



# Toolkit voor trainers

Algemene digitale gezondheidscompetenties  
*Domein A*



DHeLiDA

## Wat is de trainingstoolkit?

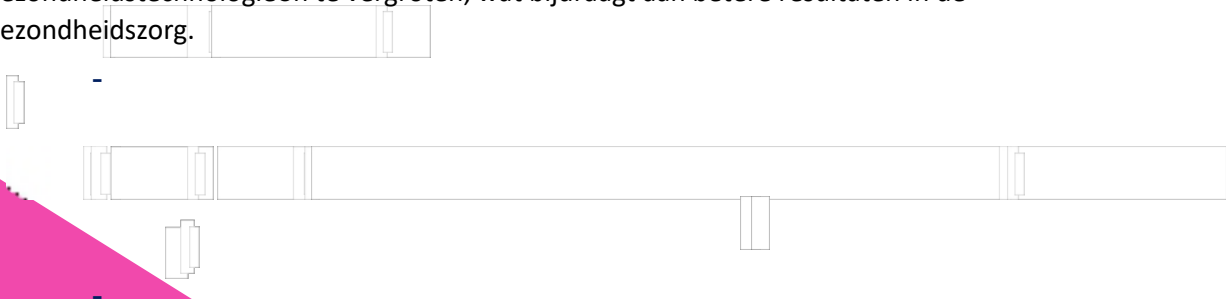
De toolkit die is ontwikkeld door DHeLiDA is een uitgebreide bron bestaande uit 11 modules gericht op digitale gezondheidsvaardigheden. Het biedt trainers en deelnemers waardevolle informatie, materialen en activiteiten om hun begrip en vaardigheden op het gebied van digitale gezondheid te vergroten.

Elke module in de toolkit behandelt specifieke aspecten van digitale gezondheidsvaardigheden en biedt diepgaande informatie samen met praktische begeleiding. Deelnemers krijgen de kans om hun kennis van digitale technologieën in de gezondheidszorg uit te breiden, te leren hoe ze hun eigen gezondheidsgegevens kunnen vastleggen en interpreteren, en inzicht te krijgen in het gebruik van gezondheidsapps en wearables om een gezonde levensstijl te bevorderen.

Daarnaast biedt de toolkit ideeën en methoden voor het effectief overbrengen van digitale gezondheidsvaardigheden in trainingssessies. De toolkit bevat trainingsmateriaal zoals presentaties, handleidingen en oefeningen die speciaal zijn ontworpen om het begrip en de vaardigheid van deelnemers in het omgaan met digitale gezondheidstechnologieën te vergroten. Trainers kunnen de toolkit gebruiken als leidraad om hun trainingen op een gestructureerde en interactieve manier te geven.

De toolkit vergroot niet alleen de kennis en vaardigheden op het gebied van digitale gezondheidsvaardigheden, maar vergroot ook het bewustzijn over het belang van digitale technologieën in de gezondheidszorg. Het stelt deelnemers in staat om overwogen beslissingen te nemen over hun eigen gezondheid en stelt hen in staat om actief deel te nemen aan hun gezondheidszorg.

Over het geheel genomen is de toolkit een waardevol instrument dat zowel trainers als deelnemers helpt bij het ontwikkelen van digitale gezondheidsvaardigheden en het benutten van het volledige potentieel van digitale technologieën in de gezondheidszorg. Het biedt een gestructureerde en uitgebreide gids om de competentie in het omgaan met digitale gezondheidstechnologieën te vergroten, wat bijdraagt aan betere resultaten in de gezondheidszorg.





# DHeliDA

## **Project DHeliDA** **Pedagogisch kader voor de trainers**

Het belangrijkste doel is om alle trainers te sensibiliseren voor de methodologie die door het project wordt gepromoot en hen in staat te stellen om zelfstandig gebruik te maken van de gidsen, hulpmiddelen en trainingsmaterialen die in de toolkit worden aangeboden. Daarnaast worden de deelnemers voorbereid op het uitvoeren van bewustwordings- en trainingsactiviteiten op het gebied van digitale gezondheidsvaardigheden onder kwetsbare en laag digitaal geletterde volwassenen.

### **Kenmerken van de doelgroep**

Doelgroep:	Kansarme volwassenen
Groep:	15 personen
Leeftijd:	20 jaar en ouder
Taalniveau:	Makkelijk en toegankelijk taalgebruik
Mogelijke dagen van de week:	Aan te passen aan de doelgroep
Mogelijke tijden:	Doordeweeks voor werkende mensen van 17.00 tot 20.00 uur of in het weekend. Doordeweeks voor niet-professionals 9-11 uur / 1-4 uur
Duur:	Er wordt in totaal 40 uur moduletraining gegeven.
Opmerking:	Kinderopvang kan nodig zijn om vrouwen in staat te stellen deel te nemen.
Duur:	4 uur (inclusief 1 uur pauze).  Weekenddata die de hele dag duren kunnen een optie zijn. Afhankelijk van de doelgroep.



Co-funded by  
the European Union



**OH Helix**

Didactische methoden: Gebruik van trainingsmethoden in individueel of groepswork om kennis van het onderwerp. Een evenwicht bewaren tussen theorie en praktijk. Feedback krijgen van de deelnemers en eventueel aanpassingen doen.

### **Modulevolgorde**

Trainingsinhoud gebaseerd op de leerinhoud die beschikbaar is op het platform. Naast de leerinhoud moet er ook voor gezorgd worden dat er een geschikte leeromgeving gecreëerd wordt die aangepast is aan de doelgroep om de toegang tot het onderwerp te vergemakkelijken. De behoeften van de leergroep moeten bekend zijn of geïdentificeerd worden.

### **Competentiegebied A**

Module 1: Door gezondheidsinformatie bladeren, zoeken en filteren

Module 2: Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

Module 3: Informatie over gezondheid kunnen begrijpen, evalueren en prioriteren

Module 4: Netiquette in de gezondheidszorg

Module 5: Hulp kunnen vragen en feedback kunnen geven

Module 6: Privacy en erkenning van gegevens met het oog op gezondheidsinformatie

### **Competentiegebied B**

Module 1: Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

Module 2: Toegang tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

Module 3: Identificatie van digitale en gezondheidsgerelateerde behoeften



Co-funded by  
the European Union





0Nhel10A

Module 4: Bewustwording van persoonlijke nadelen op het gebied van digitale gezondheidsvaardigheden

Module 5: Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

**Gendergids als aanbeveling:**

Het project wil alle mensen aanspreken en tegelijkertijd een uniform beeld naar buiten brengen. Daarom moeten de teksten zo geformuleerd worden dat alle geslachten zich aangesproken voelen (bijv. werknemers). Als zo'n uitgebreide formulering niet mogelijk is, wordt de meervoud formulering gebruikt (bijv. bewoners). Deze richtlijn geldt voor alle correspondentie in de training.

Als algemene regel moet worden opgemerkt:

In principe wordt in alle correspondentie een genderneutrale formulering gebruikt.

Gebruik niet de algemene clausule "dat omwille van de leesbaarheid alleen de mannelijke vorm wordt gebruikt en alle andere geslachten zijn inbegrepen".



Co-funded by  
the European Union



# DHeLiDA - Digitale gezondheidsvaardigheden voor volwassenen in een achterstandspositie

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Content Management System Handleiding voor het  
gebruik van het DHeLiDA platform

## Welkom bij de handleiding van het Content Management Systeem voor het DHeLiDA platform!

---

Met het DHeLiDA platform kunnen gebruikers moeiteloos zinvolle gesprekken aangaan met gezondheidsdeskundigen, kennis delen en op de hoogte blijven van het laatste nieuws over Health Literacy en aanverwante onderwerpen.

Het DHeLiDA platform is de online omgeving waar experts, opleiders en volwassene gebruikers samen zullen werken om te delen en collectief bewustzijn te creëren over digitale gezondheid. Het platform is gericht op trainers, volwassenen en andere gemeenschappen als een peer-learning omgeving waar informatie wordt gegenereerd voor en door de gebruiker.

Het platform dient ook als:

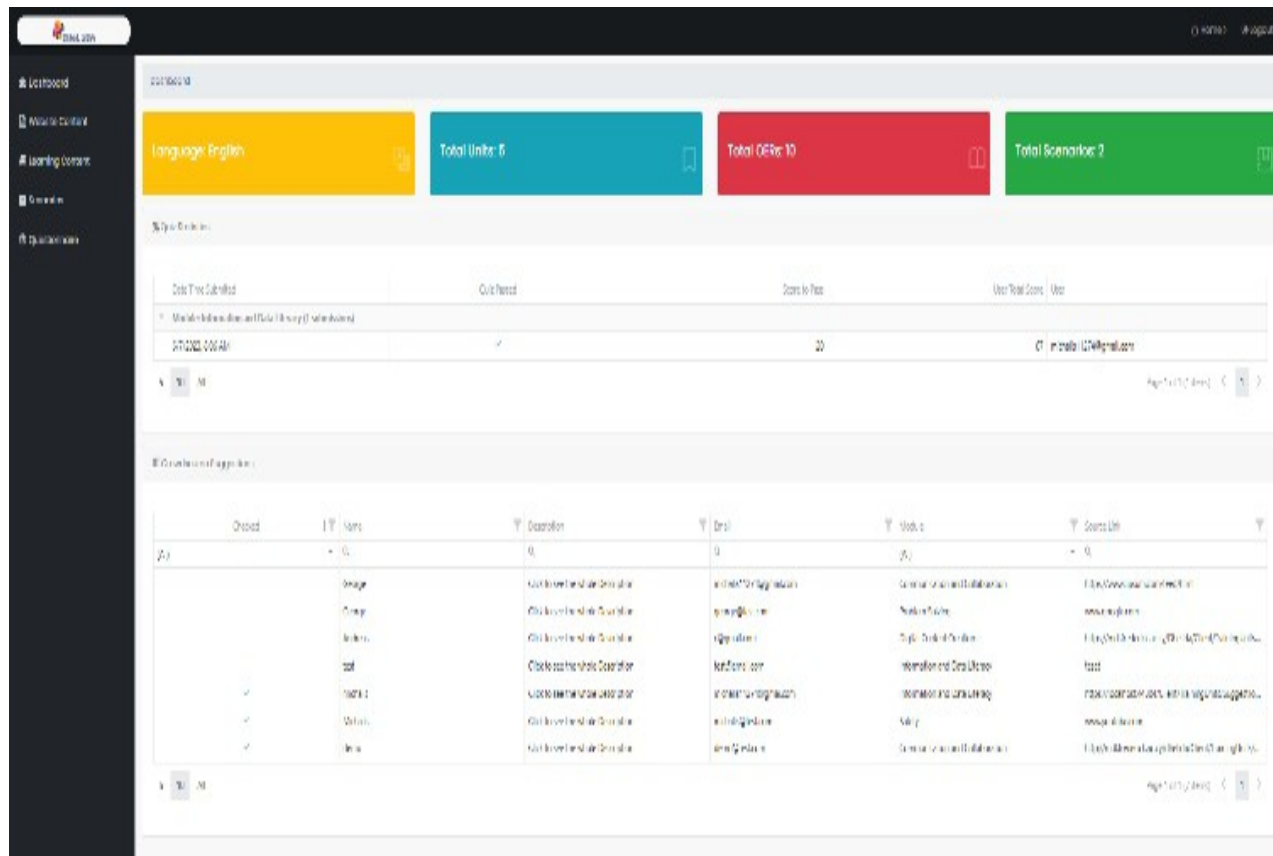
- Meertalige online repository en geannoteerde catalogus van open leermiddelen (Online Educational Resources) over digitale gezondheid,
- Interactieve database voor gebruikers met vragen over digitale gezondheidsonderwerpen,
- Online praktijkgemeenschap over digitale gezondheidsvaardigheden,
- Online leeromgeving voor het gebruik van de DHeLiDA trainingstoolkit.

De Content van het DHeLiDA Platform wordt beheerd door het Content Management Systeem (CMS), dit document legt uit hoe het CMS werkt. Deze uitgebreide handleiding leidt u door de belangrijkste kenmerken en functionaliteiten van het DHeLiDA platform, zodat u zich kunt aanpassen aan het CMS.



Een content management systeem (CMS) is een softwaretoepassing waarmee gebruikers digitale inhoud op een website kunnen maken, beheren en wijzigen zonder dat ze daarvoor geavanceerde technische kennis nodig hebben. Het biedt een gebruiksvriendelijke interface waarmee individuen of teams verschillende soorten content kunnen publiceren, bewerken en organiseren, zoals tekst, afbeeldingen, video's, documenten en meer.

Het primaire doel van een CMS is het vereenvoudigen van het proces van contentcreatie en -beheer, zodat gebruikers zich kunnen richten op de daadwerkelijke inhoud in plaats van op de technische aspecten van websiteontwikkeling. Hier volgen enkele belangrijke functies en onderdelen van het DHELiDA content management systeem.



The screenshot shows the DHELiDA dashboard with the following data:

- Language: English
- Total Units: 6
- Total OERS: 10
- Total Scenario's: 2

Below the statistics is a table for 'Quiz Results' with the following data:

Quiz Title Submitted	Quiz Passed	Score (0-10)	User Total Score	User
Module 1: Inleiding aan (Educatieve) scenario's	✓	10	0	im.mol@ict4all.nl

At the bottom, there is a table for 'Crowdsourcing suggestions' with columns: Check, ID, Name, Description, URL, Module, and Score (0-10).

Bovenaan het dashboard kunnen de gebruikers de taal zien die ze op dat moment gebruiken en ook een aantal statistieken van het DHELiDA platform bekijken, zoals het totaal aantal eenheden, het totaal aantal OERS en het totaal aantal scenario's, en een tabel met gebruikersstatistieken van de quizen.

Tot slot is er onderaan de pagina een tabel met crowdsourcing suggesties. Crowdsourcing suggesties verwijzen naar aanbevelingen over de modules van de gebruikers van de DHELiDA Toolkit. De gebruiker kan onderwerpen suggereren via het volgende formulier zoals de afbeelding hieronder laat zien



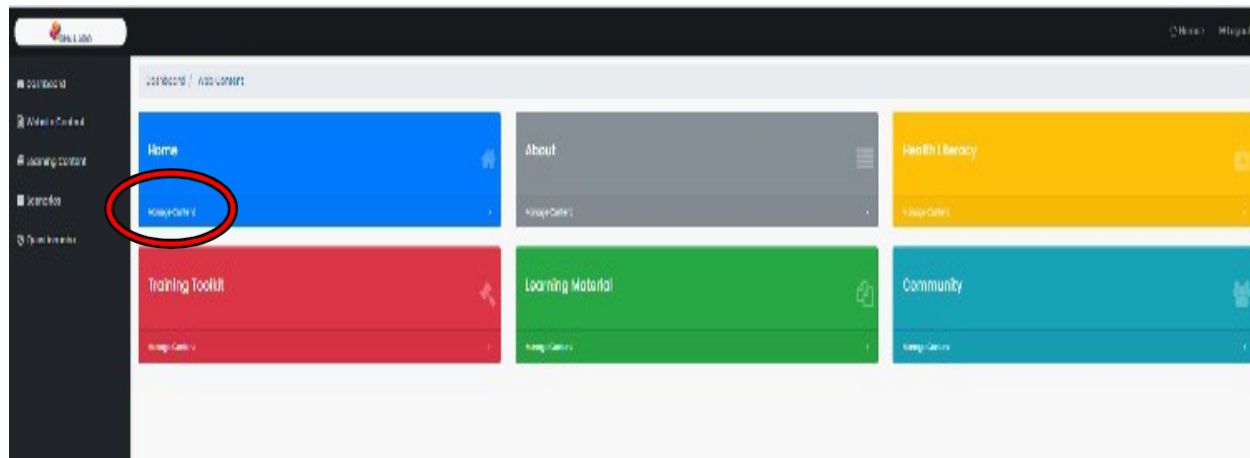
### 3 DHeLiDAPatform Manual

---

The screenshot shows a web form with the following fields and instructions:

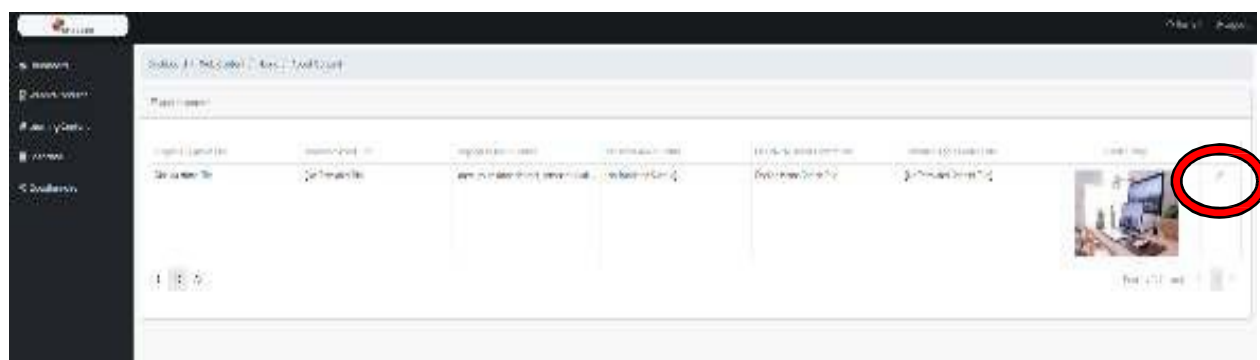
- Name:** A text input field.
- SMILES:** A text input field.
- Select Molecule:** A dropdown menu.
- Does not add any info from the previous to gene and/or what it is assigned to:** A text input field.
- Instructions:** A large text area for notes.
- Provide a file of your choice or image that you think would be useful:** A text input field.
- Submit:** A green button at the bottom.

Wat betreft de inhoud van de website, de tweede optie in de linkerbalk, kan de gebruiker van het CMS alle verschillende opties in het DHeLiDA platform bekijken.



In het Home-gedeelte kan de gebruiker wijzigingen aanbrengen door de optie inhoud beheren te kiezen, zoals hierboven te zien is.

Vervolgens ziet hij de volgende opties:

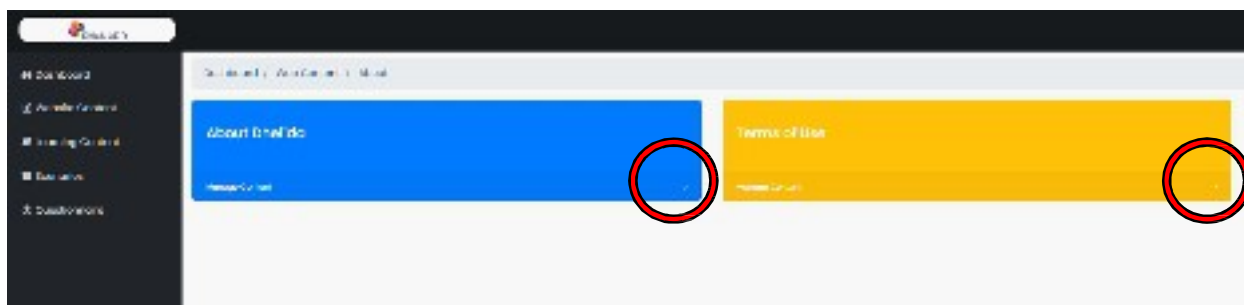


De gebruiker kan wijzigingen aanbrengen in de inhoud door te kiezen voor de bewerkoptie, die wordt weergegeven als een potlood in het CMS. De bewerkoptie (potlood) staat altijd rechts bovenaan. Zodra de gebruiker kiest voor de bewerkoptie krijgt hij/zij het volgende tabblad te zien.



Vervolgens moet de gebruiker de knop Opslaan kiezen als hij de gemaakte wijzigingen wil opslaan of annuleren als hij er niet zeker van is. Dezelfde procedure geldt voor de rest van de secties van de DHeLiDA website.

De Over Dhelida sectie en de gebruiksvoorwaarden zijn de tweede opties in het CMS. De gebruiker kan in deze subcategorieën duiken met de pijl aan de rechterkant.



De gebruiker kan de inhoud wijzigen met de optie Bewerken.

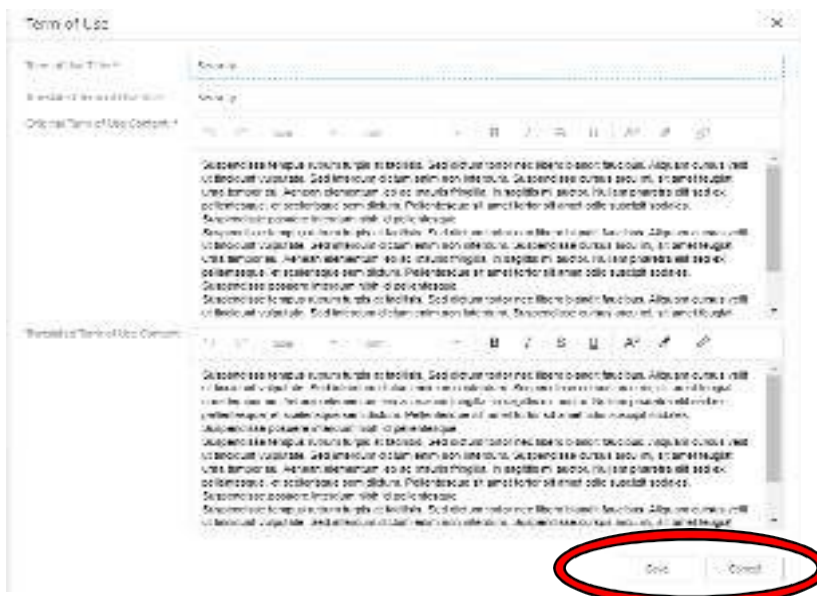
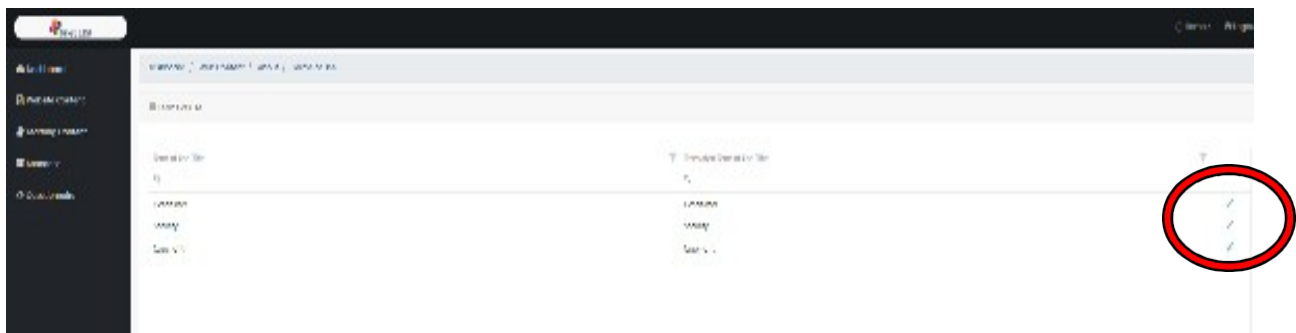


De gebruiker moet dan de wijzigingen die hij/zij heeft gemaakt opslaan of verwijderen.

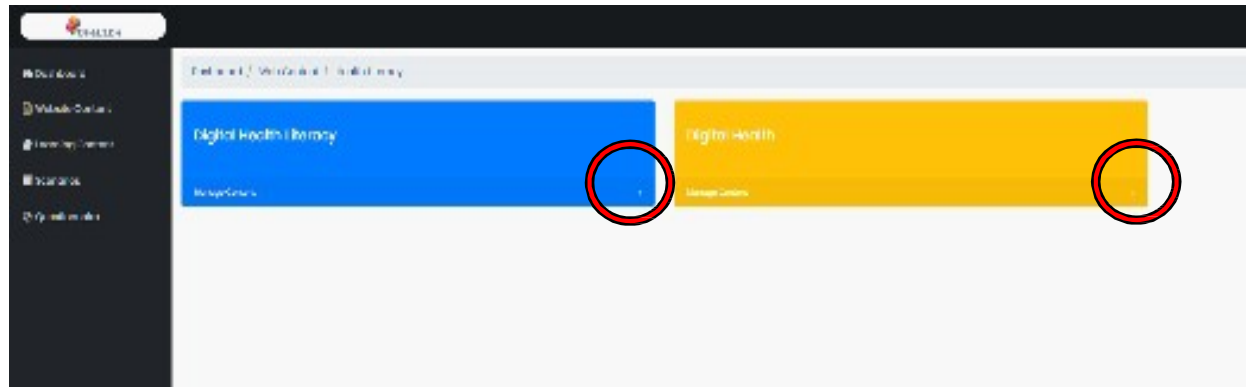




Hetzelfde geldt voor de Gebruiksvoorwaarden.



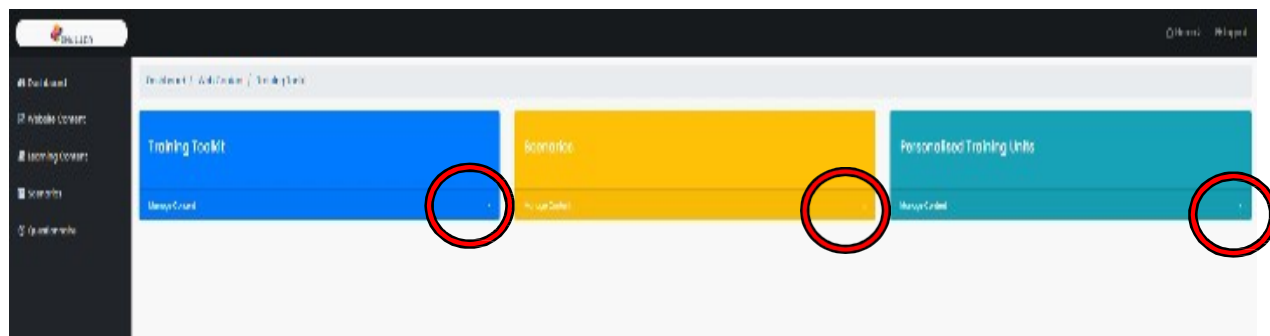
Als de gebruiker de tekst, video of afbeelding in het gedeelte over gezondheidsvaardigheden wil wijzigen, kan hij/zij dat doen door de pijltjes aan de rechterkant te kiezen.



Dan kunnen de DHeLiDA Health Literacy Content en de Digital Health Content op dezelfde manier afgewisseld worden.



De gebruiker kan wijzigingen aanbrengen in de Training Toolkit, zoals hieronder te zien is.

