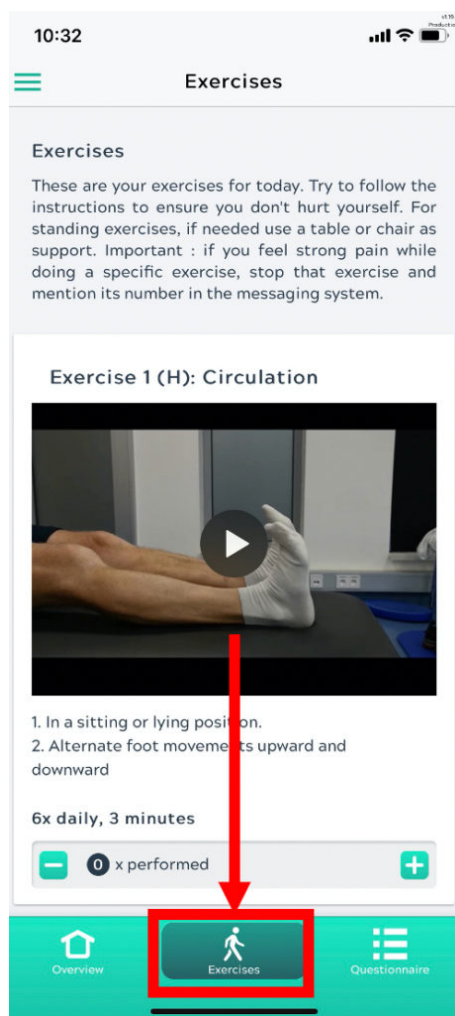
1. Welkomstbericht

2. **Berichten** — hier communiceert u met uw zorgverlener

3. **Vragenlijst en informatie** –hier vindt u uw vragenlijsten die nog beantwoord moeten worden. Ook komen hier de verzoeken om video-opnames door te sturen.

4. **Stappen** — hier ziet u een grafiek van de stappen die u de afgelopen week hebt gezet

Tab 2: Oefeningen



In het tweede tabblad "Oefeningen" vindt u uw dagelijkse oefeningen.

Tab 3: Vragenlijst

17:26

Questionnaire

Your questionnaire for today

How are you feeling today?
Indicate on the scale.

Good Bad

How was your night?
Indicate on the scale.

Good Bad

Did you experience any morning stiffness in your affected joint?
Indicate on the slider.

None Very stiff

Overview Exercises Questionnaire

In het 3e tabblad "Vragenlijst" verschijnt elke dag na 16.00 uur een vragenlijst. Deze moet elke dag worden ingevuld, te starten vanaf 14 dagen voor de operatie.

Lees meer over de dagelijkse vragenlijst

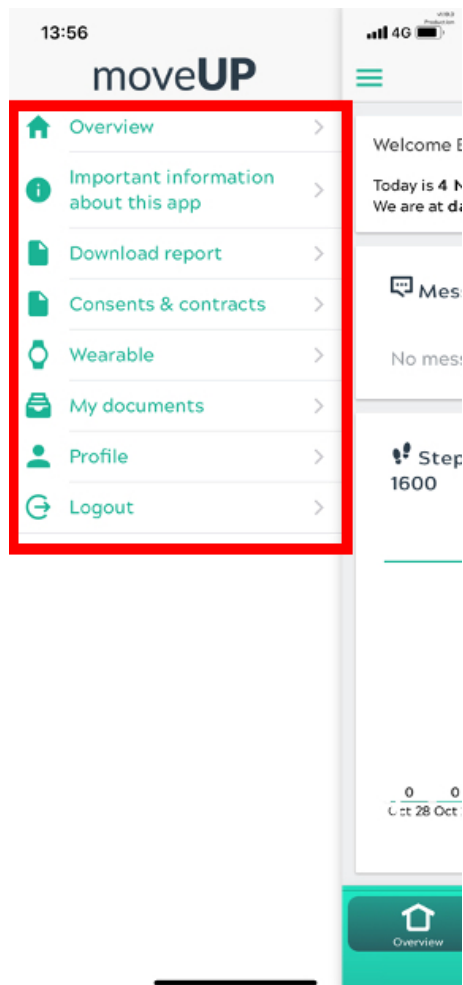
Het is belangrijk dat u vanaf 14 dagen voor uw operatie begint met het beantwoorden van de dagelijkse vragenlijst. Op deze manier kunnen wij u beter helpen na de operatie.

Menu



Linksboven in de moveUP app vind je het menu.

Wanneer u op dit pictogram klikt, verschijnt het menu.



Dit menu bevat belangrijke secties die niet direct gerelateerd zijn aan uw revalidatie.

