



## Inloggen in cBoards

**Uw zorgverlener heeft u uitgenodigd om te gaan werken met cBoards. In dit systeem geeft u uw gegevens en meetwaarden door aan de huisartsenpraktijk of een andere zorgverlener (zoals diëtist of podotherapeut).**

### Hoe u begint

- Uw zorgverlener maakt een account voor u aan. U krijgt dan een e-mail. Hierin staat een knop 'Aanmelden'.
- Via de knop 'Aanmelden' komt u in het systeem. U bedenkt zelf een wachtwoord waarmee u kunt inloggen.
- Is het aanmelden afgerond, dan kunt u inloggen in cBoards.

### Open cBoards in de app of op de computer

U kunt op twee manieren in cBoards komen

1. Download de gratis cBoards-app op uw telefoon
2. Ga naar <https://home.caresharing.eu> op uw computer of laptop.

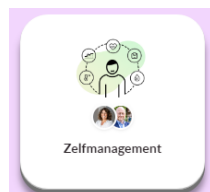
## Wat is een board?

**In een board werkt u samen met de zorgverlener(s). U krijgt toegang tot uw eigen boards. Dit zijn persoonlijke omgevingen waar u en de zorgverlener (huisarts, praktijkondersteuner, diëtist of podotherapeut) terecht kunnen. Anderen hebben géén toegang tot uw boards.**

### U gebruikt een board voor twee dingen:

1. U registreert uw gegevens en meetwaarden, en stuurt deze naar de zorgverlener. U kunt dit vanuit huis doen. Zo heeft de zorgverlener zicht op uw gegevens, zoals uw glucosewaarden en bloeddruk.
2. U hebt contact met uw zorgverlener. Via een chat kunt u digitaal overleggen met uw zorgverlener. Ook is er de mogelijkheid om te beeldbellen met de zorgverlener, wanneer de zorgverlener u daarvoor uitnodigt.

Wanneer u bent ingelogd, ziet u onder 'samenwerken' het board 'zelfmanagement'. Dit is de plek waar u uw gegevens doorgeeft.



## Het board 'zelfmanagement'

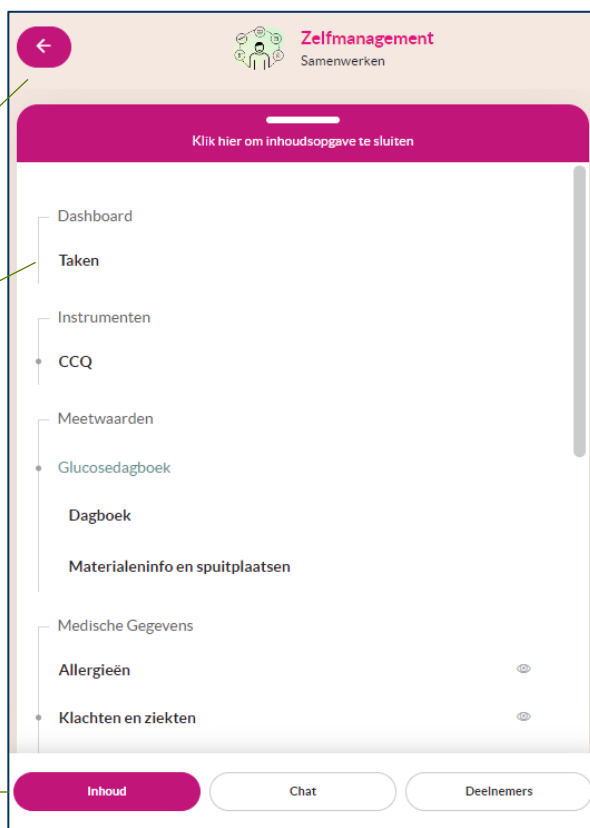
Hiernaast ziet u een afbeelding uit de cBoards-app. Werkt u op uw computer dan ziet het er iets anders uit, maar de inhoud is hetzelfde.

Via het pijltje gaat u terug naar het startscherm

Bij 'taken' ziet u wat uw zorgverlener u vraagt te doen. Bijvoorbeeld het glucosedagboek invullen, of een aantal vragen beantwoorden voor een nieuwe afspraak. U krijgt ook een e-mail wanneer er een taak voor u is.

Aan de onderkant ziet u drie knoppen:

- Inhoud: uw gegevens en meetwaarden
- Chat: chatten met de zorgverlener
- Deelnemers: overzicht van wie er toegang hebben tot dit board.



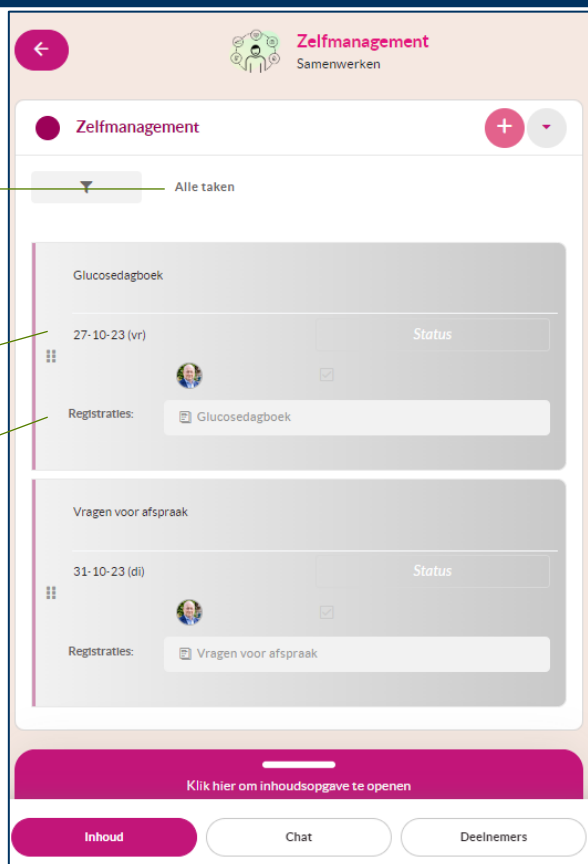
## Uw taken

Klik op 'Alle taken' om de openstaande taken te zien.

