



QR CODE VAN DE  
BRON VAN DEZE  
PAGINA. DEZE  
KUNT U SCANNEN  
MET UW  
TELEFOON OF  
GEBUIKEN ALS  
LINK WAAR U OP  
KUNT KLIKKEN



# SLIMME ZORG

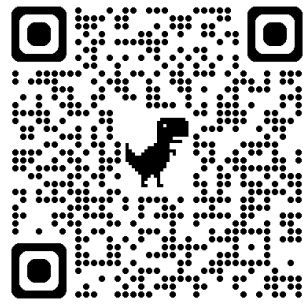


Voor MCCA

Januari 2025 door Frits van der Meer ©



# E-health



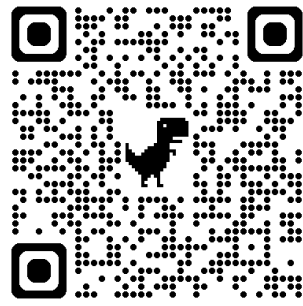
Digitale hulpmiddelen die de gezondheid ondersteunen of verbeteren noemen we ‘E-health’

**E-health is een breed begrip.**

Om het makkelijker en overzichtelijker te maken, hebben we E-health onderverdeeld in 5 categorieën.



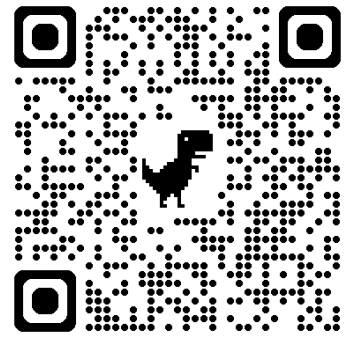
# 5 categoriën van E-health



- 1) E-informatie
- 2) E-preventie
- 3) E-services
- 4) E-zorg
- 5) E-wonen



# E-informatie



Met E-informatie bedoelen we **relevante, betrouwbare en vindbare informatie over gezondheidszaken**, die helpt bij het voorkomen van, leren omgaan met en/of herstellen van ziekte of beperkingen.

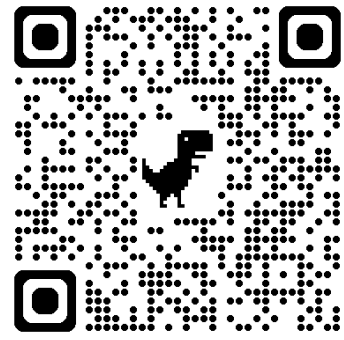
Er is veel informatie te vinden op internet.



Maar hoe weet je of de informatie betrouwbaar is



# E-informatie



Belangrijk is om te kijken naar de bron.

Waar komt de informatie vandaan?

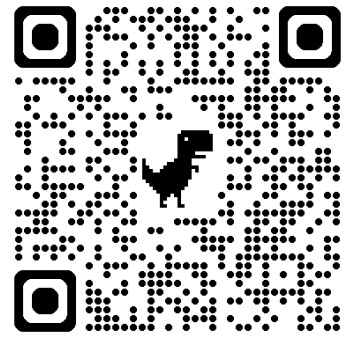
Wie is de schrijver?

Welke organisatie zit erachter?

Is deze organisatie een autoriteit op dit gebied?



# E-informatie



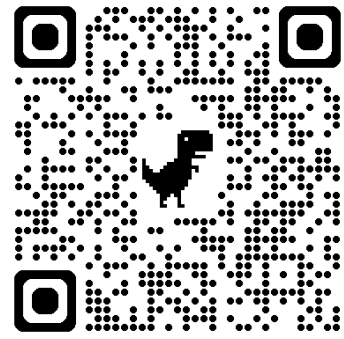
Wordt er door andere websites verwezen naar de betreffende site of het betreffende artikel?

Let dus goed op de betrouwbaarheid.

Hierna vind u een aantal voorbeelden van e-informatie, betrouwbare websites waar je informatie kunt vinden over gezondheid.



# E-informatie



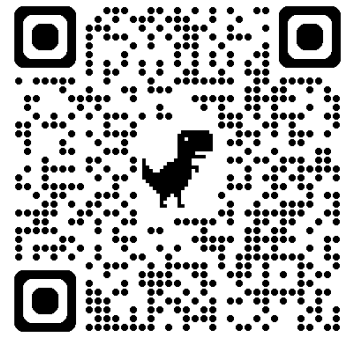
[Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)



Betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid  
gemaakt door artsen.