- **Overzicht:** Hiermee wordt het menu afgesloten en gaat u terug naar het overzichtsscherm
- **Belangrijke informatie over deze app:** wat algemene informatie en waarschuwingen met betrekking tot de app
- **Download rapport:** Deze link werkt momenteel niet. Werk in uitvoering!
- **Toestemming en contracten:** Hier kan u de algemene voorwaarden en privacyverklaring lezen.
- **Activity tracker:** Hier kan u uw activity tracker koppelen aan de moveUP app of zien welke tracker reeds is gekoppeld.
- **Profiel:** uw naam en nationaal registratienummer
- **Log out:** Hier kan u zich afmelden uit de app en keert u terug naar de inlog pagina waar u uw email en wachtwoord moet ingeven.

Berichten

Support orthopedics – moveUP

Berichten

In het overzichtstabblad vindt u onder de begroeting de sectie “Berichten”. Dit is het gedeelte waar u berichten kan sturen naar uw fysiotherapeut/kinesist.

U kan uw fysiotherapeut/kinesist elk moment van de dag een bericht sturen. U ontvangt binnen 24 uur een antwoord.

In het geval van een medisch noodgeval, maak dan geen gebruik maken van deze berichtenfunctie. 24h responstijd is dan te traag. Bel uw ziekenhuis of huisarts of als het zeer dringend is een ambulance.



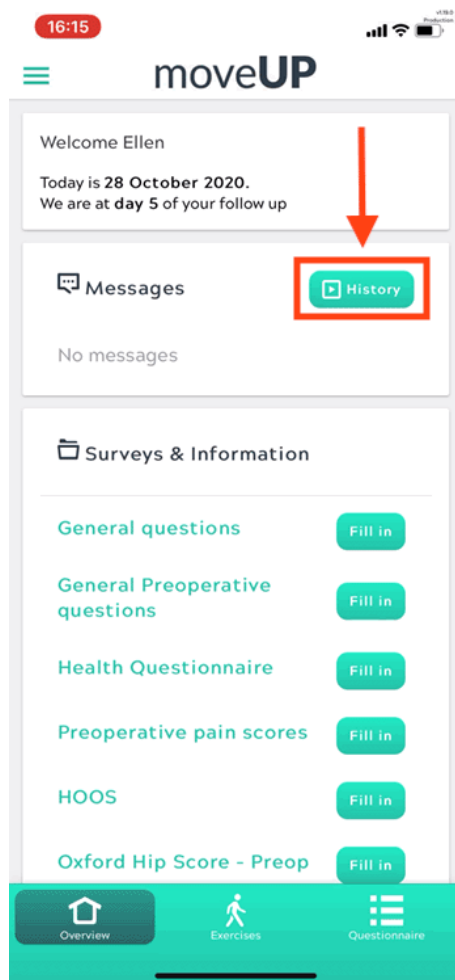
De chatbox openen



Klik op de “geschiedenis” knop om je berichten inbox te openen.

