

1 Herken de hulpvraag

Ongewild urineverlies?	Kanker-gerelateerde vermoeidheid?	Aanhoudende duizeligheid (>1 maand)?
App: URinControl	App: Untire Now	App: Vertigo Training

2 Controleer inclusie- en exclusiecriteria

Aan alle inclusiecriteria moet worden voldaan; geen enkel exclusie criterium mag van toepassing zijn.

URinControl	Untire Now	Vertigo Training
Gemeenschappelijke inclusiecriteria (alle drie apps)		
✓ 18 jaar of ouder ✓ Voldoende taalbeheersing Nederlands (Untire Now is ook beschikbaar in Engels en Spaans) ✓ In staat de app zelfstandig te bedienen ✓ Gemotiveerd voor digitale zelfzorg		
App-specifiek	App-specifiek	App-specifiek
✓ Vrouw ✓ Stress- of urgency-incontinentie	✓ (Voormalig) patiënt met kanker-gerelateerde vermoeidheid	✓ Duizeligheid >1 maand bij hoofdbewegingen ✓ Passend bij perifeer vestibulaire aandoening (bijv. BPPD, neuritis vestibularis, ziekte van Ménière)
Exclusiecriteria	Exclusiecriteria	Exclusiecriteria
X Complexe/onderliggende medische oorzaak X Recente operatie of trauma X Geen verbetering verwacht binnen 8 wkn	X Vermoeidheid door andere oorzaak (bijv. fibromyalgie, anemie) X Ernstige psychiatrische aandoening X Palliatieve fase	X Contra-indicatie hoofd-/nekbewegingen X Acute duizeligheid: eerst diagnostiek X Ernstige/invaliderende klachten

3 Bespreek met de patiënt

Licht toe wat de app doet, dat deze wetenschappelijk bewezen effectief is en dat de app ook kosteloos te gebruiken is. Gebruik Thuisarts als aanvullende informatiebron.

4 Verwijs via ZorgDomein

Zoek de app op in ZorgDomein en verstuur de verwijzing. De patiënt gaat zelfstandig aan de slag.

→ URinControl — zoek op in ZorgDomein

→ Untire Now — zoek op in ZorgDomein

→ Vertigo Training — zoek op in ZorgDomein

5 Registreer in het HIS

Noteer welke DiGA is aanbevolen, de datum van verwijzing en aandachtspunten voor de follow-up.

6 Plan zo nodig een evaluatiemoment en beslis over vervolgstap

Vraag de patiënt terug te komen indien de klachten niet verbeterd zijn, of maak persoonsgerichte evaluatieafspraken.

URinControl (na 8 weken) Spreek af dat patiënt na 6-8 weken terugkomt bij aanhoudende klachten ondanks appgebruik. Aandrag: overweeg medicatie. Stress: verwijs bekkenfysiotherapeut. Niet effectief: 2e lijn.	Untire Now (bij stagnatie) Geen verbetering of verslechtering: verwijs naar oncologische revalidatie of psychosociale ondersteuning.	Vertigo Training (na 6 weken) Geen verbetering: reguliere zorg. Ernstige of diagnostisch onduidelijke klachten: 2e lijn.
---	--	--