# E-informatie



## Betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid

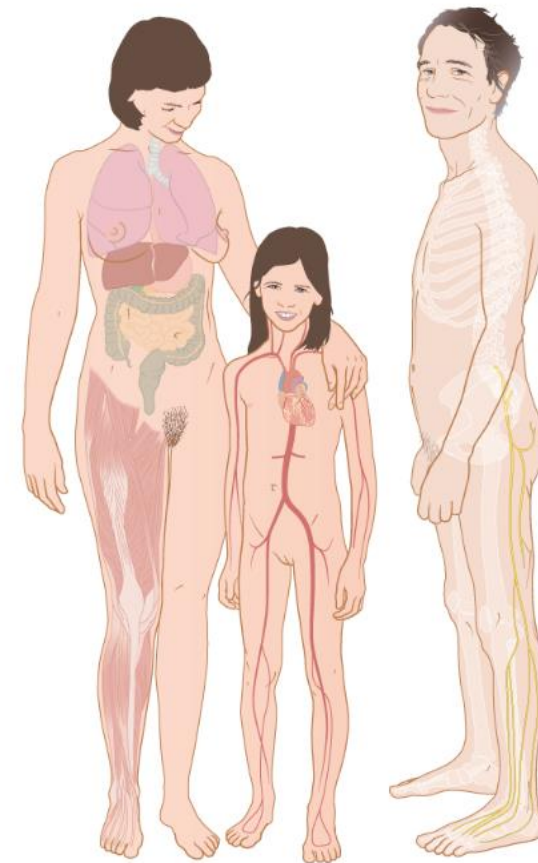
gemaakt door artsen

🔍 Waar ben je naar op zoek?

☰ [Onderwerpen A-Z](#)   🎬 [Films](#)   🖼️ [Afbeeldingen](#)   📄 [Keuzekaarten](#)   📌 [Keuzehulpen](#)

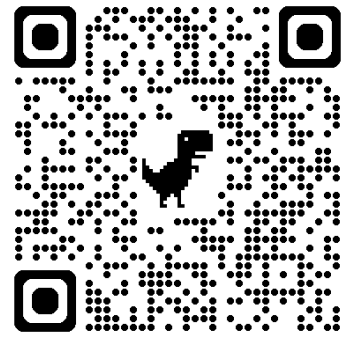


[Of zoek op lichaamsdeel](#)





# E-informatie



[Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)

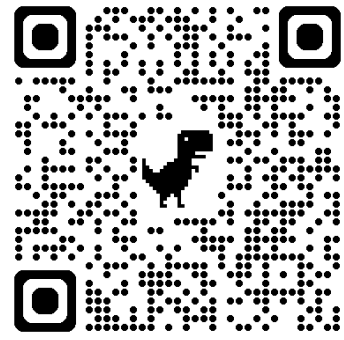


Apotheek.nl

Betrouwbare informatie over  
medicijnen van de apothekers.




# E-informatie



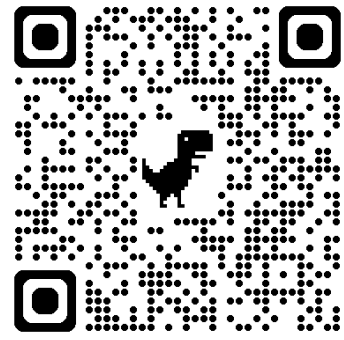
[Kanker.nl](https://www.kanker.nl)



Een voorbeeld van een website over een specifieke aandoening of ziekte waar enerzijds betrouwbare informatie wordt aangeboden en anderzijds de mogelijkheid is om in contact te komen met ervaringsdeskundigen/lotgenoten. 



# E-informatie



[Voedingscentrum](#)

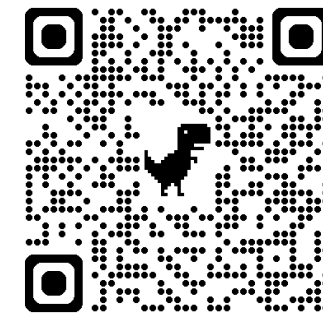
eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

A horizontal bar composed of many small, multi-colored squares in various colors including red, yellow, green, blue, and purple.

Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en wil je helpen om gezonder, duurzamer en veiliger te kiezen.



# E-informatie



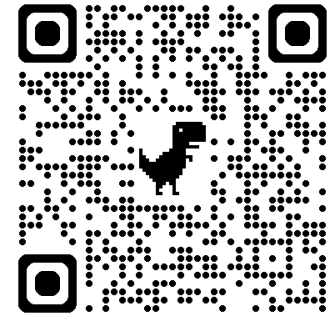
Voornoemde pagina's zijn eerder ook behandeld in onze workshop Digivitaler

De inhoud van deze workshop is terug te vinden op de website van [Digivitaler](#)

Ook kunt u zich voor een cursus Digivitaler wenden tot de lokale bibliotheek



# E-preventie



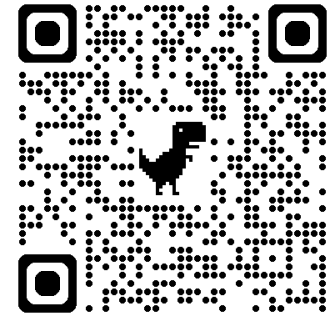
Voorkomen is beter dan genezen.

Bij e-preventie hebben we het over slimme oplossingen die je helpen je gezondheid te verbeteren, zonder dat er sprake hoeft te zijn van ziekte.

Denk bijvoorbeeld aan smartwatches, maar ook aan apps die een gezonde leefstijl bevorderen.



# E-preventie - Apps

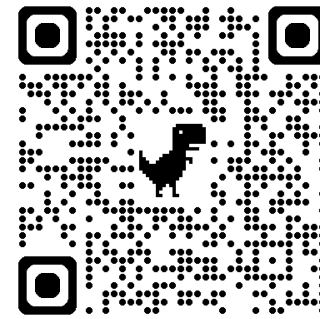


De beste apps voor een goede gezondheid

Er zijn talloze apps die je kunnen helpen om gezond te leven. In dat grote aanbod is het soms lastig kiezen welke apps je het beste kunt gebruiken. De GGD AppStore, een gezamenlijk initiatief van de GGD'en in Nederland, heeft dit voor je al uitgezocht. Ze bieden een online overzicht van diverse gezondheidsapps die voldoen aan hun criteria op het gebied van betrouwbaarheid, veiligheid, gebruiksgemak en privacy.