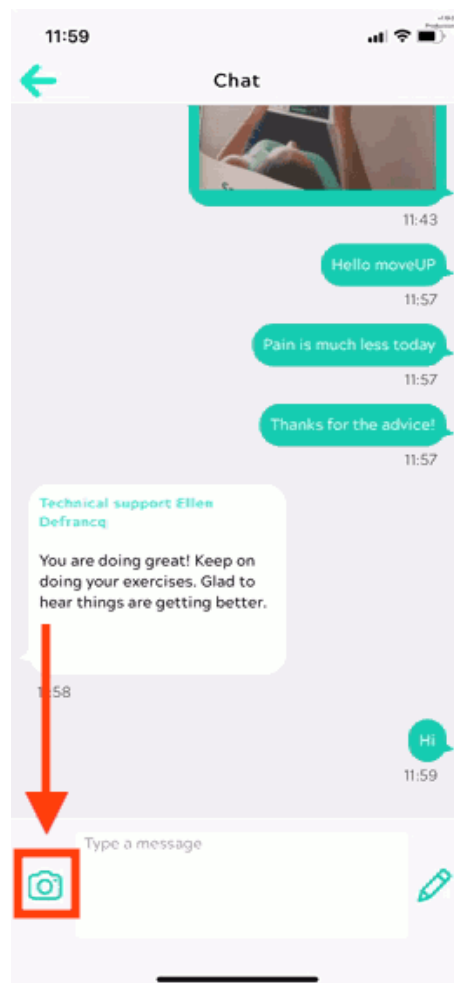
Bericht verzenden

U ons elk moment van de dag berichten sturen. We zullen binnen 24 uur reageren



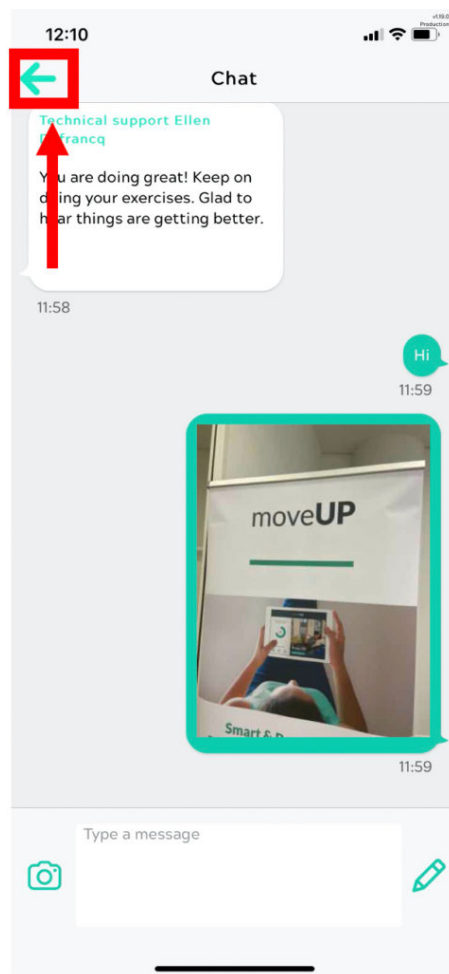
Als u een bericht wilt verzenden, klikt u in het vak 'Schrijf een bericht'. Het toetsenbord verschijnt. Klik na het typen van uw bericht op het verzendsymbool (vliegtuig).

Een foto delen



U kan ons een foto sturen (van de wond bijvoorbeeld) door op het fotosymbool in de chatbox te klikken.

Terug naar het overzichtsscherf



Door op de pijl in de linkerbovenhoek te klikken, kunt u teruggaan naar het overzichtsscherf.

Laatste update op april 16, 2021

Vragenlijsten & Info-modules

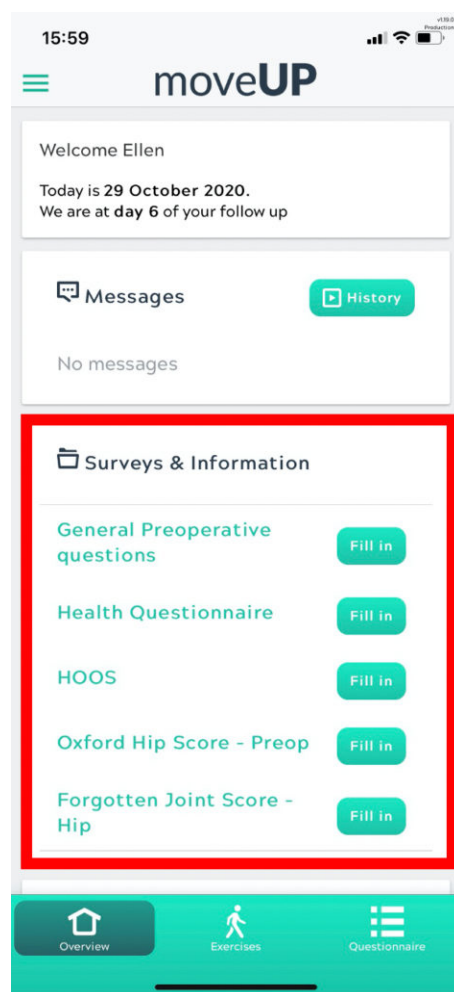
Support orthopedics – moveUP

Vragenlijsten en info

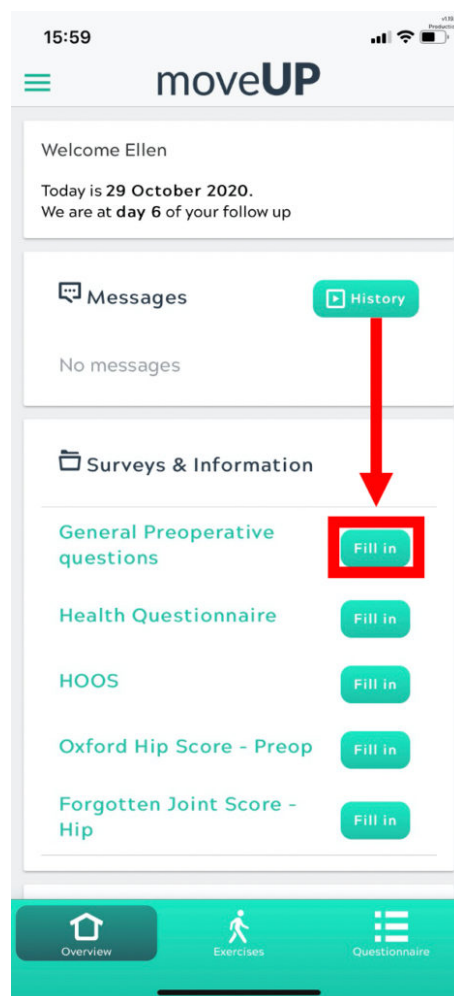
Medische vragenlijsten verschijnen hier op verschillende momenten voor en na de operatie.

