

MiGuide helpt je gezonder te leven

Voor een vitaler leven

Maart 2022

Mi
Guide



MiGuide is leefstijlgeneeskunde gericht op eigen regie en goede begeleiding



Mobiele leefstijlcoach | digitaal verlengstuk van de ketenzorg & GLI



Integrale aanpak met Leefstijlcoaches, App, Service Desk en community



Geïntegreerd in het HIS | medische data voor huisarts en patiënt



Persoonsgerichte coaching | gericht op haalbare gedragsverandering



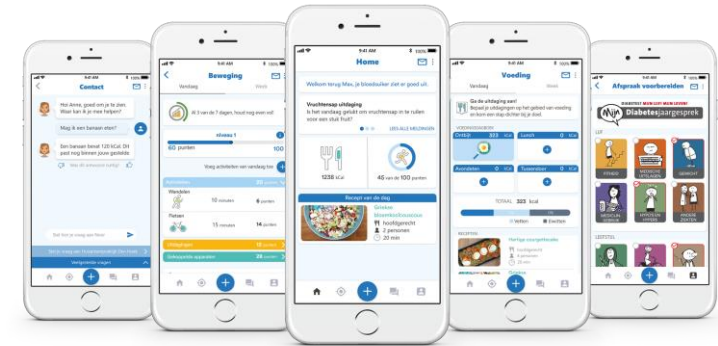
Evidence based | kennispartner met o.a. NHG, NDF, DiHAG en Thuisarts

GLI is een leefstijlprogramma van 24 maanden vergoed door de basisverzekering.

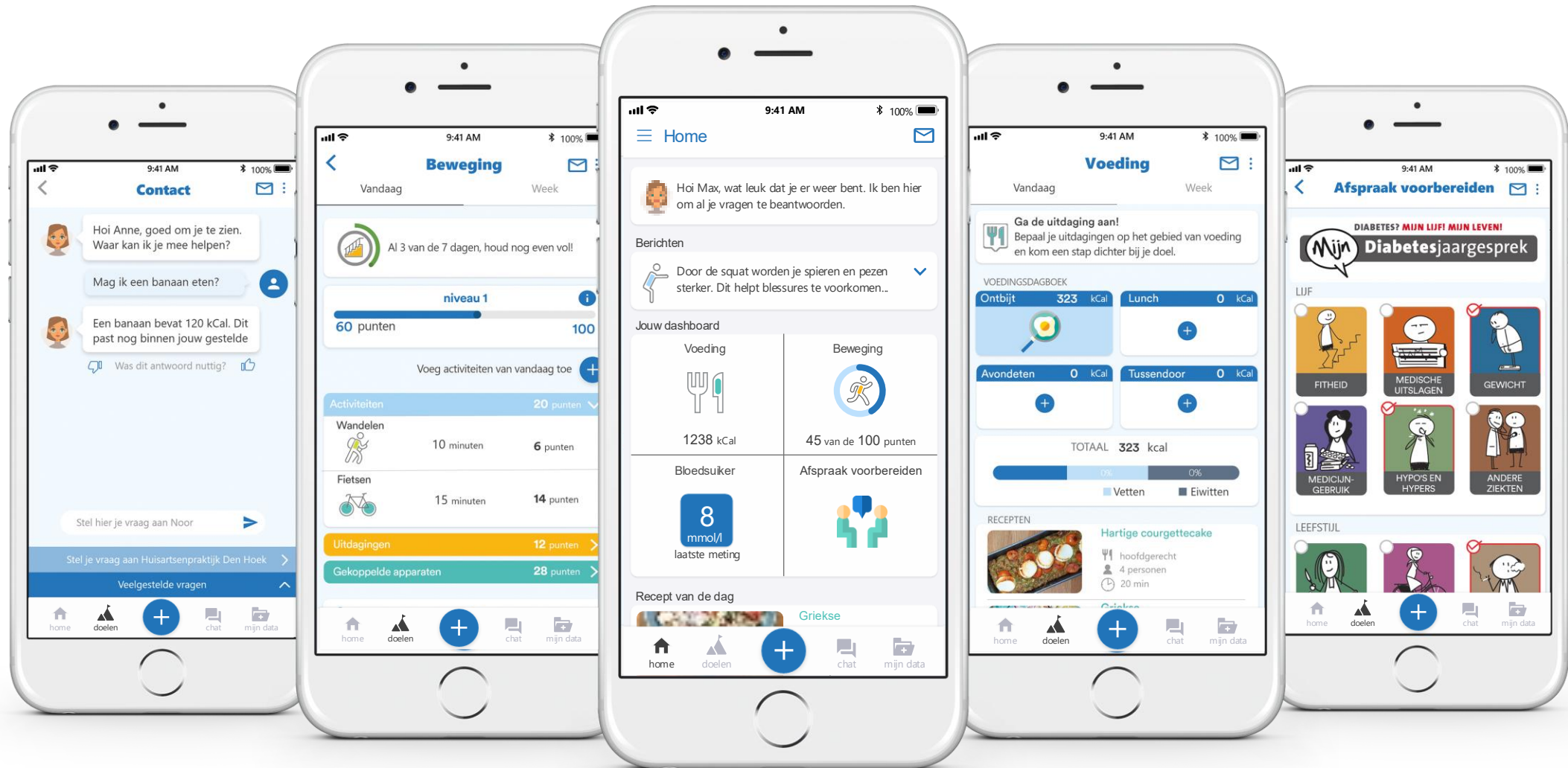
Een basisprogramma van 8 maanden die bestaat uit:

- 2 individuele gesprekken à 45 minuten;
- 8 groepssessies à 90 minuten + 30 minuten indirecte patiëntgebonden tijd voor voorbereiding en verslaglegging;
- Een gemiddelde groepsgrootte van 7 personen;
- Een eindevaluatie à 60 minuten;
- Ruimte voor coördinatie en afstemming à 60 minuten.

Een onderhoudsprogramma van 16 maanden die bestaat uit dezelfde omvang in uren als de intake en het basisprogramma.



Verrijking GLI met digitale ondersteuning

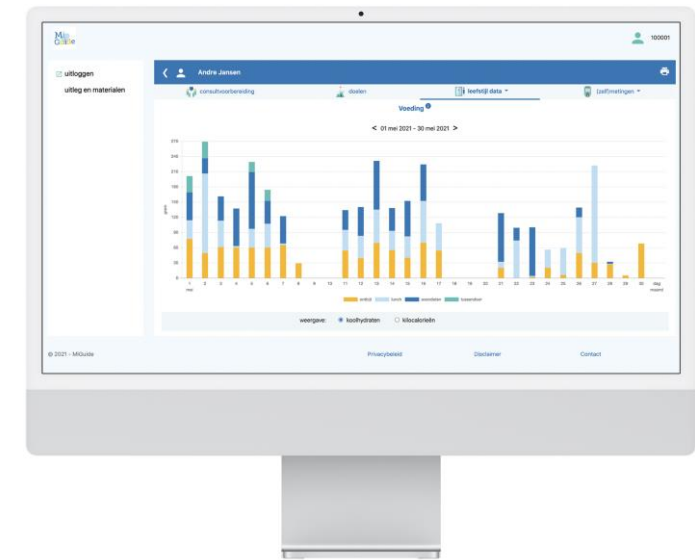


MiGuide Platform als blended coaching platform met een geïntegreerd zorgportaal in uw eigen HIS

De zorgverleners werken met MiGuide via het MiGuide portaal

Hierin zijn de patiënten direct te zien en hebben de zorgverleners zicht op:

- Consultvoorbereiding
- Gemaakte notities
- Beweegscore en patroon
- Voedingsscore en dagboek
- Gestelde doelen
- Behaalde challenges | medailles



Wat krijgen de deelnemers?

Aandacht en een integraal programma

Hoe ziet het programma eruit?

