



Jouw zwangerschap in je hand



**VRAAG  
ERNAAR!**



Een betrouwbare, gratis app voor zwangeren  
in Rotterdam-Zuid en omgeving.



Verloskundig  
Samenwerkingsverband  
Rotterdam-Zuid

## STAP VOOR STAP DOOR JE ZWANGERSCHAP



ZwApp+ is een gratis app die betrouwbare informatie geeft over jouw zwangerschap en kraamtijd. Je ontvangt berichten met belangrijke informatie op het juiste moment van jouw zwangerschap.

Daarnaast kun je zelf in een digitaal dagboek bijhouden hoe je je voelt, of wat je bloeddruk of gewicht is. Ook kun je aantekeningen en foto's maken. Daarnaast kun je in een geboorteplan opschrijven hoe je graag wilt bevallen.

## WAAROM ZWAPP+ GEBRUIKEN?

De informatie in ZwApp+ komt van medische experts uit jouw regio. Door de juiste informatie op het juiste moment, lees je wat je kan verwachten tijdens je zwangerschap en rondom de bevalling. De verloskundige, gynaecoloog of kraamzorg vertelt je vaak over ZwApp+. Je hebt alle informatie altijd bij de hand om zelf op te zoeken of nog eens nalezen.

Bij twijfel moet je natuurlijk altijd contact opnemen met een zorgverlener.

## WAAROM EEN VRAGENLIJST INVULLEN?



De vragenlijst is nodig om te bepalen welke informatie op welk moment voor jou belangrijk is. Je krijgt dan extra informatie over een bepaald onderwerp dat bij jou past. Ook kun je de ingevulde vragenlijst meenemen naar je volgende afspraak en bespreken.

## DOWNLOADEN APP

Gebruik de camera van je telefoon om de QR code hieronder te scannen. Daarna kun je de app downloaden en installeren.



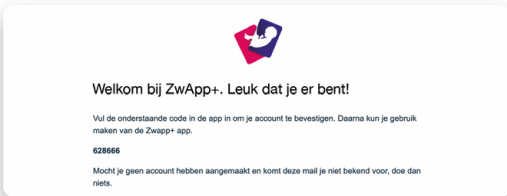
iOS



Android

## ACCOUNT AANMAKEN

- 1 Open de app en druk op 'Account aanmaken'.
- 2 Vul in het volgende scherm je e-mailadres in en maak een wachtwoord aan. Druk vervolgens op 'Account aanmaken'.
- 3 Er wordt nu een e-mail verstuurd naar het opgegeven e-mailadres met een bevestigingscode. Vul deze in in de app en druk op 'Code bevestigen'.



- 4 Vul vervolgens je volledige profiel in en druk op 'Volgende'. Je krijgt nu de vraag of je dit profiel naar je e-mailadres wilt versturen. Zodat je deze kan printen en meenemen naar de eerste controle van je verloskundige of gynaecoloog.
- 5 De volgende stap is 'Zorgaanbieders'. Je kan er voor kiezen om deze nu in te vullen of later.
- 6 Bekijk de schermen over privacy en jouw gegevens. Lees deze goed door. Aan het einde wordt gevraagd of je hiermee akkoord gaat. Als je dit niet doet kan je de app helaas niet gebruiken.
- 7 Stel vervolgens de beveiliging in van de app. Bijvoorbeeld inloggen met een pincode in plaats van e-mailadres/wachtwoord of, als je telefoon daar over beschikt, met je vingerafdruk of gezichtscan. Alles ingesteld naar jouw wensen? Dan is de app klaar voor gebruik!


## GEGEVENS INVOEREN



- 1 Ga naar het overzichtsscherm en druk daar op de knop 'Invoeren' van een kaart, bijvoorbeeld 'Stemming'. De kaart zal worden geopend.
- 2 Beantwoord de vragen. Voeg eventueel een notitie toe en/of pas de datum/tijd aan.
- 3 Druk vervolgens op 'Bewaar' en je invoer wordt opgeslagen.

