



Patient Portaal

Handleiding

Project:	POWER2DM
Project-Titel:	„Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment“
Project-nummer:	H2020-PHC-689444
Project-Website:	http://www.power2dm.eu/
Document-Datum:	2018-09-05 / 2018-07-02

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Inloggen op het Power2DM Patiënt Portaal	4
3. Startpagina	5
4. Behandel Plan	7
5. Actieplan	8
5.1. Zelfmanagement Doelen	8
5.2. Kalender	9
Toevoegen van een activiteit	11
5.3. Terugblik	13
Opstarten van de Terugblik functie.....	13
Terugkoppeling op activiteiten.....	13
Feedback op je dagboek.....	14
Feedback op doelen	14
Grafieken	16
5.4. Grafieken	17
5.5. Energie Batterij	18
5.6. Het “Value Kompas” (Waarden Kompas)	21
5.7. Ontspanningstips	25
6. Dagboek	26
Nieuwe gegevens toevoegen aan een dagboek.....	26
7. Informatie (“?”)	30
7.1. EMPOWER Informatie Materiaal	30
7.2. Handleiding	31
8. Gebruikers mogelijkheden	32
8.1. Profiel	32
8.2. Instellingen/Settings	32
8.3. Uitloggen	33

1. Inleiding

Deze handleiding beschrijft het gebruik van het Patienten Portaal van de Power2DM studie. Mensen die deelnemen aan de Power2DM studie zullen regelmatig worden verwezen naar het Power2DM Patienten Portaal . Naast het lezen van informatie over diabetes, kun je op de website je "kalender" beheren, activiteiten plannen en feedback ontvangen op je doelen.

Achtergrondinformatie over Power2DM

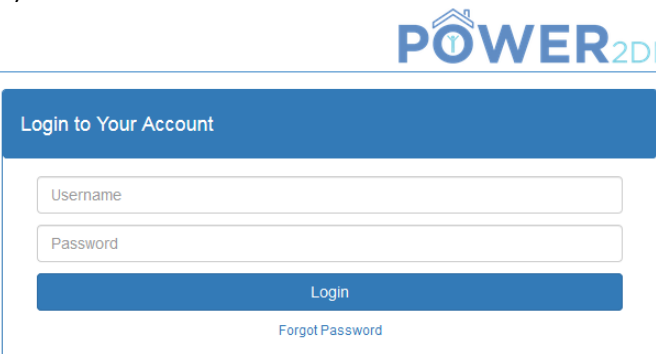
Power2DM (Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment) is een Horizon 2020 project gesponsord vanuit de EU (ref. H2020-PHC-689444).

Het hoofddoel van POWER2DM is om een gevalideerd en geïndividualiseerd zelfmanagement support systeem te ontwikkelen voor patiënten met type 1 en type 2 diabetes. Het combineert en integreert de volgende onderdelen:

1. Een gedeelde besluitvorming applicatie gebaseerd op een combinatie van meerdere Europese voorspellende modellen en voorspellende computermodellen
2. Een geautomatiseerde e-coaching app gebaseerd op theorieën omtrent gedragsveranderingen, en
3. Het gebruiken en interpreteren van real-time persoonlijke gegevens

2. Inloggen op het Power2DM Patiënt Portaal

Het Patient Portaal bevat vertrouwelijke en gevoelige persoonlijke en medische data. Middels een beveiligde login procedure, worden uw gegevens beschermd tegen oneigenlijk gebruik door anderen. Voor registratie in het Power2DM Patient Portaal ontvangt u een gebruikersnaam (username) en wachtwoord (password).



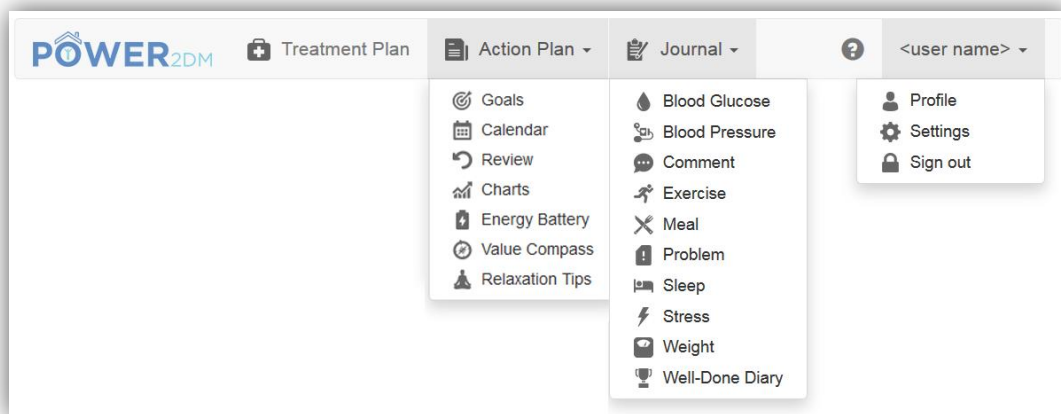
The image shows a login form for the Power2DM Patient Portal. At the top right, the logo 'POWER2DM' is displayed in blue. Below the logo is a blue header bar with the text 'Login to Your Account'. Underneath the header are two input fields: 'Username' and 'Password'. Below the password field is a blue 'Login' button. At the bottom of the form is a link labeled 'Forgot Password'.

Figuur 1: Login Pagina

3. Startpagina

Meteen nadat u succesvol bent ingelogd wordt u automatisch geleid naar de startpagina van het POWER2DM Patiënten Portaal.

Boven in het scherm vindt u het menu. Via het menu zijn alle functies van het POWER2DM patiënten portaal toegankelijk.



Figuur 2: Overzicht van het menu en toegankelijke functies

De vijf hoofdmenu's bevatten diverse submenu's, zoals duidelijk wordt uit Figuur 2. Het hoofdmenu bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Behandelplan:** beschrijft de persoonlijke behandeldoelen en activiteiten, zoals met de arts besproken. Het behandelplan kan niet worden aangepast, maar actieve behandeldoelen (in het blauw weergegeven) kunnen worden overgenomen als zogenaamde "zelfmanagement doelen". Uw zelfmanagementdoelen vormen de basis voor het plannen van zelfmanagement activiteiten in de kalender.
- **Actie Plan:** Geeft de mogelijkheid om persoonlijke doelen te specificeren en aan te passen. Meestal zijn deze persoonlijke doelen een (kleine) aanpassing/specificatie van de met u besproken behandeldoelen. Tevens is het mogelijk uw kalender met activiteiten te openen, oude activiteiten te evalueren en grafieken te bekijken. Daarnaast geeft het Actieplan Menu toegang tot 3 "oefeningen": de Energie Batterij, het Value Kompas en tips om te ontspannen.
- **Dagboek:** verzamelt en evalueert data.
- **Vragenlijst:** Hieronder kunt u de benodigde vragenlijsten invullen, die horen bij het onderzoek
- **?:** Geeft aanvullende informatie over diabetes en gerelateerde onderwerpen, en bevat deze handleiding.
- **<uw gebruikersnaam >:** bevat het gebruikersprofiel, uw instellingen voor het actieplan en de "knop" om uit te loggen.

Via het POWER2DM logo (zie Figuur 2) linksboven kunt u altijd de startpagina openen. Op de startpagina staat ook een zogenaamd "dashboard" (overzicht) met een samenvatting van de