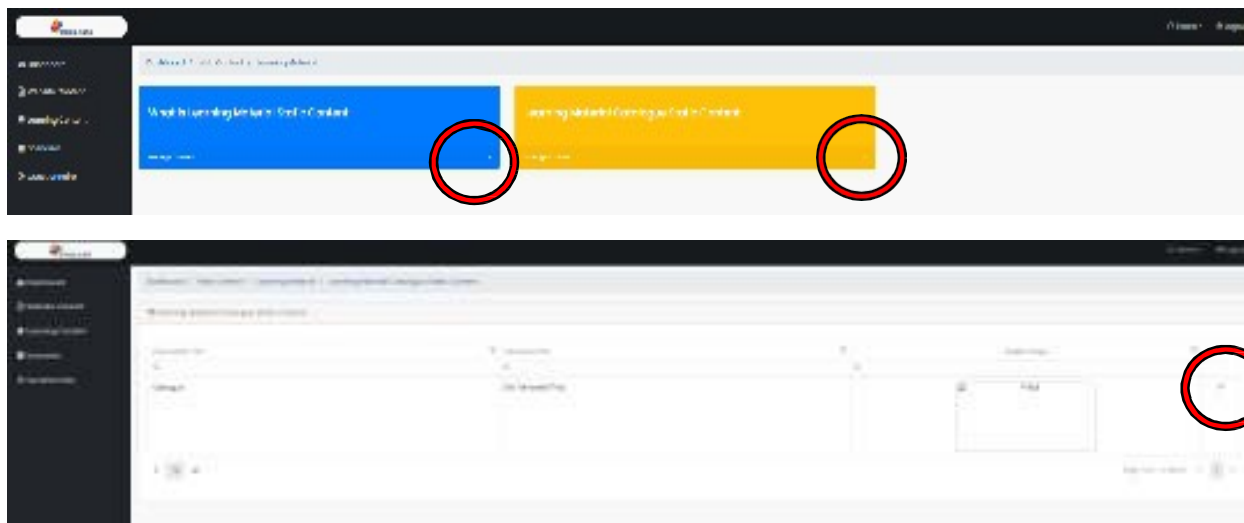


De context van de modules van de Training Toolkit kan gewijzigd worden met de edit optie (potlood). In het volgende tabblad kan de gebruiker de gemaakte wijzigingen opslaan of ongedaan maken.

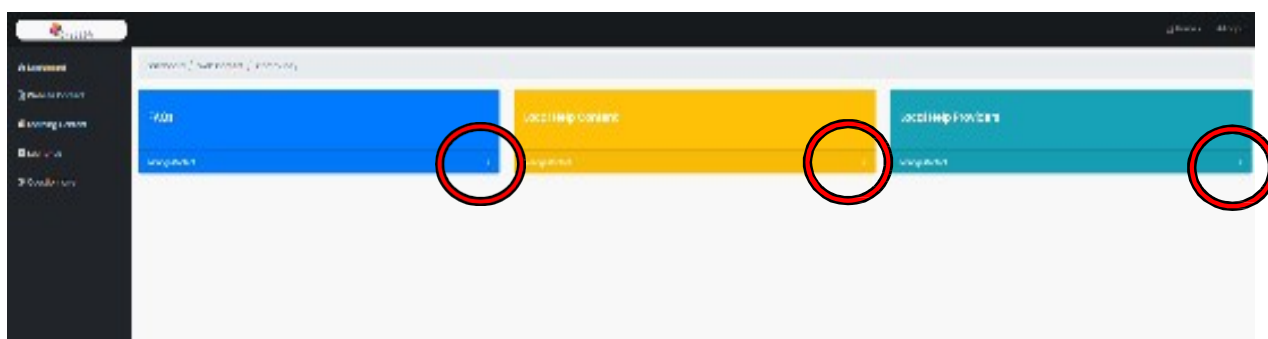


Voor het Leermateriaal is de procedure hetzelfde. Er zijn twee subsecties in dit tabblad: "Wat is Leermateriaal Statische Content" en "Leermateriaalcatalogus Statische Content".

secties kunnen bewerkt worden met de Bewerk optie. Zowel de statische OER-inhoud als de catalogus kunnen gewijzigd worden, net als de rest van de secties.



Wat betreft de community zijn de drie opties, zoals ook getoond in het DeHliDA platform, de FAQ's, de lokale helpinhoud en de lokale helpaanbieders. Alle drie kunnen weer gewijzigd worden met de edit-optie.





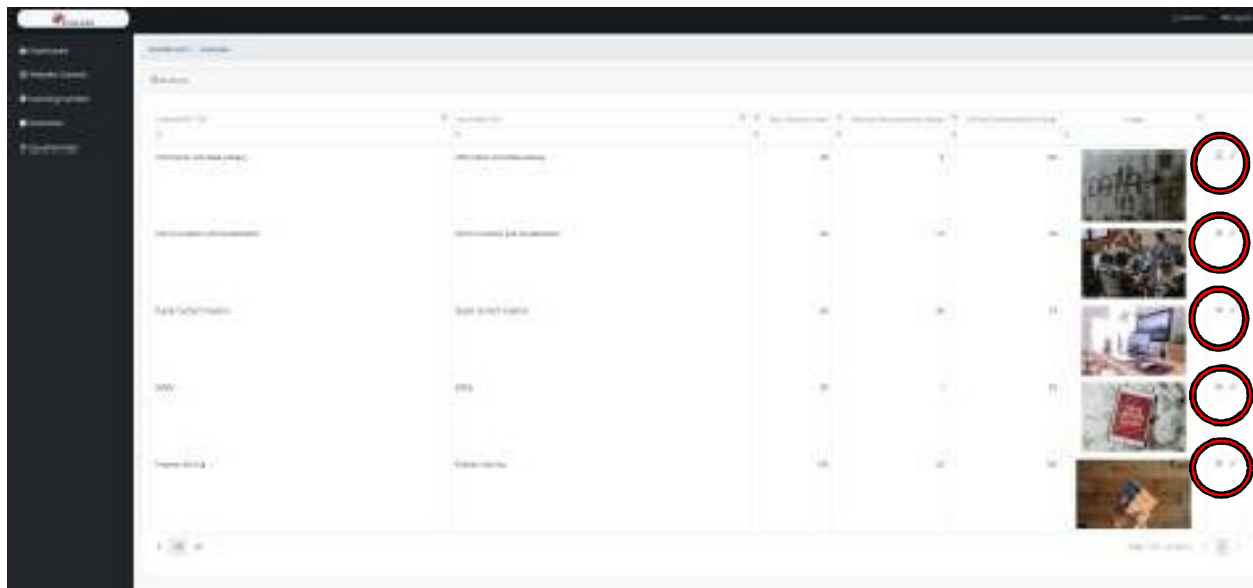
De gebruiker kan de wijzigingen bewerken en opslaan.



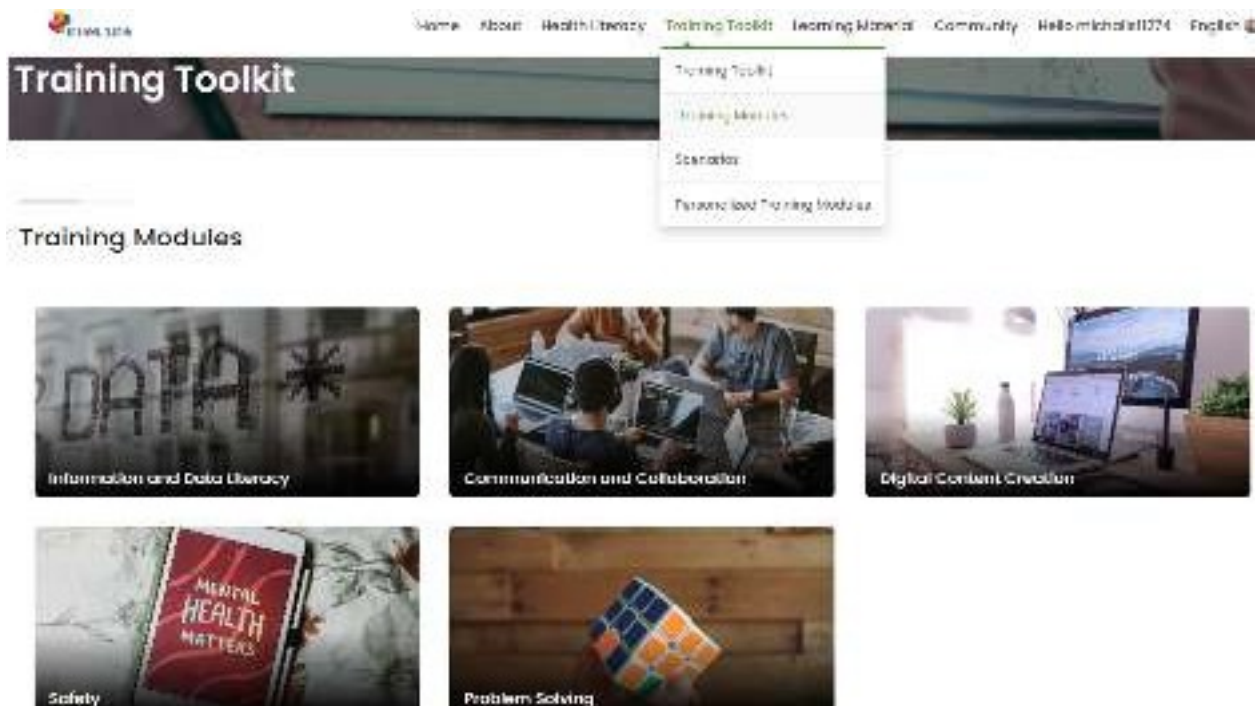
De derde optie in de linkerbalk is de Leerinhoud. De inhoud van elke module kan eenvoudig worden aangepast met de edit-optie rechtsboven.



De sectie Leerinhoud bestaat uit het materiaal voor de Trainingstoolkit



Dit is de voorpagina waarop de bovenstaande materialen worden weergegeven.



De gebruiker kan de informatie van de module bewerken met de knop Bewerken (Afbeelding hieronder).

**Units** ✕

Original(UK) Title \*

Translated Title

Original(UK) Description \*

Translated Description

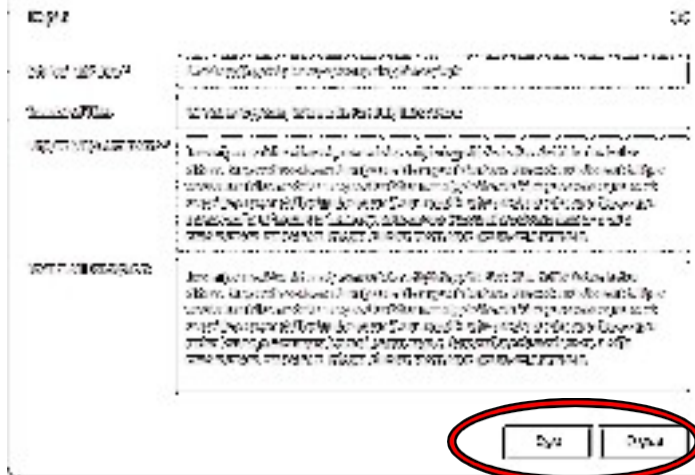
Elke module kan worden beheerd met de tandwielknop.  en dan wordt de volgende pagina weergegeven



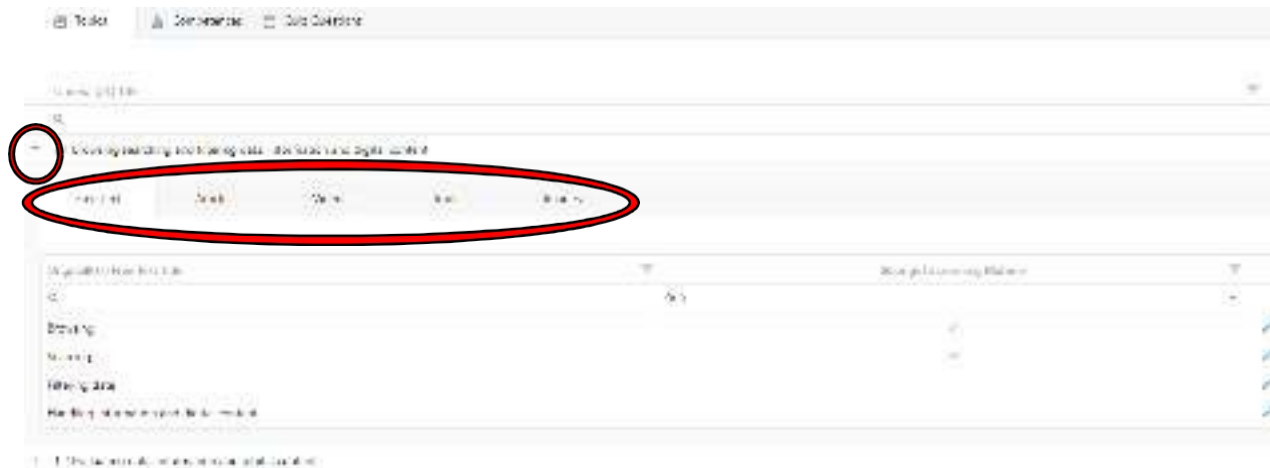
De gebruiker kan de onderwerpen, competenties en quizvragen beheren door te navigeren tussen de 3 tabbladen.



De titel, beschrijving van het onderwerp en vertalingen kunnen worden ingevoegd zoals in de volgende afbeelding.



Door op het pijlpictogram links van de onderwerptitel te drukken en dit uit te vouwen, kan de gebruiker de Gratis Teksten, Artikelen, Video's, Hulpmiddelen en Afbeeldingen van elk Onderwerp beheren door naar hun tabbladen te navigeren.



Er is een vergelijkbare procedure om de andere 2 tabbladen te beheren.





De scenario's, die in het geval van DHeLiDA kunnen variëren van video's tot pdf's, kunnen samen met een onderwerp, titel en tekst worden geüpload via het tabblad scenario's in de linkerbalk.



De vertalingen kunnen hier worden geüpload:



Last but not least in het DHeLiDA dashboard is de Questionnaire.



De vragen kunnen worden vertaald in de talen van de partner via de knop Bewerken.



De mogelijke antwoorden voor de vraag kunnen worden geüpload door de vraag uit te klappen met de pijl links van de titel van de vraag<sup>7</sup>.



Veel succes met het verkennen van het DHeLiDA Content Management Systeem



# DHeLiDA - Digitale gezondheidsvaardigheden voor volwassenen in een achterstandspositie

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Handleiding voor  
trainers van het  
DHeLiDA platform

## Welkom bij de gebruikershandleiding voor ons innovatieve platform!

---

Deze uitgebreide handleiding leidt u door de belangrijkste kenmerken en functionaliteiten van het DHeLiDA platform, zodat u het meeste uit uw ervaring kunt halen. Of u nu een beginnende of ervaren gebruiker bent, deze handleiding biedt u stap-voor-stap instructies en nuttige tips om uw reis soepel en plezierig te laten verlopen.

Van het aanmaken van een account en het instellen van een profiel tot het navigeren door de verschillende secties en het gebruik van de krachtige tools die tot je beschikking staan, wij hebben alles voor je geregeld. Verken de intuïtieve interface, ontdek gepersonaliseerde aanbevelingen en maak contact met een levendige gemeenschap van gelijkgestemden. Met het DHeLiDA platform kunnen gebruikers moeiteloos zinvolle gesprekken aangaan met gezondheidsexperts, kennis delen en op de hoogte blijven van het laatste nieuws over Health Literacy en gerelateerde onderwerpen.

Het DHeLiDA platform is een collaboratieve online omgeving waar experts, opleiders en volwassen gebruikers met elkaar in contact kunnen komen om te delen en collectief bewustzijn van digitale gezondheid te creëren. Het platform is gericht op trainers, volwassenen en andere gemeenschappen als een peer-learning omgeving waar informatie wordt gegenereerd voor en door de gebruiker.

Het platform dient ook als:

- Meertalige online repository en geannoteerde catalogus van open leermiddelen (Online Educational Resources) over digitale gezondheid,
- Interactieve database voor gebruikers met vragen over digitale gezondheidsonderwerpen,
- Online praktijkgemeenschap over digitale gezondheidsvaardigheden,
- Online leeromgeving voor het gebruik van de DHeLiDA trainingstoolkit



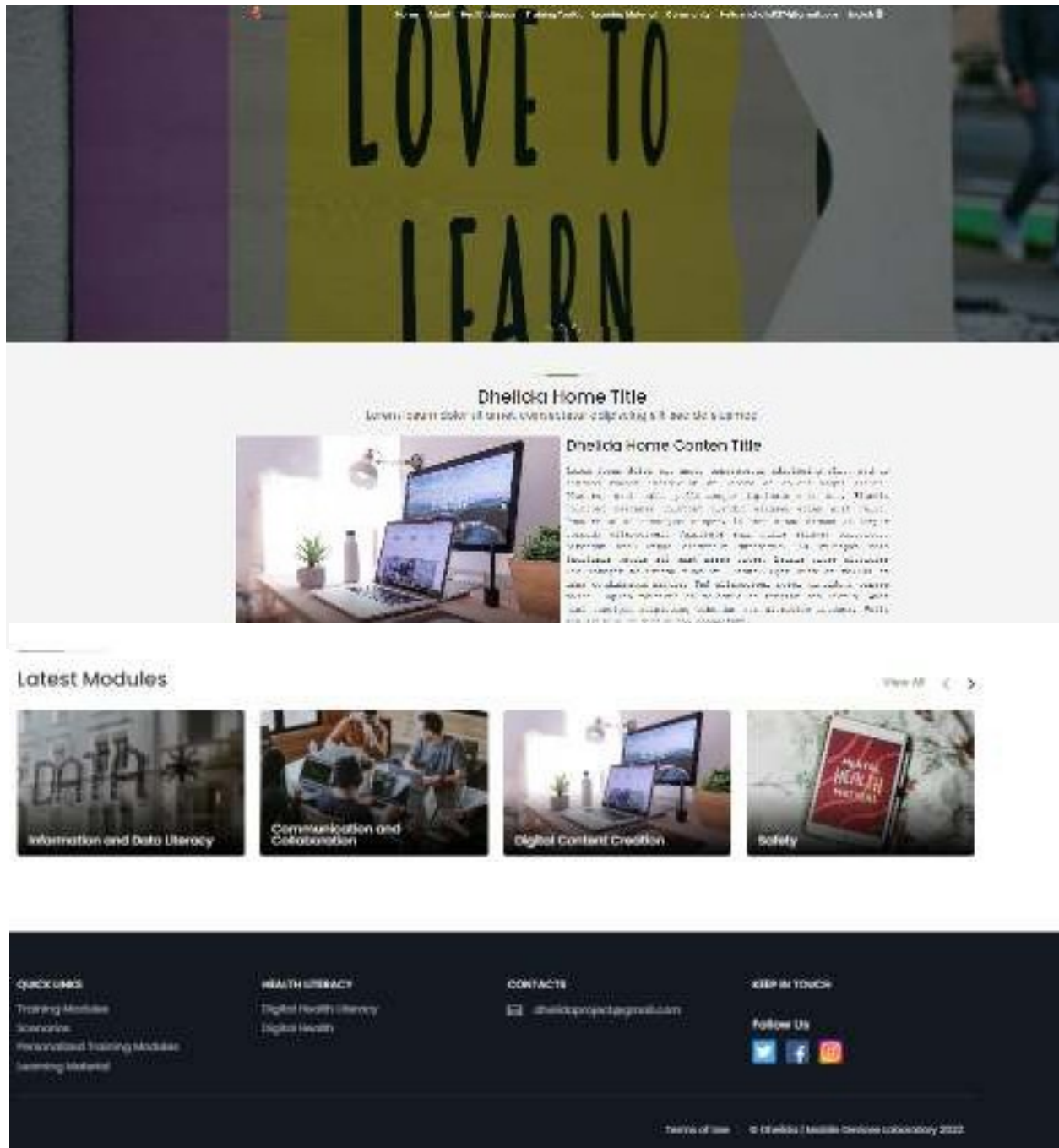


DHeLiDA



Co-funded by the European Union

Dit is de homepage van DHeLiDA, wanneer iemand het platform bezoekt bekijkt hij deze intropagina.



Afbeelding 1 Dhelida Homepage



Wanneer de gebruiker de muisaanwijzer boven de Over sectie houdt, ziet hij/zij vier opties zoals hieronder te zien is.



Afbeelding 2 Over opties

De eerste optie bevat wat basisinformatie over het project.



Figuur 3 Over het DHeLiDA project

Als de gebruiker de website van het project wil bekijken, kan hij dat eenvoudig doen door op de optie "Onze website" te drukken, die hem rechtstreeks naar de website van het project brengt, zoals hieronder te zien is.



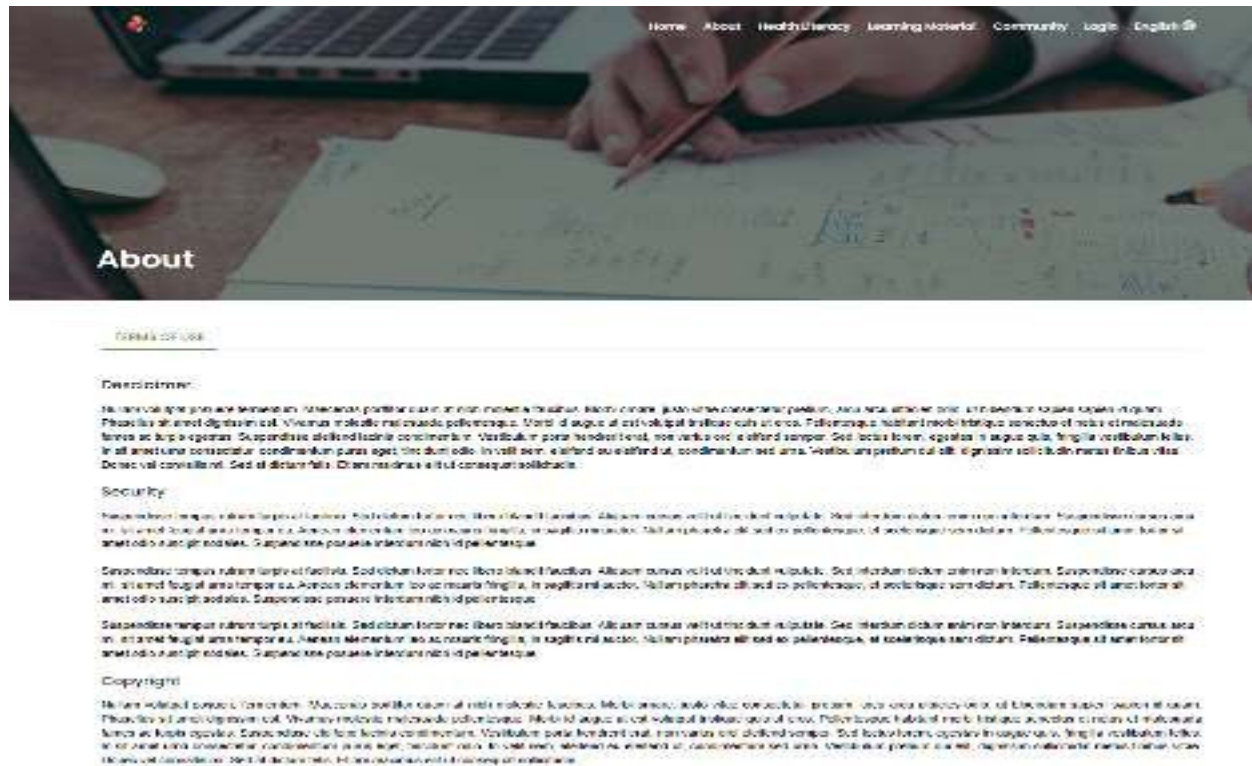
**Figuur 4** DHeLiDA website

In het gedeelte Contact opnemen kan de gebruiker gemakkelijk contact houden met het Helpcentrum van het DHeLiDA-project en communiceren met het consortium om eventuele problemen op te lossen. De partners zullen het aanvraagformulier zo snel mogelijk beantwoorden.



**Afbeelding 5** Contact

De Gebruiksvoorwaarden van het project en de Disclaimers zijn ook op deze pagina te vinden, zodat de gebruiker vooraf op de hoogte is van de voorwaarden.



Figuur 6 Gebruiksvoorwaarden



In het gedeelte over gezondheidsgeletterdheid vindt de gebruiker definities en belangrijke informatie over digitale gezondheidsgeletterdheid en digitale gezondheid.



Figuur 7 Gezondheidsvaardigheden



Figuur 8 Digitale gezondheid

Verder is er het Leermateriaal, waarin de gebruiker verschillende Open Educational Resources (OER) kan vinden. Open Educational Resources zijn leer-, onderwijs- en onderzoeksmaterialen in elk formaat die tot het publieke domein behoren of waarop auteursrecht rust en die zijn vrijgegeven onder een open licentie, die gratis toegang, hergebruik, herbestemming, aanpassing en herdistributie door anderen toestaat. In dit geval zijn de open leermaterialen: vrije tekst, artikelen, video's, tools, afbeeldingen, etc.

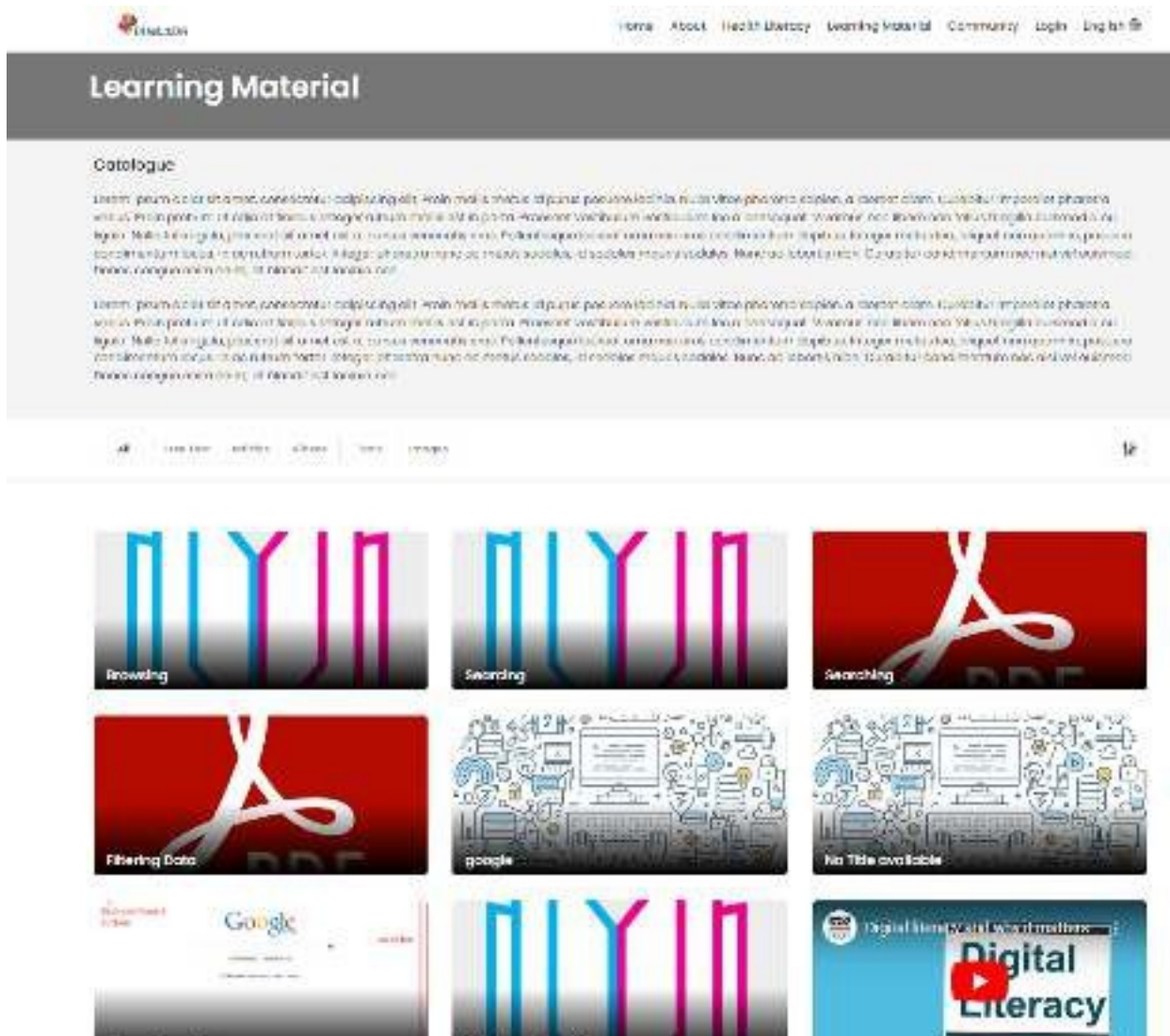


Afbeelding 9 Opties leermateriaal

Hieronder vindt u een korte beschrijving van OERS.