# E-preventie - Apps

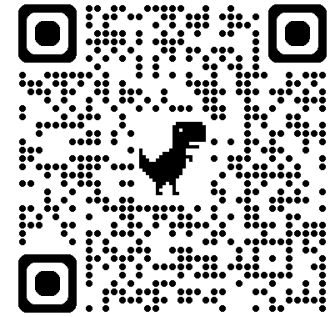


Deskundige GGD professionals hebben verschillende apps objectief en onafhankelijk getest.

Het resultaat? Een overzicht van de beste gezondheidsapps/websites, die goed scoren op gebruiksvriendelijkheid, privacy en betrouwbaarheid. De beste gezondheidsapps vind je dus in de GGD AppStore, makkelijk én snel binnen handbereik!



# E-preventie - Apps



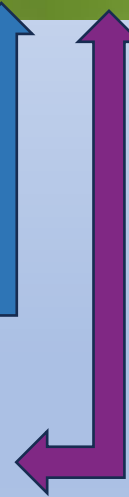
Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



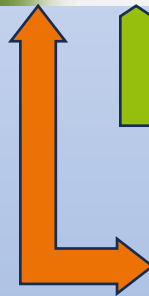
Zingeving



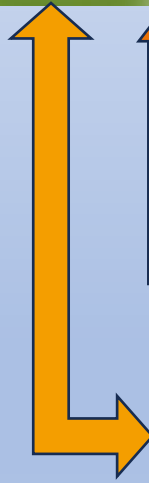
Dagelijks functioneren



Meedoen

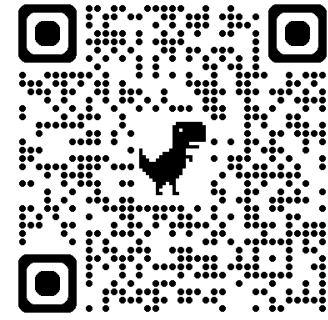


Kwaliteit van leven





# E-preventie - Apps



Een populaire app in de GGD AppStore is o.a.:

## Meditation Moments

Dit is een App voor het verminderen van stress, bewuster leven en het verbeteren van de nachtrust.

### MEDITATION MOMENTS

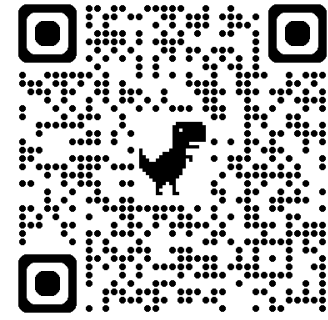


Meditation Moments is een Nederlandstalige app waarmee de gebruiker een moment van rust kan creëren door middel van meditatie.

Bekijk app ►



# E-preventie - Apps



Ook een populaire apps in de GGD AppStore is:

## Peak brain training

Meer dan 40 unieke spellen om je brein gezond te houden.

PEAK BRAIN TRAINING



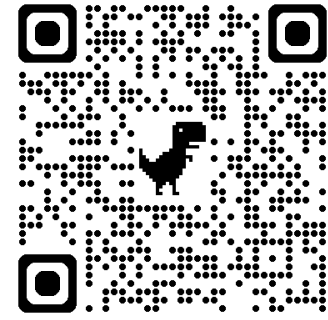
  
  
  

Door middel van spellen kun je diverse trainingen doen om je hersenen te stimuleren.

[Bekijk app ▶](#)



# E-preventie - Apps



Ook een populaire app in de GGD AppStore is:

## Ommetje

Start een wandelcompetitie en daag elkaar uit om dagelijks meer te bewegen.

### OMMETJE LOPEN

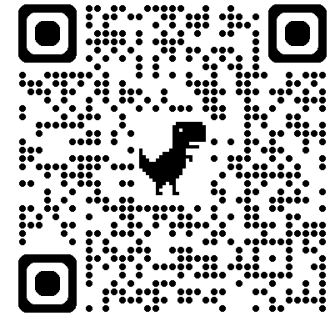


Deze app motiveert de gebruiker om dagelijks een wandeling te maken en dit in de app bij te houden. Daarnaast is het mogelijk om met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie aan te gaan. Ook kan je het op nemen tegen andere gebruikers zonder dat je op dezelfde locatie bent.

Bekijk app ►



# E-preventie - Apps



Nog een voorbeeld uit de GGD AppStore is:

## Oopoeh

Laat 55-plussers op je hond passen.  
Via deze app kun je op zoek gaan naar een maatje voor je hond. Een actiever leven voor 55-plussers en een leuker leven voor honden.

A screenshot of the Oopoeh app listing on the App Store. The title 'OOPOEH' is at the top. Below it is the app's logo, which features a green silhouette of a dog and the text 'OOPOEH' and 'pa's en oma's passen op een hu'. To the right of the logo are three circular icons (a red one with a dog, a purple one with a person, and an orange one with a dog) and a five-star rating. Below the rating is a globe icon. The text below the icons reads: 'Met behulp van de informatie, die de website www.oopoeh.nl geeft, kunnen 55-plussers in contact treden met baasjes van honden in de buurt, om op vrijwillige basis deze honden gezelschap te houden. Het inschrijven kost geld'. At the bottom right is an orange button that says 'Bekijk app' with a right-pointing arrow. A hand cursor icon is positioned over the button.