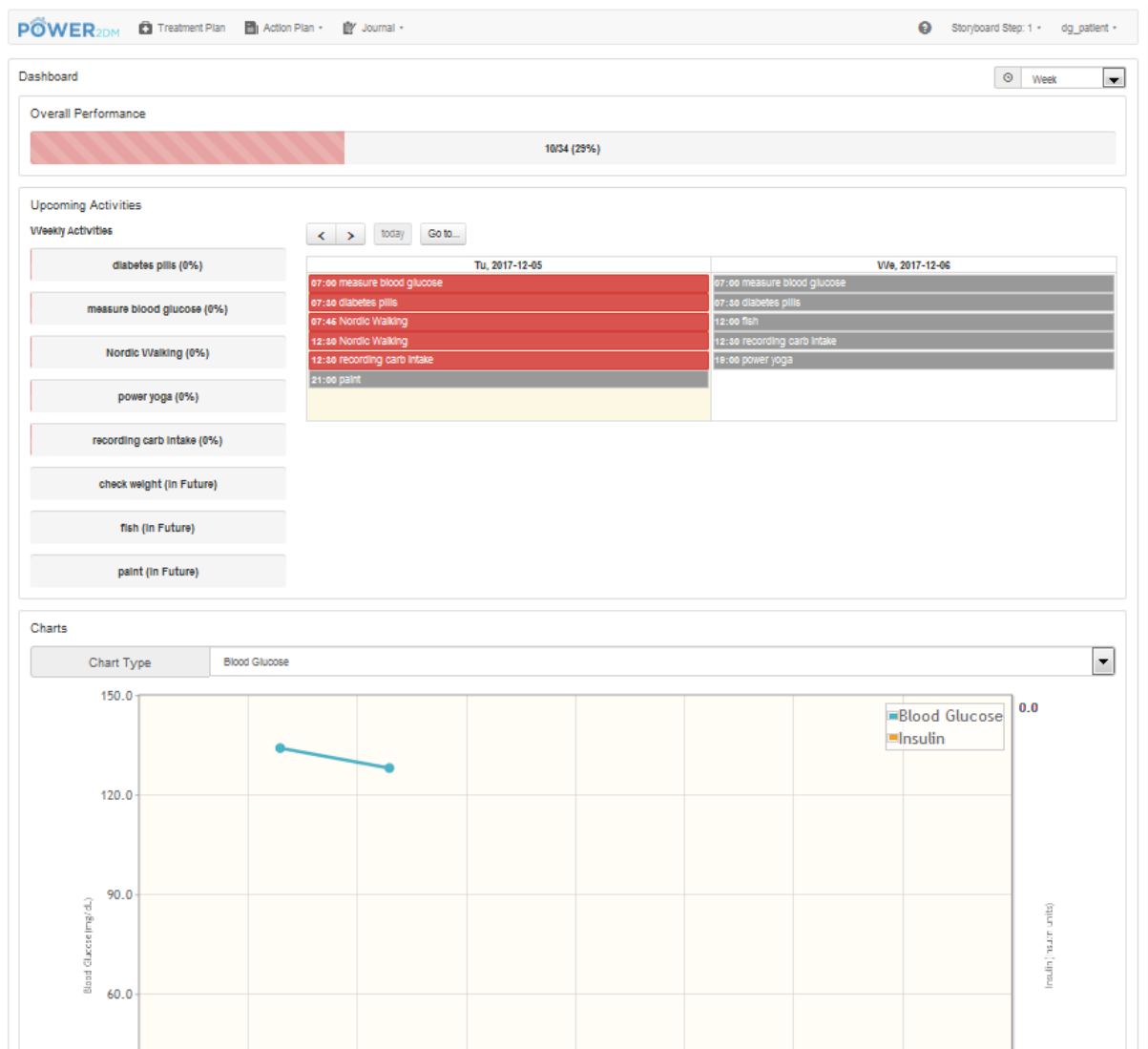
POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

belangrijkste data van de huidige/afgelopen week. Alle onderdelen in die samenvatting worden weergegeven in 4 kleuren:

- Groen – Voltooid: alles is compleet/in orde
- Oranje – bezig: een proces/activiteit is bezig/in wording
- Rood – Incompleet: er lijken gegevens te missen/er is iets niet in orde
- Grijs – In de toekomst: dit onderdeel bevindt staat gepland voor later

De onderdelen die worden weergegeven in het “Dashboard” kunnen worden aangepast via Instellingen, een knop onder uw Profiel (rechtsboven) (zie ook paragraaf 8.2). Figuur 3 geeft een overzicht weer van de verschillende onderdelen van het dashboard:

- Geselecteerde tijdsperiode – geeft gegevens weer in een specifieke tijdsperiode (rechtsboven in scherm, bijv. week/maand/half jaar)
- Feedback op alle gegevens
- Komende activiteiten – laat geplande activiteiten zien. De gebruiker kan incomplete activiteiten aanvullen door op de activiteit te klikken.
- Grafieken – geeft gegevens weer (naar keuze) in de vorm van een grafiek



Figuur 3: Overzicht van onderdelen van het Dashboard (Startpagina)

4. Behandel Plan

Het behandelplan geeft de door u en de arts samen geformuleerde behandeldoelen weer (zie figuur 4). Een behandelplan bestaat gewoonlijk uit één of meerdere behandeldoelen. Een behandeldoel kan bestaan uit meerdere behandelactiviteiten die bijdragen aan het bereiken van het behandeldoel. De start- en streefdatum geven aan in welke periode dit behandeldoel actief is. Een streefwaarde geeft (eventueel) weer welke waarde met het behandeldoel kan worden bereikt.

The treatment plan lists the personal recommendations from your doctor. Those recommendations can not be edited but active ones (highlighted in blue) can be adopted to your goals and calendar. ×

Treatment Plan

Start Date	Target Date	Target Value	Treatment Goal	Treatment Activities	Ordered By
2017-01-08	2017-12-31	Medication Adherence 90%	Adhere to your medication plan and log your insulin intakes!	-	Javier Delgado
2017-01-08	2017-12-31	BGM Adherence 90%	Adhere your blood glucose monitoring schedules!	• Measure Blood Glucose	Javier Delgado
2017-01-08	2017-12-31	HbA1c 7%	Our main aim is to decrease your HbA1c to 7.0	-	Javier Delgado
2017-01-02	2017-12-31	Medication Adherence 100%	Adhere to your medication plan and log your insulin intakes precisely...	-	Javier Delgado
2017-01-02	2017-12-31	Average Daily Carbs 90g	Log your carbohydrate intakes precisely!	-	Javier Delgado
2017-01-02	2017-12-31	Log Exercises	Log your exercises (walking, running, swimming, etc)!	-	Javier Delgado
2017-01-02	2017-12-31	HbA1c 7%	Our goal of HbA1c for your next visit	-	Javier Delgado
2017-01-02	2017-12-31	HbA1c 7%	Our goal of HbA1c for your next visit	-	Javier Delgado
2017-01-02	2017-12-31	BGM Adherence 100%	Strictly adhere the KADIS BG monitoring protocol as planned!	• Measure Blood Glucose	Javier Delgado
2017-01-02	2017-12-31	-	Strictly adhere the KADIS Data Collection action plans to be ready for KADIS Metabolic Fingerprint identification process	-	Javier Delgado

Figuur 4: Behandel Plan

Om een behandeldoel over te nemen als een persoonlijk zelfmanagement doel, of om specifieke activiteiten te koppelen aan een besproken behandeldoel, hoeft u alleen op het behandeldoel te klikken. Daar kunt u de planning van de benodigde activiteiten aanpassen of een meer specifieke omschrijving geven van het behandeldoel. Hierna zullen de door u geplande en/of aangepaste activiteiten verschijnen in de kalender.

5. Actieplan

Het Actieplan menu maakt het mogelijk om belangrijke persoonlijke informatie over activiteiten te noteren, aan te passen en te evalueren. Via dit menu kunt u uw persoonlijke doelen en geplande activiteiten bijhouden en evalueren. Tevens vindt u onder het Actieplan Menu drie zogenaamde “oefeningen”: de Energie Batterij, het Value Kompas en Ontspannings tips.

5.1. Zelfmanagement Doelen

Het kan zijn dat een behandelgoal (het doel dat u samen met de arts hebt gesteld) nog meer specificatie behoeft. Misschien hebt u bijv. besproken dat het goed zou zijn om “Meer te gaan bewegen”, maar heeft u in het gesprek met de dokter nog geen concrete beweeg activiteiten of momenten genoemd. In het Power2DM Patiënten Portaal is het mogelijk om specifieke individuele doelen te formuleren, die passen bij de besproken behandelgoelen. Zo kan “Meer bewegen” misschien worden: “10 km. wandelen per week”. Eventueel kunt u later nog specifiekere activiteiten inplannen en toevoegen aan de kalender (bijv. morgen 2 km. wandelen tijdens de lunch).

Some treatment goals from your doctor might be more general (e.g. "reduce weight"). In order to react to those you can set up more specific personal goals tailored to your lifestyle (e.g. "10 km running each week"). ✕

Goals

+ Add

Start Date	Target Date	Goal	Related Treatment Goals	Description	Motivation
2017-10-20	2017-12-03	walking 3x	-	-	-
2017-10-19	2017-12-03	Eat fish more often	-	-	-
2017-08-29	2017-12-10	relaxing	-	some relaxation exercises	I want to reduce my stress
2017-01-08	2017-12-03	Adhere to your medication plan and log your insulin intakes!	<ul style="list-style-type: none"> Adhere to your medication plan and log your insulin intakes! (Medication Adherence 90%) 	-	-
2017-01-08	2017-12-03	Adhere your blood glucose monitoring schedules!	<ul style="list-style-type: none"> Adhere your blood glucose monitoring schedules! (BGM Adherence 90%) 	daily	-
2017-01-02	2017-12-31	record carb intake	<ul style="list-style-type: none"> Log your carbohydrate intakes precisely! (Average Daily Carbs 90g) 	-	-
2017-01-02	2017-12-03	Log your exercises (walking, swimming, etc)!	<ul style="list-style-type: none"> Log your exercises (walking, running, swimming, etc)! (Log Exercises) 	-	-

Figuur 5: Persoonlijke doelen

Onder het kopje “Doelen” staan al uw zelfmanagement doelen, met daarbij:

- Start Datum and Streefdatum
- Doel – beschrijving van het specifieke zelfmanagement doel (bijv. elke week 10 km. lopen)
- Het gerelateerde behandelgoal (“Meer gaan bewegen”) verwijst naar het behandelgoal zoals samen met de arts geformuleerd
- Beschrijving – een meer specifieke beschrijving van het persoonlijke doel.
- Motivatie – hier kunt u schrijven wat u motiveert om dit doel na te willen streven (motiverende ideeën voor wanneer u het doel heeft bereikt).