Deze vragenlijsten zijn van cruciaal belang om het resultaat van uw operatie te evalueren en uw fysiotherapeut te begeleiden bij zijn besluitvorming.

Vanaf het moment dat er een vragenlijst beschikbaar komt, vragen wij u om deze zo snel mogelijk in te vullen.



Een vragenlijst indienen



Als u een vragenlijst wilt invullen, klikt u op de knop “Invullen”.

16:09 4G LTE Signal Battery

General Preoperative questions

☐ Never

☐ Sometimes, during walks

☒ Always

Do you experience problems with your balance?

Select from the list.

☐ Never

☐ Sometimes

☒ Often

☐ Always

Weight

Your weight (kg)

84

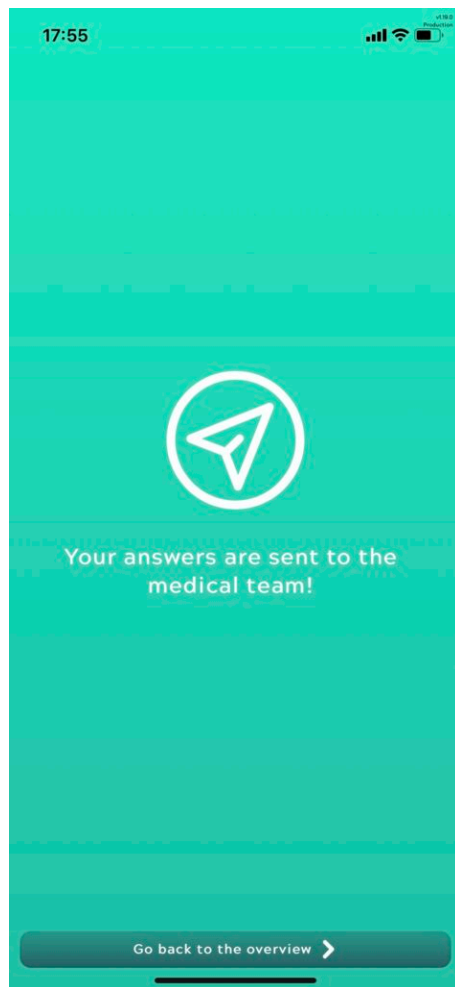
Height

Your height (cm)

178

 send

Na het invullen van de vraag klik op de knop “verstuur”.



U zal het volgende scherm zien als de antwoorden correct naar ons werden verstuurd.

Laatste update op november 9, 2020

Stappen

Support orthopedics – moveUP

Stappen

Uw stappen worden automatisch geteld door uw activiteitsmeter.

Om uw stappen te zien, moet u uw activiteitsmeter hebben gekoppeld met de moveUP-app. Deze koppeling hoeft slechts één keer te worden uitgevoerd. Nadien dient u dagelijks uw activiteitsmeter te synchroniseren met de moveUP-app.

Stappengrafiek



- *Activiteitsdata* van de afgelopen week wordt gevisualiseerd in een grafiek.
- De verschillende kleuren geven alleen de verschillende dagen aan en hebben geen verdere betekenis.
- Activiteit wordt weergegeven aantal stappen.
- Elke activiteit met armbeweging zal bijdragen aan de telling.

Synchronisatie van stappen



Vergeet niet om uw stappen dagelijks te synchroniseren door op de ronde te klikken met 2 pijlen

Gepersonaliseerde stappen max



Elke dag wordt een gepersonaliseerde stappen maximaal weergegeven door een getal en een rode lijn. Probeer het maximumstap niet te overschrijden met > 20%

Het stappen maximum is geen doel! Het is een limiet om te voorkomen dat het geïmpereerde gewricht overbelast raakt.

