



eHealth

voor het versterken
van participatie
en eigen regie



Academische werkplaats Impuls
Participatie en maatschappelijke zorg

Digitale tips en tricks voor gezondheid en een goede kwaliteit van leven.

Digitale en technologische hulpmiddelen (eHealth) kunnen de participatie en eigen regie van burgers en cliënten versterken. Soms als een manier om voor jezelf te zorgen, soms als onderdeel van de hulpverlening. Voor burgers, cliënten, hulpverleners en organisaties in de maatschappelijke zorg kan dit eHealth overzicht helpen bij een goede gezondheid en een goede kwaliteit van het dagelijkse bestaan.



Bekijk het filmpje over Academische Werkplaats Impuls.

Sociale kwaliteit als stip op de horizon

Dit eHealth overzicht¹ gaat uit van sociale kwaliteit² en dat betekent:

1 Zijn wie je bent door goede zelfregulering

- Leren omgaan met uitdagingen in het leven en daarmee veerkracht opbouwen;
- Zelf zoveel mogelijk managen van lichamelijke of psychische aandoeningen waardoor die in je leven minder plek innemen;
- Accepteren, loslaten en aanvaarden en ervaren dat je goed bent zoals je bent;
- Jezelf op een positieve manier (her)uitvinden.

2 Meedoen door stabiele bestaansvoorwaarden en functioneel herstel

- Woonruimte, inkomen, leermogelijkheden (studie, cursus) en betekenisvolle activiteiten ((vrijwilligers)werk);
- Vergroten van competenties;
- Vervullen van rollen (cursist, vrijwilliger, werknemer, buurman etc.);
- Veiligheid en leefbaarheid in de wijk.

3 Erbij horen door meer sociale inbedding en sociaal herstel

- Vertrouwen over en weer, voor elkaar van betekenis zijn en samen delen;
- Opnieuw aangaan, herstellen of vernieuwen van relaties van familie, vrienden, burens en of met mensen bij clubs, een buurthuis of geloofsgemeenschap;
- Respect en openheid voor anderen, tegengaan of verminderen van stereotyperingen en stigma's.

4 Ertoe doen door betere maatschappelijke inbedding en maatschappelijk herstel

- Toegang krijgen tot regelingen en instanties;
- Laagdrempelige, persoonsgerichte zorg;
- Ontwikkelen van netwerken die gezondheid en herstel ondersteunen.
- Voorkomen of tegengaan van stigmatisering en discriminatie.

Bij elk van de domeinen van sociale kwaliteit geeft het overzicht verwijzingen naar:

- Online informatie
- Apps
- Online interventies
- Zelftests

Ehealth voor jongeren is rood gemarkeerd

Tevens is een [overzicht van communicatieplatforms](#) opgenomen in dit overzicht.

Dit overzicht wordt u aangeboden door de Academische werkplaats Impuls.

In deze werkplaats werken praktijk en wetenschap samen aan kennisontwikkeling en innovatie van de maatschappelijke zorg.

Meer informatie vindt u op www.IMPULS-onderzoekscentrum.nl/AW-Impuls/

¹ Disclaimer: dit is een onafhankelijk overzicht waar geen kwaliteitstoets op is uitgevoerd.

² Sociale kwaliteit zoals hier beschreven is de basis van de methodiek Krachtwerk (Wolf, 2016).

Dit overzicht is samengesteld in mei 2018.

1 Zijn wie je bent door goede zelfregulering

- [Leren omgaan met uitdagingen in het leven en daarmee veerkracht opbouwen.](#)
- [Zelf zoveel mogelijk managen van lichamelijke of psychische aandoeningen, waardoor die in je leven minder plek innemen.](#)
- [Accepteren, loslaten, aanvaarden en ervaren dat je goed bent zoals je bent.](#)
- [Jezelf steeds op een positieve manier \(her\)uitvinden.](#)

ONLINE INFORMATIE

[Gezond eten en goed bewegen](#) > [kijkopgezond.nl](#)

[Zorgverzekering](#) > [uitlegzorgverzekering.nl](#)