- Toegang tot de MiGuide app: inzicht in o.a. eigen beweeg- en voedingspatroon
- Individuele gesprekken met leefstijlcoach (videobellen)
- Groepssessies - Motiveer & Inspireer elkaar! (digitaal gedurende Corona)
- Sporten via locale sportcoaches
- Koppeling MiGuide app met huisartsenpraktijk ter voorbereiding van afspraken
- Service Desk elke werkdag bereikbaar
- Besloten Facebook groep



blcr
Bewegen & Levenswijze



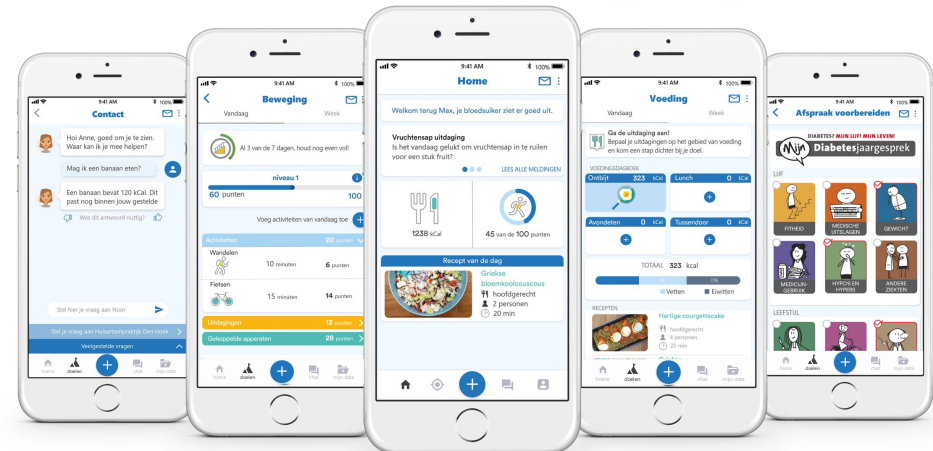
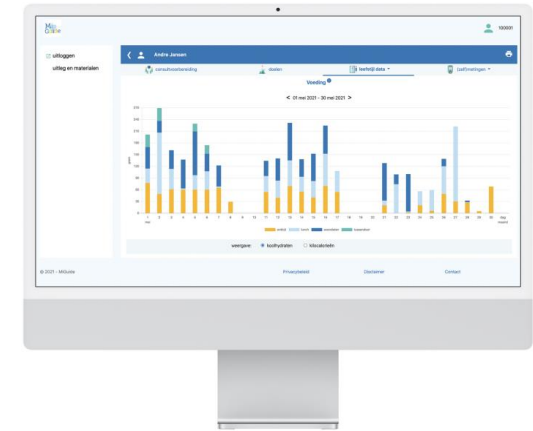
Voordelen voor de praktijk: fundamentele hulp bij leefstijl

- Geïntegreerd in dagelijks werkproces
- Combinatie met ketenzorg
- Minder bezoeken van patiënt
- Betere kwaliteit van zorg
- Data van patiënt zichtbaar, voor praktijk en leefstijlcoach

Doorverwijzen;
VIP of Zorgdomein



Cool
COACHING OP LEEFSTIJL



Een programma met extra service! in combinatie met MiGuide

Praktijk stuurt uitnodiging en verwijsbrief



Patiënt meldt zich aan op
landingspagina MiGuide.nl/cool.
Daar staat alle relevante informatie



MiGuide neemt contact op; welkom
en uitleg

Vragenlijsten worden gestuurd en
verwerkt

Afspraak ingepland met
leefstijlcoach



Beeldbellen met een leefstijlcoach

1-op-1 advies van een
leefstijlcoach



Samen bewegen

Gezellig samen met andere
Rotterdamers bewegen



Groepssessies

Deel je ervaringen met andere
deelnemers en leer van elkaar



Gezonde voeding

Leer alles over gezond eten en
drinken



MiGuide app

Hou voeding, beweging en
meetwaarden bij in de MiGuide
app



Huisarts

Koppel je MiGuide app aan je
huisarts zodat hij/zij jou kan
volgen

Extra service en aandacht

MiGuide App
Service desk dagelijks bereikbaar
Besloten facebook groep

MiGuide: Gekoppeld aan uw zorg online