Figuur 10 Leermateriaal



Figuur 11 Catalogus leermiddelen

Gebruikers kunnen de OER-inhoud eenvoudig filteren met de onderstaande opties



Afbeelding 12 OER-filteropties

In de Community-sectie kan de gebruiker drie opties vinden.

- 1) Frequently Asked Questions, een lijst met vragen en antwoorden over een bepaald onderwerp, in het bijzonder een lijst met basisinformatie voor gebruikers van het platform. (afbeelding 13)
- 2) Ask Expert Opinion, experts beantwoorden de vragen van de gebruikers afhankelijk van de modules (afbeelding 14)
- 3) Lokale hulp: gebruikers kunnen hulpverleners in hun eigen land vinden (afbeelding 15).



Figuur 13 Veelgestelde vragen



Figuur 14 Vraag advies van expert





De trainer kan inloggen in het DHeLiDA platform om functies te ontgrendelen die niet zichtbaar zijn voor de gebruikers. Hij/zij kan dit doen door te klikken op de Login optie rechtsboven in het platform.



Afbeelding 16 Aanmelden

Zodra de trainer succesvol is ingelogd op het platform kan hij/zij beginnen met het verkennen van zijn/haar opties. Hij/zij kan nu de Training Toolkit sectie bekijken met al het trainingsmateriaal.



Afbeelding 17 Trainingstoolkit opties



De beschrijving van de Training Toolkit is beschikbaar met alle basisinformatie.



### Training Toolkit

#### WHAT IS TRAINING TOOLKIT [UK]



Learn about the aims, contents and objectives of the digital learner toolkit and the various components that make up the toolkit. The toolkit is designed to support the development of digital skills in the workplace and to help organisations to improve their digital literacy.

Learn about the aims, contents and objectives of the digital learner toolkit and the various components that make up the toolkit. The toolkit is designed to support the development of digital skills in the workplace and to help organisations to improve their digital literacy.

Learn about the aims, contents and objectives of the digital learner toolkit and the various components that make up the toolkit. The toolkit is designed to support the development of digital skills in the workplace and to help organisations to improve their digital literacy.

Learn about the aims, contents and objectives of the digital learner toolkit and the various components that make up the toolkit. The toolkit is designed to support the development of digital skills in the workplace and to help organisations to improve their digital literacy.

Learn about the aims, contents and objectives of the digital learner toolkit and the various components that make up the toolkit. The toolkit is designed to support the development of digital skills in the workplace and to help organisations to improve their digital literacy.

Learn about the aims, contents and objectives of the digital learner toolkit and the various components that make up the toolkit. The toolkit is designed to support the development of digital skills in the workplace and to help organisations to improve their digital literacy.

Afbeelding 18 Toolkit voor training

Alle trainingsmodules zijn te vinden in de sectie Training toolkit.



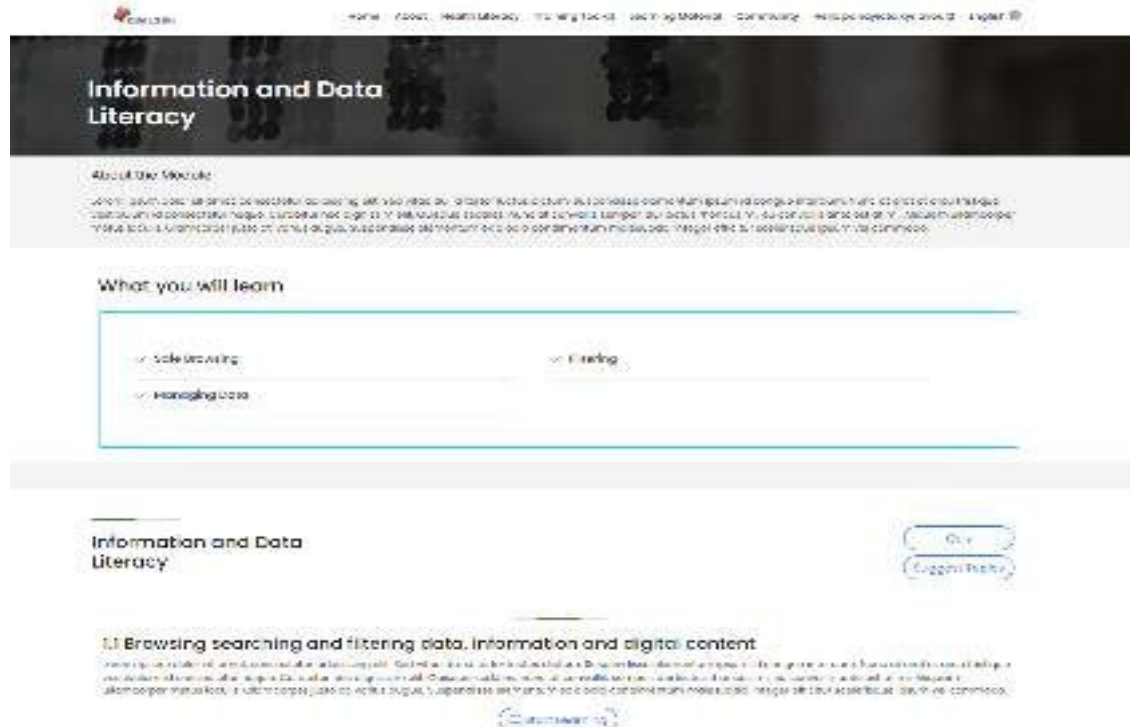
### Training Modules



Afbeelding 19 Trainingsmodules

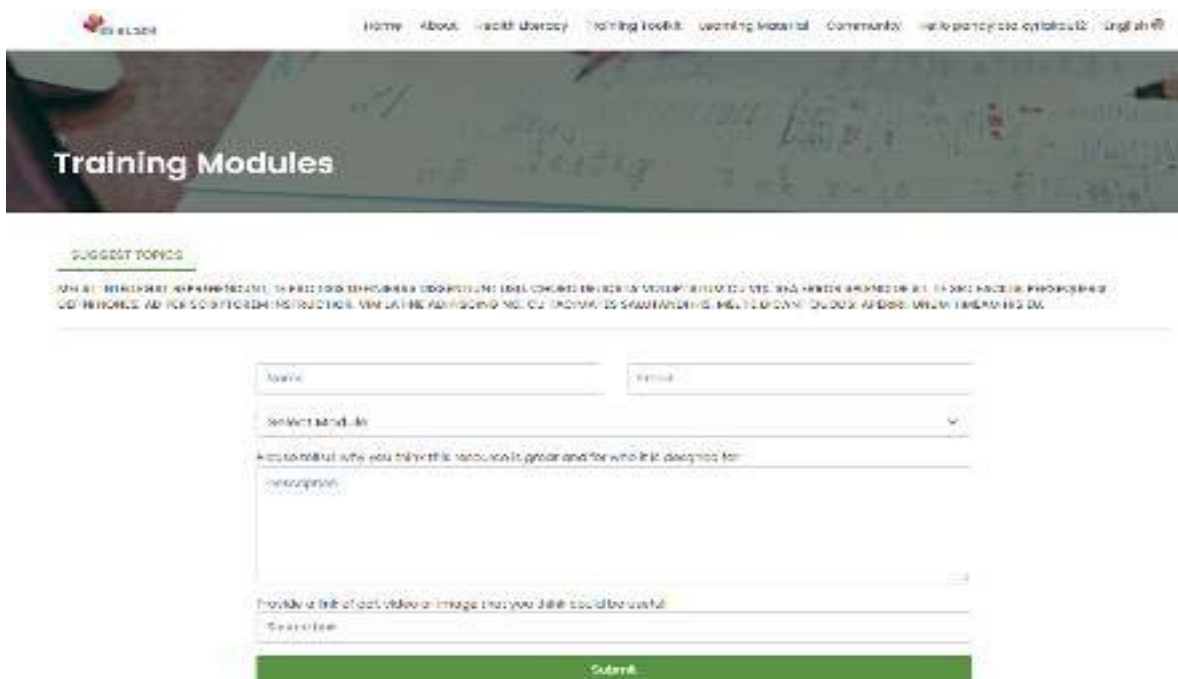
De Toolkit bevat modules en de modules zijn onderverdeeld in onderwerpen en eenheden. De gebruiker kan beginnen met leren door de modules te verkennen. Daarna kan hij/zij de quiz doen om te evalueren wat hij/zij geleerd heeft van die specifieke module en de trainer kan onderwerpen suggereren om verder te lezen.





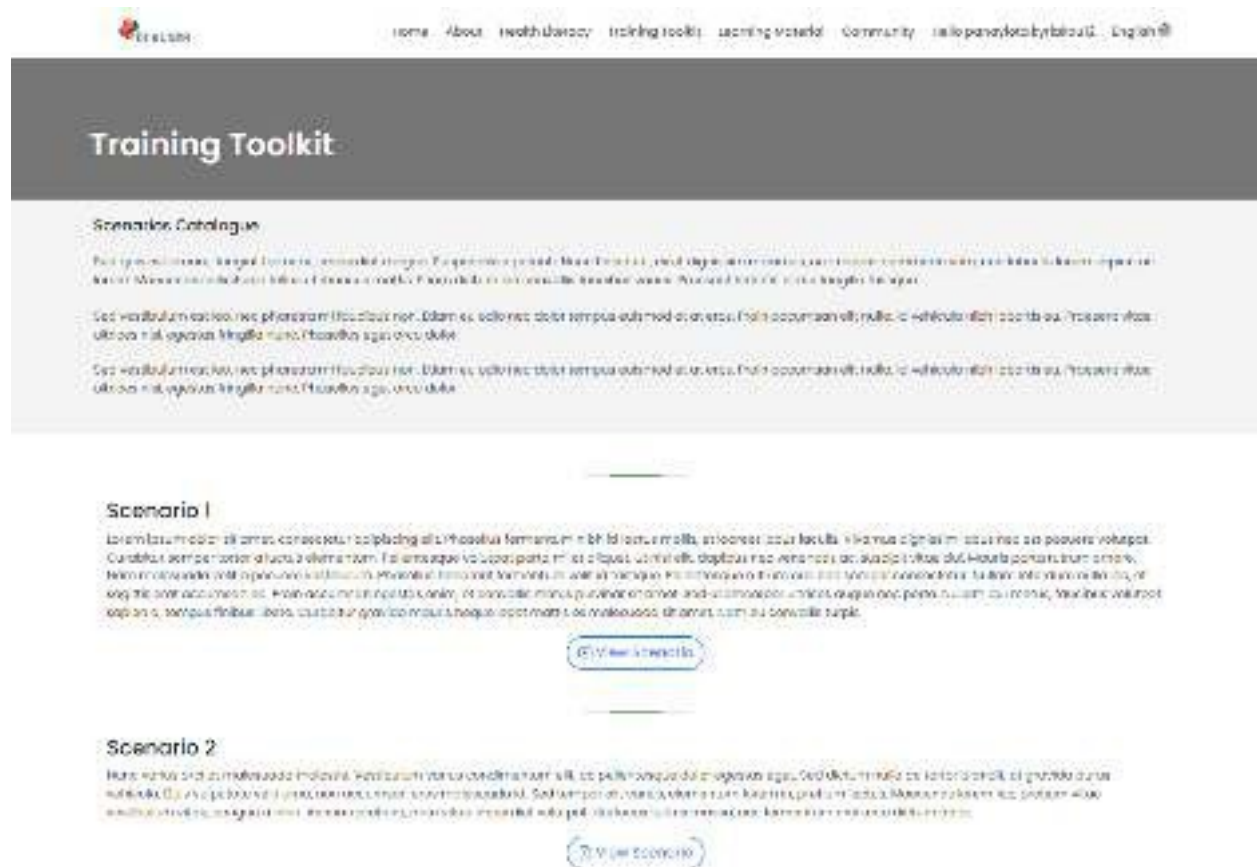
Afbeelding 20 Trainingsmodule

In de voorgestelde onderwerpen kan de trainer uitleggen voor welke gebruiker dit hulpmiddel van groot belang kan zijn en waarom hij denkt dat het nuttig kan zijn.



Figuur 21 Onderwerpen voorstellen

Er zijn ook scenario's beschikbaar voor de trainer in de trainingstoolkit. De scenario's zijn video's of artikelen (pdf's) die worden geüpload in het platform en de trainer kan het concept van het scenario lezen door de optie Bekijk scenario te kiezen.



Abbeelding 22 Scenario's

Een opwindende functie van de Training Toolkit is de Gepersonaliseerde Training Modules. De gepersonaliseerde trainingsmodule optie geeft de gebruiker de mogelijkheid om modules te volgen die ideaal zijn voor hem/haar op basis van zijn/haar kennis over de onderwerpen.



Figuur 23 Gepersonaliseerde eenheden

De gebruiker kan de vragenlijst invullen en op basis van het succespercentage van zijn/haar antwoorden stelt het platform voor welke modules hij/zij zou moeten volgen.




The screenshot shows a 'Questionnaire' form with a pink header. The form contains several questions with radio button options. The first question is 'Learning and progress for...' with options 'True', 'False', and 'Maybe'. The second question is 'My skills in following programs for health literacy are...' with options 'I know a lot', 'I know a little', and 'I don't know'. The third question is 'What is your level of...' with options 'True', 'False', and 'Maybe'. A blue 'Submit' button is at the bottom.

Figuur 24 Persoonlijke vragenlijst

Het DHeLiDA project is beschikbaar in zes talen: Engels, Nederlands, Duits, Grieks, Italiaans en Arabisch. De gebruiker kan de taal van zijn voorkeur kiezen zoals hieronder te zien is.



Figuur 25 Talen



Laten we er induiken en samen het volledige potentieel van dit platform benutten.

# DHeLiDA - Digitale gezondheidsvaardigheden voor volwassenen in een achterstandspositie

2021-1-DE02-KA220-ADU-000033418



Handleiding voor de  
gebruikers van het  
DHeLiDA platform

## Welkom bij de gebruikershandleiding voor ons innovatieve platform!

---

Deze uitgebreide handleiding leidt u door de belangrijkste kenmerken en functionaliteiten van het DHeLiDA platform, zodat u het meeste uit uw ervaring kunt halen. Of u nu een beginnende of ervaren gebruiker bent, deze handleiding biedt u stap-voor-stap instructies en nuttige tips om uw reis soepel en plezierig te laten verlopen.

Verken de intuïtieve interface, ontdek gepersonaliseerde aanbevelingen en maak contact met een levendige gemeenschap van gelijkgestemden. Met het DHeLiDA-platform kunnen gebruikers moeiteloos zinvolle gesprekken aangaan met gezondheidsdeskundigen, kennis delen en op de hoogte blijven van het laatste nieuws over gezondheidsgeletterdheid en gerelateerde onderwerpen.

Het DHeLiDA platform is een collaboratieve online omgeving waar experts, opleiders en volwassen gebruikers samenwerken om te delen en collectief bewustzijn van digitale gezondheid te creëren. Het platform is gericht op trainers, volwassenen en andere gemeenschappen als een peer-learning omgeving waar informatie wordt gegenereerd voor en door de gebruiker.

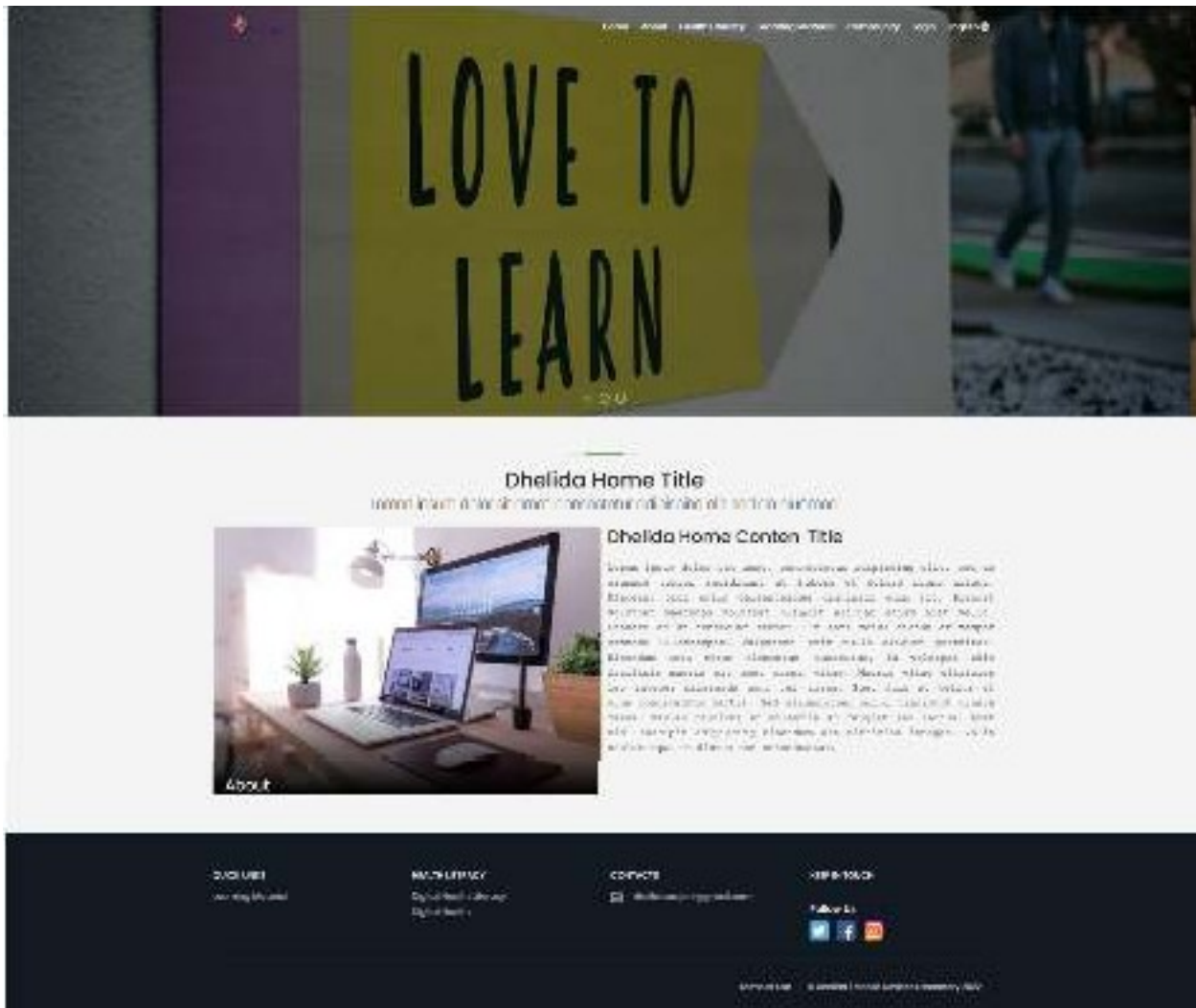
Het platform dient ook als:

- Meertalige online repository en geannoteerde catalogus van open leermiddelen (Online Educational Resources) over digitale gezondheid,
- Interactieve database voor gebruikers met vragen over digitale gezondheidsonderwerpen,
- Online praktijkgemeenschap over digitale gezondheidsvaardigheden,
- Online leeromgeving voor het gebruik van de DHeLiDA trainingstoolkit





Dit is de DHeLiDA startpagina, wanneer iemand het platform bezoekt bekijkt hij deze pagina.



Figuur 1 Dhelida Homepage

Wanneer de gebruiker de muisaanwijzer boven de Over sectie houdt, ziet hij/zij vier opties zoals hieronder te zien is.



Afbeelding 2 Over opties

De eerste optie bevat wat basisinformatie over het project



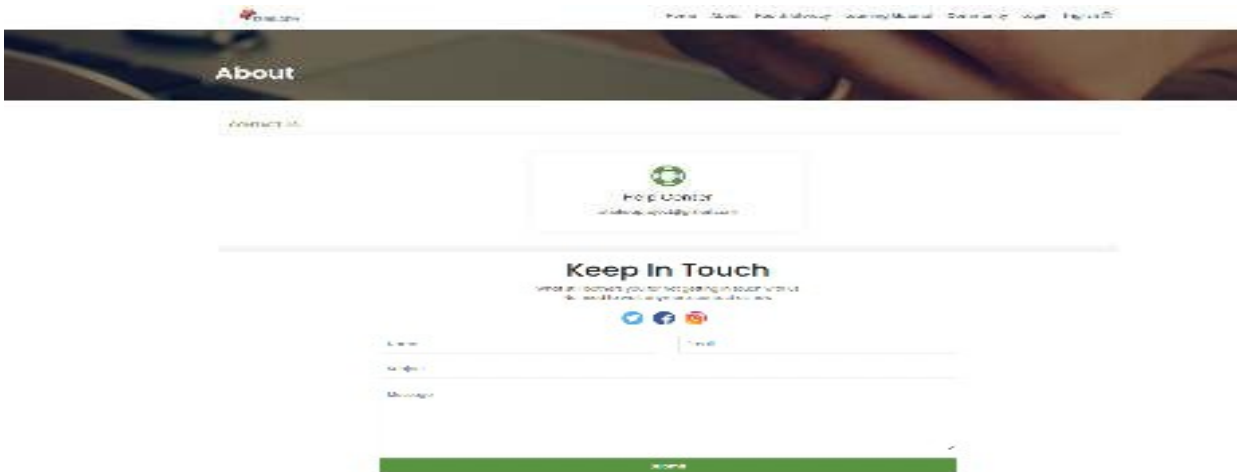
Figuur 3 Over het DHeLiDA project

Wanneer de gebruiker de website van het project wil bekijken, kan hij/zij dit eenvoudig doen door op de optie "Onze website" te klikken, die hem direct naar de website van het project brengt, zoals hieronder te zien is.



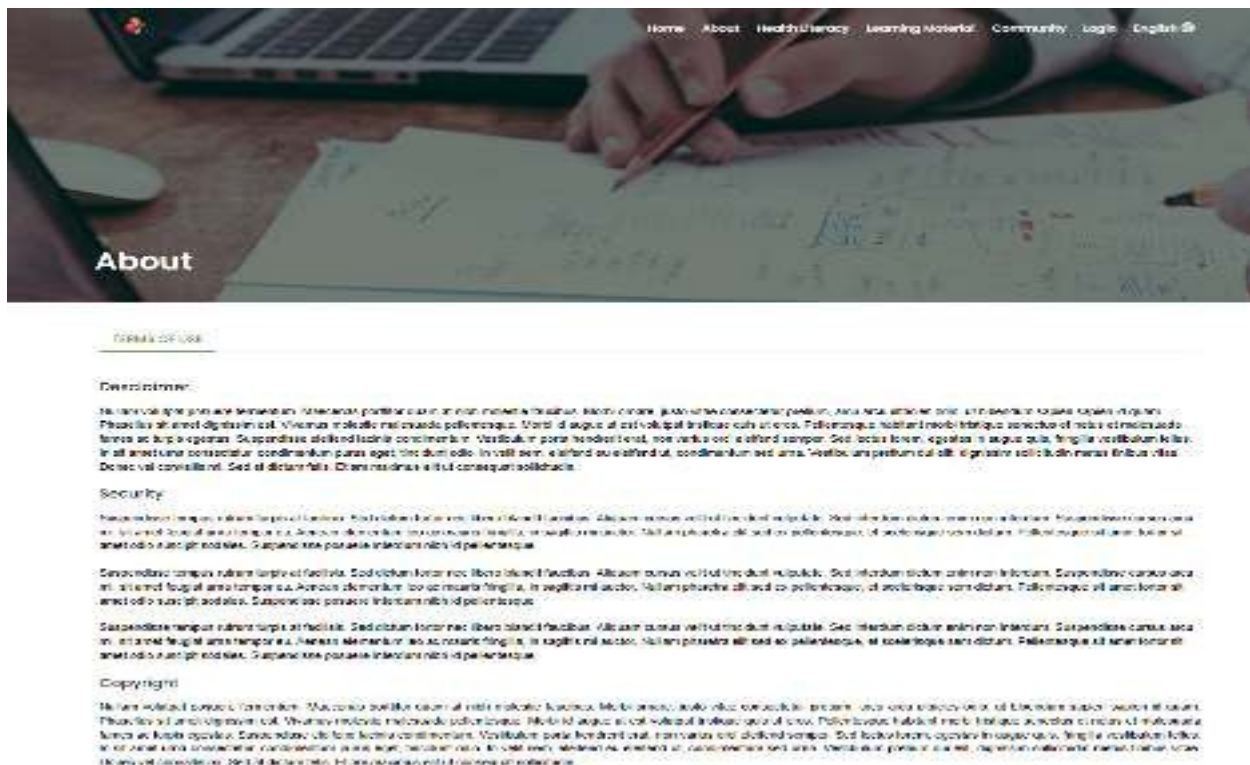
Figuur 4 DHeLiDA website

In het gedeelte Contact opnemen kan de gebruiker gemakkelijk contact houden met het Helpcentrum van het DHeLiDA-project en communiceren met het consortium om eventuele problemen op te lossen. De partners zullen het aanvraagformulier zo snel mogelijk beantwoorden.



Afbeelding 5 Contact

De Gebruiksvoorwaarden van het project en de Disclaimers zijn ook op deze pagina te vinden, zodat de gebruiker vooraf op de hoogte is van de voorwaarden.



Figuur 6  
Gebruiksvoorwaarden





In het gedeelte over gezondheidsgeletterdheid vindt de gebruiker definities en belangrijke informatie over digitale gezondheidsgeletterdheid en digitale gezondheid.