OOPOEH

OOPOEH  
pa's en oma's passen op een hu

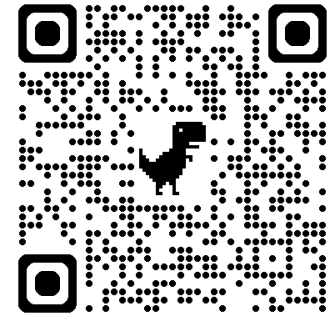
★★★★★

Met behulp van de informatie, die de website [www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl) geeft, kunnen 55-plussers in contact treden met baasjes van honden in de buurt, om op vrijwillige basis deze honden gezelschap te houden. Het inschrijven kost geld

Bekijk app ▶



# E-preventie - Apps



Nog een populaire apps in de GGD AppStore is:

[Mijn Eetmeter van het voedingscentrum](#)

Handige app om bij te houden hoeveel je eet, drinkt en beweegt.

## MIJN EETMETER

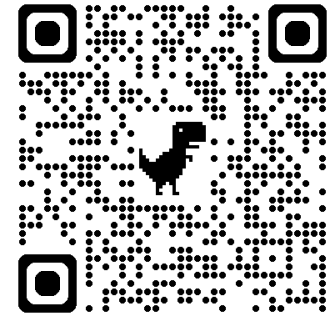


Met Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum kun je bijhouden hoeveel je eet, drinkt en beweegt. Je krijgt in een overzicht te zien of dit voldoende is en vervolgens persoonlijke adviezen voor verbetering.

Bekijk app ►



# E-preventie - Apps

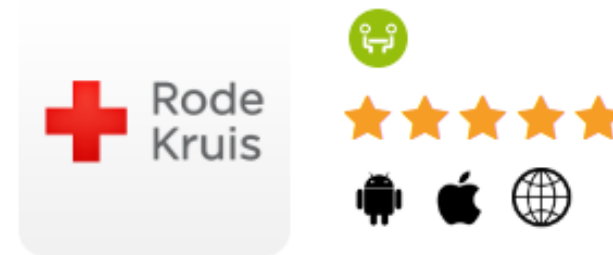


Ook een populaire app in de GGD AppStore is:

[EHBO app van het Nederlandse Rode Kruis](#)

Bekijk het totale aanbod op de Website van de [GGD AppStore](#)

## EHBO-APP - RODE KRUIS

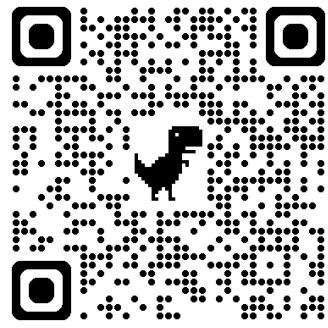


De app ondersteunt de gebruiker bij het verlenen van eerste hulp en geeft informatie en advies over wat te doen bij ongevallen.

Bekijk app ►



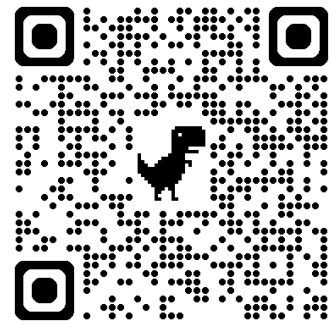
# E-services



E-services zijn diensten die ondersteunend zijn aan het zorgproces. Bijvoorbeeld het bekijken van je medische gegevens via het patiëntenportaal, maar ook de mogelijkheid om zelf zaken te regelen, zoals het aanvragen van een herhaalrecept of het inplannen van een afspraak met je arts.



# E-services - Patiëntenportaal

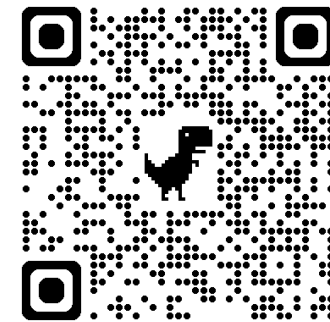


Tegenwoordig bieden steeds meer zorgverleners de mogelijkheid om online toegang te krijgen tot je medische gegevens via een patiëntenportaal. Zorgverleners zijn zelfs verplicht om je digitaal toegang te geven tot je medische gegevens.





# E-services - Patiëntenportaal



Heeft u ook al online toegang tot uw medisch dossier van het ziekenhuis? Lees er meer over op de website van het ziekenhuis in jouw regio.



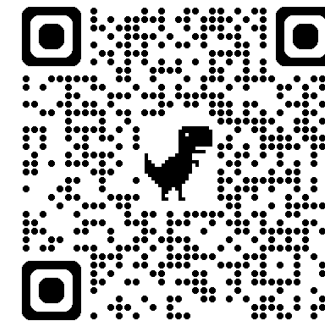
[Mijn ZGT](#)



[Mijn MST](#)



# E-services - Patiëntenportaal



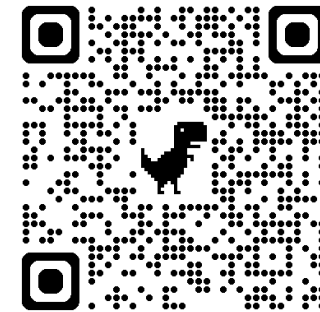
Heb jij ook al online toegang tot je medische gegevens van de huisarts?