Staat er een taak voor u klaar, dan krijgt u daarover per e-mail bericht.

De einddatum voor deze taak

Bij 'Registraties' geeft u uw gegevens door. Klik hiervoor op het witte invulveld (in dit voorbeeld: [Glucosedagboek](#))



## Taak: glucosewaarden doorgeven

Klik in het witte invulveld om uw waarden in te vullen. Zorg dat u het invult bij de juiste datum en het juiste moment van de dag.

Klik hier om op te slaan

	27-10-23 12:19	17-09-23	03-08-23	02-08-23
N mmol/l	<input type="text"/>	9.0	4.0	5.0
NO mmol/l	<input type="text"/>	11.0	6.0	
VM mmol/l	<input type="text"/>	4.0		

## Taak: vragen beantwoorden voor een afspraak

Klik op 'bewaar' om op te slaan.

Klik in het witte invulveld om uw antwoorden in te vullen.

**Vragen voor afspraak**

27-10-2023

**Instructie**

Gelieve onderstaande gegevens in te vullen.

**Meetwaarden**

Wat is de door u thuis gemeten bovendruk (systolische bloeddruk)?  mmHg

Wat is de door u thuis gemeten onderdruk (diastolische bloeddruk)?  mmHg

Wat is uw gewicht?  kg

Wat is uw lengte?  m

BMI

**Leefstijl**

Rookt u? Zo niet, dan graag aangeven of u voorheen wel of dat u nooit heeft gerookt.

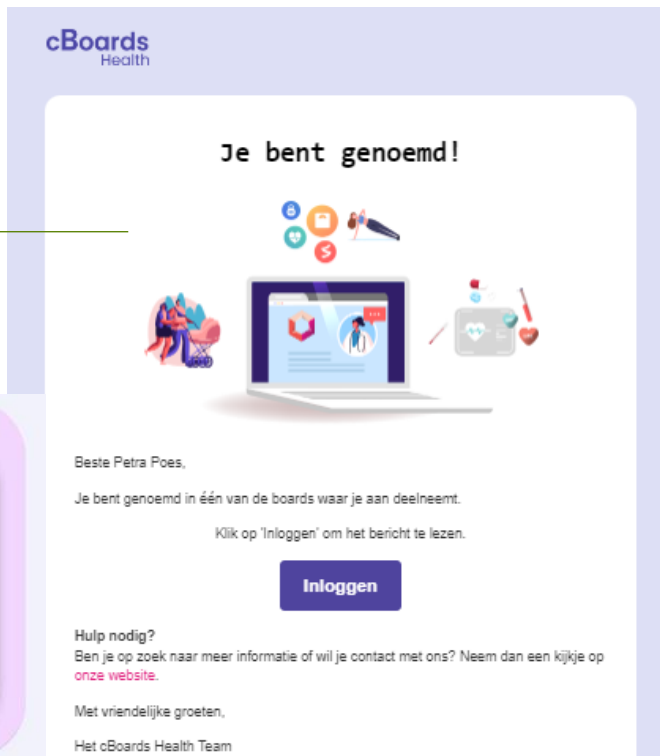
ja  
 voorheen  
 nooit

## Een chatbericht ontvangen

U kunt chatten met de zorgverlener(s) om snel met elkaar af te stemmen.

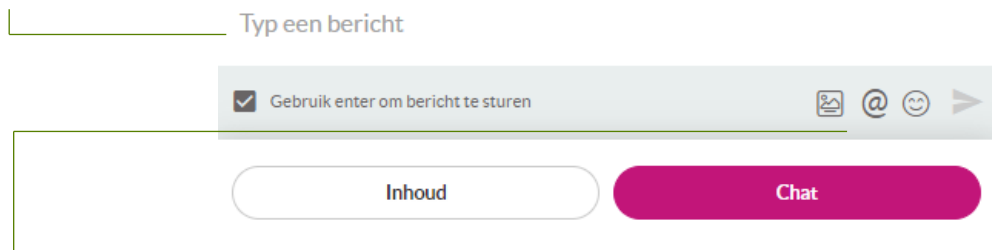
Wanneer een zorgverlener een chatbericht aan u heeft gestuurd, dan ontvangt u daarvan een e-mail.

Log in en klik op het board 'zelfmanagement' en ga daar naar de chat.



## Een chatbericht versturen

Bij het witte invulveld met 'Typ een bericht' schrijft u uw bericht aan de zorgverlener.



Hier ziet u vier icoontjes, van links naar rechts:

- Een afbeelding toevoegen.
- Uw bericht richten aan een specifieke zorgverlener (zie uitleg hiernaast).
- Een emoji toevoegen.
- Het bericht verzenden.

Alle deelnemers in het board kunnen uw berichten lezen.

U kunt uw bericht wel richten aan een specifieke zorgverlener die aan het board deelneemt. Dat is altijd handig om te doen, omdat hij/zij dan een melding krijgt dat er een bericht gestuurd is.

Dit doet u door op het icoontje @ te klikken, of door een @ te typen. Op dat moment verschijnen de namen van de deelnemers in het board. Kies hier de naam van degene aan wie u uw bericht wilt sturen.