[Veilig medicijngebruik](#) > [apotheek.nl/kunt-u-dat-even-uitleggen](#)

[Goed voorbereid naar de huisarts](#) > [naarjehuisarts.nl](#)

[Onafhankelijke informatie van uw arts](#) > [thuisarts.nl](#)

[Verstandelijke beperking en diabetes](#) > [diabeteszelfinhand.nl](#)

[Overzicht van apps en websites voor jouw gezondheid en herstel](#) | RIBW > [ribw-digitips.nl](#)

[Hulp bij gezonde voeding en beweging](#) | RIBW > [ribwclientenplein.nl/vita](#)

APPS

[Processen die een alcoholverslaving in stand houden doorbreken door training](#) | Tactus > [Breindebaas](#) •

[Regie over eigen herstel na alcoholverslaving](#) | Tactus > [Alcohol in de hand](#)

[Informatie over de meest gebruikte verslavende middelen](#) | Iriszorg > [Van XTC tot alcohol](#)

[Hulp bij vastlopen in het dagelijkse leven, bijvoorbeeld door een verslaving](#) > [The Journey](#)

[Instructies voor tandenpoetsen en voedingadvies voor een gezonde mond](#) > [Gezonde mond](#)

[Wanneer moet je naar de dokter?](#) > [Moet ik naar de dokter?](#)

[Minder last van stemmen in je hoofd](#) > [Temstem](#)

[Het versterken van je veerkracht \(Engelstalig\)](#) > [Superbetter](#)

[Gevoel en gedrag in het dagelijkse leven in kaart brengen](#) > [Psymate](#)

[Stimuleren van het ontplooiën van activiteiten](#) > [I-ACT](#)

[Hulp bij uitvoering van je eigen plan](#) > [WRAPapp](#)

- [Steun in de rug om motivatie hoog te houden](#) > [Moti4](#)

- [Inzicht in je gedrag en interesses](#) > [Luca app](#)

- [Werken aan je gezondheid met jouw netwerk binnen handbereik](#) > [Beterapp](#)

[Praten over wat je belangrijk vindt in het leven aan de hand van beelden](#) > [Ebb](#)

[Hulp bij kiezen en bespreken wat voor jou belangrijk is](#) > [Positieve gezondheid](#)

[Digitale kookhulp, recepten, en hulp bij kopen en bewaren van je boodschappen](#) > [Slim koken](#)

[Persoonlijk voedseldagboek](#) > [Foodzy app](#)

ONLINE INTERVENTIES

[Alcoholproblemen. Tips, informatie en behandeling](#) | Tactus > [alcoholdebaas.nl](#)

[Gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen. Tips, informatie en behandeling](#) | Tactus > [benzodebaas.nl](#)

[Cannabisgebruik. Tips, informatie en behandeling](#) | Tactus > [cannabisdebaas.nl](#)

[Eetproblemen, voeding en gezondheid. Tips, informatie en behandeling](#) | Tactus > [etendebaas.nl](#)

[Gokproblemen. Tips, informatie en behandeling](#) | Tactus > [gokkendebaas.nl](#)

[Roken. Tips, informatie en behandeling](#) | Tactus > [rokendebaas.nl](#)

- [Online cursus voor jongeren die al een tijdje in een dip zitten](#) > [gripopjedip.nl](#)

[Modules: gezonde voeding, problemen met alcohol, cannabis, stoppen met roken, blij alcoholvrij](#) > [minddistrict.nl](#)

[Dagboeken: cannabis, benzodiazepinen, alcohol, middelengebruik, gokken, gamen](#) > [minddistrict.nl](#)

[Online cursus voor volwassenen die hun alcoholgebruik willen minderen](#) > [minderdrinken.nl](#)

[Online programma van zes weken om alcoholgebruik te minderen of te stoppen](#) > [zelfhulpalcohol.nl](#)

[Online cursus om zelfstandig depressieve klachten te verhelpen of te verminderen](#) > [kleurjeleven.nl](#)