Kijk op de website van je huisarts of vraag ernaar.

Op de website [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) vind je er meer informatie over.



# E-services - Patiëntenportaal

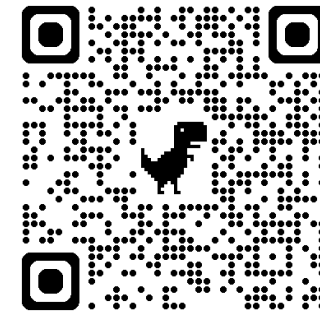


## Het gemak van MijnGezondheid.net

MijnGezondheid.net is een patiëntportaal waarmee u online zelf 24 uur per dag gezondheidszaken kunt regelen en maakt gebruik van een veilig, besloten netwerk op internet, zoals dat bekend is van internetbankieren.



# E-services - Patiëntenportaal

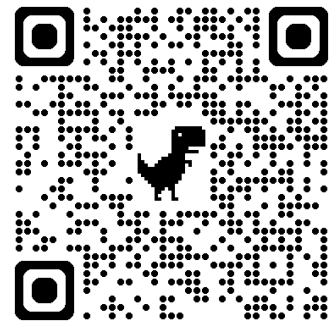


Om gebruik te kunnen maken van MijnGezondheid.net moet u zich eerst aanmelden.

Om in te loggen op MijnGezondheid.net heeft u een DigiD met sms-functie en een mobiele telefoon nodig.



# E-services - Patiëntenportaal

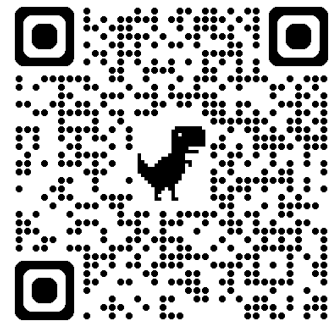


**Heeft u nog geen DigiD  
of geen DigiD met sms-functie?  
Beide kunt u op [www.DigiD.nl](http://www.DigiD.nl) aanvragen.**

Voor een cursus Digid kunt u zich wenden tot de lokale bibliotheek



# E-services - Patiëntenportaal



Ook kunt u de app MedGemak op uw smartphone of tablet installeren, hierbij hoeft u slechts eenmalig in te loggen.

Wat kunt u doen met MijnGezondheid.net?

**Herhaalrecepten bestellen**

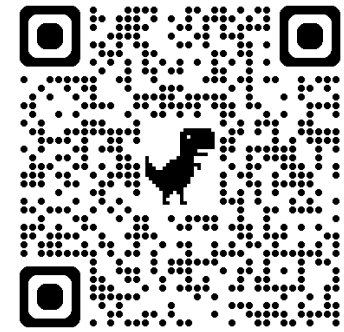
**E-Consult aanvragen**

**Laboratoriumuitslagen inzien**

**Medisch dossier inzien**



# E-services - Patiëntenportaal



Afspraken

Meldingen

Bestellingen

Gegevens  
huisarts/apotheek



Vragen aan  
huisarts/apotheek

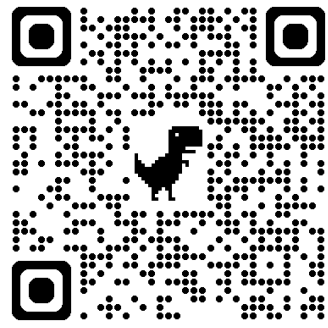
Medicatie

Links naar relevante  
internet pagina's

Medicijn  
herinnering



# E-services - (PGO)



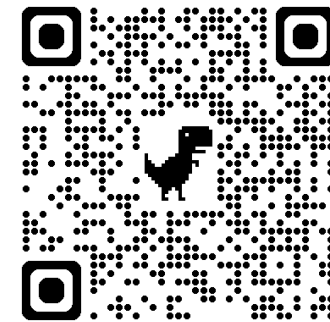
Persoonlijke Gezondheids Omgeving (PGO)

De verwachting is dat straks iedereen al zijn eigen medische en gezondheidsgegevens online verzamelt in een PGO (persoonlijke gezondheids omgeving). Dit is vergelijkbaar met een patiëntenportaal, maar dan alle gegevens van al jouw zorgaanbieders, op één veilige plek bij elkaar.





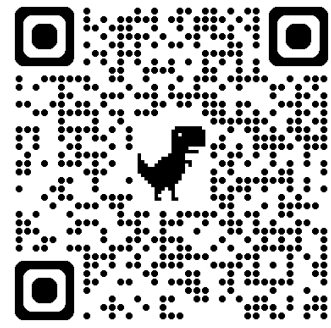
# E-services - (PGO)



Dit kan een app zijn en/of een website waar je in kunt loggen bij je zorgverleners, je gegevens kunt bekijken en opslaan en zelf de controle hebt over je gegevens en met wie je deze wilt delen.