Figuur 7 Gezondheidsvaardigheden



Figuur 8 Digitale gezondheid

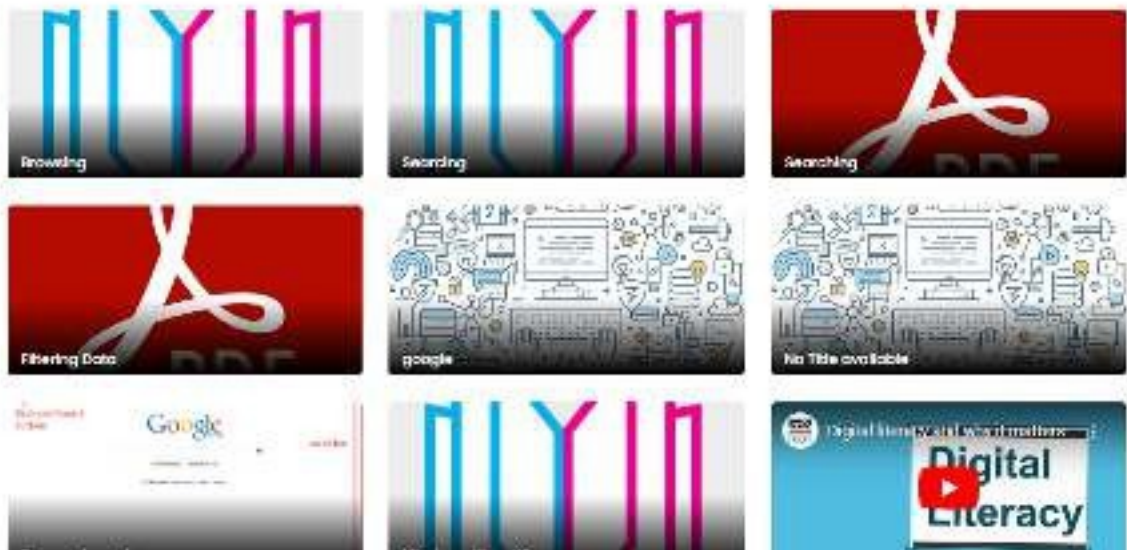
Verder is er het Leermateriaal, waarin de gebruiker verschillende Open Educational Resources (OER) kan vinden. Open Educational Resources zijn leer-, onderwijs- en onderzoeksmaterialen in elk formaat die tot het publieke domein behoren of waarop auteursrecht rust en die zijn vrijgegeven onder een open licentie, die gratis toegang, hergebruik, herbestemming, aanpassing en herdistributie door anderen toestaat. In dit geval zijn de open leermaterialen: vrije tekst, artikelen, video's, tools, afbeeldingen, etc.



Afbeelding 9 Opties leermateriaal



Figuur 10 Leermateriaal



Figuur 11 Catalogus leermiddelen

Gebruikers kunnen de OER-inhoud eenvoudig filteren met de onderstaande opties



Afbeelding 12 OER-filteropties



In de Community-sectie kan de gebruiker drie opties vinden.

- 1) Frequently Asked Questions, een lijst met vragen en antwoorden over een bepaald onderwerp, in het bijzonder een lijst met basisinformatie voor gebruikers van het platform. (afbeelding 13)
- 2) Ask Expert Opinion, experts beantwoorden de vragen van de gebruikers afhankelijk van de modules (afbeelding 14)
- 3) Lokale hulp: gebruikers kunnen hulpverleners in hun eigen land vinden (afbeelding 15).



Figuur 13 Veelgestelde vragen



Figuur 14 Vraag advies van expert

## Community



### LOCALIZAF CONTIDT

DHeLiDA is a project that aims to provide free and open access to health literacy materials in multiple languages. The project is a collaborative effort between researchers, practitioners, and the public. The project is currently in the process of developing materials in multiple languages. The project is currently in the process of developing materials in multiple languages. The project is currently in the process of developing materials in multiple languages.

Search bar

### Help Provider 1

Help Provider 1 is a service that provides information and support to users. It is a free and open access service. It is a free and open access service. It is a free and open access service. It is a free and open access service. It is a free and open access service.

<https://www.example.com>



### Help Provider 2

Help Provider 2 is a service that provides information and support to users. It is a free and open access service. It is a free and open access service. It is a free and open access service. It is a free and open access service. It is a free and open access service.

<https://www.example.com>

Afbeelding 15 Lokale Help

Het DHeLiDA project is beschikbaar in zes talen: Engels, Nederlands, Duits, Grieks, Italiaans en Arabisch. De gebruiker kan de taal van zijn voorkeur kiezen zoals hieronder te zien is.



Figuur 16 Talen



Laten we er induiken en samen het volledige potentieel van dit platform benutten.



**DHelIDA**

# Module 1

**Gezondheidsinformatie zoeken en filteren**



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

# Inhoudsopgave

1. **Gezondheidsinformatie zoeken en filteren**
  1. Inleiding
  2. Definitie
  3. Waarom zoeken en filteren van gezondheidsinformatie nodig is
2. **Persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie formuleren**
  1. Hoe verwoord ik persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie
3. **Zoeken naar gezondheidsgegevens en -informatie en inhoud in digitale omgevingen**
  1. Hints en tips voor het zoeken
4. **Toegang krijgen tot gezondheidsgegevens, gezondheidsinformatie en inhoud en daartussen navigeren**
  1. Gezondheidsgegevens en -informatie
5. **Filter gezondheidsgegevens, gezondheidsinformatie en inhoud**
  1. Gezondheidsgegevens en -informatie evalueren
6. **Persoonlijke zoekstrategieën voor gezondheidsgegevens maken en bijwerken**
  1. Een gezond leven behouden
7. **Activiteiten**
  1. Zoekresultaten verbeteren
  2. De kwaliteit van de bronnen beoordelen (actualiteit en relevantie)
  3. De kwaliteit van de bronnen beoordelen (nauwkeurigheid en autoriteit)
8. **Laatste quiz**
9. **Bronnen**



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Leerresultaten

1. Persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie formuleren
2. Zoeken naar gezondheidsgegevens en -informatie en inhoud in digitale omgevingen
3. Toegang krijgen tot gezondheidsgegevens, gezondheidsinformatie en inhoud en daartussen navigeren
4. Filter gezondheidsgegevens, gezondheidsinformatie en inhoud
5. Persoonlijke zoekstrategieën voor gezondheidsgegevens maken en bijwerken



Co-funded by  
the European Union



# Inleiding

## Gezondheidsinformatie zoeken en filteren

**Browsen, zoeken en filteren van gezondheidsinformatie** wordt een van de meest cruciale vaardigheden die mensen moeten hebben om een goed leven te kunnen leiden. Vooral na de COVID-19 pandemie, toen bijna alles digitaal werd, is het kunnen browsen, zoeken en filteren van gezondheidsinformatie op het internet een basisvaardigheid geworden.

## Definitie

### Gezondheidsinformatie zoeken en filteren

Volgens het DigComp Conceptual Reference Model ([https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en)) gaat het bij browsen, zoeken en filteren van gegevens, informatie en digitale inhoud om het begrijpen en uitdrukken van de behoefte aan informatie, het vermogen om gegevens, informatie en inhoud in digitale omgevingen te zoeken, om toegang te krijgen tot informatie en om ertussen te navigeren.

**Bij browsen, zoeken en filteren van gezondheidsinformatie gaat** het met name om het ontwikkelen van vaardigheden waarmee iemand zijn eigen informatiebehoefte op het gebied van gezondheid kan vaststellen, gezondheidsgegevens en -informatie kan vinden en er toegang toe kan krijgen, kan zoeken in digitale omgevingen en eenvoudige persoonlijke zoekstrategieën met betrekking tot gezondheidskwesties kan identificeren.

## Waarom zoeken en filteren van gezondheidsinformatie nodig is

### Gezondheidsinformatie zoeken en filteren

Tegenwoordig is er een enorme hoeveelheid gezondheidsinformatie op het internet te vinden. Daarom is het belangrijk dat iemand hier optimaal gebruik van kan maken. Hoe kan ik gezondheidsinformatie vinden? Is de gezondheidsinformatie die ik vind betrouwbaar? Hoe kan ik deze informatie filteren? Waarom raak ik zo gestrest als ik gezondheidsinformatie op internet lees? Wat voor gegevens heb ik nodig om mijn situatie te begrijpen? Welke trefwoorden moet ik gebruiken in Google Zoeken om het juiste antwoord op mijn vraag te krijgen?

De bovenstaande vragen kunnen worden beantwoord als we weten hoe we op internet moeten surfen, hoe we moeten zoeken naar de benodigde gezondheidsinformatie en vooral hoe we gezondheidsinformatie moeten filteren.

# Hoe verwoord ik persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie

## Persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie formuleren

Ons goed voelen over onszelf en goed voor onze gezondheid zorgen zijn belangrijk voor ons gevoel van eigenwaarde en ons zelfbeeld. Zelfbewustzijn van onze gezondheidstoestand is uiterst nuttig omdat het ons in staat stelt gezondheidsbeslissingen te nemen. Om onze gezondheid te bewaken en te bevorderen moeten we ten minste de volgende acties bijhouden:

- Beperk suiker en ongezond voedsel
- Eet gezond en blijf gehydrateerd met water
- Blijf lichamelijk actief en neem pauzes als u veel uren zit
- Let op je gewicht
- Goed slapen

# Hoe verwoord ik persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie

## Persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie formuleren

Gezondheidsinformatie op internet kan overweldigend zijn en vaak stress veroorzaken. Het formuleren van persoonlijke behoeften aan gezondheidsinformatie kan leiden tot nuttige, geldige en weloverwogen beslissingen en kan ons tegelijkertijd verlossen van onnodige stress. Houd uzelf in de gaten:

- Hoe voel ik me? Is het pijn, angst, disfunctie of mentale stress? Probeer te begrijpen wat je lichaam je vertelt.
- Heb ik vreemde symptomen? Wat zijn deze symptomen?
- Duren de symptomen lang? Hoe lang?
- Vat je algemene toestand samen.

## Hints en tips voor het zoeken

### Zoeken naar gezondheidsgegevens en -informatie in digitale omgevingen

AW1

1. Zoek in aanvullende zoekmachines naast Google.com. Zoek naar informatie op Bing.com, Yahoo.com, Wiki.com, Ask.com en andere zoekmachines. Niet alle informatie is verzameld in één zoekmachine.
2. Gebruik voldoende trefwoorden.
3. Gebruik een goede trefwoordselectie en wees zo specifiek mogelijk.
4. Overweeg verschillende formaten van je zoekopdracht, woorden, foto's, video enz.
5. Gebruik Booleaanse operatoren (AND, OR, NOT of AND NOT) tussen je trefwoorden om je zoekopdracht te verfijnen.
6. De meeste zoekmachines gebruiken een Basic en Advanced zoekoptie. Afhankelijk van je behoeften kun je de eerste of de tweede optie gebruiken. Je kunt bijvoorbeeld [https://www.google.com/advanced\\_search](https://www.google.com/advanced_search) gebruiken.



# Gezondheidsgegevens en -informatie

Toegang krijgen tot gezondheidsgegevens en gezondheidsinformatie en daartussen navigeren

## Gezondheidsgegevens vs Gezondheidsinformatie

We hebben voortdurend te maken met gegevens: woorden, labels, nummers, foto's, tekens, geluiden en zelfs video's zijn gegevens. Zodra we de gegevens statistisch of anderszins analyseren, krijgen we informatie. Op dezelfde manier verwijzen gezondheidsgegevens en gezondheidsinformatie respectievelijk naar gegevens en informatie over gezondheidsonderwerpen.

Gezondheidsinformatie is waardevol omdat het mensen in staat stelt situaties te beoordelen, te vergelijken en te evalueren. Gezondheidsinformatie kan ook ons leven en ons welzijn verbeteren.

## Gezondheidsgegevens en -informatie

Toegang krijgen tot gezondheidsgegevens en gezondheidsinformatie en daartussen navigeren

Voor een individu is het belangrijk om toegang te hebben tot zijn of haar persoonlijk gezondheidsomgeving (PGO). Een persoonlijk gezondheidsomgeving verwijst naar de medische documentatie van een persoon. Door toegang te hebben tot ons eigen PGO kunnen we onze vroegere en huidige medische toestand controleren, begrijpen en ons ervan bewust zijn. Momenteel is deze documentatie in de meeste EU-landen elektronisch te vinden in het gezondheidszorgsysteem van het betreffende land. **Om toegang te krijgen tot uw Persoonlijk**

### **Gezondheidsomgeving:**

- Neem contact op met je huisarts
- Vraag hen om je gegevens (gebruikersnaam en wachtwoord), beschikbare verwijzingen, profiel, enz.)

## Gezondheidsgegevens en -informatie

Toegang krijgen tot gezondheidsgegevens, gezondheidsinformatie en inhoud en daartussen navigeren

- Log met je gegevens in op het portaal van het gezondheidszorgsysteem in jouw land.
- Navigeren om vertrouwd te raken met de verschillende tabs (dossiers, diagnose, medische geschiedenis, beschikbare verwijzingen, profiel enz.)
- Ga terug naar je arts als iets je niet duidelijk is

## Gezondheidsgegevens en -informatie evalueren

Filter health data, health information, and content

De hoeveelheid gezondheidsinformatie op internet is enorm. Bij het zoeken naar gezondheidsinformatie moet je voorzichtig zijn met wat je leest en een betrouwbare informatiebron overwegen. Voordat je beslissingen neemt of je gestrest begint te voelen, raadpleeg je persoonlijke huisarts. Voordat je alles wat je leest omarmt, moet je bovendien rekening houden met de volgende gegevens:

## Gezondheidsgegevens en -informatie evalueren

Filter health data, health information, and content

- Waar haal je de informatie vandaan? Kijk voor deze informatie bovenaan of onderaan elke pagina van de website.
- Wie zit er achter de site? Controleer het adres van de site, of het een academische instelling is (eindigend op .edu of .ac), een overheidswebsite (eindigend op .gov) of een bedrijf (eindigend op .com enz.) Elke organisatie kan een ander perspectief, doel en andere doelstelling hebben met betrekking tot de inhoud.



## Gezondheidsgegevens en -informatie evalueren

Filter health data, health information, and content

- Hoe worden gezondheidsinformatie, -documentatie en -gegevens ondersteund? Gezondheidsfeiten en -cijfers moeten referenties hebben (d.w.z. in tijdschriften gepubliceerde artikelen). Bewijs en conclusies moeten worden ondersteund door onderzoeksresultaten. De methodologie van het onderzoek moet ook duidelijk worden vermeld.
- Is de informatie die ik lees recent? Controleer de publicatiedatum van het artikel dat je leest. Medisch onderzoek verandert snel en je moet er zeker van zijn dat wat je leest up-to-date is.
- Evalueren van e-mails en berichten. Controleer altijd de afzender en bespreek alles waar je niet zeker van bent met je huisarts.

## Een gezond leven behouden

### Persoonlijke zoekstrategieën voor gezondheidsgegevens maken en bijwerken

Om gezond te blijven, moet je een persoonlijke strategie hebben voor het zoeken naar gezondheidsgegevens en -informatie op internet. Als je deze stappen volgt, kun je een persoonlijke zoekstrategie ontwikkelen:

- Maak jezelf vertrouwd en houd je medische geschiedenis bij. Hierdoor zul je merken wanneer er iets niet in orde is.

## Een gezond leven behouden

### Create and update personal search strategies for health data

- Organiseer jezelf. Als iets je zorgen baart, houd dan een lijst bij met relevante vragen om op internet op te zoeken.
- Richt je op je zorgen, behoeften, zorgen en vragen door de juiste trefwoorden te gebruiken bij het zoeken op internet.
- Houd een dagboek bij van je medicatie, zodat je ze op internet kunt bekijken.

Als je nog vragen hebt, neem dan contact op met je huisarts.



## Activiteiten

1. Zoekresultaten verbeteren
2. De kwaliteit van de bronnen beoordelen (actualiteit en relevantie)
3. De kwaliteit van de bronnen beoordelen (nauwkeurigheid en autoriteit)



Co-funded by  
the European Union

## Zoekresultaten verbeteren

### Activiteit 1

#### **Korte beschrijving:**

Geef de deelnemers een gezondheidsonderwerp om op internet te zoeken. Vraag hen om na afloop hun zoekactie te verbeteren door: a) Te zoeken naar de publicatiedatum van de bron en het type bron (wetenschappelijk artikel, krant, bedrijfsrapport, etc.) b) Geavanceerde zoektechnieken te gebruiken c) Van database te veranderen d) Trefwoorden toe te voegen en/of te wijzigen.

Vergelijk de resultaten voor en na de verbetering.

**Vereiste media en materiaal:** Smartphones, laptops, desktops

**Duur:** 35 minuten

## De kwaliteit van de bronnen beoordelen (actualiteit en relevantie)

### Activiteit 2

#### Korte beschrijving:

Geef de deelnemers een onderwerp over gezondheid om op internet op te zoeken en vraag hen om hun bevindingen te verzamelen. Vervolgens moeten de deelnemers de volgende vragen beantwoorden. Als de vragen niet beantwoord zijn, moeten de deelnemers weer verder zoeken.

- Wanneer is deze gezondheidsinformatie van uw bron gepubliceerd of geplaatst?
- Is er andere gezondheidsinformatie gepubliceerd die uw resultaat achterhaalt?
- Is je informatie bijgewerkt of herzien?



## De kwaliteit van de bronnen beoordelen (actualiteit en relevantie)

### Activiteit 2

- Hoe is deze gezondheidsinformatie gerelateerd aan je onderwerp?
- Wie moet deze gezondheidsinformatie lezen?
- Kan iedereen deze gezondheidsinformatie begrijpen?

**Vereiste media en materiaal:** Smartphones, laptops, desktops

**Duur:** 45 minuten

## De kwaliteit van de bronnen beoordelen (nauwkeurigheids en autoriteit)

### Activiteit 3

#### Korte beschrijving:

Geef de deelnemers een onderwerp over gezondheid om op internet op te zoeken en vraag hen om hun bevindingen te verzamelen. Vervolgens moeten de deelnemers de volgende vragen beantwoorden. Als de vragen niet beantwoord zijn, moeten de deelnemers weer verder zoeken.

- Hoe wordt de informatiebron ondersteund?
- Is deze bron beoordeeld of geciteerd?
- Kun je de informatie van de bron verifiëren aan de hand van een andere bron?

## De kwaliteit van de bronnen beoordelen (nauwkeurigheid en autoriteit)

### Activiteit 3

- Wie heeft deze bron van gezondheidsinformatie gepubliceerd?
- Op basis van welke geloofsbrieven publiceert de auteur deze bron?
- Wat kun je zeggen over de bron van gezondheidsinformatie? (.com .edu .gov .org .ac)

**Vereiste media en materiaal:** Smartphones, laptops, desktops

**Duur:** 45 minuten



DHelIDA

## Quiz

1. Als je op het internet zoekt naar gezondheid, houd het dan \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_.

- a) specifiek
- b) lang
- c) zoet
- d) eenvoudig

2. Georgia gaat informatie zoeken over Covid-19. Welke set trefwoorden helpt Georgia NIET om informatie over Covid-19 te vinden?

- a) ziek, moe, slapeloosheid
- b) pandemie, asymptomatisch, isolatie
- c) covid-19, hoofdpijn, symptomen



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Quiz

3. Kies ALLE trefwoorden voor: Ik wil de herstelperiode van gewone griep weten.

- a) gewone griep
- b) gewoon
- c) weet
- d) willen
- e) herstelperiode

4. Wat is zoeken op trefwoorden?

- a) Zoeken op internet met behulp van afbeeldingen
- b) Zoeken op internet met het belangrijkste woord
- c) Zoeken op Wikipedia
- d) Op internet naar sleutels zoeken



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Quiz

5. Wat moet je hebben ingeschakeld om ervoor te zorgen dat je alleen de juiste gezondheidsresultaten te zien krijgt wanneer je zoekt op internet?

- a) Veilig zoeken
- b) Een timer
- c) Zoekfilters
- d) Privé surfen



Co-funded by  
the European Union





DHelIDA

## Quiz

### Oplossingen van de quiz

1 a/d

2 a

3 a/e

4 b

5 c



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Bronnen

1. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430177/>
3. [https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How\\_To\\_Evaluate\\_Health\\_Information\\_op\\_het\\_internet\\_vragen\\_en\\_antwoorden.aspx](https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/How_To_Evaluate_Health_Information_op_het_internet_vragen_en_antwoorden.aspx)
4. <https://www.foundationforpn.org/living-well/lifestyle/>
5. <https://quizizz.com/admin/quiz/5e2a3f95430498001bafb9dc/internet-search-vaardigheden>
6. <https://libguides.exeter.ac.uk/c.php?g=665831&p=4720907>



Co-funded by  
the European Union



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 1 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



# Toolkit voor trainers

**Algemene digitale gezondheidscompetenties**

*Domein A*



Co-funded by  
the European Union



**DHMelIDA**

# Module 2

**Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een  
zoekopdracht**



Co-funded by  
the European Union



# Inhoudsopgave

1.	Leerresultaten .....	2
2.	Inleiding	
	• Gezondheidsbehoefte online.....	3
	• Online zoekopdrachten .....	5
3.	Gezondheidsbehoefte uitdrukken in een zoekopdracht .....	12
	• Typische online gezondheidsbehoefte .....	12
	• Hoe je beter online informatie kunt zoeken voor een behoefte.....	11
	• Wat te vermijden bij het zoeken naar online informatie voor specifieke behoeften.....	11
4.	Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie .....	12
5.	Activiteiten .....	13
6.	Laatste quiz .....	14





# Leerresultaten

1. **Typische online gezondheidsbehoeften**
2. **Hoe je beter online informatie kunt zoeken voor een behoefte**
3. **Wat te vermijden bij het zoeken naar online informatie voor specifieke behoeften**
4. **Beste hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidsprobleem**

# Gezondheidsbehoeften online

## Inleiding

### Gezondheidsbehoeften online

Gezondheidsbehoeften kunnen op verschillende manieren online worden uitgedrukt, zoals:

- Zoekmachine zoekopdrachten: Mensen gebruiken zoekmachines vaak om informatie te vinden over hun gezondheidsbehoeften, symptomen en behandelingen.
- Online forums en steungroepen: Via deze platforms kunnen mensen in contact komen met anderen die soortgelijke gezondheidsbehoeften hebben en informatie, ervaringen en emotionele steun delen.
- Sociale media: Mensen kunnen hun gezondheidsbehoeften en ervaringen delen op sociale mediaplatforms zoals Twitter, Facebook en Instagram. Ze kunnen ook gezondheidszorgorganisaties, zorgverleners en patiëntenvoorvechters volgen voor informatie en advies.
- Telegeneeskunde: Met de opkomst van telegeneeskunde kunnen mensen hun gezondheidsbehoeften nu online kenbaar maken via virtuele consulten met professionals in de gezondheidszorg.
- Online enquêtes en vragenlijsten: Onderzoekers en gezondheidszorgorganisaties kunnen online enquêtes en vragenlijsten gebruiken om informatie te verzamelen over de gezondheidsbehoeften en ervaringen van mensen.

# Gezondheidsbehoeften online

## Inleiding

### Gezondheidsbehoeften online

Een breed scala aan gezondheidsbehoeften kan online worden uitgedrukt, waaronder:

- Informatie en voorlichting: Mensen kunnen het internet gebruiken om informatie en bronnen te vinden over verschillende gezondheidsaandoeningen, behandelingen en preventiestrategieën.
- Ondersteuning voor geestelijke gezondheid: Online platforms kunnen toegang bieden tot hulpbronnen op het gebied van geestelijke gezondheid, zoals chatbots, online therapie en steungroepen.
- Beheer van chronische ziekten: Patiënten met een chronische ziekte kunnen online platforms gebruiken om hun aandoeningen te beheren, symptomen bij te houden en te communiceren met hun zorgverleners.
- Toegang tot gezondheidszorg: Patiënten kunnen platforms voor telegeneeskunde gebruiken om in contact te komen met zorgverleners en medisch advies, diagnose en behandeling te ontvangen.
- Wellness en levensstijl: Het internet biedt een schat aan hulpmiddelen en ondersteuning voor mensen die hun algehele gezondheid en welzijn willen verbeteren, waaronder fitness- en voedingsprogramma's, online gemeenschappen en wellnesscoaching.

# Online zoekopdrachten

## Inleiding

### Online zoekopdrachten

Er zijn veel gezondheidsbehoeften waar mensen online naar zoeken. Hier zijn enkele van de meest voorkomende:

- Symptomen: Mensen zoeken vaak informatie over hun symptomen om te begrijpen wat de oorzaak kan zijn en hoe ze behandeld kunnen worden.
- Ziekten en aandoeningen: Veel mensen zoeken informatie over specifieke ziekten en aandoeningen, zoals diabetes, kanker en hartaandoeningen.
- Behandelingen: Mensen zoeken informatie over verschillende behandelingen, waaronder medicijnen, operaties en alternatieve therapieën.
- Voeding en dieet: Er is veel belangstelling voor voeding en dieet en mensen zoeken vaak naar informatie over gezond eten, afvallen en specifieke diëten, zoals veganistisch of ketogeen.

# Online zoekopdrachten

## Inleiding

### Online zoekopdrachten

Er zijn veel gezondheidsbehoeften waar mensen online naar zoeken. Hier zijn enkele van de meest voorkomende:

- Geestelijke gezondheid: Er is een groeiend bewustzijn van geestelijke gezondheidsproblemen en mensen zoeken naar informatie over onderwerpen als depressie, angst en stressmanagement.
- Lichaamsbeweging en fitness: Mensen zoeken vaak naar informatie over lichaamsbeweging en fitness, zoals workouts, trainingsplannen en tips om gemotiveerd te blijven.
- Gezondheid van vrouwen: Vrouwen hebben unieke gezondheidsbehoeften en zoeken vaak informatie over onderwerpen als zwangerschap, menopauze en borstkanker.
- Gezondheid van mannen: Mannen hebben ook unieke gezondheidsbehoeften en zoeken vaak naar informatie over onderwerpen als prostaatgezondheid, erectiestoornissen en haaruitval.

# Online zoekopdrachten

## Inleiding

### Online zoekopdrachten

Er zijn veel gezondheidsbehoeften waar mensen online naar zoeken. Hier zijn enkele van de meest voorkomende:

- Medicijnen: Mensen zoeken vaak naar informatie over medicijnen op recept en vrij verkrijgbare medicijnen, inclusief het gebruik, de bijwerkingen en interacties met andere medicijnen.
- Allergieën: Allergieën zijn een veelvoorkomend gezondheidsprobleem en mensen zoeken naar informatie over hoe om te gaan met allergieën voor voedsel, pollen, huisdieren en andere triggers.
- Infecties: Mensen zoeken informatie over verschillende soorten infecties, inclusief hoe ze te voorkomen en hoe ze te behandelen als ze zich voordoen.
- Chronische pijn: Chronische pijn kan een moeilijke en slopende aandoening zijn en mensen zoeken vaak naar informatie over hoe ze de pijn kunnen beheersen, waaronder alternatieve therapieën en pijnmedicatie.



# Online zoekopdrachten

## Inleiding

### Online zoekopdrachten

Er zijn veel gezondheidsbehoeften waar mensen online naar zoeken. Hier zijn enkele van de meest voorkomende:

- Veroudering en geriatric: Naarmate de bevolking ouder wordt, zijn meer mensen op zoek naar informatie over hoe ze gezond en actief kunnen blijven als ze ouder worden, waaronder informatie over gezond ouder worden, geriatrische zorg en woonopties voor senioren.
- Gezondheid van kinderen: Ouders zoeken vaak naar informatie over de gezondheid van kinderen, zoals veel voorkomende kinderziekten, vaccinaties en voeding voor kinderen.
- Seksuele gezondheid: Mensen zoeken informatie over verschillende seksuele gezondheidsonderwerpen, zoals geboortebeperring, seksueel overdraagbare aandoeningen en seksuele disfunctie.
- Verslaving: Verslaving is een complex en uitdagend gezondheidsprobleem en mensen zoeken naar informatie over hoe ze verslaving aan drugs, alcohol en andere middelen kunnen herkennen en behandelen.