## MEDISCHE GEGEVENS



- 1 Druk op het ∞∞∞ icoon rechts onderin het menu. Kies daar 'Profiel'. Druk in het profiel vervolgens op 'Medische gegevens'. Je ziet hier het profiel dat je hebt ingevuld toen je een account ging aanmaken.
- 2 Je kan deze gegevens ook wijzigen. Druk daarvoor op het 'potlood' icoon. Er opent een nieuwe scherm waar je de gegevens kan aanpassen. Ben je klaar? Druk dan op 'Bewaar'.
- 3 Je kan deze gegevens ook delen. Druk daarvoor op het icoon  rechtsboven in het scherm. Er opent een scherm met verschillende manieren om te delen.

## IK BEN BEVALLEN




Aan het einde van je zwangerschap kun je aangeven dat je bent bevallen.

- 1 Druk op het ∞∞∞ icoon rechts onderin het menu. Kies daar 'Profiel'. Druk in het profiel vervolgens op 'Ik ben bevallen'.
- 2 Druk vervolgens op 'Voeg datum toe'. Op het nieuwe scherm kies je de datum en tijd dat je bevallen bent. Druk op 'Bewaar' als je klaar bent. Omdat de app nu weet dat je bent bevallen, ontvang je nieuwe informatie die past bij dit moment.

## MIJN GEBORTEPLAN



- 1 Druk op het ∞∞∞ icoon rechts onderin het menu. Kies daarna 'Mijn geboorteplan'.
- 2 Vul daar de vragen in en maak zo je geboorteplan compleet.
- 3 Wil je het geboorteplan delen? Druk dan op het icoon  rechtsboven in het scherm en kies daar hoe je het wilt delen.

## MIJN ZORGAANBIEDERS



- 1 Druk op het ∞∞∞ icoon rechts onderin het menu. Kies daar 'Mijn zorgaanbieders'.
- 2 Vervolgens krijg je een lijst te zien met alle groepen zorgaanbieders. Druk op een groep en selecteer dan uit de lijst jouw zorgaanbieder. Herhaal dit per groep.

## VEEL GESTELDE VRAGEN

### **Is ZwApp+ veilig?**

De ontwikkelaar van de app is een Nederlandse organisatie met jarenlange ervaring in het maken van medische apps. Zij weten heel goed hoe ze gegevens veilig kunnen gebruiken en bewaren. Jouw gegevens worden nooit verkocht of verhandeld. Welke gegevens worden opgeslagen en verwerkt, staat duidelijk aangegeven als je de app installeert. Je kunt altijd vragen welke informatie van jou opgeslagen is.

### **Is ZwApp+ voor mij gratis?**

Ja. Het is voor de zorgverleners belangrijk dat jij tijdens jouw zwangerschap en kraamzorg goed bent geïnformeerd. Daarom betalen zij samen voor de app, zodat jij die gratis kan gebruiken.

### **Ik heb al een andere app, moet ik ZwApp+ dan toch gebruiken?**

Ja, graag. ZwApp+ wordt door de zorgverleners in jouw regio aangeboden om je informatie te kunnen geven die je kan vertrouwen. Zij adviseren je ook vaak om zelf informatie op te zoeken of na te lezen. In ZwApp+ zitten geen reclames.


### **Hoe kan ik uitloggen uit de app?**

Je kunt uitloggen door de knop rechtsboven in je profiel. Je komt dan terug in het inlogscherf.

### **Ik ben mijn wachtwoord vergeten, wat nu?**

In het inlogscherf kun je 'Wachtwoord vergeten?' kiezen. Na het invullen van je e-mailadres waarmee je het ZwApp+ account hebt aangemeld, krijg je een e-mail met een tijdelijke code. Vul deze in in de app en maak een nieuw wachtwoord aan.

### **Ik heb een verkeerde waarde ingevuld en/of de verkeerde datum/tijd, hoe kan ik deze wijzigen?**

In de tijdlijn  kun je de waarde kiezen die verkeerd is. In het scherm dat tevoorschijn komt, kun je de waarde en de datum/tijd aanpassen.



**Persoonlijke informatie**  
over jouw zwangerschap,  
op het juiste moment.



**Handig dagboek**  
om zelf ontwikkelingen van je  
zwangerschap bij te houden.



**Uitgebreide bibliotheek**  
met deskundige en  
praktische informatie.



**Interreg**   
**2 Seas Mers Zeeën**  
**PATH**

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**  
een santeon ziekenhuis  