# E-services - (PGO)

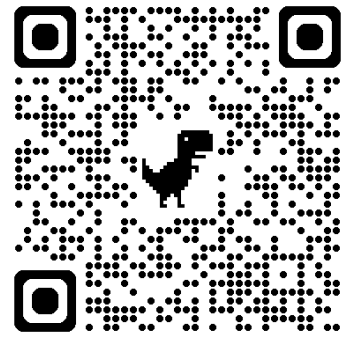


Je kunt zelf gezondheidsgegevens toevoegen zoals bijvoorbeeld waarden van thuismetingen (bloeddruk, hartslag of glucosemetingen).

Op de website van Zorg van Nu vind je meer informatie over een [PGO](#).



# E-zorg

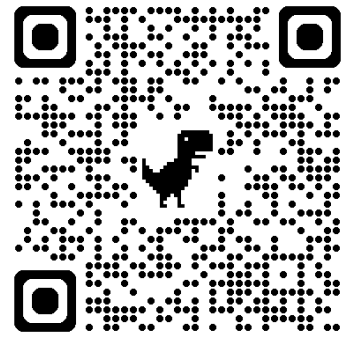


E-zorg gaat over alle digitale mogelijkheden die bijdragen aan de behandeling, hulp, of begeleiding in het zorgproces.

Denk aan digitaal contact met een zorgverlener via beeldbellen of thuismetingen waarbij je zelf je gezondheidswaarden meet en via een website of app deelt met je zorgverlener.



# E-zorg - Digitaal contact

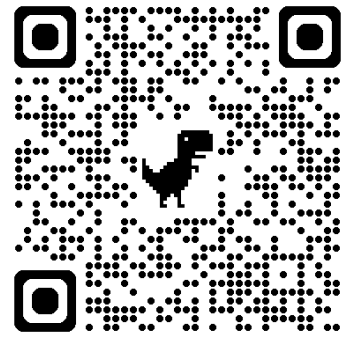


De **coronacrisis** heeft slimme zorg en innovatie in een stroomversnelling gebracht. Zorgverleners kunnen uw gezondheid monitoren en zorg bieden op afstand.

Beeldbellen met een arts is tegenwoordig heel normaal. Waarom naar een arts toegaan als dit niet direct noodzakelijk is.



# E-zorg - Digitaal contact

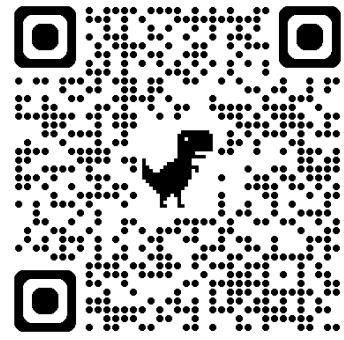


Natuurlijk is niet ieder consult op afstand mogelijk. Dit zal per situatie en per moment verschillen en volledig in overleg gaan met de betreffende zorgverlener.

Bekijk ook de volgende website eens voor meer informatie: [Zorg van Nu](#)



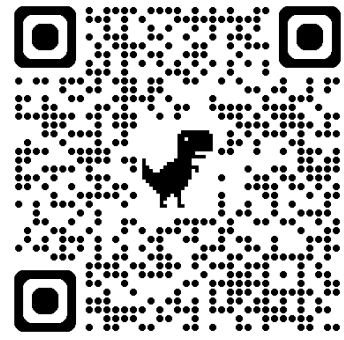
# E-zorg - Thuismonitoring



Hoe fijn is het om thuis te kunnen herstellen van ziekte of niet voor iedere controle terug te hoeven naar het ziekenhuis. In steeds meer ziekenhuizen en bij steeds meer behandelingen (bijvoorbeeld bij COPD, diabetes, trombose en hartfalen) is dit mogelijk dankzij de inzet van thuismonitoring.



# E-zorg - Thuismonitoring



Bij thuismonitoring wordt u op afstand in de gaten gehouden en begeleid. U meet thuis regelmatig uw waarden via eigen meetapparatuur en deelt deze met uw arts via een online portal of app en heeft vervolgens contact via chat, e-mail of beeldbellen.

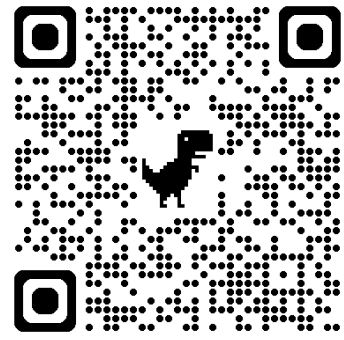


Bijvoorbeeld je eigen  
bloedsuiker meten

Patiënten zijn positief!



# E-zorg - Thuismonitoring



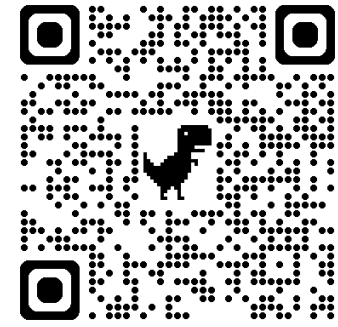
Thuismeten geeft inzicht, rust en een veilig gevoel. Het is fijne gedachte dat mensen aan uw gezondheid denken en deze in de gaten houden.