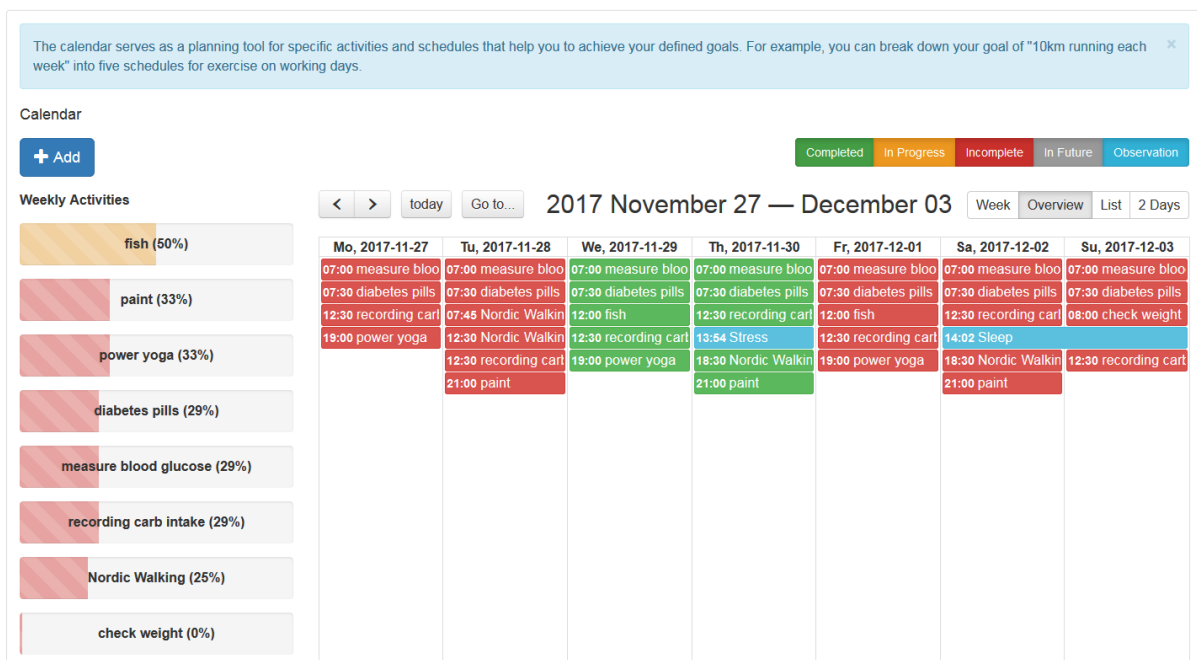
Middels de knop “+Toevoegen” kunt u nieuwe doelen toevoegen. Wanneer u op het doel klikt, kunt u het aanpassen of verwijderen.

5.2. Kalender

Het doel van de kalender is tweeledig: met de kalender kunt u activiteiten inplannen die bijdragen aan het bereiken van uw (besproken) doelen. Daarnaast geeft het een overzicht van al eerder geplande activiteiten (zie figuur 6).

De planning in een week kan worden aangepast met de navigatie pijlen en knoppen.

Nieuwe activiteiten kunnen worden toegevoegd door te klikken op "+Toevoegen", of te klikken op een leeg tijdslot in de kalender. Reeds geplande activiteiten kunnen worden aangepast/gewijzigd door te klikken op de bijbehorende activiteit onder "Wekelijkse activiteiten" aan de linker kant van de kalender.



Figuur 6: De Kalender Applicatie

De knoppen rechts bovenaan staan voor de verschillende stadia van de activiteiten:

- Voltooid (groen) – activiteiten die voltooid/klaar zijn
- "Bezig" (oranje) – activiteiten die in wording zijn/waar nu aan wordt gewerkt
- Incompleteet (rood) – geplande activiteiten, die niet zijn uitgevoerd
- Toekomstig (grijs) – geplande en toekomstige activiteiten
- Observaties (blauw) – aanvullende observaties, opgeslagen in een dagboek

Je kunt deze stadia van activiteiten aanpassen door op de bijbehorende knop te drukken.

Door te klikken op een activiteit in de kalender, is het mogelijk om data in te voeren (bijv. het invullen van bloed glucose waarden) om een activiteit op dat specifieke tijdstip te voltooien. Wanneer de activiteit is voltooid verandert de kleur van de activiteit van rood naar groen.

Opgeslagen activiteiten kunnen worden weergegeven op verschillende manieren:

- Week – geeft een kalender overzicht met alle uren van de dag, en uren waarop activiteiten plaatsvinden (zie Figure 7)
- Overzicht – geeft alleen een overzicht van alle activiteiten op elke dag van de week (zie Figuur 6)

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

- Lijst – geeft een lijst van alle activiteiten in een specifieke geselecteerde week
- 2 Dagen – geeft een overzicht van 2 dagen (vandaag en morgen)

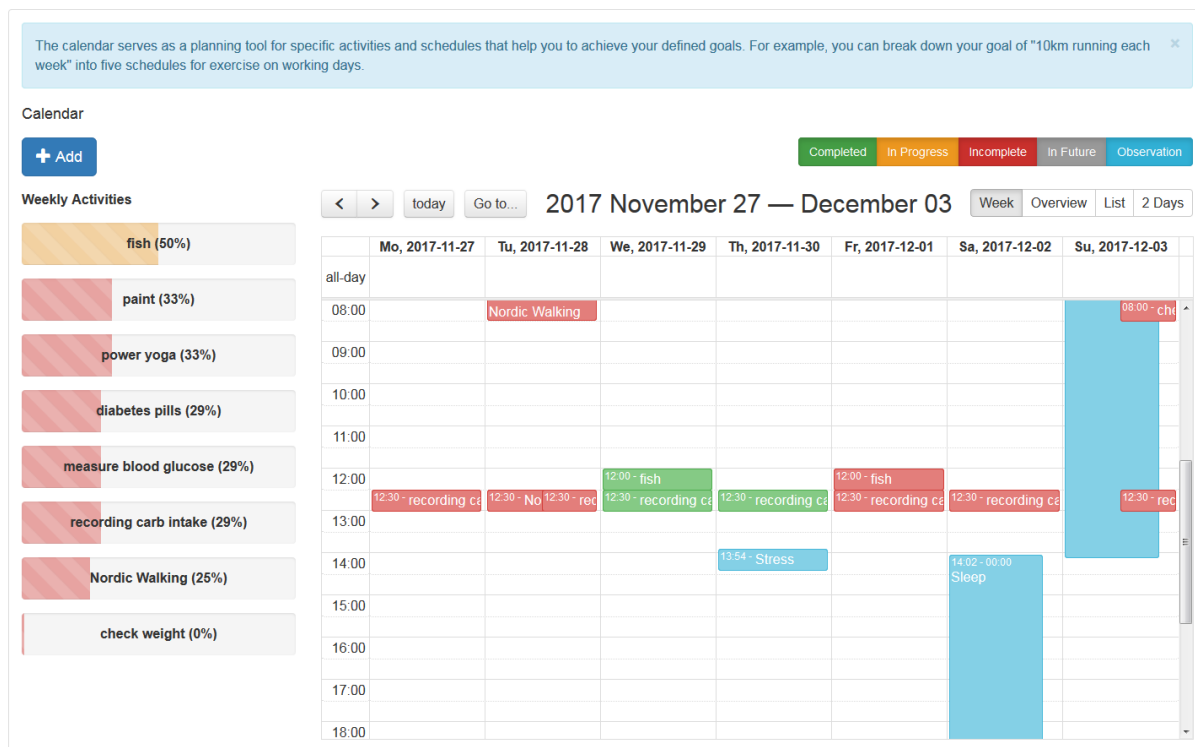


Figure 7: Kalender overzicht (Week)

Toevoegen van een activiteit

Door te klikken op “+Toevoegen” of op een activiteit in de kolom “Wekelijkse Activiteiten” opent een scherm waarmee u activiteiten kunt inplannen en wijzigen (zie Figuur 8). Het is mogelijk om nieuwe momenten toe te voegen of momenten te wijzigen of verwijderen. De verplichte velden bij het aanmaken van een activiteit zijn weergegeven met een “*”. Om een activiteit aan te maken of te wijzigen is het nodig om daarna op “Opslaan” te drukken. Om een activiteit te verwijderen drukt u op “Verwijder”.