# Typische online gezondheidsbehoeften

## Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

### Typische online gezondheidsbehoeften

- Informatie zoeken over symptomen, ziekten en medische aandoeningen
- Zorgverleners vinden
- Toegang tot geestelijke gezondheidszorg
- Gezondheidsbevordering en welzijn
- Op afstand toegang tot gezondheidszorg
- Medicatie-informatie en veiligheid
- Alternatieve therapieën vinden
- Voeding en dieet
- Seksuele gezondheid
- Toegang tot betaalbare gezondheidszorg

## Hoe je beter online informatie kunt zoeken voor een gezondheidsbehoefte

### Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

#### Hoe je beter online informatie kunt zoeken voor een gezondheidsbehoefte

- Gebruik gerenommeerde bronnen: Zoek naar informatie uit gerenommeerde bronnen zoals websites over gezondheid van de overheid, academische instellingen en beroepsverenigingen.
- Gebruik specifieke zoektermen: Als je zoekmachines gebruikt, gebruik dan specifieke zoektermen om informatie te vinden die relevant is voor jouw gezondheidsbehoefte.
- Controleer op datum: Zoek naar informatie die up-to-date en actueel is.
- Verifieer informatie: Verifieer informatie door meerdere bronnen te controleren op nauwkeurigheid en consistentie.
- Overweeg de bron: Overweeg de geloofwaardigheid van de bron van de informatie. Raadpleeg een professional uit de gezondheidszorg.

## Wat te vermijden bij het zoeken naar online informatie voor specifieke behoeften

Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

### Wat te vermijden bij het zoeken naar online informatie voor specifieke behoeften

- Onbetrouwbare bronnen: Wees op je hoede voor informatie uit onbetrouwbare bronnen zoals persoonlijke blogs, forums en sociale media. Iedereen kan informatie online plaatsen, dus controleer de bron van de informatie en hun kwalificaties.
- Verouderde informatie: Medische informatie verandert voortdurend, dus wees voorzichtig met informatie die verouderd of niet actueel is. Zoek naar informatie uit gerenommeerde bronnen die up-to-date is en de nieuwste onderzoeken en richtlijnen weergeeft.
- Wonderkuren: Wees voorzichtig met informatie die wondermiddelen aanprijst of die belooft een gezondheidstoestand te genezen. Er is vaak geen snelle oplossing of genezing voor veel gezondheidsproblemen, dus wees sceptisch over beweringen die te mooi lijken om waar te zijn.

## Wat te vermijden bij het zoeken naar online informatie voor specifieke behoeften

### Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

## Wat te vermijden bij het zoeken naar online informatie voor specifieke behoeften

- Persoonlijke vooroordelen: Wees je bewust van persoonlijke vooroordelen en meningen die de informatie die je online vindt kunnen beïnvloeden. Zoek naar informatie die objectief is en op bewijs is gebaseerd.
- Onnauwkeurige vertalingen: Als je informatie zoekt in een taal die niet je eerste taal is, wees dan op je hoede voor onnauwkeurige vertalingen. Gebruik gerenommeerde vertaalprogramma's of zoek informatie uit bronnen die in uw moedertaal zijn geschreven.
- Zelfdiagnose: Wees voorzichtig met zelfdiagnoses op basis van online informatie. Hoewel online informatie nuttige informatie kan geven, is het belangrijk om een arts te raadplegen voor een nauwkeurige diagnose en behandelplan.

# Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

## Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

### Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

- Zoekmachines: Zoekmachines zoals Google en Bing zijn nuttige hulpmiddelen voor het vinden van informatie over een gezondheidskwestie. Gebruik specifieke zoektermen om je zoekresultaten te beperken.
- Websites over gezondheid: Websites over gezondheid van de overheid, academische instellingen en beroepsverenigingen bieden vaak betrouwbare en op feiten gebaseerde informatie over een verscheidenheid aan gezondheidskwesties.
- Online gezondheidsgemeenschappen: Online gezondheidsgemeenschappen zoals PatientsLikeMe en HealthUnlocked kunnen nuttig zijn om in contact te komen met anderen die soortgelijke gezondheidsproblemen hebben en om informatie en steun te delen.
- Symptoomcheckers: Symptoomcheckers zoals WebMD en Mayo Clinic Symptom Checker kunnen nuttig zijn om mogelijke oorzaken van symptomen te identificeren en te bepalen wanneer je medische hulp moet zoeken.
- Sociale media: Sociale mediaplatforms zoals Facebook en Twitter kunnen een nuttig hulpmiddel zijn om informatie over gezondheidskwesties te vinden en in contact te komen met zorgverleners en patiëntenbelangengroepen.
- Telegezondheidsplatforms: Telezorgplatforms zoals Teladoc en Doctor on Demand kunnen nuttig zijn om in contact te komen met zorgverleners voor virtuele consulten en afspraken.



# Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

## Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

### Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

- **Mobiele apps:** Er zijn een aantal mobiele apps beschikbaar die informatie kunnen geven over specifieke gezondheidskwesties, je kunnen helpen bij het bijhouden van symptomen en medicijnen en je in contact kunnen brengen met zorgverleners.
- **Online medische woordenboeken:** Online medische woordenboeken zoals MedlinePlus en Merriam-Webster Medical Dictionary kunnen handig zijn om medische termen en definities op te zoeken.
- **PubMed:** PubMed is een database van biomedische literatuur met meer dan 30 miljoen citaties. Het kan handig zijn voor het vinden van onderzoeksartikelen en studies met betrekking tot een specifiek gezondheidsprobleem.
- **Gezondheidsforums en discussiegroepen:** Gezondheidsforums en discussiegroepen kunnen een nuttige bron zijn om in contact te komen met anderen die soortgelijke gezondheidsproblemen hebben en om informatie en steun uit te wisselen.
- **Gezondheidspodcasts:** Gezondheidspodcasts kunnen nuttige informatie geven over specifieke gezondheidskwesties en kunnen een nuttige bron zijn om meer te leren over een onderwerp.
- **Online steungroepen:** Online steungroepen kunnen een nuttige bron zijn om in contact te komen met anderen die soortgelijke gezondheidsproblemen hebben en om steun te vinden.

# Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

## Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

### Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

- Zoekmachines: Gebruik zoekmachines zoals Google of Bing om informatie te vinden over een specifiek gezondheidsprobleem. Gebruik specifieke zoektermen en -zinnen om nauwkeurigere resultaten te krijgen.
- Websites over gezondheid: Bezoek gerenommeerde gezondheidswebsites zoals de Centers for Disease Control and Prevention (CDC), World Health Organization (WHO) en Mayo Clinic. Deze websites bieden betrouwbare en nauwkeurige informatie over verschillende gezondheidsonderwerpen.
- Medische tijdschriften: Ga naar medische tijdschriften zoals de New England Journal of Medicine, JAMA of The Lancet voor de nieuwste onderzoeken en studies met betrekking tot een specifiek gezondheidsprobleem.
- Gezondheidsforums en discussiegroepen: Word lid van online gezondheidsforums en discussieplatforms zoals PatientsLikeMe of HealthBoards om in contact te komen met andere patiënten die soortgelijke gezondheidskwesties hebben en informatie en steun te delen.
- Symptoomcheckers: Gebruik online symptoomcheckers zoals WebMD of Mayo Clinic Symptom Checker om mogelijke oorzaken van symptomen te identificeren en te bepalen of je medische hulp nodig hebt.

# Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

## Gezondheidsbehoeften uitdrukken in een zoekopdracht

### Hulpmiddelen bij het zoeken naar een gezondheidskwestie

- Telegezondheidsplatforms: Gebruik telegezondheidsplatforms zoals Teladoc of Doctor on Demand om virtueel te overleggen met professionals in de gezondheidszorg.
- Mobiele apps: Download gezondheidgerelateerde mobiele apps zoals MyFitnessPal, Headspace of Medisafe om je gezondheid bij te houden, herinneringen te krijgen voor medicatie of doktersafspraken en gezondheidsinformatie te bekijken.
- Sociale media: Volg gerenommeerde gezondheidsorganisaties of professionals in de gezondheidszorg op sociale mediaplatforms zoals Twitter, Instagram of LinkedIn om het laatste nieuws en updates over een gezondheidskwestie te krijgen.
- Websites van de overheid: Kijk op overheidswebsites zoals de National Institutes of Health (NIH), Food and Drug Administration (FDA) of het Department of Health and Human Services (HHS) voor betrouwbare en gezaghebbende gezondheidsinformatie.
- Online bibliotheken: Online bibliotheken zoals MedlinePlus, PubMed of Google Scholar kunnen nuttig zijn voor het vinden van onderzoeksartikelen, klinische studies en andere wetenschappelijke informatie over een specifiek gezondheidsprobleem.



# Activiteit

1. **Beslissen over gezondheidsbehoeften die niet geschikt zijn om online op te zoeken**
2. **De stappen noemen die gevolgd moeten worden voor een geldige en veilige zoektocht naar een gezondheidsbehoefte**
3. **Maak een lijst van hulpmiddelen die het zoeken naar gezondheidsbehoeften kunnen vergemakkelijken**

## Beslissen over gezondheidsbehoeften die niet geschikt zijn om online op te zoeken

### Activiteit 1

#### Korte beschrijving

In kleine groepjes bespreken de deelnemers welke gezondheidsbehoeften niet geschikt zijn om online te zoeken. Er moet een lijst van deze behoeften worden opgesteld, samen met mogelijke bedreigingen die zich in verschillende gevallen kunnen voordoen.

#### Duur

20-30 min.

## De stappen noemen die gevolgd moeten worden voor een geldige en veilige zoektocht naar een gezondheidsbehoefte

### Activiteit 2

#### Korte beschrijving

In kleine groepjes moeten de deelnemers de stappen opnoemen die gevolgd moeten worden voor een geldige en veilige zoektocht naar een gezondheidsbehoefte. Er wordt een scenario ontwikkeld van een specifieke gezondheidsbehoefte en hoe deze beter online kan worden opgezocht.

#### Duur

20-30 min.

### Module 2



## Maak een lijst van hulpmiddelen die het zoeken naar gezondheidsbehoeften kunnen vergemakkelijken

### Activiteit 3

#### Korte beschrijving

In kleine groepjes moeten de deelnemers een lijst opstellen van hulpmiddelen die het zoeken naar gezondheidsbehoeften kunnen vergemakkelijken. Van de deelnemers wordt verwacht dat ze de voor- en nadelen van de geïdentificeerde hulpmiddelen benadrukken.

#### Duur

20-30 min.



DHelIDA

# Quiz

1. Gebruik alleen gerenommeerde bronnen als je online informatie zoekt T/F
2. Gezondheidsbehoeften kunnen online worden uitgedrukt via gedrukte boeken T/F
3. Seksuele gezondheid is een typisch gezondheidsverzoek T/F
4. Verouderde informatie is iets om te vermijden bij het zoeken naar online informatie T/F
5. Een typisch hulpmiddel bij het zoeken naar een gezondheidsthema kan een medisch tijdschrift zijn T/F



Co-funded by  
the European Union



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 2 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



# Toolkit voor trainers

Algemene digitale gezondheidscompetenties

*Domein A*



Co-funded by  
the European Union



**DHelIDA**

# Module 3

**Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!**



Co-funded by  
the European Union



# Inhoudsopgave

1.	Leerresultaten .....	2
2.	Inleiding	
	• Beheer van gezondheidsinformatie .....	3
3.	Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren .....	12
	• Informatie over gezondheid begrijpen.....	12
	• Gezondheidsinformatie evalueren .....	13
	• Gezondheidsinformatie prioriteren.....	13
4.	Activiteiten .....	13
5.	Quiz.....	15





# Leerresultaten

1. Leren hoe je gezondheidsinformatie beheert
2. Hulpmiddelen leren om gezondheidsinformatie te evalueren
3. Leren hoe je gezondheidsinformatie classificeert



Co-funded by  
the European Union

# Beheer van gezondheidsinformatie

## Inleiding

### Beheer van gezondheidsinformatie

Gezondheidsvaardigheden zijn de mate waarin iemand basisgezondheidsinformatie en -diensten kan verkrijgen, verwerken en begrijpen die nodig zijn om de juiste gezondheidsbeslissingen te nemen.

*"Het is belangrijk om te weten hoe je online gezondheidsinformatie kunt bereiken en beheren".*

# Beheer van gezondheidsinformatie

## Inleiding

### Toegang tot gezondheidsinformatie

- Zoekmachines
- Websites over gezondheid
- Online gezondheidsgemeenschappen
- Medische tijdschriften en databanken
- Telegezondheidszorg platforms
- Mobiele apps
- Online forums en discussiegroepen
- Programma's voor gezondheidsvoorlichting
- Online gezondheidsbibliotheken
- Sociale media

### Beheer van gezondheidsinformatie

- Gebruik veilige en betrouwbare platforms
- Houd je wachtwoorden veilig
- Houd je informatie up-to-date
- Maak een back-up van je informatie
- Deel uw informatie selectief
- Wees je bewust van het privacybeleid
- Professioneel advies inwinnen

# Inzicht in gezondheidsinformatie

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren



# Inzicht in gezondheidsinformatie

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Informatie over gezondheid begrijpen

Gezondheidsinformatie wordt op verschillende manieren opgevat, afhankelijk van verschillende factoren, waaronder:

- De achtergrond van de persoon
- Onderwijs
- Cultuur
- Niveau van gezondheidsvaardigheden.

# Inleiding

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Informatie over gezondheid begrijpen

Gezondheidsinformatie wordt op verschillende manieren begrepen, afhankelijk van factoren zoals:

- Gezondheidsvaardigheden
- Het formaat waarin het wordt gepresenteerd
- Effectieve communicatie en
- Persoonlijke overtuigingen en ervaringen



# Inzicht in gezondheidsinformatie

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Informatie over gezondheid begrijpen

De opmaak waarin gezondheidsinformatie wordt gepresenteerd, speelt ook een cruciale rol in hoe deze wordt begrepen. Gezondheidsinformatie in gewone taal, met eenvoudige woordenschat, duidelijke illustraties en de juiste opmaak, is gemakkelijker te begrijpen en wordt beter onthouden.

Effectieve communicatie tussen zorgverleners en patiënten is ook essentieel voor een goed begrip van gezondheidsinformatie. Duidelijke communicatie kan patiënten helpen om hun gezondheidsproblemen, behandelingsopties en mogelijke resultaten te begrijpen.

Tot slot kunnen persoonlijke overtuigingen, waarden en ervaringen iemands begrip van gezondheidsinformatie beïnvloeden. Culturele verschillen kunnen bijvoorbeeld van invloed zijn op hoe mensen gezondheidsinformatie waarnemen en erop reageren, wat leidt tot ander gezondheidsgedrag en andere keuzes voor behandeling.

# Gezondheidsinformatie evalueren

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Gezondheidsinformatie evalueren

- Kijk naar de bron: Controleer de referenties van de website of auteur om er zeker van te zijn dat ze gekwalificeerd zijn en een goede reputatie hebben. Zoek naar informatie van overheidsinstanties, academische instellingen en professionele organisaties.
- Controleer op vooringenomenheid: Evalueer of de gepresenteerde informatie objectief is of een bepaalde agenda of vooringenomenheid lijkt te hebben. Wees op je hoede voor sites die een bepaald product of een bepaalde dienst promoten.
- Zoek naar bewijs: Zoek referenties of citaten om de verstrekte informatie te ondersteunen. Evalueer of het aangehaalde bewijs actueel, betrouwbaar en relevant is.
- Let op de toon en stijl: Evalueer of de gepresenteerde informatie duidelijk, begrijpelijk en vrij van technisch jargon is. Zoek naar sites die informatie op een evenwichtige en onbevooroordeelde manier presenteren.
- Controleer op data: Controleer de publicatiedatum om er zeker van te zijn dat de informatie actueel en up-to-date is.

# Gezondheidsinformatie evalueren

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Gezondheidsinformatie evalueren

- Kruiscontrole met andere bronnen: Controleer de informatie met andere bronnen om de nauwkeurigheid en betrouwbaarheid te controleren.
- Raadpleeg een gezondheidsdeskundige: Raadpleeg een zorgprofessional om nauwkeurige informatie en advies te krijgen over je specifieke gezondheidsproblemen.
- Zoek naar een privacybeleid: Controleer of de website een privacybeleid heeft waarin staat hoe ze persoonlijke informatie verzamelen, gebruiken en beschermen. Vermijd sites die geen privacybeleid hebben of die onnodig persoonlijke informatie verzamelen.
- Gebruik websites die feiten controleren: Gebruik websites voor feitencontrole zoals FactCheck.org of Snopes.com om de nauwkeurigheid van de gepresenteerde informatie te controleren.
- Wees voorzichtig met persoonlijke anekdotes: Wees voorzichtig met persoonlijke anekdotes of verhalen die als bewijs worden gepresenteerd. Hoewel ze overtuigend kunnen zijn, vertegenwoordigen ze niet noodzakelijkerwijs een wetenschappelijke of op bewijs gebaseerde benadering.
- Wees je bewust van pseudowetenschap: Wees je bewust van pseudowetenschappelijke of alternatieve gezondheidswebsites die onbewezen of niet bewezen behandelingen of therapieën promoten.

# Gezondheidsinformatie evalueren

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Gezondheidsinformatie evalueren

- Controleer op belangenverstremgeling: Zoek naar belangenverstremgeling of financiële prikkels die de gepresenteerde informatie kunnen beïnvloeden. Wees op je hoede voor sites die een bepaald product of een bepaalde dienst promoten, vooral als ze winst maken met de promotie ervan. Raadpleeg een professional uit de gezondheidszorg: Raadpleeg een professional uit de gezondheidszorg om accurate informatie en advies te krijgen over uw specifieke gezondheidsproblemen.
- Overweeg het ontwerp van de website: Evalueer het ontwerp van de website om er zeker van te zijn dat deze professioneel is, gemakkelijk te navigeren en vrij van afleidende advertenties of pop-ups.
- Gebruik je gezonde verstand: Gebruik je gezonde verstand en vertrouw op je instinct. Als de gepresenteerde informatie te mooi lijkt om waar te zijn, of als je je ongemakkelijk voelt bij de gepresenteerde informatie, is het waarschijnlijk het beste om alternatieve bronnen te zoeken.

# Gezondheidsinformatie evalueren

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Middelen om gezondheidsinformatie te evalueren

- Health On the Net Foundation (HONcode) certificering: Deze certificering geeft aan dat de website betrouwbaar is en voldoet aan specifieke criteria voor het verstrekken van accurate en gezaghebbende gezondheidsinformatie.
- Betrouwbare beoordelingssystemen: Sommige zoekmachines en websites gebruiken beoordelingssystemen die de betrouwbaarheid van websites evalueren op basis van verschillende factoren zoals de kwaliteit en kwantiteit van de informatie, de autoriteit van de bronnen en de objectiviteit.
- Kwaliteitscriteria: Verschillende organisaties hebben kwaliteitscriteria opgesteld voor het evalueren van online gezondheidsinformatie, zoals de DISCERN tool, die een systematische manier biedt om de kwaliteit van geschreven gezondheidsinformatie te evalueren.
- Online gemeenschap en forums: Online gemeenschappen en forums kunnen een waardevolle bron zijn voor het delen van informatie en ervaringen, maar het is belangrijk om voorzichtig te zijn met verkeerde informatie of persoonlijke anekdotes.
- Websites voor feitencontrole: Websites voor feitencontrole zoals FactCheck.org of Snopes.com kunnen worden gebruikt om de nauwkeurigheid van gepresenteerde informatie te controleren.
- Raadpleeg een professional uit de gezondheidszorg: Raadpleeg altijd een professional uit de gezondheidszorg om accurate informatie en advies te krijgen over je specifieke gezondheidsproblemen.

# Gezondheidsinformatie prioriteren

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Gezondheidsinformatie prioriteren

- Overweeg de bron: Zoek naar informatie van gerenommeerde bronnen zoals overheidsinstanties, academische instellingen of erkende organisaties in de gezondheidszorg. Vermijd bronnen die bevooroordeeld, ongefundeerd of onbetrouwbaar zijn.
- Controleer op referenties: Zoek naar bronnen die referenties en citaten geven voor hun informatie. Dit kan je helpen om de nauwkeurigheid van de informatie te controleren en ervoor te zorgen dat het gebaseerd is op betrouwbare bronnen.
- Zoek naar collegiaal getoetst onderzoek: Zoek naar informatie die gebaseerd is op collegiaal getoetste onderzoeken. Intercollegiaal getoetste onderzoeken zijn geëvalueerd en goedgekeurd door andere experts op dit gebied en zijn waarschijnlijk nauwkeuriger en betrouwbaarder.
- Controleer op datum: Zoek naar informatie die up-to-date is en gebaseerd op de meest recente onderzoeken en richtlijnen. Gezondheidsinformatie kan snel veranderen en verouderde informatie is mogelijk niet relevant of nauwkeurig.
- Overweeg de context: Overweeg de context van de informatie en hoe deze van toepassing is op jouw specifieke gezondheidsbehoeften. Informatie die algemeen of vaag is, is misschien niet zo nuttig als informatie die is afgestemd op jouw specifieke gezondheidsproblemen.



# Gezondheidsinformatie prioriteren

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Gezondheidsinformatie prioriteren

- Overweeg meerdere bronnen: Zoek informatie uit meerdere bronnen om een goed afgerond perspectief te krijgen. Vergelijk de informatie en identificeer gemeenschappelijke thema's of gebieden van overeenkomst.
- Raadpleeg een professional uit de gezondheidszorg: Raadpleeg een professional uit de gezondheidszorg voor persoonlijk advies en begeleiding. Een professional in de gezondheidszorg kan je helpen bij het prioriteren en interpreteren van de informatie die je online vindt en aanbevelingen geven die specifiek zijn voor jouw gezondheidsbehoeften.
- Controleer op vooringenomenheid: Zoek naar informatie die onbevooroordeeld is en beide kanten van de zaak belicht. Wees op je hoede voor informatie die te promotioneel is of een eenzijdig beeld geeft.
- Let op het taalgebruik: Zoek naar informatie die geschreven is in duidelijke en begrijpelijke taal. Vermijd informatie waarin ingewikkeld medisch jargon of moeilijk te begrijpen taal wordt gebruikt.
- Zoek informatie die bruikbaar is: Zoek naar informatie die praktisch advies geeft of stappen die je kunt nemen om je gezondheid te verbeteren. Vermijd informatie die puur theoretisch is of geen praktische richtlijnen geeft.

# Gezondheidsinformatie prioriteren

Het vermogen om gezondheidsinformatie te begrijpen, evalueren en prioriteren!

## Hulpmiddelen om gezondheidsinformatie te prioriteren

- **Evaluatiecriteria:** Gebruik evaluatiecriteria om de kwaliteit van de informatie die je online vindt te beoordelen. De criteria omvatten factoren zoals de kwalificaties van de auteur, de publicatiedatum, de geciteerde bronnen en de nauwkeurigheid van de informatie. Zoek naar informatie van gerenommeerde bronnen zoals overheidsinstanties, academische instellingen en professionele organisaties.
- **Hulpmiddelen voor gezondheidsvaardigheden:** Gebruik hulpmiddelen voor gezondheidsvaardigheden zoals de Patient Education Materials Assessment Tool (PEMAT) of de Suitability Assessment of Materials (SAM) om de duidelijkheid, relevantie en begrijpelijkheid te beoordelen van gezondheidsinformatie die je online vindt.
- **Portalen met gezondheidsinformatie:** Bezoek portaalsites met gezondheidsinformatie zoals MedlinePlus of Healthfinder.gov om toegang te krijgen tot betrouwbare en gezaghebbende gezondheidsinformatie van overheidsinstanties en professionele organisaties.
- **Zoekmachine-instellingen:** Pas de instellingen van je zoekmachine aan om prioriteit te geven aan gezaghebbende informatiebronnen. U kunt bijvoorbeeld uw zoekopdracht beperken tot websites van de overheid of academische instellingen.
- **Browser extensies:** Gebruik browserextensies zoals Web of Trust of FakeSpot om mogelijk onbetrouwbare of misleidende websites en informatiebronnen te identificeren.
- **Betrouwbare gezondheidsapps:** Gebruik gezondheidsapps die zijn beoordeeld en aanbevolen door betrouwbare bronnen zoals de American Heart Association of het National Institutes of Health.



# Activiteit

1. Een scenario uitvoeren waarbij verstrekte gezondheidsinformatie online moet worden geëvalueerd
2. Een specifieke gezondheidstoestand beschrijven en de gegenereerde diagnose vergelijken tussen bestaande symptoomcheckers. Evalueer de discrepanties tussen verschillende tools.

## Scenario met verstrekte gezondheidsinformatie die online geëvalueerd moet worden

### Activiteit 1

#### Korte beschrijving

In kleine groepjes wordt de deelnemers gevraagd een scenario uit te voeren waarbij online verstrekte gezondheidsinformatie moet worden geëvalueerd. Dit scenario moet de evaluatie van een specifieke gezondheidstoestand omvatten (bijv. diabetes type II) waarbij de deelnemers alle juiste stappen moeten volgen om te controleren of de informatie geldig is of niet.

#### Duur

20-30 min.

## Vergelijking tussen bestaande symptoomcheckers en de gegenereerde diagnose

### Activiteit 2

#### Korte beschrijving

In kleine groepen wordt de deelnemers gevraagd om een specifieke gezondheidstoestand te beschrijven en de gegenereerde diagnose te vergelijken tussen de bestaande symptoomcheckers. In het geval van discrepanties tussen verschillende tools, moeten deze worden gekwantificeerd.

#### Duur

20-30 min.



# Quiz

1. Zoeken naar referenties is een aanbevolen stap als je gezondheidsinformatie probeert te begrijpen. T/F
2. Bij het evalueren van gezondheidsinformatie wordt aangeraden om het privacybeleid te controleren. T/F
3. Het begrijpen van gezondheidsinformatie hangt af van het niveau van gezondheidsvaardigheden. T/F
4. Om effectieve gezondheidsinformatie te beheren, moet je wachtwoorden altijd veilig bewaren. T/F
5. Bij het evalueren van gezondheidsinformatie moet rekening worden gehouden met de bron van de informatie. T/F





**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 3 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



# Toolkit voor trainers

**Algemene digitale gezondheidscompetenties**

*Domein A*



Co-funded by  
the European Union



DHETIDA

# Module 4

Gezondheidsnetiquette



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

# Inhoudsopgave

1. **Gezondheidsnetiquette**
  1. Inleiding
  2. Definitie
  3. Waarom netiquette nodig is
  4. Ontstaan van het concept netiquette
2. **De belangrijkste netiquette - regel op het internet**
3. **Naleving van de regels op het internet**
  1. Dit is wat er gebeurt als je je niet aan de netiquette houdt
  2. Dit is wat er gebeurt als je de netiquette volgt
4. **Activiteiten**
  1. De basis van online communicatie
  2. Voordelen en nadelen van online communicatie
  3. Opstellen van netiquetteregels
5. **Quiz**
6. **Bronnen**



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Leerresultaten

1. Kennis over de definitie, oorsprong en het belang van netiquette
2. Bewustwording met betrekking tot netiquette - regels die gelden op het internet
3. Leer de 8 belangrijkste regels op internet kennen
4. Aanbevelingen voor internetgedrag
5. Bewustwording van de uitdagingen en gevaren op het internet



Co-funded by  
the European Union

# Intoductie

## Gezondheidsnetiquette

Netiquette is de etiquette voor het internet. Het bevat regels voor communicatie op het net, voor het posten op forums en op sociale netwerken, waaraan iedereen zich zou moeten houden.

Netiquette beschrijft de gedragsregels voor elektronische communicatie. De regels zijn bedoeld om respectvolle interactie te garanderen in virtuele communicatie met meestal onbekende mensen. Deze regels zijn niet wettelijk bindend, maar zijn aanbevolen beleefdheidsregels.