Laatste update op mei 25, 2021

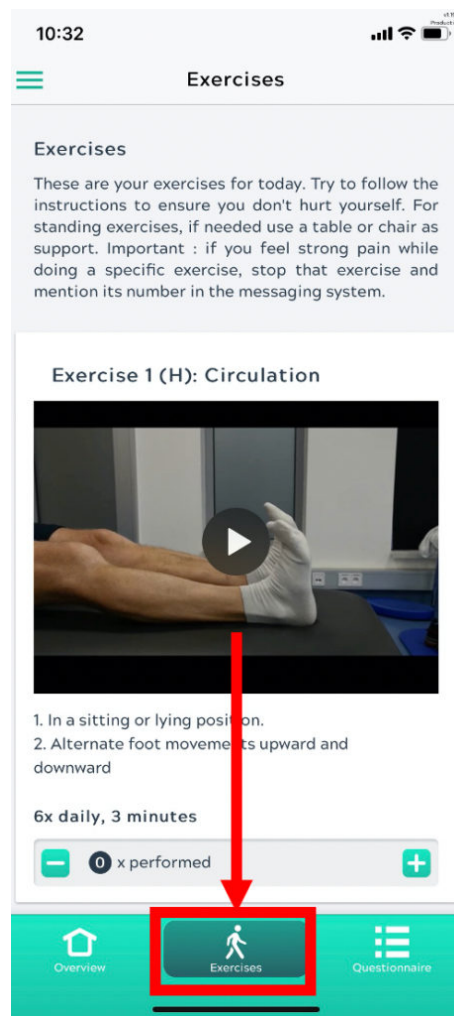
Oefeningen

Support orthopedics – moveUP

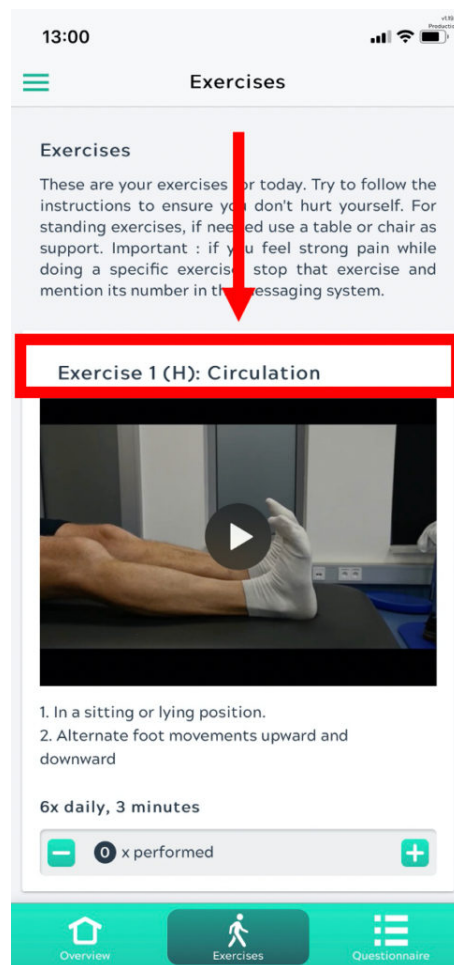
Oefeningen

Het tweede tabblad bevat het oefenprogramma voor vandaag. Dag na dag ziet u alleen de voorgeschreven oefeningen voor deze specifieke dag.

Als u sterke pijn voelt tijdens het uitvoeren van een specifieke oefening, stop dan die oefening en stuur een berichtje naar je fysiotherapeut via de app met vermelding van de nummer van de oefening.



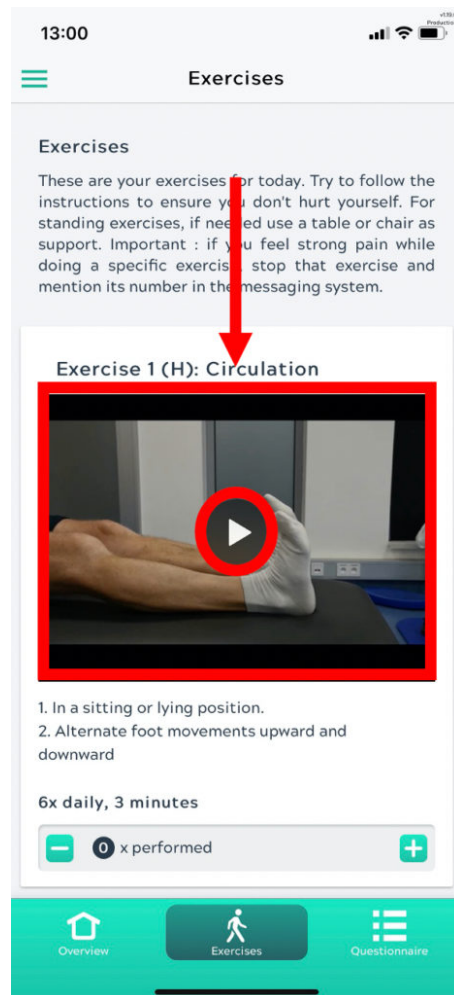
Nummer en naam van de oefening



Bovenaan elke oefening vindt u het nummer en de naam van de oefening.