Activiteit

Start datum * 2018-09-04

Streefdatum * 2018-09-10

Activiteit *

Categorie *

Gerelateerde doelen

Beschrijving

Herinnering Uit

Planning * + Schema toevoegen x Verwijder

* Verplicht veld

Annuleer Opslaan

Figuur 8: Het toevoegen van een activiteit

Terugkerende activiteiten kunnen worden opgeslagen in een “Schema (planning)”. De planning van een terugkerende activiteit wordt gecreëerd in een apart scherm. Klik op “Schema toevoegen” of op een moment in “Planning” om dit scherm te openen (zie Figuur 9). In dit scherm kunt u tijdstipmomenten toevoegen, wijzigen of verwijderen. De verplichte velden bij het creëren van een terugkerende activiteit in een nieuw schema/tijdspad worden weergegeven met een “*” en evt. wijzigingen kunnen worden opgeslagen door te drukken op “Opslaan” of “Verwijder”. Voor elke activiteit moet in ieder geval één schema/planning worden opgeslagen.

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

Planning x

De hele dag *	<input type="button" value="Ja"/> <input type="button" value="Nee"/>
Doordeweekse dagen *	<input type="button" value="Di"/> <input type="button" value="Woe"/> <input type="button" value="Do"/> <input type="button" value="Vrij"/> <input type="button" value="Zat"/> <input type="button" value="Zon"/> <input type="button" value="Ma"/> <input type="button" value="Werkdagen"/> <input type="button" value="Dagelijks"/>
Van *	<input type="text"/>
Tot *	<input type="text"/>

* Verplicht veld

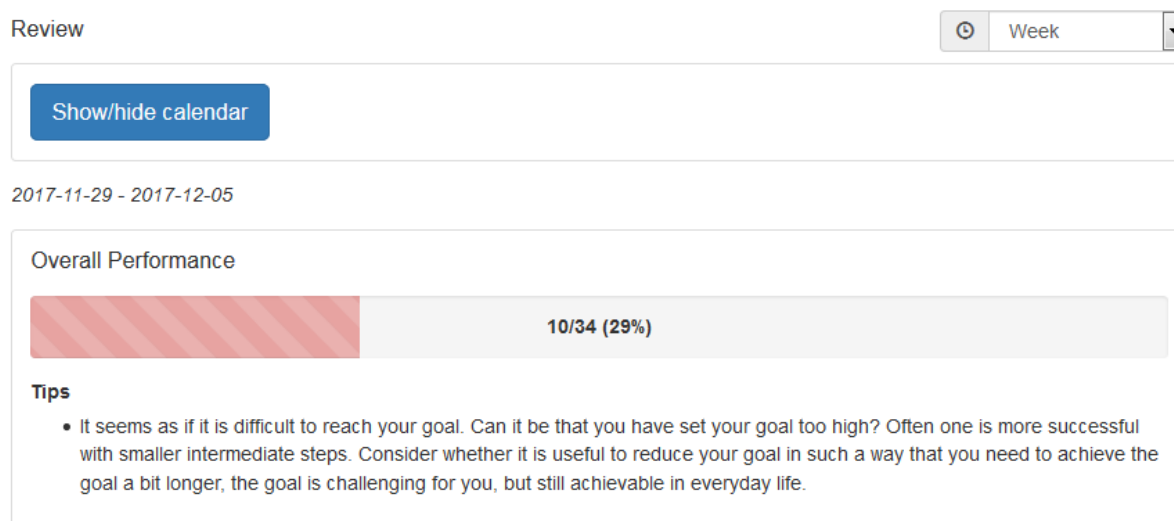
Figuur 9: Een Schema (planning) creëren voor een activiteit

5.3. Terugblik

De Terugblik functie voorziet je van feedback op alle activiteiten. Het is verstandig in ieder geval een maal per week de Terugblik functie te bekijken. Het doel van de Terugblik functie is het terugkijken op afgelopen activiteiten en alle opgeslagen data om vooruitgang in je doel(en) te evalueren. De Terugblik functie geeft je feedback op alle activiteiten en doelen, per categorie, met ook aanvullende feedback op de bijgehouden gegevens uit dagboeken. Je kunt per activiteit/doel tips ontvangen die je helpen bij het behalen van je doelen.

Opstarten van de Terugblik functie

Je vindt de Terugblikfunctie onder het kopje Actieplan. Je kunt de Terugblik functie eenvoudig opstarten door een periode te selecteren in de rechter bovenhoek (zie Figuur 10). De standaardperiode staat op een week (afgelopen week), maar het is ook mogelijk om terug te kijken op een langere periode (bijv. afgelopen maand). Alvorens de Terugblikfunctie op te starten, is het goed om te checken of alle data voor die periode zijn opgeslagen. Je kunt hiervoor op de knop "Agenda laten zien/verbergen" klikken en de eventuele vergeten data alsnog invullen. Dan worden ook deze data meegenomen in het totale overzicht. Het kopje "Feedback op alle gegevens" geeft weer hoe succesvol je bent geweest in het opvolgen van je geplande activiteiten in de afgelopen (geselecteerde) periode.



Figuur 10: Terugblik– kalender & Feedback op alle gegevens

Terugkoppeling op activiteiten

Het systeem geeft ook feedback op de geplande activiteiten per categorie (zie Figuur 11). De kolom "Prestatie" beschrijft hoe succesvol je bent geweest in het behalen van je doelen, uitgedrukt in percentages (bijv. 43%) en geeft het aantal voldane activiteiten weer (bijv. 3/7 betekent dat 3 van de 7 geplande activiteiten zijn voldaan). De kolom "tips" geeft uw vooruitgang weer en voorziet je van tips bij je diabetes zelfmanagement.

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

Activity Feedback			
Category	Performance	Related Activities	Tips
Meal	10/18 (56%)	<ul style="list-style-type: none"> • fish • recording carb intake 	<ul style="list-style-type: none"> • Good that you are still trying! Continue your good work!
Weight	1/2 (50%)	<ul style="list-style-type: none"> • check weight 	<ul style="list-style-type: none"> • Even small successes count! It might be good to think about how you can further improve on your planned activity next week.
Other	9/20 (45%)	<ul style="list-style-type: none"> • paint • diabetes pills 	<ul style="list-style-type: none"> • Good that you are still trying! Continue your good work!
Blood Glucose	6/14 (43%)	<ul style="list-style-type: none"> • measure blood glucose 	<ul style="list-style-type: none"> • Good to know. Many people with diabetes worry about having low blood sugars (hypoglycaemia, or 'hypo's'). Click here if you want to read more about fear of hypoglycaemia. Click here if you want to do it later, and schedule an activity.

Figuur 11: Terugblik– Feedback op activiteiten

Feedback op je dagboek

De Terugblikfunctie geeft ook feedback (tips) op aanvullende data die je hebt opgeslagen/bijgehouden in je dagboeken (zie hoofdstuk 6 over dagboeken).

Journal Feedback	
Category	Tips
Sleep	<ul style="list-style-type: none"> • It seems your sleep quality was a bit low in the Two Weeks. We have an exercise to help you improve your sleep quality. Would you like to do it now? If yes, than click on Energy Battery. If you would like to do the Energy Battery later than schedule an activity
Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Try the Breathing Meditation (5 mins) for reducing stress

Figuur 12: Terugblik–Feedback op dagboek

Feedback op doelen

In de meeste gevallen zullen activiteiten gekoppeld zijn aan persoonlijke doelen. In de stap “Feedback op doelen” krijg je een overzicht van de activiteiten die hebben bijgedragen aan het behalen van je persoonlijke doelen. Een specifieke activiteit kan bijdragen aan meerdere persoonlijke

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

doelen. In het overzicht worden je prestaties weergegeven in percentages (bijv. 43%) en in voldane activiteiten die gekoppeld zijn aan je persoonlijke doel (bijv. 3/7 betekent dat 3 van de 7 activiteiten hebben bijgedragen tot je persoonlijke doel (zie Figuur 13). In de kolom “Tips” krijg je feedback op je vooruitgang en verdere tips om je diabetes zelfmanagement te verbeteren.

Goal Feedback

Goal Problem Identification

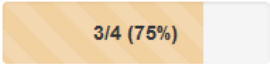
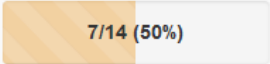
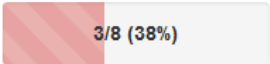
Goal	Performance	Related Activities	Tips
Eat fish more often	 3/4 (75%)	<ul style="list-style-type: none"> fish 	<ul style="list-style-type: none"> Keep going! It might help to consider in which situations you have already succeeded in achieving your goals
record carb intake	 7/14 (50%)	<ul style="list-style-type: none"> recording carb intake 	<ul style="list-style-type: none"> It seems as if you are doing less than you hoped :- (Can we help you find the reason? Click here to continue.
...			
Log your exercises (walking, swimming, etc)!	 3/8 (38%)	<ul style="list-style-type: none"> Nordic Walking 	<ul style="list-style-type: none"> It seems as if it is difficult to reach your goal. Can it be that you have set your goal too high? Often one is more successful with smaller intermediate steps. Consider whether it is useful to reduce your goal in such a way that you need to achieve the goal a bit longer, the goal is challenging for you, but still achievable in everyday life.