## Definitie

### Gezondheidsnetiquette

Netiquette is een verzonnen woord dat is samengesteld uit het Engelse "Net" (Internet) en het Franse "Etiquette" (beleefdheidsregel). Netiquette verwijst dus naar beleefdheidsregels die van toepassing zijn op het internet.

#### Aanbevolen beleefdheidsregel:

Hoewel netiquette geen directe juridische relevantie heeft, wordt het door veel mensen herkend en ter harte genomen.

Met één uitzondering: als je online een misdaad begaat, bijvoorbeeld aanzetten tot geweld, moet je verwachten dat je voor deze misdaden wordt vervolgd - geheel onafhankelijk van de geldende netiquette in een online community.

De internetetiquette varieert afhankelijk van het communicatiesysteem en de deelnemers. Het is aan de betreffende operator om het type en de reikwijdte van de netiquette te specificeren, de naleving ervan te controleren en overtredingen negatief te bestraffen door deelnemers uit te sluiten.

# Waarom netiquette nodig is

## Gezondheidsnetiquette

Op het internet worden gewone beleefdheidsvormen vaak verwaarloosd. De gesprekspartner is niet zichtbaar en vaak onbekend. Je kunt de gezichtsuitdrukking en lichaamstaal van de ander niet zien via het internet, dus er kunnen gemakkelijk misinterpretaties ontstaan. Dit maakt het ook makkelijker om te beledigen dan bij face-to-face communicatie. Bovendien ontbreekt non-verbale communicatie op het net, dus misverstanden ontstaan gemakkelijker.

Foto's en video's kunnen gemakkelijk worden verzonden of gepost. Maar er zijn ook regels voor goed gedrag op het web. Netiquette moet worden nageleefd in elke vorm van communicatie op het internet: in forums en chats, in e-mailcommunicatie, op je eigen website en in sociale netwerken.

# Ontstaan van het concept netiquette

## Gezondheidsnetiquette

In de beginjaren van het internet waren het vooral computerwetenschappers die online waren en informatie uitwisselden op forums en via mailinglijsten. Voor hen was het duidelijk hoe het internet werkte en welke informatie gelezen kon worden en door wie. Maar nadat het internet door steeds meer technologische leken werd gebruikt, was deze kennis niet meer vanzelfsprekend. Dus hoe communiceer je online, niet alleen technisch, maar ook inhoudelijk? Om leken een leidraad te geven voor hun gedrag, ontstond het concept van netiquette. In de beginjaren omvatte de netiquette niet alleen een verzameling gedragsregels, maar ook advies over gegevensbeveiliging en -bescherming. Een van de oudere documenten over netiquette is RFC 1855, die niet alleen richtlijnen geeft over de discussiecultuur op online forums, maar bijvoorbeeld ook over hoe om te gaan met auteursrechtelijk beschermde inhoud en kettingmails. Het concept van netiquette is geëvolueerd. Veel van de kerninhoud uit de jaren 1990 is nog steeds van toepassing en is overgenomen door gemeenschappen. In de afgelopen decennia is de focus echter meer verschoven naar etiquette in communicatie.

## Basisprincipe

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

Netiquette - regels zijn gebaseerd op een basisprincipe:

**"Behandel andere mensen zoals je zelf behandeld wilt worden."**

Wanneer je naar een scherm staart, is het makkelijk om te vergeten dat wat online gepost wordt, gelezen wordt door echte mensen met echte gevoelens. Vergeet daarom niet dat je communiceert met mensen, niet met machines.

## Beleefdheid en aplomb

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

Zelfs als je het niet eens bent met een bericht op internet of als iets je beledigt, verlies dan niet je kalmte.

Als je de behoefte voelt om te reageren op iets dat je emotioneel raakt, gebruik dan feitelijke argumenten in plaats van mensen persoonlijk aan te vallen. Onthoud je daarom van beledigingen, laster, provocaties of bedreigingen aan het adres van anderen. Denk eraan dat beledigingen strafrechtelijk vervolgd kunnen worden. Respecteer de mening van anderen en uit opbouwende kritiek. Als iemand online wordt gepest, doe daar dan niet aan mee. Meld de post die beledigend is.

## Beleefdheid en aplomb

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

Trollen en herrieschoppers vind je in bijna elke online gemeenschap. Als je het doelwit bent van zo'n leeftijdsgenoot, probeer dan zelfverzekerd te reageren en ga niet in op doordrammen en ongeobjectiveerd commentaar pingpongen. Stel grenzen en maak je mening duidelijk.

Vruchteloze postgevechten ten overstaan van de hele gemeenschap zullen echter eerder je reputatie schaden en hebben geen toegevoegde waarde voor zwijgende medelezers. In het geval van herhaalde en/of grensoverschrijdende uitspraken van andere leden, meld de betwister in een persoonlijk bericht aan de moderators van de groep zodat zij kunnen beslissen over een uitsluiting.



## Leesbaarheid & onderwerp van discussie

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

Schrijf met een correcte zinsbouw, correcte spelling en gebruik interpunctie. Gebruik hoofdletters en kleine letters en vermijd te veel kleurcodering of andere opmaak. Laat overbodige informatie weg.

Zorg ervoor dat je het gespreksonderwerp begrijpt zodat je goed kunt reageren. Controleer voordat je iets post of hetzelfde niet al door iemand is gezegd. Houd je berichten kort en bondig. Het is niet nodig om lange berichten te schrijven die afdwalen van het onderwerp.

## Tegen wie praat ik?

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

Denk na over de achtergrond van de persoon of personen met wie je communiceert, hun leeftijd, achtergrond, geslacht, wat jullie gemeenschappelijke connectie is (ben je een vriend, familielid, enz.), hoe vertrouwd jullie zijn met elkaar.

Vermijd veronderstellingen over de andere persoon. Hoe goed ken ik deze persoon/deze mensen? Wat weet ik over deze persoon/personen? - Zal wat ik zeg hen beledigen?

Denk hier ook aan: mensen gebruiken op internet eerder "je" dan "u". Word niet boos als je bij de voornaam wordt genoemd - zelfs niet als je de persoon met wie je praat bij de voornaam noemt. -> geldt voor de landen waarin je formeel wordt aangesproken.

## Gebruik van de echte naam

De belangrijkste netiquette - regels op het internet

**Gebruik indien mogelijk je echte naam.**

**Anonimiteit brengt je in de verleiding om uitspraken te doen die je liever niet persoonlijk doet.**

## Uitroeptekens, afkortingen en emoji's

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

In online gesprekken worden belangrijke indicatoren weggelaten die ons normaal gesproken helpen om de uitdrukkingen van onze gesprekspartner in te schatten: Gezichtsuitdrukkingen, gebaren, intonatie. Emoji's kunnen dit compenseren. Je moet je echter wel aanpassen aan de gewoonten van je online gemeenschap en het gebruik ervan matigen. Anders kan het gebeuren dat bijna niemand je meer serieus neemt.

Overmatig gebruik van uitroeptekens is agressief voor lezers - probeer je argumenten te benadrukken met woorden in plaats van met een opeenstapeling van leestekens. En gebruik chatafkortingen alleen als je zeker weet dat ze bekend zijn in de gemeenschap.

## Naleving van het netwerkjargon

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

De internetgemeenschap heeft haar eigen taal ontwikkeld en blijft die ontwikkelen. Maak jezelf dus vertrouwd met veelvoorkomende afkortingen, zoals "LOL" (Laughing Out Loud) of "OMG" (Oh my God), en de betekenis van bepaalde tekens, zoals "!!!11elf!!!1", die bedoeld zijn om ironie uit te drukken.

Omdat netjargon voortdurend verandert, is een uniforme definitie moeilijk. In het algemeen kan netjargon echter worden opgevat als elk soort jargon dat populair is geworden of bedacht door gebruik op het internet. Termen in netjargon ontstaan vaak uit de noodzaak om het aantal toetsaanslagen te minimaliseren, om te voldoen aan karakterbependingen of om typische begripsproblemen van geschreven taal (ironie, emotie, enz.) te vermijden.

## Verspreiding van foto's en video's

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

#### Respecteer het recht op privacy

Voordat je een foto of video op internet plaatst, moet je altijd overwegen of je boos zou worden als iemand anders zo'n foto of video van jou zou uploaden.

Je bent zelfs wettelijk verplicht om hen te vragen of ze het goed vinden. Het uploaden van gênante foto's is dus niet alleen oneerlijk, maar schendt ook persoonlijke rechten. Dus: Denk goed na voor elke post en vraag het!



## Verspreiding van foto's en video's

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

#### Respecteer het auteursrecht

Naast persoonlijke rechten is ook auteursrecht belangrijk bij het plaatsen van video's of foto's. Deze wet beschermt bijvoorbeeld fotografen en filmmakers en regelt dat hun afbeeldingen niet gekopieerd mogen worden. Deze wet beschermt bijvoorbeeld fotografen en filmmakers en regelt dat hun afbeeldingen niet gekopieerd mogen worden. Hetzelfde geldt voor jouw video's en foto's, die anderen niet zonder jou te vragen onder hun naam mogen publiceren of voor andere doeleinden mogen gebruiken.

Als je foto's of video's van vrienden wilt plaatsen, vraag dan of ze ermee instemmen. Als je de maker van de foto niet kent en niet zeker weet of je de foto mag kopiëren: Laat het liever met rust!

Respecteer het auteursrecht en het recht op je eigen afbeelding - gebruik geen foto's van anderen zonder toestemming. Plaats geen foto's of video's waarop geweld wordt afgebeeld, andere mensen worden vernederd of in gênante situaties worden getoond.

## Verspreiding van foto's en video's

### De belangrijkste netiquette - regels op het internet

#### Citeer correct

Afbeeldingen en citaten vallen ook onder het auteursrecht op het internet. Het feit dat er in veel gevallen geen gerechtelijke vervolging voor inbreuken is, is irrelevant. Het is illegaal om inhoud van derden te verspreiden zonder deze te labelen. Daarnaast is het geen goede stijl om jezelf te tooien met andermans veren. Aangezien iedereen er met een paar klikken snel achter kan komen of je uitspraken echt aan jou kunnen worden toegeschreven, moet je je reputatie niet op het spel zetten, maar direct taggen wanneer je inhoud van anderen deelt.

## **Dit is wat er gebeurt als je je niet aan de netiquette houdt**

**Naleving van de regels op het internet**

- 1. Misverstanden ontstaan sneller en gemakkelijker**
- 2. Gebruikers kunnen zich persoonlijk aangevallen voelen als ze iets verkeerd begrijpen**
- 3. Men loopt het risico als ongevoelig voor anderen te worden gezien**
- 4. Je loopt het risico vriendschappen en andere relaties te vernietigen**

## **Dit gebeurt er als je de netiquette volgt**

### **Naleving van de regels op het internet**

- 1. De interactie op het internet blijft vriendelijk en constructief.**
- 2. Het helpt om een positieve digitale voetafdruk te behouden.**
- 3. Het laat zien dat je andere mensen online respecteert.**
- 4. Het helpt om de juiste boodschap over te brengen aan de andere persoon.**



**DHelIDA**

## Activiteiten

1. De basis van online communicatie
2. Voordelen en nadelen van online communicatie
3. Opstellen van netiquetteregels



Co-funded by  
the European Union

## De basis van online communicatie

### Activiteit 1

#### **Korte beschrijving:**

De deelnemers zitten in een kring van stoelen, terwijl één deelnemer zonder stoel in het midden staat. Hij of zij trekt een van de geknipte en gevouwen kaarten (werkblad 1) en leest de zin hardop voor.

Iedereen die zich aangesproken voelt, moet van plaats ruilen. De deelnemer die geen stoel heeft gevonden, leest een nieuwe kaart voor. Het spel is afgelopen als alle kaarten op zijn.

#### **Benodigheden voor media en**

**materiaal:** Stoelen & werkblad

(kaarten) **Duur:**

15 minuten

## Voordelen en nadelen van online communicatie

### Activiteit 2

#### **Korte beschrijving:**

In deze module bekijken de deelnemers de voor- en nadelen van online communicatie. In een volgende stap worden ze bewust gemaakt van problemen en risico's die zich bijvoorbeeld voordoen in chatrooms of bij het gebruik van instant messengers en ontwikkelen ze regels voor harmonieuze en respectvolle interactie op het internet.

#### **Media en materiaalvereisten:**

Whiteboard/computer met beamer en internettoegang, schaar, optioneel tablets

#### **Duur:**

45 minuten



## Opstellen van netiquetteregels

### Activiteit 3

#### **Korte beschrijving:**

In kleine groepjes bespreken de deelnemers welke vijf regels zij belangrijk vinden voor een respectvolle omgang met elkaar als ze communiceren op het internet en noteren deze op werkblad 8.

#### **Benodigheden voor media en materiaal:**

Werkblad 8 - "De vijf gouden regels"

#### **Duur:**

60 minuten



DHelIDA

## Quiz

1. Wat is netiquette?
  1. Het reguleert gedrag op het internet
  2. Het reguleert gedrag in het echte leven
  - 3. Het reguleert gedrag zowel op het internet als in het echte leven**
2. De regels van de netiquette zijn van toepassing
  1. ... Alleen voor geregistreerde gebruikers in forums
  2. ... Alleen voor geregistreerde gebruikers in sociale media
  3. ... Voor degenen die de neiging hebben om anderen te pesten op internet
  - 4. ... Voor alle gebruikers van het internet die communiceren en interageren met anderen op het internet**
3. Welk van de volgende gedragingen is in overeenstemming met de netiquette
  1. Beledigingen en persoonlijke aanvallen
  - 2. Respectvolle toon en beleefde communicatie**
  3. Het delen van persoonlijke informatie
4. Netiquette bouwt voort op dit basisprincipe
  - 1. Behandel andere mensen zoals je zelf behandeld wilt worden**
  2. De appel valt niet ver van de boom
  3. Wat je vandaag kunt doen, moet je niet uitstellen tot morgen
  4. Gij zult de dag niet prijzen vóór de avond



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Quiz

1. Hoe moet je je gedragen in online chats?
  1. Negeer andere deelnemers
  2. Kort en zonder interpunctie schrijven
  3. **Luister aandachtig en reageer beleefd**
2. Waarom is het belangrijk om de privacy van anderen te respecteren en geen persoonlijke informatie online te delen?
  1. Andere mensen nieuwsgierig maken
  2. Je eigen online aanwezigheid vergroten
  3. **Om de veiligheid en privacy van anderen te waarborgen en misbruik te voorkomen**



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Quiz

- Als ik het niet eens ben met een bijdrage van een gebruiker, dan reageer ik...
  - ... volgens mijn gevoel
  - ... altijd beleefd en respectvol**
  - ... Dezelfde manier waarop de gebruiker mij behandelde
- Waarom is het belangrijk om op de netiquette te letten?
  - Het internet saai maken
  - Om de privacy van anderen te beschermen en respectvol met elkaar om te gaan**
  - Omdat het wettelijk verplicht is
- Welk gedrag moet je vermijden om een positieve netiquette te behouden?
  - Het delen van verkeerde informatie en geruchten**
  - Sterke wachtwoorden gebruiken
  - Vakantiefoto's posten op sociale media
- Welke van de volgende uitspraken is in overeenstemming met de netiquette met betrekking tot het schrijven van e-mails?
  - ALLES IN HOOFDLETTERS SCHRIJVEN OM BELANGRIJK TE LIJKEN
  - Let goed op spelling en grammatica**
  - Gebruik zoveel mogelijk emoji's



Co-funded by  
the European Union



# Gefeliciteerd!

**Je hebt module 4 van DHeLiDA met succes afgerond**



# Toolkit voor trainers

**Algemene digitale gezondheidscompetenties**  
*Domein A*





**DHETIDA**

# Module 5

**Het vermogen om hulp te vragen en feedback te geven**



Co-funded by  
the European Union





DHelIDA

## Inhoudsopgave

- 1. Inleiding**
  1. Mogelijkheid om hulp te vragen
  2. Vermogen om feedback te geven
  3. Achtergrond
- 2. Voordelen van hulp vragen en feedback geven**
  1. Om hulp vragen
  2. Feedback geven
- 3. Effectieve vragen en effectieve feedback**
  1. Effectieve vragen
  2. Effectieve feedback
- 4. Activiteiten**
  1. De juiste vragen stellen
  2. Positieve feedback geven
  3. Rollenspel - feedback geven
- 5. Laatste quiz**
- 6. Bronnen**



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Leerresultaten

1. Begrijpen hoe belangrijk het is om hulp te vragen
2. Effectieve vragen stellen om het juiste antwoord te krijgen
3. Het belang van feedback begrijpen
4. Effectieve feedback ontvangen en geven



Co-funded by  
the European Union

# Mogelijkheid om hulp te vragen

## Inleiding

Het is niet voor iedereen gemakkelijk om hulp te vragen. De kans om geen hulp te krijgen of de angst voor het soort antwoord dat we zullen krijgen, of zelfs het niet accepteren van de feedback die we krijgen, zijn enkele van de barrières die ons ervan weerhouden om hulp te vragen. Sommige mensen zijn zelfs bang dat ze door hulp te vragen incompetent, zwak of zelfs minderwaardig lijken.

Tegenwoordig is er zoveel informatie beschikbaar op internet dat je zelfs online medische hulp kunt vragen (<https://www.icliniq.com/ask-a-doctor-online>). Om hulp te krijgen, moet je jezelf de juiste vragen stellen: Wat is mijn gezondheidsvraag, welke specialiteit heb ik nodig en wat zijn mijn symptomen? De juiste vragen stellen is cruciaal voor onze gezondheid. Het vergt oefening en discipline om de juiste vragen te leren stellen.

## Vermogen om feedback te geven

### Inleiding

Of je nu feedback geeft aan je arts na een specifieke behandeling, online feedback naar aanleiding van een antwoord dat je hebt ontvangen, feedback aan een werknemer of collega, het geven van feedback zorgt voor positieve kritiek en maakt verandering en verbetering van resultaten mogelijk. Het vermogen om positieve feedback te geven verbetert de communicatie en bouwt vertrouwen op.

## Achtergrond

### Inleiding

Om hulp vragen is een essentiële levensvaardigheid en sociale competentie. Vragen om hulp omvat drie vaardigheden a) zelfbewustzijn van de behoefte aan hulp b) het vermogen om te weten waar je steun en hulp kunt vragen en c) het vermogen om te weten hoe je om hulp kunt vragen.

Volgens Oxford Languages is feedback informatie over reacties op een product, iemands uitvoering van een taak, enz. die gebruikt wordt als basis voor verbetering.

## Om hulp vragen

### Voordelen van hulp vragen en feedback geven

Om hulp vragen kan:

- Eigen gezondheid verbeteren
- Maak ons dankbaar
- Ons voorzien van persoonlijke en professionele groei en ontwikkeling
- Geef ons de kans om te leren
- Eigen productiviteit verbeteren

## Feedback geven

### Voordelen van hulp vragen en feedback geven

Feedback geven aan een persoon of een situatie kan:

- Vertrouwen opbouwen tussen partners
- Motivatie helpen
- Laat mensen zien dat ze gewaardeerd worden
- Creëer positieve gewoonten



## Effectieve vragen

### Effectieve vragen en effectieve feedback

#### **Ik houd zes eerlijke bedienden**

Ik hield zes eerlijke bedienden

(Zij leerden me alles wat wist);

Hun namen zijn Wat en Waarom en Wanneer  
en Hoe en Waar en Wie.

(door R. Kypling - Het olifantenkind)

## Effectieve vragen

### Effectieve vragen en effectieve feedback

Effectieve vragen stellen kan je doelen sneller bereiken

**Stel open vragen** om meer te weten te komen over de situatie of om de omstandigheden van een gebeurtenis beter te begrijpen. Dit soort vragen begint meestal met woorden als: **Hoe/ Wat/ Wanneer/ Waarom/ Welke/ Leg uit/ Beschrijf**

**Het stellen van gesloten vragen** kan ook nuttig zijn. Het stellen van gesloten vragen kan je veel tijd besparen en je directe feedback geven. Dit soort vragen bevatten meestal woorden als: **Zijn/ Deden/ Zouden/ Kunnen**

## Effectieve vragen

### Effectieve vragen en effectieve feedback

**Met indringende vragen** kun je informatie loskrijgen van mensen die misschien niet alles wat ze weten met je delen. Enkele voorbeelden van indringende vragen zijn:

- **"Met wie heb je precies gesproken over deze situatie?"**
- **"Hoe ben je dit te weten gekomen?"**
- **"Wat bedoel je precies?"**

## Effectieve vragen

### Effectieve vragen en effectieve feedback

**Verhelderende vragen** kunnen controleren of de inhoud wordt gecommuniceerd en door iedereen wordt begrepen. Enkele voorbeelden van indringende vragen zijn:

- "Mag ik de uiteindelijke beslissing herhalen om er zeker van te zijn dat ik het goed heb?"
- "Kunt u bevestigen dat de volgende vergadering in juni plaatsvindt?"

## Effectieve feedback

### Effectieve vragen en effectieve feedback

Effectieve feedback is belangrijk en bevordert persoonlijke en professionele ontwikkeling. Zie hieronder een lijst met hints en tips voor het geven van positieve feedback:

- Gericht op de situatie en niet op de betrokken persoon
- Wees specifiek en eenvoudig
- Antwoord op tijd
- Je feedback moet de situatie helpen verbeteren
- Onderbouw je feedback altijd met bewijs op basis van de situatie



**DHelIDA**

## Activiteiten

1. De juiste vragen stellen
1. Positieve feedback geven
2. Rollenspel - feedback geven



Co-funded by  
the European Union

## De juiste vragen stellen

### Activiteit 1

#### Korte beschrijving:

Je vraagt een van de deelnemers uit de groep, laten we haar Andrea noemen, om de kamer te verlaten. De rest van de groep beslist over een geheime vraag om aan haar te stellen: het doel is dat Andrea, die de kamer verliet, die vraag uiteindelijk beantwoordt. Andrea komt terug in de kamer en begint het gesprek door een willekeurige uitspraak te doen. Dan begint de discussie. Deelnemers kunnen elke OPEN vraag aan Andrea stellen, maar in hun vraag moeten ze een van de laatste woorden die uit de mond van Andrea komen opnemen en elke volgende vraag moet een of alle van de laatste woorden die uit haar mond komen bevatten. Het spel eindigt als de deelnemers het antwoord op de geheime vraag krijgen.

Vereiste media en materiaal: Normale klassikale omgeving

Duur: 15-20 minuten



## Positieve feedback geven

### Activiteit 2

#### **Korte beschrijving:**

Geef de deelnemers de volgende voorbeelden en vraag hen hoe zij positieve feedback zouden geven (vraag aanvullende ideeën op <https://www.betterup.com/blog/constructive-feedback-examples>)

- Een werknemer die zich niet uitspreekt of ideeën deelt tijdens teamvergaderingen.
- Een werknemer die zijn werk graag afschermt, wat de productiviteit en het teamwerk schaadt.

## Positieve feedback geven

### Activiteit 2

- Een leider die worstelt met het betrekken van zijn team op afstand.
- Een manager die verwacht dat het hele team in het weekend werkt.

#### **Media en materiaalvereisten:**

Normale klasomgeving

#### **Duur:**

35 minuten

## Rollenspel - feedback geven

### Activiteit 3

#### **Korte beschrijving:**

Verdeel de deelnemers in tweetallen. Vervolgens moet elk tweetal één persoon aanwijzen als spreker en één als luisteraar (in een tweede ronde kunnen ze van positie wisselen). In deze activiteit moet de spreker over een bepaald scenario praten en de luisteraar luistert naar hem en geeft hem feedback. Het scenario kan zijn: slecht presteren, de organisatie van een vergadering, hoe schrijf je een verslag enz.

**Media en materiaal:** Normale klassikale setting

#### **Duur:**

40 minuten (2 rondes)



DHelIDA

## Quiz

### Het vermogen om hulp te vragen en feedback te geven

1. Wat moet er in een feedbackbericht staan?

- a) Gevoelens en emoties uiten
- b) Algemene evaluatie van iemands gedrag
- c) Focus op de gemaakte fout
- d) Voorbeeld van de situatie(s) waarop de feedback is gebaseerd

2. Welk type feedback is het nuttigst?

- a) Algemeen
- b) Specifiek



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Quiz

3. Wat is geen voordeel van constructieve feedback?

- a) Leerlingen helpen om hun sterke punten te leren kennen.
- b) Leerlingen helpen om doelen te stellen en succesvol te zijn.
- c) Demotiveert de leerling.
- d) Helpt leerlingen hun fouten te kennen.

4. Wat is een open vraag? Selecteer 2 juiste antwoorden.

- a) De eerste vraag die je stelt als je begint te onderhandelen
- b) Een startpunt aan het begin van een vergadering
- c) Een vraag die om een gedetailleerd antwoord vraagt
- d) Een antwoord dat meer dan één woord oplevert



Co-funded by  
the European Union



DHELIDA

## Quiz

5. Bedenk vervolgvragen bij de volgende dialoog:

A: Wat is je lievelingseten?

B: Mijn favoriete eten is Mexicaans eten.

6. Wat zijn de verschillende soorten vragen die we kunnen gebruiken?

- a) Open
- b) Gesloten
- c) Activering
- d) Toelichting
- e) Alle bovenstaande



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Quiz

7. Welke van de volgende vragen is geen effectieve vraag? Wat denk jij?

- a) Waarom denk je dat?
- b) Hoe weet je dit?
- c) Kun je me meer vertellen?
- d) Is dit correct?

8. Wat zijn enkele elementen van een goede vraag? Kruis aan wat van toepassing is.

- a) Relevant
- b) Duidelijk
- c) Beknopt
- d) Doelgericht
- e) Grappig



Co-funded by  
the European Union





DHeliDA

## Quiz

9. Waar/Onwaar

De beste vragen nodigen anderen uit om hun gedachten te verdiepen en hun overtuigingen uit te dagen.

10. Waar/Onwaar

Vragen stellen verruimt niet alleen je kennis, maar motiveert je ook om meer te leren.



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

## Quiz

### Oplossingen van de quiz

1 b

2 b

3 c

4 c, d

6 e

7 e

8 a b c d

9 Echt

10 Echt



Co-funded by  
the European Union



DHedIDA

## Bronnen

1. <https://lucidspark.com/blog/5-simple-steps-to-giving-effective-feedback>
2. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/questioning-techniques>
3. <https://www.socialthinking.com/Articles?name=teaching-essential-life-skill-how-to-hulp-vragen>
4. <https://www.betterup.com/blog/constructive-feedback-examples>
5. <https://www.risely.me/10-impactful-constructive-feedback-exercises/>



Co-funded by  
the European Union



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 5 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



# Toolkit voor trainers

**Algemene digitale gezondheidscompetenties**  
*Domein A*





DHelIDA

# Module 6

**Privacy & Toestemming voor het gebruik van gezondheidsgegevens**



Co-funded by  
the European Union



# Inhoudsopgave

1. Privacy en toestemming voor het gebruik van gezondheidsgegevens (01)
  - Inleiding
  - Definitie van gezondheidsgegevens van de patiënt
  - Kernprincipes voor de bescherming van persoonlijke gegevens
  - In welke omstandigheden kunnen gezondheidsgegevens van patiënten worden verwerkt?
2. Regels voor toestemming (05)
3. De rechten van de patiënt (08)
4. Hoe persoonlijke gezondheidsgegevens te beschermen (15)
  - Persoonlijke digitale voetafdruk
  - Tips om een kleine digitale voetafdruk te houden
  - Risico's van diefstal van persoonlijke gezondheidsgegevens
  - Wat moet je doen als je gegevens zijn blootgesteld?
  - Hoe kun je je apparaten beschermen tegen malware?
5. Activiteiten (23)
6. Nuttige links (24)
7. Quiz (26)





# Leerresultaten

1. Weten hoe persoonlijke gezondheidsgegevens veilig kunnen worden verwerkt.
2. Weten hoe je privacy en persoonlijke gegevens kunt beschermen als je online met gezondheidskwesties bezig bent.
3. De zichtbaarheid van de persoonlijke digitale voetafdruk begrijpen.
4. Vaardigheden verwerven over hoe je je eigen digitale voetafdruk kunt controleren.
5. De risico's van diefstal van persoonlijke gezondheidsgegevens begrijpen.
6. Meer informatie over antivirussystemen en -toepassingen.

