

Heb je diabetes type 1 en wil je je mentale fitheid versterken?

Maak gratis gebruik van MyDiaMate

MyDiaMate is door het DiabetesFonds verkozen tot 'Het Beste Diabetesidee'. De app is ontwikkeld en getest door het Diabetes Mentaal team van Amsterdam UMC. Vanaf 1 maart 2021 is MyDiaMate beschikbaar voor gebruik.

Voor wie is de app bedoeld?

MyDiaMate is een zelfhulp app voor mensen met diabetes type 1. De app richt zich op de 'mentale' kant van diabetes en biedt tips, informatie en oefeningen op het gebied van ontspanning, stemming en energie. Je kan hier in je eigen tempo zelf mee aan de slag. Je krijgt gratis toegang tot MyDiaMate, via je eigen smartphone of computer. Je bepaalt *zelf* hoe vaak, wanneer en welke onderdelen van de app je gebruikt.

- Je bent gediagnosticeerd met diabetes type 1.
- Je bent 18 jaar of ouder.
- Je denkt dat MyDiaMate iets voor jou kan betekenen.
- Je hebt toegang tot het internet.

Aanmelden?

Ga naar de website www.mydiamate.nl en lees hoe je toegang krijgt tot de app.

Wil je helpen om MyDiaMate te verbeteren? Dan is er de mogelijkheid om mee te doen aan een kort gebruikersonderzoek. Deelname aan het onderzoek houdt in dat je enkele vragenlijsten voor- en na gebruik van de app invult. Het is ook mogelijk om de app te gebruiken zonder deel te nemen aan het onderzoek. Op www.mydiamate.nl lees je hier meer over.

Contactinformatie

Voor vragen over MyDiaMate of over het onderzoek kun je mailen naar: mydiamate@umc.nl



MyDiaMate