Meer informatie over thuismonitoring kunt u vinden op de website van uw zorgverlener:





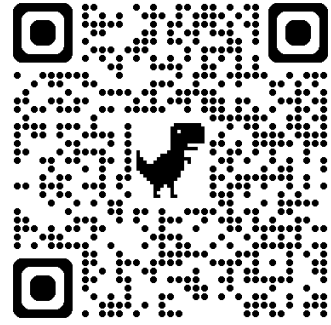
# E-wonen



E-wonen gaat over slimme oplossingen voor in huis om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven. Techniek kan het leven makkelijker, comfortabeler en veiliger maken. De ontwikkelingen gaan snel en de techniek wordt ook voor een steeds grotere groep (financieel) bereikbaar.



# E-wonen – Slimme apparaten



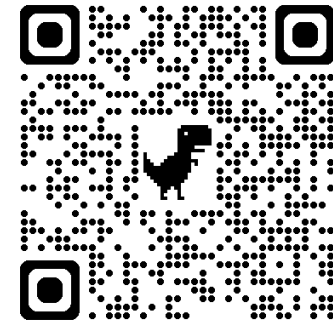
Er zijn talloze slimme apparaten te verkrijgen.

Voor de één is het een gadget en voor de ander kan het de oplossing zijn om thuis en zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Een aantal voorbeelden van slimme apparaten/oplossingen zijn;



# E-wonen – Slimme apparaten

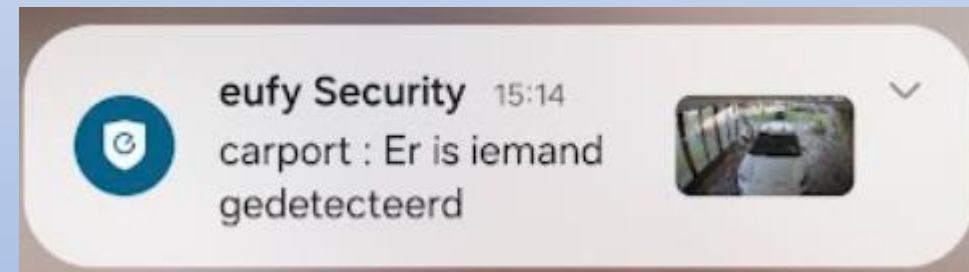



## Video deurbel



Iemand belt aan

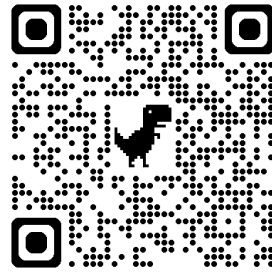
Beeld van de persoon  
verschijnt op uw telefoon  
of tablet en u krijgt een melding.



U kunt nu met de persoon  
communiceren of de deur openen 



# E-wonen – Slimme apparaten



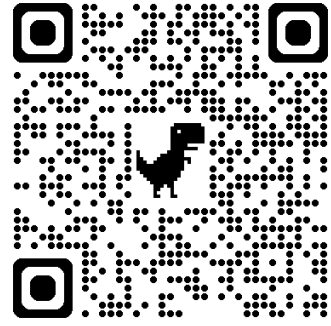
## Automatische deuropener



- Toegang met sleutel, pincode of vingerafdruk
- Deur openen of sluiten op afstand met smartphone.
- Automatisch deur open als je thuis komt.
- U kunt familie en/of vrienden autoriseren om de deur te openen of sluiten. Zelfs op afstand.
- Deur altijd vergrendelden met automatisch afsluiten.
- Inzicht krijgen met deursensor of de deur werkelijk is gesloten.



# E-wonen – Slimme apparaten



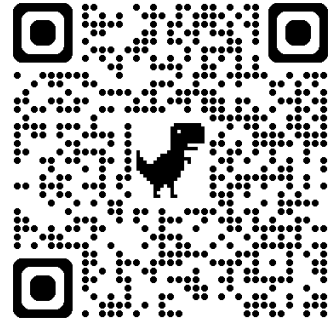
## Slimme verlichting



Te bedienen met;  
Afstandsbediening  
Smartphone  
Spraakopdracht



# E-wonen – Slimme apparaten



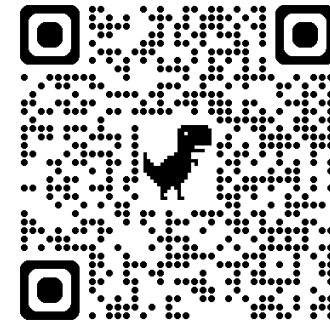
## Slimme schakelaar



Dit kan een slimme schakelaar zijn, waarmee weer een ander apparaat wordt in- of uitgeschakeld. In dit voorbeeld een elektrische kachel



# E-wonen – Slimme apparaten



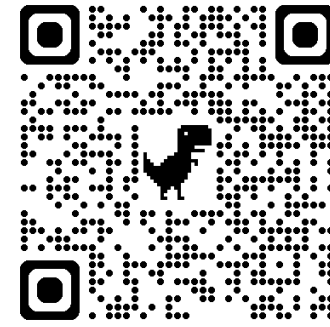
## Robot stofzuiger



Via een app kun je instellen waar en wanneer de robotstofzuiger zijn werk moet doen. Zo kun je de robot bijvoorbeeld van tevoren ingestelde tijd het huis laten stofzuigen en of dweilen, of op het moment dat je iets in de keuken hebt gemorst alléén de keuken laten schoonmaken. Op die manier bespaar je jezelf een hoop tijd, last en energie.