# Inleiding

## Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

Het gebruik van patiëntgegevens is noodzakelijk om de gezondheidszorg voor iedereen te verbeteren.

Patiëntendossiers worden gebruikt om meer te weten te komen over een ziekte en om nieuwe behandelingen te ontwikkelen. Ze worden ook gebruikt voor gezondheidspreventie.

In noodsituaties is het belangrijk dat zorgverleners toegang hebben tot de gezondheidsgegevens van patiënten. Patiëntgegevens moeten veilig worden bewaard om ieders privacy te beschermen.

Het is belangrijk dat het op een verantwoorde manier wordt opgeslagen en gebruikt.

Als persoonlijke gezondheidsinformatie niet op de juiste manier wordt gebruikt, kan dit een negatieve invloed hebben op het persoonlijke en professionele leven van een patiënt.

## Definitie van gezondheidsgegevens van de patiënt

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

#### Wat zijn 'gezondheidsgegevens van patiënten'?

Dit zijn persoonsgegevens die betrekking hebben op de fysieke of mentale gezondheid van een persoon en die informatie geven over zijn of haar gezondheidstoestand.

Gezondheidsgegevens van patiënten worden beschouwd als een speciale categorie gegevens die 'gevoelige gegevens' worden genoemd. De reden hiervoor is dat de context van hun verwerking aanzienlijke risico's met zich mee kan brengen.

## Kernprincipes voor de bescherming van persoonsgegevens\*

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

**De verwerking van persoonlijke gegevens moet gebeuren volgens de volgende principes voor gegevensbescherming:**

- De verwerking wordt eerlijk, wettig en transparant uitgevoerd.
- Persoonlijke gegevens worden alleen verkregen voor een of meer gespecificeerde en rechtmatige doeleinden.
- Persoonlijke gegevens zijn nauwkeurig en worden waar nodig bijgewerkt.
- Gegevens kunnen slechts voor een beperkte periode worden opgeslagen, behalve voor archivering en wetenschappelijk onderzoek.

[\\*Handvest van de grondrechten van de Europese Unie. OJEU 2012, C326:391-407](#)

## In welke omstandigheden kunnen gezondheidsgegevens van patiënten worden verwerkt?

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

#### Het is verboden om gezondheidsgegevens van patiënten te delen, tenzij:

- de patiënt expliciet toestemming geeft voor het gebruik van zijn/haar gegevens
- de patiënt onthult de gegevens zelf
- de verwerking is in het vitale belang van de patiënt
- het wordt gebruikt voor gezondheidszorgdoeleinden
- het is substantieel voor het algemeen belang

Er zijn nog andere, meer specifieke redenen om gezondheidsgegevens te verwerken. Wat de reden ook is, het verwerken van gezondheidsgegevens moet altijd strikt volgens de veiligheidsregels gebeuren.

# Regels voor toestemming (1)

## Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

Toestemming geven betekent dat u akkoord gaat met het gebruik van uw persoonlijke gezondheidsgegevens.

De toestemming moet expliciet en ondubbelzinnig zijn. Dit betekent dat u duidelijk moet begrijpen hoe en waar uw persoonlijke gezondheidsgegevens zullen worden gebruikt.

U bent vrij om te kiezen of u al dan niet toestemming geeft voor het gebruik van uw gezondheidsgegevens. U kunt toestemming geven in een schriftelijke, elektronische of mondelinge vorm.

## Regels voor toestemming (2)

### Privacy & Gegevens Erkenning in overweging van gezondheidsinformatie

Verantwoordelijken voor de verwerking van gegevens - dat wil zeggen personen die gegevens van mensen verzamelen - moeten kunnen aantonen dat een persoon toestemming heeft gegeven.



## Regels voor toestemming (3)

### Privacy & Gegevens Erkenning in overweging van gezondheidsinformatie

Toestemming geven moet op een eenvoudige manier gebeuren, met duidelijke en heldere taal. Bij het geven van toestemming worden patiënten geïnformeerd over hoe ze deze kunnen intrekken.

Voor kinderen jonger dan 16 jaar is het noodzakelijk dat de ouder/verzorger beslist of hij/zij al dan niet toestemming geeft.

# De rechten van de patiënt (1)

## Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

### Recht op toegang tot de eigen persoonlijke gegevens.

- Als u een kopie aanvraagt van de persoonsgegevens die door een voor de verwerking verantwoordelijke over u worden verwerkt, moet deze u deze verstrekken.
- Meestal ontvangt u elektronische patiëntendossiers.
- De voor de verwerking verantwoordelijke heeft het recht om uw identiteit te controleren voordat u de gegevens verstrekt.

## De rechten van de patiënt (2)

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

#### Het recht om zijn/haar gegevens over te dragen van de ene gegevensbeheerder naar de andere.

- Wanneer u toestemming hebt gegeven voor het verwerken van uw gezondheidsgegevens, kunt u verzoeken om een kopie te ontvangen om deze over te dragen aan een andere entiteit of persoon.
- Je kunt ook eisen dat het direct voor je wordt overgemaakt.

## De rechten van de patiënt (3)

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

#### Recht op rectificatie van gegevens

- U kunt vragen om rectificatie van onjuiste persoonlijke gegevens (bijv. in uw medisch dossier)

## De rechten van de patiënt (4)

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

#### Recht op wissen - het zogenaamde "recht om vergeten te worden"

- kunt u uw gegevens laten wissen. Dit is het zogenaamde "recht om vergeten te worden".

Dit is vooral het geval als:

- u de toestemming hebt ingetrokken en de voor de verwerking verantwoordelijke geen andere gronden heeft om uw gegevens te verwerken
- als er niet langer een doel is voor de verwerking ervan
- als de verwerking in de eerste plaats onwettig is

Wanneer de verwerkingsverantwoordelijke de informatie openbaar heeft gemaakt, bijvoorbeeld online, moet hij actie ondernemen om ervoor te zorgen dat andere verwerkingsverantwoordelijken ook links etc. verwijderen om uw rechten uit te voeren.

## De rechten van de patiënt (5)

Privacy & Gegevens Erkenning in overweging van gezondheidsinformatie

### Rechten in geval van schending

Het betekent dat als uw persoonlijke gegevens onjuist worden beoordeeld of vernietigd, de voor de verwerking verantwoordelijke u op de hoogte moet houden van de inbreuk als deze een bedreiging vormt voor uw rechten of vrijheden.

## De rechten van de patiënt (6)

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

#### Recht om een klacht in te dienen

- Als uw rechten op het gebied van gegevensbescherming worden geschonden, kunt u zich tot de autoriteiten wenden en een klachtenprocedure starten.
- Als een gegevensbeheerder u schade berokkent, of die nu materieel is of niet, hebt u recht op een vergoeding.



## De rechten van de patiënt (7)

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

#### Recht op informatie

- Als de gegevens niet rechtstreeks door u zijn verstrekt, moet de voor de verwerking verantwoordelijke u informatie geven over het doel waarvoor uw persoonlijke gegevens worden gebruikt.
- Ze moeten deze informatie in een gemakkelijk toegankelijke vorm en in duidelijke taal verstrekken.

# Hoe persoonlijke gezondheidsgegevens te beschermen (1)

## Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

### Voor ziekenhuizen en andere gezondheidszorgorganisaties

Alle ziekenhuizen en andere organisaties in de gezondheidszorg moeten zorgdragen voor de bescherming van gevoelige patiëntgegevens.

Hieronder vallen medische dossiers, financiële gegevens en andere persoonlijke informatie. Gezondheidszorgorganisaties doen dit door:

- hun werknemers opleiden
- slimme technologieën gebruiken
- zorgen voor de fysieke beveiliging van de gebouwen

# Hoe persoonlijke gezondheidsgegevens te beschermen (2)

## Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

### Voor patiënten

Hier volgen enkele tips over hoe u uw persoonlijke gezondheidsgegevens kunt beschermen:

- Lees het document zorgvuldig door voordat u toestemming geeft voor de verwerking van uw persoonlijke gezondheidsgegevens.
- Zorg ervoor dat de toegang tot uw gegevens beveiligd is met veilige wachtwoorden.
- Bespreek met uw zorgverlener welke informatie hij zal toevoegen of inzien.
- Controleer regelmatig de geschiedenis van uw persoonlijke gegevensbestand om er zeker van te zijn dat de informatie correct is.
- Wees bewust van je privacyrechten.

# Persoonlijke digitale voetafdruk

Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

## Wat is een persoonlijke digitale voetafdruk?

- Uw digitale voetafdruk bestaat uit persoonlijke datasporen die u achterlaat telkens als u interactie hebt op het internet.
- Het hebben van een digitale voetafdruk hoort bij het moderne leven. Dit betekent echter niet dat we onnodige gegevens moeten achterlaten die ons kunnen blootstellen aan digitale risico's.

## Tips om een kleine digitale voetafdruk te houden

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

- Verwijder oude accounts, oude e-mails en logins voor onnodige websites, zoals online winkels.
- Beperk accounts op sociale media.
- Als u gegevens deelt op sociale media, beperk dit dan tot "alleen vrienden".
- Schakel het verzamelen van locatiegegevens uit.
- Maak een spam e-mailadres aan speciaal voor marketing en andere promoties zoals winkelkortingen, en beperk alle identificerende informatie die u opslaat op dat e-mailaccount.
- Bescherm uw wachtwoorden. Maak wachtwoorden die moeilijk te achterhalen zijn.
- Gebruik een app om al uw wachtwoorden op uw smartphone op te slaan.

# Risico's van diefstal van persoonlijke gezondheidsgegevens

## Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

- Je loopt het risico slachtoffer te worden van fraude. Criminelen bellen of e-mailen je bijvoorbeeld namens een instelling waarvan je denkt dat die geloofwaardig is, zoals je bank. Ze kunnen je vertrouwen winnen omdat ze persoonlijke informatie vermelden (zoals je burgerservicenummer of huisadres). Voor je het weet, heb je ergens voor betaald, maar eigenlijk op een phishing link geklikt.
- Wanneer cybercriminelen vertrouwelijke gegevens stelen, kunnen ze je ook dwingen om te betalen.
- Ze kunnen ook het leven van patiënten in gevaar brengen en zelfs hun identiteit stelen.

## Wat moet u doen als uw gegevens zijn blootgesteld?

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

Als je het slachtoffer bent geworden van gegevensverlies, is het aan te raden om:

- Informeer de politie over de diefstal.
- Wijzig het wachtwoord van je accounts.
- Neem contact op met je artsen of verzekeringsmaatschappij voor kopieën van je medische gegevens en controleer of ze kloppen.



## Wat is malware?

### Privacy & Gegevenserkenning in verband met gezondheidsinformatie

Malware, kort voor "kwaadaardige software", is een term die verwijst naar een grote verscheidenheid aan softwareprogramma's die zijn ontworpen om schade aan te richten of andere ongewenste acties uit te voeren op een computer, server of computernetwerk.

Bekende voorbeelden zijn virussen, spyware en trojaanse paarden. Malware kan je apparaat vertragen of laten crashen of bestanden verwijderen.

Criminelen gebruiken malware vaak om spam te versturen, persoonlijke en financiële informatie te verkrijgen en zelfs je identiteit te stelen.

## Hoe kunt u uw apparaten beschermen tegen malware?

### Privacy & Gegevens Erkenning in overweging van gezondheidsinformatie

Je kunt je computer en apparaten beschermen tegen malware door antivirussoftware te installeren. Antivirus is een soort software die wordt gebruikt om virussen op een computer te voorkomen, scannen, detecteren en verwijderen.

Na installatie draait de meeste antivirussoftware automatisch op de achtergrond om realtime bescherming te bieden tegen virusaanvallen.



# Activiteiten

1. **Belang van de verwerking van persoonlijke gezondheidsgegevens**
2. **Discussie over de rechten van de patiënt**
3. **Persoonlijke gezondheidsgegevens beschermen**

# Belang van de verwerking van persoonlijke gezondheidsgegevens

## Activiteit 1

### Korte beschrijving

In kleine groepjes bespreken de deelnemers waarom het nodig is om toestemming te geven voor het gebruik van je persoonlijke gezondheidsgegevens. Een van de deelnemers is er tegen. De andere deelnemers proberen hem/haar te overtuigen.

### Media en materiaalvereisten

Werkblad 01

### Duur

30 min.

## Module 6

# Discussie over de rechten van de patiënt

## Activiteit 2

### Korte beschrijving

In kleine groepjes bespreken de deelnemers wat de rechten van de patiënt zijn bij het verwerken van persoonsgegevens. Ze schrijven op een whiteboard welke rechten zij het belangrijkst vinden.

### Media en materiaalvereisten

Werkbladen 8, 9, 10, 11, 12, 13 en 14; whiteboard/computer met beamer.

### Duur

30 min.

# Persoonlijke gezondheidsgegevens beschermen

## Activiteit 3

### Korte beschrijving

In kleine groepjes bespreken de deelnemers wat de risico's zijn van het stelen van persoonlijke gezondheidsgegevens en hoe je die kunt beschermen. Ze schrijven de belangrijkste tips voor het beschermen van persoonlijke gegevens op een whiteboard.

### Media en materiaalvereisten

Werkbladen 16, 18 en 19; whiteboard/computer met beamer.

### Duur

30 min.

# Persoonlijke gezondheidsgegevens beschermen

## Nuttige links

Enkele nuttige links naar verordeningen/wetten met referenties voor gegevensprivacy in de EU:

[Handvest van de grondrechten van de Europese Unie. OJEU 2012, C326:391-407](#)

[Gegevensbescherming in de EU](#)

[GDRP, de gegevensbeschermingswet van de EU](#)





# Eindquiz

1. Toestemming geven betekent dat u ermee instemt dat uw persoonlijke gezondheidsgegevens kunnen worden:

- a. gebruikt door zorgverleners voor verschillende doeleinden
- b. verkocht aan iedereen die het nodig heeft
- c. gewist uit uw medisch dossier

2. U kunt uw persoonlijke gezondheidsgegevens laten wissen of 'vergeten':

- a. nooit
- b. alleen als je een goede reden geeft waarom je dit wilt
- c. te allen tijde



# Eindquiz

3. Wat is een persoonlijke digitale voetafdruk?

- a. de persoonlijke gegevens van uw bankrekening
- b. de persoonlijke gegevens die je achterlaat bij elke interactie op het internet
- c. de voetafdrukken die je achterlaat als je over het strand loopt

4. Welke van de volgende beweringen is WAAR?

- a. Op sociale media heeft iedereen toegang tot je persoonlijke gezondheidsgegevens zonder je toestemming.
- b. Op sociale media kun je het delen van gegevens beperken tot "alleen vrienden".
- c. Op je social media accounts kun je nooit je wachtwoorden wijzigen.



# Eindquiz

5. Welke van de volgende beweringen is NIET WAAR:
- Je kunt beter eenvoudige wachtwoorden maken zodat iedereen ze kan onthouden.
  - Je kunt beter wachtwoorden maken die moeilijk te achterhalen zijn.
  - Je kunt een app gebruiken om al je wachtwoorden op je smartphone op te slaan.
6. Als je slachtoffer wordt van gegevensverlies, is het aan te raden om je wachtwoord te wijzigen.
- Waar
  - Vals
7. De patiënt heeft recht op toegang tot zijn eigen persoonlijke gegevens.
- Waar
  - Vals



# Eindquiz

8. Organisaties in de gezondheidszorg zijn niet verantwoordelijk voor het beschermen van gevoelige patiëntgegevens.

- a. Waar
- b. Vals

9. In alle gevallen is het verboden om gezondheidsgegevens van patiënten te delen.

- a. Waar
- b. Vals

10. De patiënt moet duidelijk begrijpen hoe en waar zijn/haar persoonlijke gezondheidsgegevens zullen worden gebruikt.

- a. Waar
- b. Vals



DHETIDA

# Oplossingen Quiz

- 1 - a
- 2 - c
- 3 - b
- 4 - b
- 5 - a
- 6 - a
- 7 - a
- 8 - b
- 9 - b
- 10 - a



Co-funded by  
the European Union



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 6 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



DHetIDA

# Toolkit voor trainers

**Aanmoediging en het opbouwen van vertrouwen**  
*Domein B*



Co-funded by  
the European Union





**DHETIDA**

# Module 1

**Aanmoediging & vertrouwen opbouwen**



Co-funded by  
the European Union



# Inhoudsopgave

1. **Leerresultaten**
2. **Sociale, economische en psychologische factoren begrijpen die het gebruik van digitale gezondheidsdiensten beïnvloeden**
  - Factoren identificeren
  - Barrières en uitdagingen identificeren en strategieën verkennen om ze aan te pakken.
3. **Online communiceren**
4. **Risico's beperken en problemen oplossen**
5. **Zorgen en misvattingen aanpakken**
6. **Activiteiten**
  - Workshop identificeren van barrières en oplossingen
  - Risicobeoordeling en persoonlijk veiligheidsplan
  - Leerreis Reflectie
7. **Quiz**
  - Antwoorden
8. **Referenties**



**DHelIDA**

# Leerresultaten

1. De sociale, economische en psychologische factoren begrijpen die het gebruik van digitale gezondheidsdiensten beïnvloeden.
2. Informatie over digitale technologie duidelijk, objectief en zelfverzekerd kunnen overbrengen.
3. Risico's beperken en problemen oplossen met betrekking tot digitale gezondheid.
4. Zorgen en misvattingen over digitale gezondheid aanpakken.
5. Zelfvertrouwen en zelfrespect opbouwen bij lager geschoolde gebruikers door geschikte en gerichte leerstrategieën aan te bieden.
6. Identificeer digitale en gezondheidsgerelateerde behoeften van laagopgeleide gebruikers.
7. Cultureel bewustzijn ontwikkelen met betrekking tot gezondheidsthema's.
8. Een bewustzijn ontwikkelen van persoonlijke nadelen op het gebied van digitale gezondheidsvaardigheden.



Co-funded by  
the European Union

## Sociale, economische en psychologische factoren begrijpen die het gebruik van digitale gezondheidsdiensten beïnvloeden

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

Digitale gezondheidsdiensten bieden veel voordelen, maar bepaalde sociale, economische en psychologische factoren kunnen de toegang en het gebruik door laaggeschoolde gebruikers belemmeren.

#### **Sociale factoren:**

- Beperkte sociale steun en een gebrek aan bewustzijn over digitale gezondheidsdiensten in hun sociale netwerken, wat kan leiden tot wantrouwen en weerstand.
  - Voorbeeld: Gebrek aan aanmoediging of begeleiding van familie of vrienden om digitale gezondheidsdiensten te verkennen.
- Invloed van culturele normen en overtuigingen die het gebruik van digitale technologieën voor gezondheidsgerelateerde doeleinden kunnen ontmoedigen.
  - Voorbeeld: Culturele overtuigingen dat traditionele methoden effectiever zijn dan digitale gezondheidsinterventies.

## Sociale, economische en psychologische factoren begrijpen die het gebruik van digitale gezondheidsdiensten beïnvloeden

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

Digitale gezondheidsdiensten bieden veel voordelen, maar bepaalde sociale, economische en psychologische factoren kunnen de toegang en het gebruik door laaggeschoolde gebruikers belemmeren.

#### **Economische factoren:**

- Financiële beperkingen die de toegang tot noodzakelijke apparaten, internetconnectiviteit en digitale gezondheidsplatforms beperken.
  - Voorbeeld: Het zich niet kunnen veroorloven van smartphones of internetabonnementen die nodig zijn voor toegang tot digitale gezondheidsdiensten.
- Ongelijke toegang tot digitale infrastructuur en middelen, waardoor de digitale kloof groter wordt.
  - Voorbeeld: Beperkte beschikbaarheid van internetproviders of digitale gezondheidsplatforms in plattelandsgebieden of gebieden met weinig dekking.

## Sociale, economische en psychologische factoren begrijpen die het gebruik van digitale gezondheidsdiensten beïnvloeden

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

Digitale gezondheidsdiensten bieden veel voordelen, maar bepaalde sociale, economische en psychologische factoren kunnen de toegang en het gebruik door laaggeschoolde gebruikers belemmeren.

#### **Psychologische factoren:**

- Gebrek aan digitale geletterdheid en vertrouwen in het gebruik van digitale technologieën voor gezondheidsdoeleinden.
  - Voorbeeld: Onzekerheid over het navigeren in gezondheidsapps of websites door gebrek aan eerdere ervaring.
- Angst of vrees voor privacy- en beveiligingsrisico's in verband met het online delen van persoonlijke gezondheidsinformatie.
  - Voorbeeld: Bezorgdheid over datalekken of ongeautoriseerde toegang tot gevoelige gezondheidsinformatie.



## Belemmeringen en praktische oplossingen voor laagopgeleide gebruikers

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

**Belemmering:** Beperkte toegang tot technologie en internetconnectiviteit, met name in achtergestelde gemeenschappen.

- **Oplossing:** Werk samen met gemeenschapsorganisaties en overheidsinstellingen om technologische hulpmiddelen beschikbaar te stellen, zoals openbare computercentra of mobiele klinieken met internetverbinding.

**Barrière:** Taal- en alfabetiseringsbarrières, waardoor het moeilijk is om door digitale gezondheidsplatforms te navigeren en gezondheidsinformatie te begrijpen.

- **Oplossing:** Ontwikkel meertalige digitale gezondheidsplatforms met duidelijke instructies en gebruiksvriendelijke interfaces. Zorg voor taalhulpdiensten of chatbots die gebruikers kunnen helpen in hun voorkeurstaal.



## Belemmeringen en praktische oplossingen voor laagopgeleide gebruikers

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

**Belemmering:** Gebrek aan bewustzijn en begrip van beschikbare digitale gezondheidsdiensten en hun potentiële voordelen.

- **Oplossing:** Zorg voor outreach- en onderwijsprogramma's in de gemeenschap om mensen bewust te maken van digitale gezondheidsdiensten, de voordelen ervan en hoe ze er toegang toe kunnen krijgen. Gebruik lokale mediakanalen, gemeenschaps evenementen en partnerschappen met zorgverleners om laagopgeleide gebruikers te bereiken.

**Barrière:** Complexe gebruikersinterfaces en onbekendheid met digitale hulpmiddelen, die een effectieve betrokkenheid bij e-gezondheidsdiensten belemmeren.

- **Oplossing:** Bied gebruiksvriendelijke trainingsprogramma's of zelfstudies aan die zich richten op digitale basisvaardigheden en die gebruikers vertrouwd maken met de specifieke kenmerken en functies van digitale gezondheidsplatforms. Zorg voor stapsgewijze begeleiding en voortdurende ondersteuning om ervoor te zorgen dat gebruikers met vertrouwen door de platforms navigeren.

## Belemmeringen en praktische oplossingen voor laagopgeleide gebruikers

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

**Belemmering:** Ongelijke verdeling van middelen en ongelijkheden in de gezondheidszorg, waardoor lager opgeleide gebruikers verder gemarginaliseerd kunnen worden.

- **Oplossing:** Pleit voor beleid en initiatieven om de digitale kloof te overbruggen, zodat iedereen gelijke toegang heeft tot technologie en internetconnectiviteit. Werk samen met overheidsinstanties, gezondheidszorgorganisaties en partners in de gemeenschap om programma's voor digitale inclusie op te zetten en subsidies of beurzen te verstrekken voor apparaten en internetdiensten in gebieden met een achterstand.

**Belemmering:** Beperkte ondersteuning en begeleiding bij het gebruik van digitale gezondheidsplatforms, waardoor gevoelens van frustratie en hulpeloosheid toenemen.

- **Oplossing:** Zet speciale ondersteuningskanalen op voor gebruikers, zoals hulplijnen, online chatdiensten of e-mailondersteuning, om vragen en problemen van gebruikers snel op te lossen. Zorg voor duidelijke instructies en FAQ's op de digitale gezondheidsplatforms om gebruikers te begeleiden bij het oplossen van veelvoorkomende problemen.

## Communiceren over digitale technologie

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### De uitdagingen van laagopgeleide gebruikers begrijpen

- Laag niveau van digitale geletterdheid onder bepaalde gebruikersgroepen als gevolg van beperkte blootstelling aan en toegang tot technologie.
- Taal- en terminologiebarrières die het begrijpen van technische informatie belemmeren.
- Gebrek aan zelfvertrouwen en angst om fouten te maken bij het gebruik van digitale technologie.

#### Duidelijk communiceren

- Complexe concepten vereenvoudigen: Verdeel technische informatie in gemakkelijk te begrijpen termen.
- Gebruik visuele hulpmiddelen: Grafieken, afbeeldingen en diagrammen om de duidelijkheid te vergroten en informatie effectief over te brengen.
- Stapsgewijze instructies geven: Duidelijke en beknopte instructies voor het gebruik van digitale technologie.

## Communiceren over digitale technologie

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Objectiviteit in communicatie

- Vertrouw op betrouwbare bronnen: Gebruik betrouwbare referenties en bronnen om informatie objectief te presenteren.
- Op bewijs gebaseerde feiten presenteren: Deel gegevens en onderzoeksresultaten om de verstrekte informatie te ondersteunen.
- Misvattingen aanpakken: Identificeer veelvoorkomende misvattingen en geef accurate informatie om ze te ontkrachten.

#### • **Vertrouwen opbouwen bij gebruikers**

- Zorg voor een ondersteunende omgeving: Moedig vragen aan en creëer een veilige ruimte voor gebruikers om opheldering te vragen.
- Bied gebruikersvriendelijke hulpmiddelen: Ontwikkel gebruikersgidsen, handleidingen en veelgestelde vragen om gebruikers te helpen bij hun digitale reis.
- Bied training en ondersteuning: Geef workshops en een-op-een ondersteuning om het vertrouwen van gebruikers te vergroten.

## Risico's beperken en problemen oplossen

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Risicobewustzijn en -beheer: Realistische benadering van digitale technologieën

- Digitale technologieën bieden grote mogelijkheden voor e-gezondheidsdiensten, maar ze brengen ook risico's met zich mee waar gebruikers zich bewust van moeten zijn.
- Inzicht in deze risico's en een realistische aanpak zijn cruciaal om de veiligheid en privacy van gebruikers online te waarborgen.

#### Belangrijkste risico's in digitale gezondheidstechnologieën

- **Kwaadwillende actoren:** Gebruikers moeten zich bewust zijn van de mogelijkheid van hacken, identiteitsdiefstal en ongeautoriseerde toegang tot persoonlijke gezondheidsinformatie.
- **Privacy van gegevens:** Inzicht in de risico's die gepaard gaan met het verzamelen, opslaan en delen van gezondheidsgegevens is cruciaal om de vertrouwelijkheid te bewaren en gevoelige informatie te beschermen.
- **Technische problemen:** Digitale gezondheidstechnologieën kunnen technische storingen of compatibiliteitsproblemen hebben die de nauwkeurigheid en betrouwbaarheid van gezondheidsgerelateerde gegevens en diensten kunnen beïnvloeden.