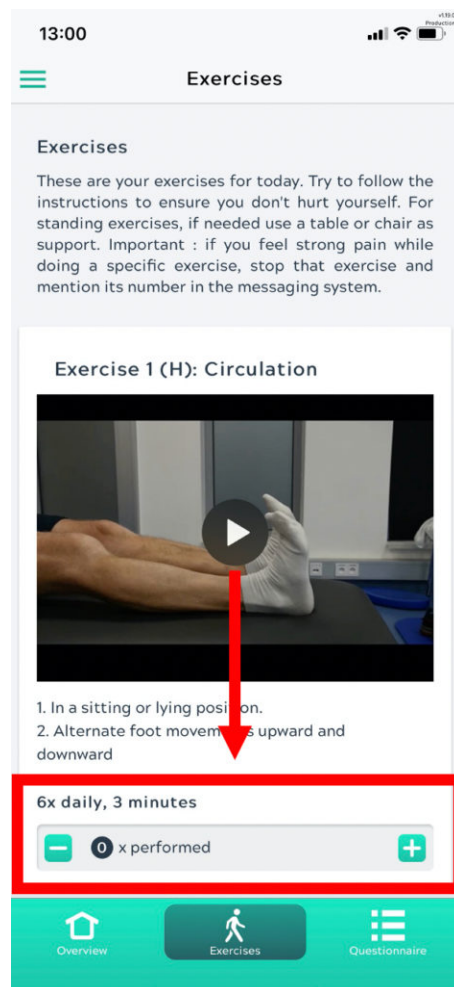
Video

Een korte video toont u hoe de oefening moet worden uitgevoerd.



Om de video af te spelen, klikt u op het pictogram "Afspelen" (driehoek) die u ziet in het midden van het videovenster.

Frequentie en intensiteit



Hier vindt u de frequentie en intensiteit per oefening (bijvoorbeeld: 3x per dag, 10 herhalingen).

Klik op het + symbooltje om aan te geven hoe vaak u de oefening hebt uitgevoerd. Het is belangrijk om de uitgevoerde oefeningen nauwkeurig aan te geven, zodat uw fysiotherapeut op de hoogte blijft van uw vooruitgang.

Wij raden u aan om het aantal voorgeschreven herhalingen **niet** te overschrijden.

Laatste update op november 9, 2020

Dagelijkste vragenlijst

Support orthopedics – moveUP

Dagelijkse vragenlijst

De dagelijkse vragenlijst is ons kompas om u doorheen uw revalidatie te begeleiden. Het is heel belangrijk dat je deze vragenlijst dagelijks na 16.00 uur invult.

Het is belangrijk dat we een goede basislijn van uw situatie hebben voor de operatie. Daarom vragen wij u **14 dagen voor de operatie** te beginnen met de vragenlijst in te vullen.

The screenshot shows the 'Questionnaire' screen in the moveUP app. At the top, the time is 17:26 and the status bar shows signal, Wi-Fi, and battery. The app title 'Questionnaire' is at the top. Below it, the text 'Your questionnaire for today' is displayed. The first question is 'How are you feeling today?' with a slider from 'Good' to 'Bad' and six emoji icons. The second question is 'How was your night?' with a similar slider and emoji icons. The third question is 'Did you experience any morning stiffness in your affected joint?' with a slider from 'None' to 'Very stiff'. A red arrow points from the 'Questionnaire' tab in the bottom navigation bar to the first question. The bottom navigation bar has three tabs: 'Overview', 'Exercises', and 'Questionnaire' (which is highlighted with a red box and a red arrow).

De vragenlijst vindt u elke dag na 16.00 uur in het 3e tabblad van uw app.



Om uw pijnniveau aan te geven drukt u op de lijn boven de gezichten. Je kan het niveau verschuiven door de indicator over de lijn te schuiven.

17:46

Questionnaire

This can be either because of complaints or on prescription according to the medication scheme given by your surgeon

☒ No

☐ Yes

Did you take these anti-inflammatories because of complaints NOT related to the operated joint?

☒ No

☐ Yes

Have you taken any medication other than painkillers or anti-inflammatory drugs today?

(with the exception of daily medication such as contraception, diabetes medication, ...)

☒ No

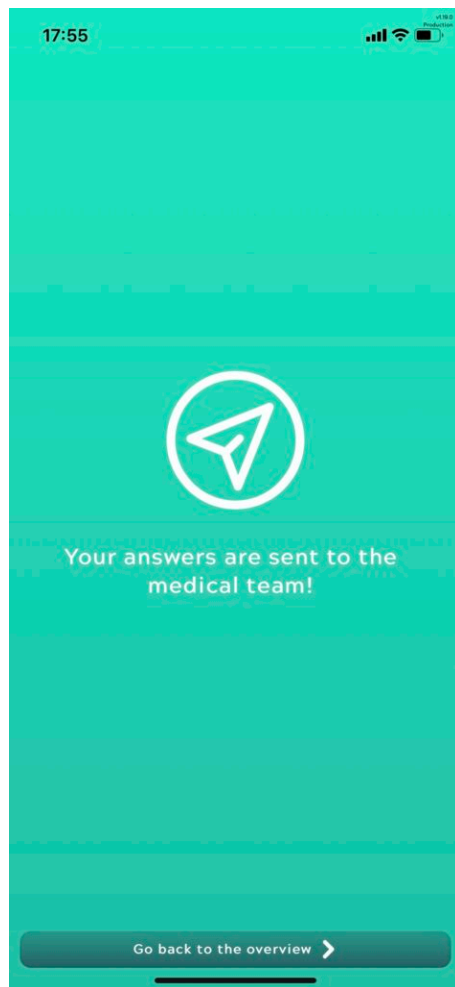
☐ Yes



 send

Overview Exercises Questionnaire 1

Klik na afloop op de knop “Verzenden” om uw antwoorden met ons te delen.