Figure 13: Terugblik –Feedback op doelen

Middels de knop “Identificatie van problemen met doelen” kun je hulp krijgen wanneer je problemen ervaart bij het nastreven van (een van) je doelen. Via deze knop opent er een beslisboom die middels een aantal vragen in kaart probeert te brengen waarom het niet lukt om een doel te halen. Wanneer het probleem in kaart is gebracht wordt een eerste suggestie gedaan hoe je met het probleem zou kunnen omgaan (zie figuur 14).

×

Did you have problems with any of your goals? Yes

Which goal did you have problems with? *Glucose monitoring*

Do you recognize any of the following problems? *I monitor too little*

Do any of these problems sound familiar? *I don't like needles*

If you dislike injections look at the following [article](#)

Back Close

Figuur 14: Het identificeren van problemen met doelen

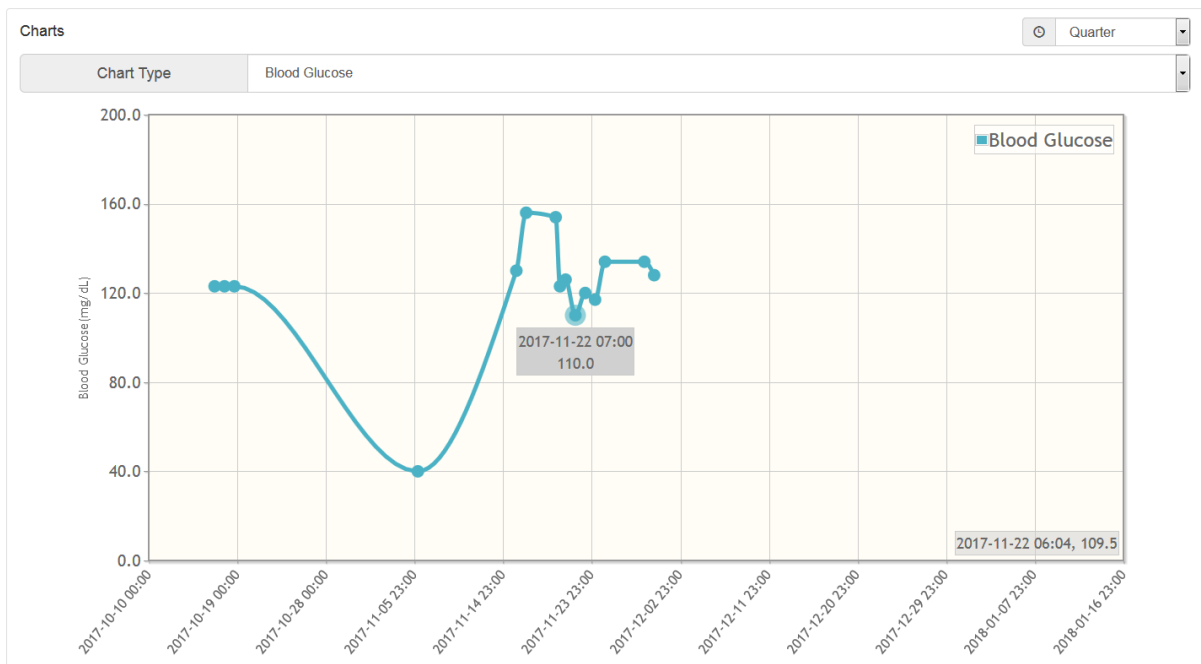
Grafieken

De grafieken voorzien je van een grafische presentatie van de meest relevante gegevens uit de dagboeken (bloedglucose, beweging, maaltijden, stress, gewicht, slaap, bloeddruk). Via de keuzes bij "Grafiek type" kun je een specifieke grafiek selecteren. Zie voor meer informatie ook paragraaf **Error! Reference source not found.**

5.4. Grafieken

Verscheidene grafieken ondersteunen de visuele presentatie van de bijgehouden/opgeslagen data en je persoonlijke vooruitgang met doelen en activiteiten. Je vindt het kopje Grafieken in de Terugblikfunctie, maar ook apart, onder het Actieplan Menu. Om een grafiek te kunnen zien is het nodig om:

- een specifieke tijdsperiode te selecteren (rechtsboven)
- een specifieke soort grafiek te selecteren (selecteer "Grafiek type"). Mogelijke categorieën zijn bijhouden van bloedsuikers, bloeddruk, beweging, maaltijden, slaap, stress en gewicht. Wanneer je je muis verplaatst over de verschillende data punten, is het mogelijk om de bijbehorende waarden te zien.



Figuur 15 - Grafieken

5.5. Energie Batterij

De oefening “Energie Batterij” (onder Actieplan) heeft het doel om je bewuster te maken van hoe je energie kunt opdoen of juist verliezen. De oefening geeft inzicht en tips hoe je jouw batterij kunt “opladen”.

In de eerste stap van de oefening (Je meer bewust worden, zie Figuur 16), laat de Energie Batterij zien via welke activiteiten je energie opdoet of verliest. Je kunt ook de bijbehorende video bekijken.

Energy Battery

Raise Awareness
Energy Diary
Feedback

▶ Play Video

Our body and brain are closely connected, and work as a sort of battery. When we are born and healthy, the battery is fully charged. When we get older and/or have (mental) health problems, the battery loses energy. When we keep spending energy and do not recharge the battery enough, the result is feeling tired, exhausted and/or depressed/tense.

It is quite easy to understand how our battery loses energy... Usually we lose energy on all the things that we (tell ourselves we) "**must do**" - these are activities that you don't (really/always) have a choice about, you need to do them. Sometimes you can feel fulfilled after doing them, but still they use up some/a lot of your energy.

Sleep: Getting enough sleep at night helps to recharge your battery for the next day so you can function well. Some people need more sleep than others. In general everyone needs between 6-10 hrs. sleep per night. Sleeping less than 6 or more than 10 hrs. per night might influence your health negatively.

Passive relaxation: these are activities that help you to calm down, relax, and maybe take your mind off of things. Usually these activities are helpful after the "must do's" and after the "active relaxations".

Active relaxation: these are activities you chose to do because you enjoy (or used to enjoy) them. Think of these as the activities in which you are 'actively' doing something and feel mentally recharged afterwards.

Although it might sound contradictory, it is known that active relaxation is the best way to recharge your battery. People with low energy/mood might not enjoy these activities any longer, and therefore stop doing them. The challenge is to still keep doing/planning these activities, while not really wanting to do them. Then after a while, when their battery is recharged (a bit more) they might start to enjoy them again.

Active Relaxation	Passive Relaxation	Must Do's	Sleep
e.g. playing the piano, walking, dancing, going out with friends, singing, yoga, exercise, music lessons, taking an art class, photography	e.g. reading, watching TV, surfing the internet, taking a bath, talking to a friend on the phone	e.g. work, cleaning your home, doing laundry, paying bills, taking care of your health, caring for family or others	should be between 6-10 hours per night

Figuur 16: Energie Batterij – Je meer bewust worden

In de volgende stap (Energie Dagboek, zie Figuur 17), word je gevraagd om je activiteiten bij te houden gedurende een week, en ze in te delen in een van de vier categorieën die je in de eerste stap hebt leren kennen (“moeten”, slapen, passieve ontspanning en actieve ontspanning). Hiervoor kun je de knop “+Toevoegen” gebruiken.

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

Energy Battery

Raise Awareness Energy Diary Feedback

Let's now have a look at how your activities contributes to your Energy Battery. To better understand how your battery loses and recharges energy, and thus make you feel (less) tired, depressed or tense, we like to help you monitor your activities. In the next 7 days you will be asked to assign the hours of each day to one of the four categories (active relaxation, passive relaxation, must do's and sleep) and how to indicate the type of activity.

Let's now create schedules for all of your energy battery activities.
Try to cover the whole week without gaps for optimal results.

[+ Add](#) [Evaluate](#)

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
00:00 - 08:00 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep	01:30 - 10:30 Sleep	01:30 - 10:30 Sleep	00:00 - 08:00 Sleep
08:00 - 09:00 Shower and dress up	08:00 - 09:00 Shower and dress up	08:00 - 09:00 Shower and dress up	08:00 - 09:00 Shower and dress up	08:00 - 09:00 Shower and dress up	10:30 - 11:00 Eat breakfast	10:30 - 11:00 Eat breakfast
09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	09:00 - 09:30 Eat breakfast	11:00 - 14:30 Gardening	11:00 - 14:30 Gardening
09:30 - 10:00 Drive to work/home	09:30 - 10:00 Drive to work/home	09:30 - 10:00 Drive to work/home	09:30 - 10:00 Drive to work/home	09:30 - 10:00 Drive to work/home	14:30 - 15:00 Eat lunch	14:30 - 15:00 Eat lunch
					15:00 - 20:00 Band rehearsal	15:00 - 20:00 Read a book

Figuur 17: Energie Batterij– Energie Dagboek

Na zeven dagen kun je een evaluatie maken van de activiteiten die je hebt bijgehouden. Dit kun je doen met de knop "Evalueren" (zie Figure 18).