[Online cursus voor het verbeteren van de mentale fitheid bij stress, spanning of depressiviteit](#) > [Psyfit](#)

[Online cursus voor volwassenen met depressieklachten](#) > [voluitleven.nl](#)

ZELFTESTS

[Anonieme test en advies voor mensen die regelmatig alcohol drinken](#) > [drinktest.nl](#)

[Meertalig systeem voor de communicatie tussen hulpverlener en patiënt](#) > [healthcommunicator.nl](#)

[Depressiviteit](#) > [Diptest](#)

[Risico's van drinkgedrag voor de gezondheid](#) > [Zelftest minder drinken](#)

2 Meedoen door stabiele bestaansvoorwaarden en functioneel herstel

- Woonruimte, inkomen, leermogelijkheden (studie, cursus) en betekenisvolle activiteiten ((vrijwilligers)werk).
- Vergroten van competenties
- Vervullen van rollen (cursist, vrijwilliger, werknemer, buurman etc.).
- Veiligheid en leefbaarheid in de wijk.

WONEN EN VEILIGHEID

ONLINE INFORMATIE

Online hulp om een goede huurder te zijn en huurdersvaardigheden te ontwikkelen > jwoontzelf.nl

Inwoners, organisaties en bedrijven in de gemeente verbonden > www.mijnbuurtje.nl

Hulpvragen aanmaken en hulp aanbieden > www.wehelpen.nl

APPS

Teken de buurt, zie wie er woont en berichten uitwisselen > [Buurtapp](#)

Vraag en aanbod van buurtbewoners bij elkaar gebracht > [Buurtwerkapp](#)

De besloten sociale buurtapp > [Nextdoor](#)

Sociaal netwerk, marktplaats en volgsysteem voor zorg en aanverwante diensten aan huis > [Eigenzorg](#)

Met deze app vind je snel en gemakkelijk professionele verzorging of begeleiding > [Nationale hulpgids](#)

ONLINE INTERVENTIE

Modules: vind je spullen terug, zorg voor minder rommel. Grip op wonen > [Minddistrict](#)

Modules: geweld in je relatie, delict, preventieplan, agressie, uitbarstingen > [Minddistrict](#)

FINANCIËN

ONLINE INFORMATIE

- Bankieren met computer, smartphone of tablet > eenvoudigbankieren.nl
- Uitleg over DigiD, internetbankieren en IBAN > steffie.nl/eenvoudige-websites/computeren
- Financiële bewustwording en weerbaarheid van jongeren versterken > smartmetgeld.nl

Over het voorkomen van schulden > schuldpreventie.steffie.nl

Op deze website leer je omgaan met je geld > snapjegeld.nl

Overzicht houden in belangrijke documenten en berichten van organisaties > nibudbewaarwijzer.nl

Een realistisch aflosplan maken > zelfjeschuldenregelen.nl

APPS

Beter inzicht in de financiële situatie > [Mijnbizon](#)

Hulp bij financiële vragen en lastige brieven | Bindkracht10 > [Budgetdebaas](#)

- Ondersteunen voor jongeren bij het budgetteren van inkomsten en uitgaven > [Goed geld](#)

In acht weken orde scheppen in je financiële administratie | Nibud > [Coaching via whatsapp](#)

ONLINE INTERVENTIE

Module: beter omgaan met geld > [Minddistrict](#)

Uitleg, tips en oefeningen om geldzorgen onder controle te krijgen > geldzorgen.mirro.nl

ZELFTESTS

Elf vragen waarmee helderheid verschaft wordt over je financiën > [financiële test](#)

Een financiële test om meer te weten te komen over jouw financiële situatie > [Jouwhulponline](#)

DAGACTIVITEITEN

ONLINE INFORMATIE

Leer een treinreis plannen > [handleiding Reisplanner NS](#)

Uitleg over de OV-chipkaart en hoe je hem kan gebruiken > [uitlegovchipkaart](#)

APPS

Stimulans om na te denken over wat je op een dag doet en welke invloed dat op je heeft > [Daybook](#)