Het volgende scherm verschijnt als antwoorden correct naar ons worden verzonden.

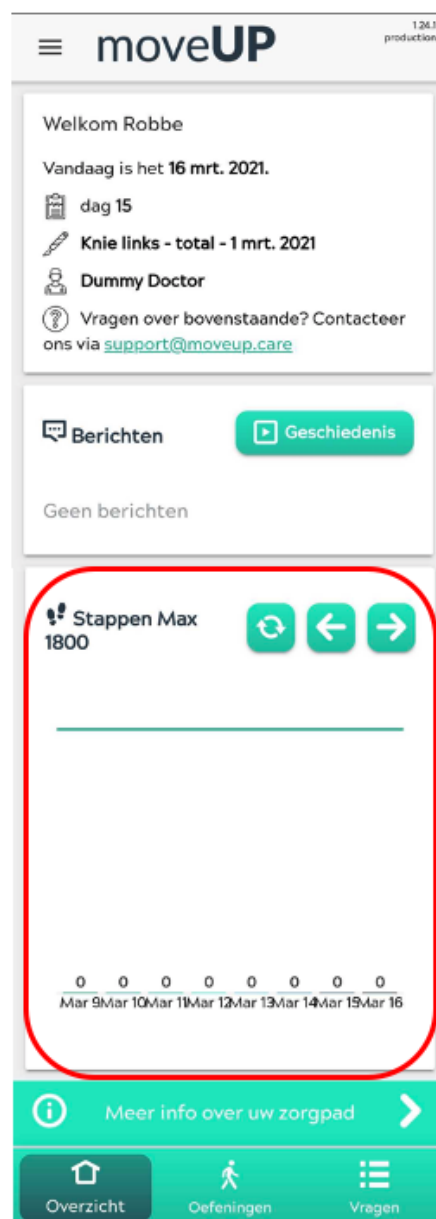
Laatste update op november 9, 2020

Activiteitsmeter

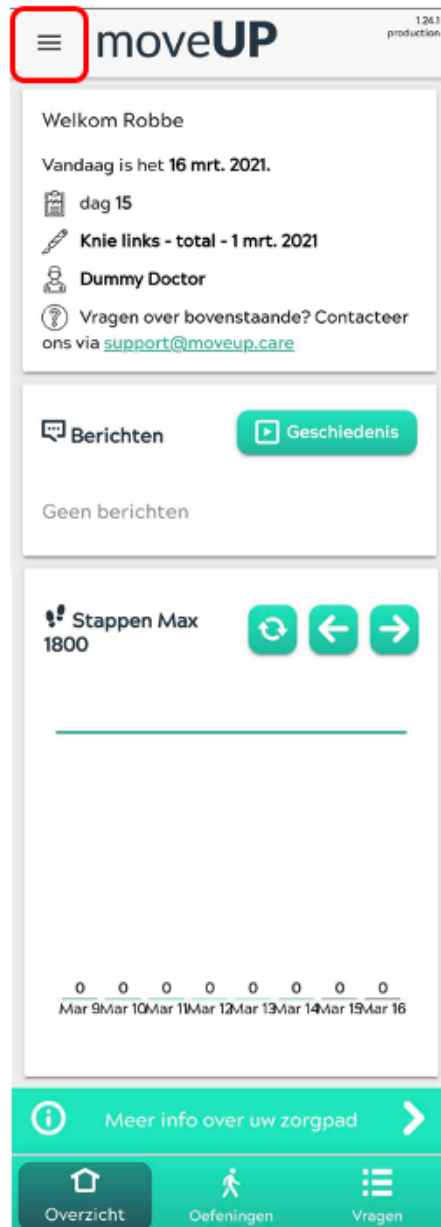
Support orthopedics – moveUP

Hoe koppelt u de stappenteller met de moveUP app?