Energy Diary ×

In the past few days you have monitored your activities, regarding passive relaxation, active relaxation, sleep and "must do's".
When you look at the activities, and the amount of "active relaxation", "passive relaxation", "must do's" and "sleep". What do you notice?

Generally, the **must do's**

... are my main activities during the week ▼

Generally, **passive relaxation** is

... present (almost) every day /enough ▼

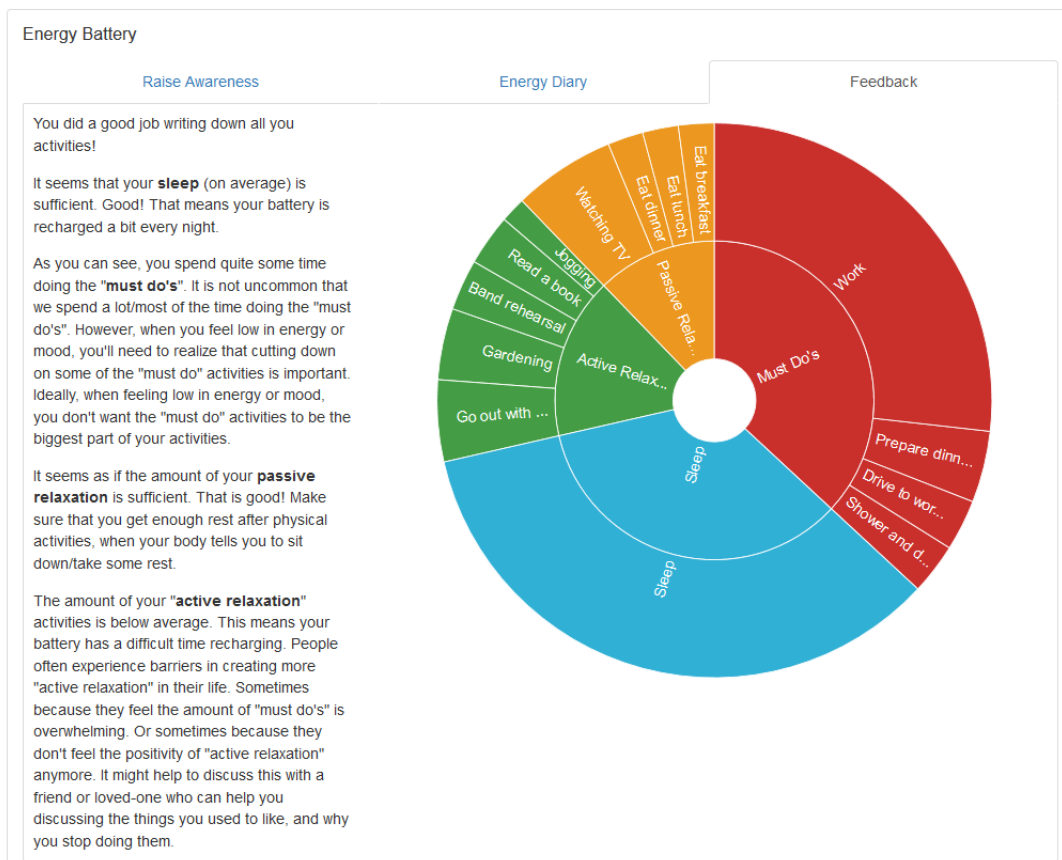
Generally, **active relaxation** is

... not present (almost) every day / enough ▼

Figure 18: Energie Batterij – Evaluatie

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

In de laatste stap "Feedback" (zie Figuur 19), geeft de POWER2DM Energie Batterij feedback op je bijgehouden activiteiten.



Figuur 19: Energie Batterij – Feedback

5.6. Het “Value Kompas” (Waarden Kompas)

Mensen met diabetes worden geconfronteerd met de uitdaging om diabetes te integreren in hun dagelijks leven. Hun persoonlijke doelen in het dagelijks leven (doelen over familie, werk, sport, vrije tijd) kunnen soms conflicteren met de dingen die ze voor hun diabetes willen doen. Soms kan het voelen alsof je steeds een keuze moet maken tussen persoonlijke- en gezondheidsdoelen.

Het “Value Kompas” (in het Nederlands Waarden Kompas) is een oefening die helpt om te onderzoeken wat je echt belangrijk vindt in je leven, en hoe je diabetes relateert aan die belangrijke dingen. Je vindt de oefening onder het Actieplan. Het Value Kompas begeleidt je in het proces waarin je stapsgewijs bewust wordt hoe je diabetes op een zo positief mogelijke manier in je leven kunt integreren, terwijl je alles blijft doen/doet dat voor jou belangrijk is. In de oefening word je uitgenodigd na te denken over diverse vragen door specifiek te kijken naar een of meerdere onderdelen in je leven (zie Figuur 20):

Hoe zou je willen dat jouw leven met diabetes er uit zou zien, als je onbeperkte keuzes had in hoe je met je diabetes zou omgaan?

Value Compass

Introduction Imagination **Life Areas** Brainstorming Importance Contentment Gaining Clarity Gaps

Take a look at the different life areas for a first impression which life aspects belong to them.

Ask yourself in every life area:

- What really matters to you, deep in your heart?
- What do you want to do with your time on this planet?
- What sort of person do you want to be?
- What personal strengths or qualities do you want to develop?

Ask yourself the question:

- What do I want the persons representing these life areas to say about me?
- What should they say how I lived my life, what was important to me?

If you are working the first time with the Value Compass we suggest to start with the life area “Health / diabetes / physical well-being”.

Select one area to start with.

Health / diabetes / physical well-being
How do you want to look after yourself?

Wife / husband / partner
What kind of husband / wife / partner do you want to be?

Spirituality
What kind of relationship to you want with God / nature / the Earth?

Family
What quality of relationship do you want to be a part of?

Recreation / fun / leisure
How would you like to enjoy yourself?

Friendships / social life
How would you like to act towards your friends?

Education
What would you like to know more about?

Work / daily activities
What kind of work is valuable to you?

Figuur 20: Het Value Kompas– Onderdelen van je leven

Vervolgens kun je een van deze levensonderdelen selecteren, en bedenken wat echt belangrijk voor jou is in dit onderdeel (zie Figuur 21). Deze stap bestaat a.h.w. uit twee delen, ten eerste kun je hier gewoon een beetje over “brainstormen” en je eerste ideeën opschrijven. Wanneer je al je eerste ingevingen opgeschreven hebt vat je je gedachten samen in een zogenaamde “Sleutel zin”. Deze “Sleutel zin” heb je nodig in de volgende stappen van de oefening met het Value Kompas. Het is niet nodig om alle levens domeinen in de oefening te betrekken. Wanneer je dat wel wil, dan is dat uiteraard mogelijk. Begin bij voorkeur met het levensonderdeel: “Gezondheid/diabetes/welzijn”.

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

Nadat je met dit levensonderdeel geoefend hebt, kun je eventueel ook oefenen met andere onderdelen.

Value Compass

Introduction Imagination Life Areas Brainstorming Importance Contentment Gaining Clarity Gaps

Life Areas Health / diabetes / physical well-being

Ask yourself the question:
What is truly important to me in my life regarding Health / Wellbeing?

This refers to your diabetes, exercise, nutrition, health risk, factors and areas of personal growth (e.g. spirituality, creativity), etc.

- Would you want them to say that you had a relaxed attitude about your health and that you always lived your life to the fullest, even if it was not always the healthiest?
- What would you want them to say about how you took care of your diabetes?
- What are your values related to maintaining your physical well-being?
- How do you want to look after your health, with regard to sleep, diet, exercise, insulin/medication, monitoring blood sugar, smoking, alcohol, etc.?
- Why is this important?

Stop now, think about it and write down what you would wish for them to say. Remember, this is what you would like them to say at your 99th birthday, not necessarily what they would say right now.

That's important to me:

I like the roses in my garden. I want to grow more of them...
The vegetables from my garden is really healthy and I like it
The garden could need some weeding

Summarizing the message in a Key Sentence:
Take a look at your notes and your selected values from above and summarize the key message in one sentence.
If you have more than one key message use line breaks.

I want to spend more time in nature fixing up my garden and growing vegetables

Save

Figuur 21: Value Kompas – brainstormen

In de volgende stap van de oefening beoordeel je hoe belangrijk de door jou opgeschreven "Sleutelzin" voor je is (zie Figuur 22) en hoe tevreden je bent over hoe je deze sleutelzin nu in je leven hebt vormgegeven (zie Figuur 23).

Value Compass

Introduction Imagination Life Areas Brainstorming Importance Contentment Gaining Clarity Gaps

Look at your key sentences and rate their importance to you.