# E-wonen – Slimme apparaten



## Personenalarmering

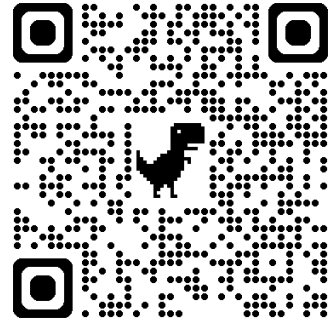


U kunt bij een noodsituatie, zoals een valpartij, van overal uit de woning een melding doen door het indrukken van een rode knop op polszender of halszender. Als u een abonnement heeft bij een zorgorganisatie krijgt u gegarandeerd een reactie.





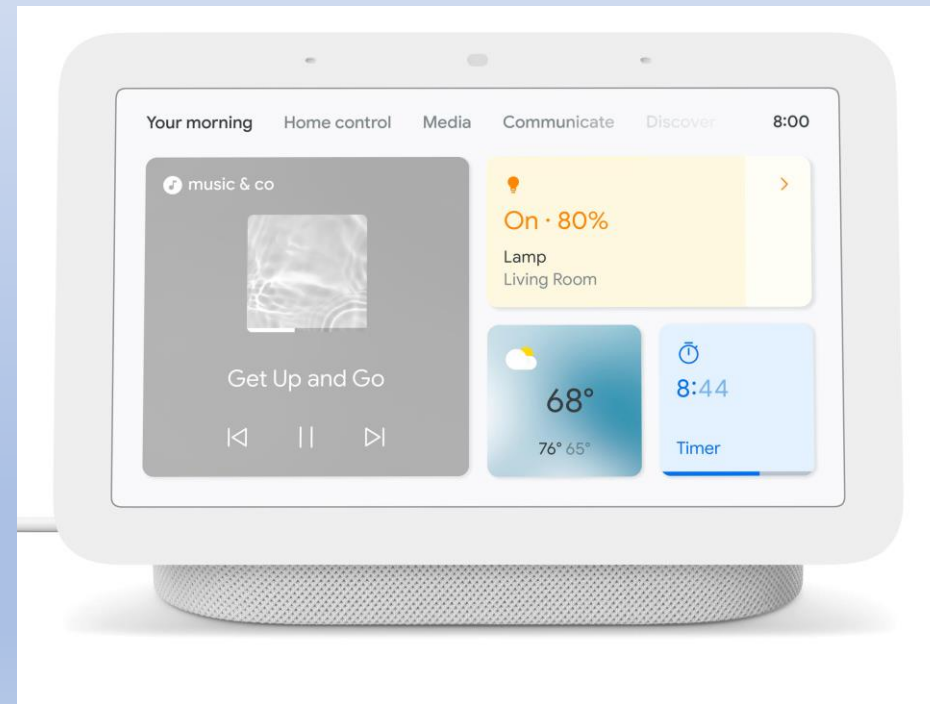
# E-wonen – Slimme apparaten



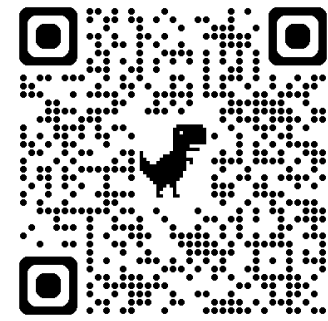
## Spraakassistent Google Nest Mini



## Spraakassistent Google Nest Hub



# E-wonen – Slimme apparaten



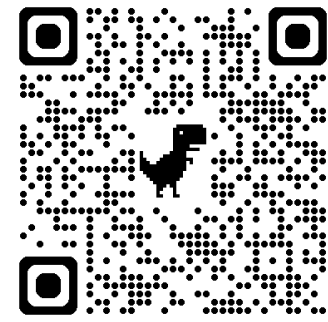
## Wat kun je met deze Spraak assistenten

Ontdekken wat je kunt doen met Google Nest- en Home-apparaten.

De speakers of schermen voor Google Nest of Home maken het leven makkelijker met functies waarbij je met je stem onder meer media kunt afspelen, taken kunt beheren en je dag kunt plannen.



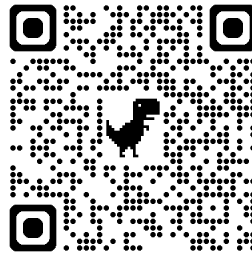
# E-wonen – Spraak assistenten



- Media bekijken of beluisteren
- Tv's en speakers bedienen
- Je dag plannen en Taken uitvoeren/beheren
- Antwoorden krijgen
- Apparaten in je huis bedienen



# E-wonen – Slimme apparaten



## Elektrische gordijnen



- Te openen/sluiten met afstandsbediening
- Gordijnen openen of sluiten op afstand met smartphone.
- Gordijnen openen of sluiten op afstand met spraak opdracht



**Ik hoop dat u in de toekomst iets van  
deze informatie kunt gebruiken.**

**Ik dank u hartelijk voor uw aandacht**



**Wilt u deze presentatie ook laten zien  
aan uw publiek, neem dan contact met  
mij op voor een afspraak.**

**Frits van der Meer**  
**[vandermeer.frits@gmail.com](mailto:vandermeer.frits@gmail.com)**  
**06-37614063**