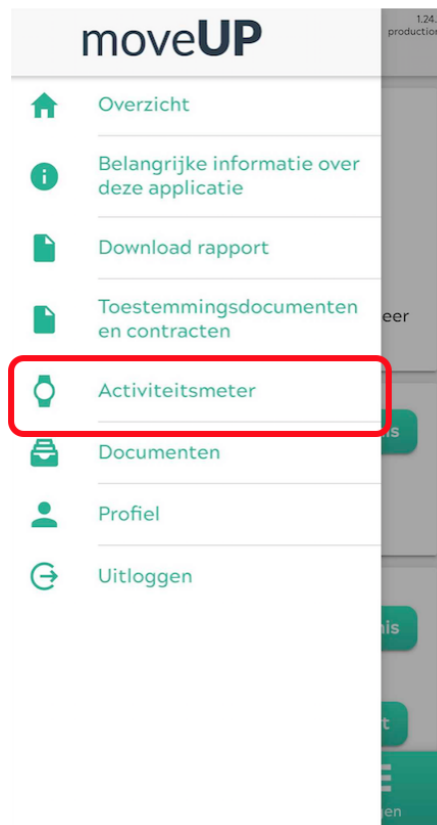
Zorg ervoor dat uw Bluetooth is ingeschakeld op uw smartphone/tablet, dit is noodzakelijk om de koppeling mogelijk te maken. U kan uw Bluetooth inschakelen door dit te selecteren bij uw instellingen op uw toestel.



Als u een lege grafiek onder uw stappen ziet, moet u uw stappenteller koppelen met de app. Na het koppelen worden uw stappen in deze grafiek weergegeven.



Om uw stappenteller te koppelen, klikt u op het menu linksboven in uw scherm.



Kies “Activiteitsmeter” uit de menulijst.



Kies de optie onderaan “Ik heb een moveUP-stappenteller zonder code”



Klik 2 seconden op de knop van uw stappenteller totdat het wifi-symbool



verschijnt op het scherm.

Nieuwe activiteitsmeter

Zet uw activiteitsmeter in pair-mode om te koppelen.

Hoe zet ik mijn activiteitsmeter in pair-mode?

vivofit 4

VERBINDEN

OPNIEUW ZOEKEN

- “vivofit 4” verschijnt op uw scherm
- Kies “verbinden”

Vervolledig uw profiel

Leeftijd

25

Gewicht

70

Lengte

180

Geslacht

Man

Hoe laat gaat u typisch slapen?

23:00

Hoe laat staat u typisch op?

07:00

KOPPELEN

Vul het veld in en klik onderaan op de groene knop “koppelen”.



- U ziet het volgende scherm als de stappenteller succesvol is gekoppeld.

In sommige gevallen zal u een 6-cijferige code moeten invullen bij de laatste stap. Deze code verschijnt op uw activiteitsmeter en dient u in te vullen op uw smartphone/tablet.

Laatste update op april 8, 2021

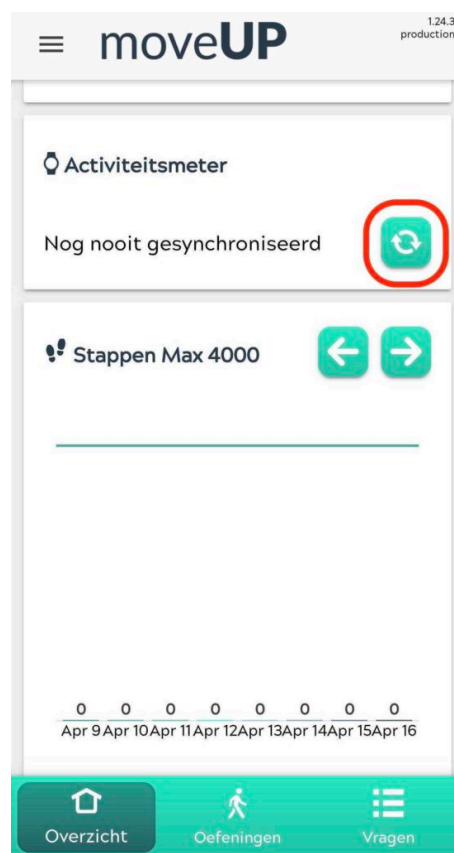
Support orthopedics – moveUP

Hoe synchroniseer ik dagelijks mijn stappen?

U dient uw gegevens **dagelijks** handmatig synchroniseren om uw voortgang bij te houden in de moveUP-app. In deze infomodule komt u te weten hoe u dit doet.

Indien dit de eerste keer is dat u de stappenteller gebruikt. Moet u de stappenteller eerst koppelen met de moveUP app. U kan de instructies hier vinden.

Synchroniseer mijn stappen in de moveUP-app zodra deze is gekoppeld:



1. Controleer of uw bluetooth is geactiveerd op uw apparaat.
2. Open de moveUP app.
3. Ga naar “activiteitsmeter” op de overzichtspagina.
4. Druk op de in het rood gemarkeerde knop.



5. Houd de apparaattoets (1) VAN DE STAPPENTELLER 2 seconden ingedrukt totdat het wifi-pictogram zichtbaar is.



6. Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

7. "Synchronisatie voltooid" moet onderaan uw smartphonescherm verschijnen



8. Ga terug naar de hoofdpagina van de moveUP app door op de terug-pijl in de linkerbovenhoek te klikken.

Laatste update op april 16, 2021