Ondersteuning om je reisbestemming betrouwbaar en veilig te bereiken > [Go OV](#)

Maak to-do lijstjes, notities en boodschappenlijstjes en maak daarmee je hoofd leeg > [Keep](#)

Laat je dagelijks motiveren om je gestelde doelen te bereiken > [Goalie](#)

ONLINE INTERVENTIE

Coachingsprogramma om aan plezierige activiteiten deel te nemen bij dementie > [Actiefbijdementie](#)

3 Erbij horen door meer sociale inbedding en sociaal herstel

- [Vertrouwen over en weer, voor elkaar van betekenis zijn en samen delen.](#)
- [Opnieuw aangaan, herstellen of vernieuwen van relaties van familie, vrienden, burens en of met mensen bij clubs, een buurthuis of geloofsgemeenschap](#)
- [Respect en openheid voor anderen, tegengaan of verminderen van stereotyperingen en stigma's.](#)

ONLINE INFORMATIE

Ontmoetingsite voor mensen met een psychiatrische aandoening > [durffijmetmij.nl](#)

Actuele informatie over de buurt > [nextdoor.nl](#)

Contact maken met 'nieuwe mensen' > [abcdate.nl](#)

Het belang van mensen om je heen > [demensenommijheen.nl](#)

Mensen met hulpvragen en mensen uit de eigen omgeving die willen helpen samengebracht > [Bucketline](#)

Informatie over vriendschap, relaties, intimiteit en seksualiteit > [meerdanliefde.nl](#)

Voor LHBT's met een verstandelijke beperking > [zonderstempel.coc.nl](#)

APPS

Activeren van privénetwerk voor mensen die zorg of hulp nodig hebben > [Nettie](#)

Deze app motiveert mensen om hun sociale netwerk te versterken > [Smart4u](#)

ONLINE INTERVENTIE

Modules: sociale vaardigheden, steun van anderen > [Minddistrict](#)

Dagboek: geweld in je relatie > [Minddistrict](#)

ZELFTEST

Zichtbaar maken van sociale verbindingen en relaties > [Sociogram](#)

4 Ertoe doen door betere maatschappelijke inbedding en maatschappelijk herstel

- [Toegang krijgen tot regelingen en instanties.](#)
- [Laagdrempelige, persoonsgerichte zorg.](#)
- [Ontwikkelen van netwerken die gezondheid en herstel ondersteunen.](#)
- [Voorkomen of tegengaan van stigmatisering en discriminatie.](#)

ONLINE INFORMATIE

De makkelijke website van de sociale verzekeringsbank > [svbaabc.nl](#)

Stemmen tijdens verkiezingen > [hoewerktstemmen.nl](#)

De rechten van cliënten van zorginstellingen > [rechtvandeclient.nl](#)

Bereid je beter voor op gesprekken met de gemeente of met het wijkteam > [gesprekmetdegemeente.nl](#)

- [Jongvolwassenen \(16-27 jaar\) ondersteunen in zelfredzaamheid en participatie](#) > [16-27.nl/toolkit](#)

Een ondersteuningsplan. Wat is het en wat zijn jouw rechten > [mijnondersteuningsplan.nl](#)

Breng zelfredzaamheid in kaart > [zelfredzaamheidsradar.nl](#)

APPS

Voor mensen die de samenleving ingewikkeld vinden > [Vraagapp](#)

Diversen

ONLINE INFORMATIE

Vraag en aanbod op het gebied van innovatie in de zorg > [digitalhealthcenter.nl](#)

Ontwikkelaar van begrijpelijke en toegankelijke websites > [leerzelfonline.nl](#)

Ontwikkelingen rond eHealth, testen en beoordelen van digitale toepassingen > [nationalehealthlivinglab.nl](#)

Beoordeel zelf of een zorgapp veilig is > [vilans.nl](#)

Juridische informatie voor zorgverleners > [schuldingo.nl](#)

Ontdek de digitale vaardigheden van je cliënt > [Quickscan digitale vaardigheden cliënt](#)