Not important at all Extremely important

I want to spend more time in nature fixing up my garden and growing vegetables

I want my partner to think I'm strong and she can rely on me

I want to play with my kids outside

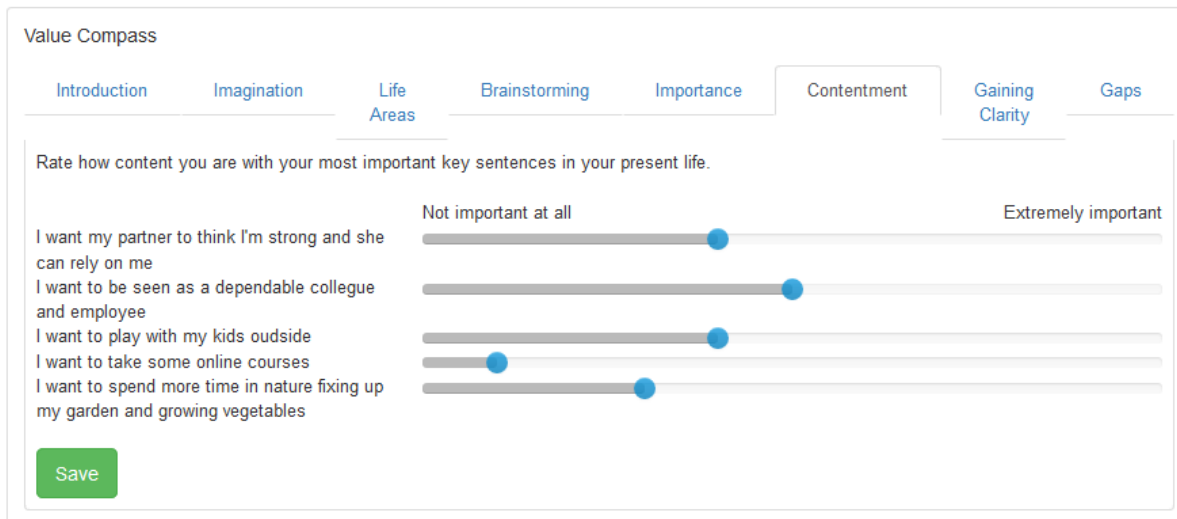
I want to be seen as a dependable colleague and employee

I want to take some online courses

Save

Figuur 22: Value Kompas – beoordelen van mate van belangrijkheid

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding



Figuur 23: Value Kompas – beoordelen van tevredenheid

De stap "Opheldering krijgen" geeft je een grafisch overzicht over hoe je het belang en je tevredenheid over je "Sleutelzinnen" hebt beoordeeld (zie Figuur 24).



Figuur 24: Value Kompas – Opheldering krijgen

In de laatste stap (zie Figuur 25), presenteert de oefening met het Value Kompas een overzicht met de Sleutelzinnen die je hebt beoordeeld als heel belangrijk, maar waar je nog niet zo tevreden over

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

bent. Dit verschil tussen belang en tevredenheid (zogenaamde hiaten) geeft mogelijk aan dat je (kleine) hindernissen ervaart bij het volledig nastreven- en naleven van de door jouw genoemde “Values” (waarden).

Value Compass

Introduction Imagination **Life Areas** Brainstorming Importance Contentment Gaining Clarity Gaps

The following gaps were detected indicating a lower contentment than importance.

Key Sentence	Life Areas	Importance	Contentment
I want my partner to think I'm strong and she can rely on me	Wife / husband / partner	9	4
I want to be seen as a dependable colleague and employee	Work / daily activities	8	5
I want to play with my kids outside	Friendships / social life	7	4
I want to take some online courses	Education	5	1
I want to spend more time in nature fixing up my garden and growing vegetables	Health / diabetes / physical well-being	5	3

These gaps are indicating barriers hampering you to live your values to their full extent.

- If you already know what to do you can specify a goal for it.
- If it's not clear to you, take a few minutes and explore what type of barrier might be present in your life.

Click on the key sentence in order to continue with one of your key sentences.

Figuur 25: Value Kompas – Hiaten

5.7. Ontspanningstips

De Ontspannings tips (onder Actieplan) helpen om je te voorzien van je eigen persoonlijke tips in stressvolle situaties. Je kunt de lijst aanpassen en uitbreiden naar je eigen voorkeuren (zie Figuur 26).

Relaxation tips can serve as a basis for possible relaxing activities during stressful periods. Those tips can be adjusted and extended to your personal preferences. ✕

Relaxation Tips

+ Add

Tip	Degree of relaxation
Exercise or walk	Very high
Listen to music	Very high
Spend time with friends or family	High
Play video games or surf the internet	High
Watch television or movies	High
Spend time doing a hobby	Medium
Take a nap	Medium
Pray	Medium
Read something	Medium
Go to church or religious service	Low

Figuur 26: Ontspannings Tips – lijst met tips

Klik op “+Toevoegen” om nieuwe ontspanningstips toe te voegen. Klik op een bestaande tip in de tabel om een nieuw scherm te openen (zie Figuur 27) waarmee je de tips kunt aanpassen of verwijderen. Bij het aanpassen of verwijderen worden de verplichte velden aangegeven met een “*”. Om aanpassingen of verwijderingen te behouden, moeten ze worden opgeslagen (“Opslaan”).

Relaxation Tips ✕

Tip *	Nordic walking in the park
Degree of relaxation *	High ▼

* Required field

Cancel
✔ Save

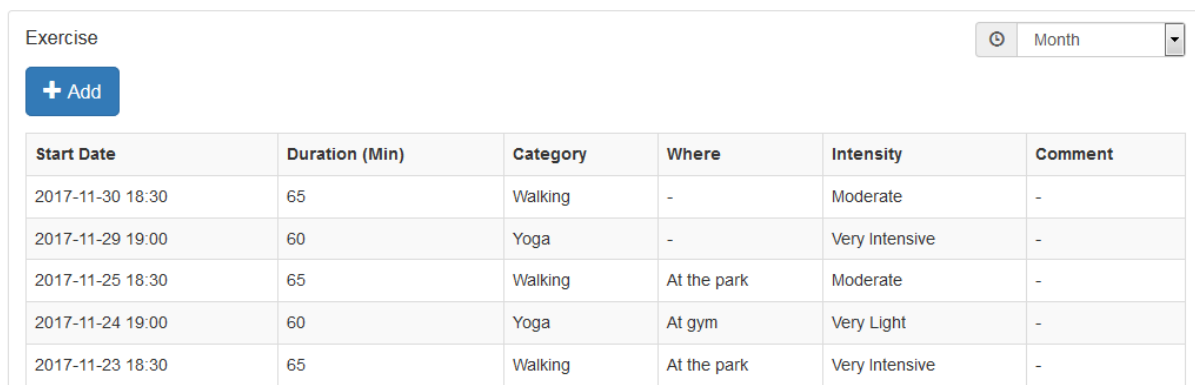
Figuur 27 Ontspannings Tips – een persoonlijke tip toevoegen

6. Dagboek

De dagboeken geven alle data weer die er in zijn bijgehouden. De volgende data kunnen worden bijgehouden en verzameld:

- Bloedsuikers
- Bloeddruk
- Aanvullende opmerkingen
- Beweging
- Maaltijden
- Problemen
- Slaap
- Stress
- Gewicht
- Complimenten dagboek

Door een categorie te kiezen (bijv. Bloedsuiker, Beweging), maakt het system een lijst van alle opgeslagen data die horen bij deze categorie (zie bijv. Figuur 28 voor de categorie Beweging). Het is ook mogelijk om een nieuw dagboek toe te voegen, door te klikken op de knop "+Toevoegen". Elk weergegeven dagboek kan ook worden aangepast of verwijderd door te klikken op de desbetreffende rij.



Start Date	Duration (Min)	Category	Where	Intensity	Comment
2017-11-30 18:30	65	Walking	-	Moderate	-
2017-11-29 19:00	60	Yoga	-	Very Intensive	-
2017-11-25 18:30	65	Walking	At the park	Moderate	-
2017-11-24 19:00	60	Yoga	At gym	Very Light	-
2017-11-23 18:30	65	Walking	At the park	Very Intensive	-

Figuur 28: Dagboek- Beweging

Nieuwe gegevens toevoegen aan een dagboek

Nieuwe gegevens toevoegen aan een dagboek wordt gedaan op een apart "formulier" met handige en relevante categorieën en eenheden om de gegevens in op te slaan. Sommige van deze categorieën en eenheden zijn optioneel, anderen zijn verplicht. De verplichte velden worden aangegeven met een ster "*" (zie Figuur 29). Wanneer alle verplichte velden zijn ingevuld, kun je de gegevens opslaan door op de knop "Opslaan" te drukken.

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

Exercise

X

Start Date *	2017-12-11 12:24	
Duration *	60	Min
Category	Horse Riding	
Where	Other	
Intensity *	Intensive	
Comment		

* Required field

Cancel

✓ Save

Figuur 29: Gegevens toevoegen aan een dagboek - Beweging

De volgende soorten gegevens kunnen voorkomen op de formulieren:

- Datum/data: Je kunt data handmatig invoeren volgens het format DD.MM.YYYY HH: mm (Dag-Maand-Jaar-Uren-Minuten), of in het Engels YYYY-MM-DD HH: mm (Jaar-Maand-Dag-Uren-Minuten) of je kunt gebruik maken van het zgn. “widget” dat opent onder het invoerscherm. Door te klikken op de klok of kalender kun je een datum en tijd selecteren (zie Figuur 30).

Date *	2018-01-01 17:30
--------	------------------

◀ January 2018 ▶

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

⊙

Figuur 30: Een datum/tijd toevoegen

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

- Getal: je kunt een specifiek getal met een decimaal (cijfer achter de komma) toevoegen (cijfers gescheiden door een komma of punt). De gebruikelijke eenheid om gegevens op te slaan is rechts op het specifieke formulier aangegeven (bijv. minuten) (zie Figuur 31).

Duration *		Min
------------	--	-----

Figuur 31: Een getal toevoegen

- Opmerking: Je kunt een vrije tekst toevoegen (zie Figuur 32).

Comment	location: towntown 123 1234 city
---------	--

Figuur 32: Een tekst toevoegen

- Categorie: Je kunt een voorgedrukte categorie selecteren (zie Figuur 33).

Category	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">▼</div><div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">▲</div><ul style="list-style-type: none">AerobicsBasketballCyclingDancingFootballGardeningHikingHorse RidingIroningMoppingMountain BikingPaintingRunningSailingSkiingSnowboardingSoccerStrength TrainingSurfing</div>
----------	--

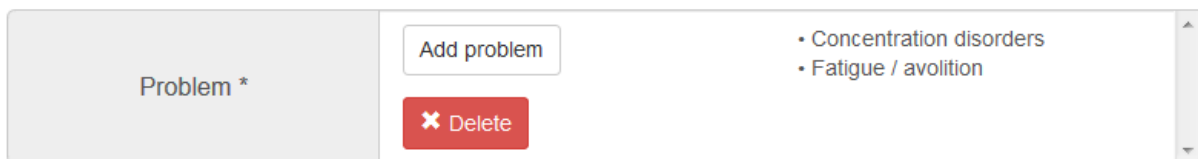
Figure 33: Een voorgedrukte optie/categorie selecteren

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

- Meerdere selecties: Je kunt op sommige formulieren meerdere opties selecteren door een vinkje te zetten in de “check vakjes”. De opties kunnen worden weergegeven in een apart schermje (zie Figuur 34). OP sommige formulieren kan het selecteren van meerdere opties nadat eerst op “Toevoegen” is gedrukt (bijv. een Probleem Toevoegen).

- Concentration disorders
- Depression
- Dizziness
- Dry mouth and throat
- Fatigue / avolition
- Hair loss
- Headaches

Figuur 34: Meerdere opties selecteren



The screenshot shows a form field labeled "Problem *". To the right of the field, there are two buttons: "Add problem" and "Delete". Below the "Add problem" button, a list of selected options is displayed: "Concentration disorders" and "Fatigue / avolition".

Figuur 35: Meerdere selecties – twee stappen

7. Informatie (“?”)

Wanneer je klikt op het informatie symbool “?” zie je een link naar POWER2DM Informatie Materiaal. Deze link brengt je naar aanvullende informatie over specifieke onderwerpen, gerelateerd aan diabetes. Het is aan te raden (maar zeker niet verplicht) om deze informatie (ook) te lezen, om nog meer te weten te komen over diabetes en de uitdagingen die daarbij komen kijken.

7.1. EMPOWER Informatie Materiaal

Wanneer je ervoor kiest om aanvullende informatie te lezen door te klikken op “POWER2DM Info Materiaal”, word je automatisch geleid naar de openbare/algemene POWER2DM informatie website¹ (zie Figuur 36). Hier kun je antwoorden vinden op vele vragen over diabetes. Daarnaast vind je er tips die nuttig kunnen zijn in het dagelijks leven met diabetes.

The screenshot shows the 'ABOUT' page of the POWER2DM website. At the top, there is a navigation bar with links: ABOUT, DIABETES, MANAGEMENT, EXPERIENCING DIABETES, and PATIENT FORUMS. The main heading is 'ABOUT'. Below it, a paragraph describes POWER2DM as a Horizon 2020 project funded by the EU, aimed at developing a personalized self-management support system for Type 1 and Type 2 diabetes patients. A list of three points follows: 1. A decision support system based on leading European predictive personalized models for diabetes interlinked with predictive computer models; 2. An automated e-coaching functionalities based on Behavioural Change Theories, and 3. Real-time Personal Data processing and interpretation. Below the list, there is a link 'here' for more information. A footer note states that the website is part of the POWER2DM project and contains useful information for diabetes patients. On the right side, there is a 'SEARCH' box, a language selection menu (English, Deutsch, Nederlands, Español), an 'ABOUT THIS SITE' section with a placeholder text, and a 'TAGS' section with buttons for A1C, ACCIDENT, ADVOCACY, ALCOHOL, APPOINTMENTS, ARTHRITIS, and ATHLETES.

Figuur 36: POWER2DM Informatie Materiaal

Het POWER2DM informatie materiaal bestaat uit de volgende hoofdstukken:

- **Welkom** – de “homepage” (thuispagina) van het informatie materiaal. Hier is ook een lijst met de meest populaire “tags” die linken naar specifieke artikelen
- **Diabetes** – algemene informatie over diabetes, behandeling en metingen
- **Zelfmanagement** – informatie over voeding en beweging
- **Leven met Diabetes** hoofdstukken over hoe om te gaan met verschillende emoties bij diabetes, het dagelijks leven met diabetes, hoe om te gaan met problemen, en wat te doen in geval van ziekte

¹ hosted at <https://p2dm.salzburgresearch.at/>

7.2. Handleiding

Onder de button “?” vind je ook deze handleiding die je nu leest. Als je browser PDF files kan openen, dan wordt dit document automatisch in PDF weergegeven, anders is het mogelijk om het op te slaan door te klikken op “Downloaden”.

8. Gebruikers mogelijkheden

8.1. Profiel

Het Profiel (Gebruikersnaam) (zie Figuur 37) wordt gebruikt om jouw persoonlijke gegevens weer te geven. Het bevat je naam, geslacht, email, geboortedatum, type diabetes, lengte en of je wel/niet rookt. Afhankelijk van de gegevens die hier staan, selecteert het systeem bepaalde informatie wel/niet. De gegevens in het Profiel worden normaal gesproken ingevoerd tijdens de registratie in het systeem en kunnen hier niet worden aangepast.

Profile	
Username	dg_patient
Gender	Male
E-mail	
Date of Birth	
Diabetes Type	Type 1 diabetes
Height	190
Are you smoking?	No

Figuur 37: Gebruikers Profiel

8.2. Instellingen/Settings

Via Instellingen/Settings (onder het Gebruikersprofiel) (zie Figuur 38), kun je diverse aanpassingen maken aan hoe de “display” van de POWER2DM webinterface er uit ziet. Hier kun je bijvoorbeeld een voorkeur aangeven voor de taal waarin je de informatie leest.

Je kunt de volgende dingen aanpassen:

- **Taal** – mogelijke talen zijn: Engels, Duits, Nederlands en Spaans
- **Eerste dag van de week** – je kunt invoeren op welke dag van de week jij de kalender wilt laten beginnen (bijv. Zondag of Maandag)
- **Dashboard onderdelen** – je kunt aangeven welke onderdelen je wilt zien op je dashboard
- **Hypo Grenswaarde** – je kunt aangeven vanaf welke waarde jij een hypo hebt
- **Hyper Grenswaarde** – je kunt aangeven vanaf welke waarde jij een hyper hebt
- **Bloedsuiker eenheid**– bloedsuiker wordt in Nederland gemeten/weergegeven mmol/L (millimol per liter), in andere landen wordt mg/dL (milligram per deciliter) gebruikt.

POWER2DM Patienten Portaal – Handleiding

- **Maaltijd Unit** – maaltijden kunnen worden bijgehouden in grammen koolhydraten (gCHO = grams of carbohydrate) of in BU, zogenaamde "Bread unit's" (Broodeenheden), die worden in Duitsland veel gebruikt.
- **Tips** – je kunt aangeven of je de tips die worden gegeven in de verschillende onderdelen van de website kleiner of groter wilt maken.
- **Animaties** – je kunt aangeven of de interactieve elementen uit het systeem (bijv. Grafieken e.d.) aan of uit wilt zetten. Als je ze uit zet, dan kan dat de weergave op bijv. je mobiele telefoon vergemakkelijken

Aanpassingen moeten altijd worden opgeslagen door te drukken op "Opslaan".

Settings	
Language	English
First day of the week	Mo
Dashboard elements	<input checked="" type="checkbox"/> Upcoming Activities <input checked="" type="checkbox"/> Charts
Hypo Threshold	72 mg/dL
Hyper Threshold	180 mg/dL
Blood Glucose Unit	mg/dL
Meal Unit	BU
Tips	Maximize
Animations	On

✓ Save

Figuur 37: Gebruikers instellingen (settings)

8.3. Uitloggen

Je kunt uitloggen uit het system door te klikken op het submenu "Uitloggen".