Ontdek de digitale vaardigheden van de zorgprofessional > [Quickscan digitale vaardigheden zorgprofessional](#)

Hulp bij voorlichtingstoepassingen zoals folders, flyers en films > [Checklist toegankelijke informatie](#)

Hulp bij eHealth-toepassingen zoals websites, apps en patiënten informatie systemen > [Checklist toegankelijke informatie](#)

APPS

Ingrijpen bij vermoedens van huishoudelijk geweld > [meldcode](#)

- [Stimulans om ouders de regie over een gesprek te geven](#) > [SamenStarten](#)

Overzicht online communicatieplatforms

Check en raadpleeg overal je zaken, laat cliënten participeren en biedt ketenpartners toegang > [bloqnote](#)

Organiseer de zorg online, deel informatie, plan taken en maak een koppeling met het ECD > [carenzorgt.nl](#)

Hou de regie, blijf betrokken bij de buurt, familie en vrienden, beheer agenda's, etc. > [cubigo.com](#)

Elektronisch gestuurd patiëntenoverleg rond het zorgactieplan door mantelzorgers en zorgverleners > [egpo.nl](#)

Beter communiceren met je familie en sociale netwerk en hen betrekken bij zorg en welzijn > [familienet.nl](#)

Familieagenda om zorg te delen met familie, vrienden en professionals. Met chat- en fotofunctie > [getfello.com](#)

Familie- en vriendennetwerk, combinatie van Facebook, Google Calendar en WhatsApp > [hallozorg.nl](#)

Cliënten nemen de regie over hun hulpverlening in dit cliëntenportaal > [jouwomgeving.nl](#)

Beveiligde berichtenservice voor smartphone en PC om gegevens vertrouwelijk te delen > [kanta-messenger.nl](#)

Cliënten, begeleiders en verwanten maken en bewerken gezamenlijk het zorgplan > [mextra.nl](#)

Organiseer je zorg én aandacht rondom één persoon > [miessagenda.nl](#)

Geef je cliënt eigen regie, structuur en meer zelfredzaamheid > [mijneigenplan.nl](#)

Ondersteuning van sociaal medisch netwerk rond thuiswonende kwetsbare mensen > [ozoverbindzorg.nl](#)

Geeft psychiatrische patiënten inzicht in wie er betrokken is bij persoonlijke hulpverlening > [psynet.nl](#)

Praktische hulpmiddelen zoals agenda, marktplaats en forum, apps en coaches > [quli.nl](#)

Samenwerken en communiceren tussen cliënten, hun sociale netwerk en zorgmedewerkers > [samzo.nl](#)

Ondersteuning voor mensen die regie willen houden over hun eigen problemen > [sharecare.nl](#)

Marktplaats om hulpvraag- en aanbod bij elkaar te brengen. Met agenda, logboek en notities > [wehelpen.nl](#)

Ondersteunen van mantelzorg, zorg- en dorpscoöperatie, thuishulp en thuiszorg, wijkorganisatie, etc > [wikiwijk.nl](#)

Met hulp van familie, vrienden en hulp uit de wijk de zorg voor je moeder of vader regelen > [wijdewijk.nl](#)

Hulpmiddel voor mantelzorgers om te communiceren, plannen, zorgen delen en zorgtaken verdelen > [zorgsite.nl](#)

Bronnen

de Jong, Y. (2017) : Overzicht digitale communicatieplatforms binnen de zorg.

www.Movisie.nl

www.nhg.org

www.Nibud.nl

www.Nivel.nl

www.Pharos.nl

www.Sociaalwerknederland.nl

www.Vilans.nl

Colofon

Project	eHealth voor het versterken van participatie en eigen regie
Opdrachtgever	Academische werkplaats Impuls
Financiën	Academische werkplaats Impuls
Projectleiding	Nicoline Jansen
Eindverantwoordelijke	Judith Wolf
Met medewerking van	partners Academische werkplaats Impuls, Tessa van Loenen en Milou Christians
Ontwerp en vormgeving	Deel 2 ontwerpers