## Risico's beperken en problemen oplossen

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Risico's beperken: Strategieën voor veiligheid en privacy

- **Apparaten regelmatig bijwerken en beveiligen:** Houd software en applicaties up-to-date om ze te beschermen tegen bekende kwetsbaarheden. Gebruik sterke, unieke wachtwoorden en schakel, indien beschikbaar, verificatie met twee factoren in.
- **Wees voorzichtig met het delen van persoonlijke informatie:** Geef alleen noodzakelijke en relevante informatie aan vertrouwde zorgverleners en platforms. Vermijd het delen van gevoelige informatie op onbeveiligde netwerken of onbekende websites.
- **Informeer jezelf over privacy-instellingen:** Begrijp de privacy-instellingen van digitale gezondheidsplatforms en pas ze aan op basis van uw comfortniveau. Beperk de toegang tot persoonlijke informatie en let op wat u deelt.



## Zorgen en misvattingen aanpakken

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Vooroordelen en misvattingen aanpakken

- Vooroordelen en misvattingen over digitale gezondheidsinformatie en -diensten kunnen het vermogen van gebruikers om te profiteren van hun potentieel belemmeren.
- Door vooroordelen te verminderen en onbevooroordeeld begrip te bevorderen, kunnen we geïnformeerde besluitvorming en gebruik van digitale technologieën in de gezondheidszorg stimuleren.

#### Objectief begrip bevorderen

- Moedig gebruikers aan om digitale gezondheidsinformatie kritisch te evalueren door de geloofwaardigheid en bron van de informatie in overweging te nemen.
- Op feiten gebaseerde informatie en hulpmiddelen bieden om geïnformeerde besluitvorming en een goed begrip van de voordelen en risico's van digitale gezondheidstechnologieën te bevorderen.



## Zorgen en misvattingen aanpakken

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Mythes en misvattingen ontkrachten

**Mythe:** Digitale gezondheidsdiensten zijn alleen voor techneuten.

**Werkelijkheid:** Digitale gezondheidstechnologieën zijn ontworpen om gebruiksvriendelijk en toegankelijk te zijn voor mensen met verschillende niveaus van digitale vaardigheden.

**Mythe:** Digitale gezondheidsdiensten missen privacy en veiligheid.

**Werkelijkheid:** Robuuste privacy- en beveiligingsmaatregelen worden geïmplementeerd om persoonlijke gezondheidsinformatie in digitale gezondheidsplatforms te beschermen.



**DHelIDA**

# Activiteiten

- 1. Workshop identificeren van barrières en oplossingen**
- 2. Risicobeoordeling en persoonlijk veiligheidsplan**
- 3. Leerreis Reflectie**



Co-funded by  
the European Union

## Activiteit: Workshop identificeren van barrières en oplossingen

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Korte beschrijving

Werk individueel of in kleine groepen. Geef scenario's van veelvoorkomende barrières waar laagopgeleide gebruikers mee te maken krijgen. Identificeer sociale, economische of psychologische factoren die bijdragen aan de barrière en brainstorm over oplossingen.

#### Media en materiaalvereisten

Apparaat met internet om te helpen bij het maken van scenario's, digitale of fysieke schrijfgereedschappen voor visualisatie.

#### Duur

20-30 min.

## Activiteit: Risicobeoordeling en persoonlijk veiligheidsplan

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Korte beschrijving

Individueel werken of kleine groepen vormen. Voer een risicobeoordeling uit met betrekking tot het gebruik van digitale gezondheidstechnologieën. Bespreek veelvoorkomende risico's, zoals datalekken of online oplichting, en geef strategieën om deze risico's te beperken. Een persoonlijk veiligheidsplan opstellen met stappen die ze zullen nemen om hun privacy te beschermen en hun veiligheid te garanderen bij het gebruik van digitale gezondheidsdiensten.

#### Media en materiaalvereisten

Apparaat met internet voor onderzoek, digitaal of fysiek schrijfgereedschap voor visualisatie.

#### Duur

20-30 min.

## Activiteit: Reflectie op de leerreis

### Aanmoediging & vertrouwen opbouwen

#### Korte beschrijving

Denk in kleine groepjes of individueel na over het persoonlijke leertraject tijdens de cursus. Stel reflectiepunten op, zoals het identificeren van de digitale vaardigheden die ze hebben verworven en de barrières die ze hebben overwonnen. Deel reflecties in een ondersteunende omgeving, stimuleer het gevoel van eigenwaarde en motivatie om verder te leren en gebruik te maken van e-health diensten.

#### Media en materiaalvereisten

Digitaal of fysiek schrijfgereedschap voor visualisatie.

#### Duur

10-15 min



DHelIDA

# Eindquiz

- 1. Wat zijn enkele sociale, economische en psychologische factoren die van invloed kunnen zijn op laagopgeleide gebruikers bij de toegang tot en het gebruik van digitale gezondheidsdiensten?**
  - a) Compatibiliteit van technologie en beschikbaarheid van apparaten
  - b) Financiële beperkingen en beperkte gezondheidsvaardigheden
  - c) Angst voor privacyschendingen en gebrek aan sociale steun
  - d) Alle bovenstaande
- 2. Waar of niet waar: Digitale gezondheidsdiensten zijn alleen geschikt voor mensen met geavanceerde technische vaardigheden.**
  - a) Echt
  - b) Vals
- 3. Wat is een strategie om vooroordelen en misvattingen over digitale gezondheidsinformatie en -diensten aan te pakken?**
  - a) Empirisch onderbouwde informatie en bronnen aanbieden
  - b) Vooroordelen negeren en je alleen richten op de behoeften van de gebruiker
  - c) Het promoten van niet-geverifieerde claims en getuigenissen
  - d) Vertrouwen op mond-tot-mond aanbevelingen aanmoedigen



Co-funded by  
the European Union

# Eindquiz

- 4. Hoe kunnen gerichte leerstrategieën ertoe bijdragen dat laagopgeleide gebruikers digitale gezondheidsdiensten beter kunnen gebruiken?**
- a) Door eigenwaarde en motivatie te ontwikkelen
  - b) Door gebruikers met beperkte digitale vaardigheden uit te sluiten van e-gezondheidsdiensten
  - c) Door afhankelijkheid van IT-ondersteuning voor alle digitale taken te stimuleren
  - d) Door het vertrouwen in traditionele gezondheidszorgsystemen te bevorderen
- 5. Wat is een belangrijk aspect van het zijn van een geïnformeerde en betrouwbare adviseur voor laagopgeleide gebruikers?**
- a) Empathie en begrip kweken
  - b) Uitsluitend focussen op technische expertise
  - c) Zorgen en zorgen van gebruikers vermijden
  - d) Het belang van sociale en economische factoren negeren





DHETIDA

# Antwoorden

1. d)
2. b)
3. a)
4. a)
5. a)



Co-funded by  
the European Union



# Referenties

- Anderson, M., & Perrin, A. (2018). Pew Research Center. [Techadoptie klimt onder oudere volwassenen](#)
- Becker, S., Miron-Shatz, T., Schumacher, N., Krocza, J., Diamantidis, C., Albrecht, U. V., & Hartz, T. (2015). mHealth 2.0: Ervaringen, mogelijkheden en perspectieven
- Brinkel, J., Dako-Gyeke, P., & Krämer, A. (2016). IT-enabled services in de gezondheidszorg: Een empirische analyse van de determinanten van de adoptie van e-healthdiensten.
- Pagliari, C., & Sloan, D. (2017). Epidemiologie en onderzoeksdesigns voor eHealth en mHealth. In E. H. Shortliffe & J. J. Cimino (Eds.), Biomedical informatics: Computertoepassingen in de gezondheidszorg en de biogeneeskunde (4th ed., pp. 520-564). Springer.
- Kaye, R., Kintaert, A., & Longhurst, C. A. (2020), 15(3), 172-176. [Navigeren door de risico's van digitale gezondheidstechnologieën](#) Tijdschrift voor ziekenhuisgeneeskunde
- Gagnon, M.-P., & Payne-Gagnon, J. (2014). [Onderzoek naar gezondheidsinformatica: Themes and challenges from the health services research perspective](#) Journal of Health Services Research & Policy, 19(1), 42- 45.



# Referenties

- Bujnowska-Fedak, M. M., & Grata-Borkowska, U. (2019). [Trends in het Gebruik van het Internet voor Gezondheidsdoeleinden in Polen](#) Journal of Medical Internet Research, 21(4), e12376.
- Terry, N. P., & Francis, M. L. (2017). [Gezondheidsgeletterdheid en communicatie in telegeneeskunde: Bridging the Gap](#) Telemedicine and e-Health, 23(10), 833- 838.
- Catwell, L., & Sheikh, A. (2009). [Evaluating eHealth Interventions: The Need for Continuous Systematic Evaluation](#) PLoS Medicine, 6(8), e1000126.
- Britto, P., & Mehta, P. (2017). [Adoptie van e-gezondheidstechnologieën in ontwikkelingslanden: The Case of Telemedicine in India](#) Global Business Review, 18(2), 389-405.
- Wereldgezondheidsorganisatie. (2021). [Digitale gezondheid](#)



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 1 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

# Toolkit voor trainers

Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

*Domein B*



Co-funded by  
the European Union



**DHelIDA**

# Module 2

**Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten**



Co-funded by  
the European Union



# Inhoudsopgave

1.	Leerresultaten .....	2
2.	Inleiding	
	• Informatie over gezondheid .....	3
	• eHealth-diensten .....	5
3.	Toegang tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten .....	12
	• Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken	12
	• Toegang tot gezondheidsinformatie .....	11
	• Voordelen van toegang tot gezondheidsinformatie .....	11
4.	Activiteiten .....	11
5.	Laatste quiz .....	14





# Leerresultaten

1. Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken
2. Benodigde middelen ter ondersteuning van ehealth-diensten
3. Leer hoe u toegang krijgt tot gezondheidsinformatie
4. Leren hoe u toegang krijgt tot eHealth-diensten

## Inleiding

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Gezondheid informatie

- Gezondheidsinformatie verwijst naar alle informatie die te maken heeft met gezondheid, waaronder informatie over medische aandoeningen, ziekten, behandelingen, medicijnen, leefstijlfactoren en welzijnspraktijken. Gezondheidsinformatie kan afkomstig zijn van verschillende bronnen, zoals zorgverleners, medische literatuur, overheidsinstanties, online bronnen en andere bronnen.
- Informatie over gezondheid is essentieel om weloverwogen beslissingen te kunnen nemen over iemands gezondheid en welzijn. Het kan mensen helpen om de aard van hun medische aandoeningen te begrijpen, meer te weten te komen over behandelingsmogelijkheden en veranderingen in levensstijl aan te brengen die hun algehele gezondheid kunnen verbeteren. Gezondheidsinformatie is ook belangrijk voor zorgverleners, die het gebruiken voor het diagnosticeren en behandelen van medische aandoeningen en het geven van aanbevelingen aan hun patiënten.

## Inleiding

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

## Informatie over gezondheid



Tip

*Het is cruciaal om betrouwbare bronnen te gebruiken en de informatie te verifiëren voordat je beslissingen neemt of acties onderneemt op het gebied van gezondheid. Raadpleeg altijd een zorgverlener voordat je belangrijke veranderingen aanbrengt in je gezondheid.*

## Inleiding

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

## eHealth Diensten

E-gezondheidsdiensten verwijzen naar het gebruik van elektronische communicatie- en informatietechnologieën om gezondheidsgerelateerde diensten en informatie te leveren. Deze diensten zijn toegankelijk via verschillende digitale platforms, zoals websites, mobiele apps, telegeneeskunde en andere vormen van digitale communicatie.



Tip:

*It's time*

***Belangrijk om ervoor te zorgen dat eHealth-diensten voldoen aan de privacy- en veiligheidsvoorschriften***

## Inleiding

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

### Voorbeeld van eHealth-diensten

- Telegeneeskunde - het gebruik van videoconferenties en andere technologieën om medische consulten, diagnoses en behandelingen op afstand uit te voeren.
- Elektronische patiëntendossiers (EHR's) - digitale dossiers waarin de gezondheidsinformatie van patiënten wordt opgeslagen, zoals medische geschiedenis, diagnoses en behandelingen.
- Websites en apps met gezondheidsinformatie - digitale platforms die informatie geven over gezondheid, zoals symptomen, behandelingen en preventieve zorg.
- Draagbare gezondheidstechnologie - apparaten zoals fitnesstrackers en smartwatches die gezondheidsgegevens monitoren en bijhouden, zoals hartslag, slaappatronen en fysieke activiteit.
- Online patiëntenportalen - digitale platforms waarmee patiënten toegang hebben tot hun gezondheidsdossiers, kunnen communiceren met zorgverleners, afspraken kunnen maken en recepten kunnen aanvullen.

## Vereiste vaardigheden en barrières om informatie over gezondheid te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Geïdentificeerde barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

- Beperkte toegang tot technologie - niet iedereen heeft toegang tot internet of digitale apparaten, wat hun mogelijkheden om online gezondheidsinformatie te raadplegen kan beperken.
- Beperkte gezondheidsvaardigheden - sommige mensen kunnen moeite hebben met het begrijpen van gezondheidsgerelateerde terminologie en concepten, waardoor het voor hen moeilijk kan zijn om toegang te krijgen tot gezondheidsinformatie en deze te begrijpen.
- Taalbarrières - personen die de taal waarin gezondheidsinformatie wordt verstrekt niet spreken, kunnen moeite hebben met het verkrijgen van toegang tot en het begrijpen van gezondheidsinformatie.

## Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Geïdentificeerde barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

- Kosten - voor sommige bronnen van gezondheidsinformatie, zoals medische tijdschriften en databanken, moet worden betaald of moeten mensen een abonnement nemen, wat een belemmering kan vormen voor mensen met beperkte financiële middelen.
- Gebrek aan vertrouwen - sommige mensen kunnen aarzelen om online gezondheidsinformatie te raadplegen omdat ze zich zorgen maken over de nauwkeurigheid en betrouwbaarheid van de informatie.
- Gezondheidsverschillen - personen uit gemarginaliseerde gemeenschappen kunnen te maken krijgen met systemische barrières, zoals discriminatie en gebrek aan toegang tot gezondheidszorg, waardoor ze geen toegang hebben tot gezondheidsinformatie.
- Bezorgdheid over privacy - sommige mensen kunnen aarzelen om online toegang te krijgen tot gezondheidsinformatie omdat ze zich zorgen maken over de privacy en veiligheid van hun persoonlijke gezondheidsinformatie.



## Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Hoe de geïdentificeerde barrières overwinnen

- Gebruik betrouwbare bronnen: Kies geloofwaardige en gerenommeerde bronnen van gezondheidsinformatie, zoals websites van de overheid, professionele medische organisaties en tijdschriften met collegiale toetsing. Vermijd bronnen die onbewezen of onveilige behandelingen promoten.
- Raadpleeg professionals in de gezondheidszorg: Praat met je zorgverlener of een vertrouwde medische professional voor betrouwbare en persoonlijke gezondheidsinformatie. Zij kunnen aanbevelingen op maat geven op basis van je individuele behoeften en omstandigheden.
- Gebruik hotlines voor gezondheidsinformatie: Veel organisaties bieden hotlines waar mensen kunnen praten met getrainde professionals en accurate en actuele gezondheidsinformatie kunnen krijgen.
- Gebruik duidelijke taal: Zoek naar gezondheidsinformatie die geschreven is in gewone taal, met eenvoudige en duidelijke uitleg, om taal- en leesbarrières te helpen overwinnen.

## Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Hoe de geïdentificeerde barrières overwinnen

- Toegang tot hulpmiddelen in de gemeenschap: Veel gemeenschappen hebben hulpbronnen zoals plaatselijke klinieken, gezondheidsbeurzen en gemeenschapscentra die toegang bieden tot gezondheidsinformatie en -diensten.
- Technologie gebruiken: Maak gebruik van technologie om toegang te krijgen tot gezondheidsinformatie, zoals mobiele gezondheidsapps, telegeneeskunde en online steungroepen. Openbare bibliotheken bieden vaak gratis toegang tot computers en internet.
- Kom op voor jezelf: Wees proactief in het zoeken naar gezondheidsinformatie en kom op voor jezelf door vragen te stellen en verduidelijking te vragen aan zorgverleners.

## Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Vereiste vaardigheden om gezondheidsinformatie te bereiken

- Gebruik betrouwbare bronnen: Kies geloofwaardige en gerenommeerde bronnen van gezondheidsinformatie, zoals websites van de overheid, professionele medische organisaties en tijdschriften met collegiale toetsing. Vermijd bronnen die onbewezen of onveilige behandelingen promoten.
- Raadpleeg professionals in de gezondheidszorg: Praat met je zorgverlener of een vertrouwde medische professional voor betrouwbare en persoonlijke gezondheidsinformatie. Zij kunnen aanbevelingen op maat geven op basis van je individuele behoeften en omstandigheden.
- Gebruik hotlines voor gezondheidsinformatie: Veel organisaties bieden hotlines waar mensen kunnen praten met getrainde professionals en accurate en actuele gezondheidsinformatie kunnen krijgen.
- Gebruik duidelijke taal: Zoek naar gezondheidsinformatie die geschreven is in gewone taal, met eenvoudige en duidelijke uitleg, om taal- en leesbarrières te helpen overwinnen.

## Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Vereiste vaardigheden om gezondheidsinformatie te bereiken

- Toegang tot hulpmiddelen in de gemeenschap: Veel gemeenschappen hebben hulpbronnen zoals plaatselijke klinieken, gezondheidsbeurzen en gemeenschapscentra die toegang bieden tot gezondheidsinformatie en -diensten.
- Technologie gebruiken: Maak gebruik van technologie om toegang te krijgen tot gezondheidsinformatie, zoals mobiele gezondheidsapps, telegeneeskunde en online steungroepen. Openbare bibliotheken bieden vaak gratis toegang tot computers en internet.
- Kom op voor jezelf: Wees proactief in het zoeken naar gezondheidsinformatie en kom op voor jezelf door vragen te stellen en verduidelijking te vragen aan zorgverleners.

## Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Hoe verbeter je geïdentificeerde vaardigheden

- Gezondheidsvaardigheden verbeteren: Gezondheidsvaardigheden hebben betrekking op het vermogen om toegang te krijgen tot gezondheidsinformatie, deze te begrijpen en effectief te gebruiken. Het verbeteren van de gezondheidsvaardigheden kan mensen helpen om gemakkelijker door gezondheidsinformatie te navigeren. Enkele manieren om gezondheidsvaardigheden te verbeteren zijn het volgen van gezondheidslessen, informatie zoeken bij betrouwbare bronnen en vragen stellen aan zorgverleners.
- Digitale geletterdheid verbeteren: In het huidige digitale tijdperk is digitale geletterdheid essentieel om toegang te krijgen tot gezondheidsinformatie. Dit houdt in dat je vertrouwd moet zijn met computers, mobiele apparaten en het internet. Het volgen van cursussen of handleidingen over digitale geletterdheid kan helpen om deze vaardigheden te verbeteren.
- Kritisch denkvermogen ontwikkelen: Het ontwikkelen van kritisch denkvermogen kan mensen helpen om gezondheidsinformatie te evalueren en de betrouwbaarheid ervan te bepalen. Dit houdt in dat je de geloofwaardigheid van de bron kunt beoordelen, mogelijke vooroordelen kunt begrijpen en het bewijs kunt evalueren.

## Vereiste vaardigheden en barrières om gezondheidsinformatie te bereiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Hoe verbeter je geïdentificeerde vaardigheden

- Medische terminologie leren: Het leren van medische terminologie kan mensen helpen om gezondheidsinformatie beter te begrijpen. Sommige cursussen medische terminologie zijn online beschikbaar, op community colleges of via onderwijsprogramma's voor volwassenen.
- Word lid van een steungroep: Deelnemen aan een steungroep kan mensen helpen te leren van anderen die soortgelijke gezondheidservaringen hebben en kan een forum bieden om gezondheidsinformatie te bespreken.
- Zoek naar bronnen voor gezondheidsvoorlichting: Veel organisaties bieden gratis of tegen lage kosten gezondheidsvoorlichtingsmateriaal aan, zoals pamfletten, video's en lessen.



## Leer hoe u toegang krijgt tot informatie over gezondheid

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Gemeenschappelijke praktijken

- Mobiele apps: Er zijn veel mobiele apps beschikbaar die gezondheidsinformatie geven, zoals symptoomcheckers, medicijnherinneringen en fitnesstrackers.
- Online patiëntenportalen: Online patiëntenportalen bieden mensen toegang tot hun gezondheidsdossiers, testresultaten en andere gezondheidsgerelateerde informatie.
- Sociale media: Sociale mediaplatforms zoals Facebook en Twitter bieden toegang tot gezondheidsgerelateerde inhoud en forums waar mensen met anderen kunnen discussiëren over gezondheidszaken.
- Gezondheidslijn: Veel organisaties bieden gezondheidshotlines die mensen kunnen bellen om met getrainde professionals te spreken en gezondheidsinformatie te ontvangen.



## Leer hoe u toegang krijgt tot gezondheidsinformatie

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Gemeenschappelijke praktijken

- Zoeken op internet: Veel mensen zoeken op het internet naar informatie over hun gezondheid. Zoekmachines zoals Google, Bing en Yahoo bieden toegang tot een breed scala aan gezondheidsgerelateerde websites, forums en blogs.
- Zorgverlener: Zorgverleners, zoals artsen, verpleegkundigen en apothekers, kunnen betrouwbare gezondheidsinformatie geven die is afgestemd op iemands specifieke gezondheidsbehoeften.
- Websites van de overheid: Veel overheidswebsites, zoals de Centers for Disease Control and Prevention (CDC) en National Institutes of Health (NIH), bieden betrouwbare en actuele gezondheidsinformatie.
- Non-profitorganisaties: Non-profitorganisaties, zoals de American Heart Association en de American Cancer Society, bieden leermiddelen en informatie over specifieke gezondheidsonderwerpen.

## Leer hoe u toegang krijgt tot gezondheidsinformatie

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### **Te volgen stappen**

- Stel vast welke informatie je nodig hebt: Bepaal welke informatie je nodig hebt om je gezondheidsproblemen aan te pakken. Bedenk wat voor soort informatie je nodig hebt, zoals symptomen, behandelingsopties of preventiestrategieën.
- Identificeer betrouwbare bronnen: Zoek naar bronnen die betrouwbaar, geloofwaardig en op bewijs gebaseerd zijn. Enkele voorbeelden van betrouwbare bronnen zijn gezondheidsinstanties van de overheid, professionele medische organisaties en tijdschriften met collegiale toetsing.
- Gebruik online zoekmachines: Gebruik zoekmachines zoals Google of Bing om gezondheidsinformatie te vinden. Gebruik specifieke en relevante trefwoorden om je zoekopdracht te verfijnen en betrouwbare bronnen te vinden.
- Controleer de bron: Controleer de geloofwaardigheid van de bron van de informatie. Controleer de referenties van de auteur, de publicatiedatum en of de bron collegiaal getoetst is.

## Leer hoe u toegang krijgt tot gezondheidsinformatie

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Te volgen stappen

- De kwaliteit van de informatie beoordelen: Evalueer de nauwkeurigheid, betrouwbaarheid en relevantie van de informatie. Controleer op mogelijke vooroordelen en belangenconflicten.
- Lees en begrijp de informatie: Lees de informatie zorgvuldig en neem de tijd om het te begrijpen. Als je vragen of zorgen hebt, raadpleeg dan een arts of apotheker.
- De informatie toepassen: Pas de informatie toe op je eigen gezondheidssituatie en neem weloverwogen beslissingen over je gezondheid.

## Leer hoe u toegang krijgt tot gezondheidsinformatie

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Dos:

- Gebruik gerenommeerde bronnen: Kies gerenommeerde bronnen van gezondheidsinformatie, zoals overheidsinstanties, professionele medische organisaties en tijdschriften met collegiale toetsing.
- Controleer op nauwkeurigheid: Controleer de informatie die je vindt aan de hand van andere bronnen om de nauwkeurigheid en betrouwbaarheid ervan te garanderen.
- Zoek professionele meningen: Als je je zorgen maakt over een gezondheidskwestie, vraag dan om professioneel advies van zorgverleners of medische professionals.
- Begrijp de beperkingen van online gezondheidsinformatie: Online gezondheidsinformatie kan nuttig zijn, maar het is essentieel om te begrijpen dat deze informatie mogelijk niet allesomvattend is en medisch advies van een gekwalificeerde professional niet kan vervangen.
- Controleer op privacy en beveiliging: Zorg ervoor dat de gezondheidsinformatie die je online raadpleegt, beschermd wordt door privacy- en beveiligingsmaatregelen om je persoonlijke informatie te beschermen.

## Leer hoe u toegang krijgt tot gezondheidsinformatie

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Don'ts:

- Vertrouw op anekdotisch bewijs: Vertrouw niet op anekdotisch bewijs of persoonlijke verhalen bij het nemen van beslissingen in de gezondheidszorg.
- Geloof alles wat je leest: Wees op je hoede voor gezondheidsinformatie die te mooi lijkt om waar te zijn of die buitengewone beweringen doet.
- Gebruik niet-geverifieerde bronnen: Vermijd het gebruik van niet-geverifieerde bronnen van gezondheidsinformatie, zoals blogs of sociale media.
- Zelfdiagnose: Vermijd zelfdiagnose, omdat dit kan leiden tot onjuiste aannames en vertraagde medische behandeling.
- Stel het zoeken naar medische behandeling niet uit: Stel het zoeken van medische behandeling niet uit op basis van online gezondheidsinformatie, vooral niet als je ernstige symptomen ervaart.

## Leren hoe eHealth-diensten te gebruiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Praktijken

- E-gezondheidsvaardigheden ontwikkelen en bevorderen: E-gezondheidsgeletterdheid verwijst naar het vermogen om technologie te gebruiken om toegang te krijgen tot gezondheidsinformatie en deze te begrijpen. Het ontwikkelen en bevorderen van e-gezondheidsvaardigheden kan mensen helpen om effectief gebruik te maken van e-gezondheidsdiensten.
- Investeren in digitale infrastructuur: Het ontwikkelen van en investeren in digitale infrastructuur, zoals snel internet, kan ervoor zorgen dat e-gezondheidsdiensten voor iedereen toegankelijk zijn.
- Zorg voor opleiding en ondersteuning: Het aanbieden van training en ondersteuning aan zorgverleners en patiënten kan ervoor zorgen dat eHealth-diensten effectief worden gebruikt.
- Privacy en beveiliging van gegevens waarborgen: Het waarborgen van de privacy en beveiliging van gegevens is essentieel bij het gebruik van e-gezondheidsdiensten. Dit omvat het beschermen van persoonlijke informatie en het gebruik van veilige technologieën om gegevens te verzenden en op te slaan.



## Leren hoe eHealth-diensten te gebruiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Praktijken

- Samenwerken met belanghebbenden: Samenwerking met belanghebbenden, zoals zorgverleners, patiënten en technologiebedrijven, kan ervoor zorgen dat e-gezondheidsdiensten worden afgestemd op de behoeften van de gebruikers.
- eHealth-diensten monitoren en evalueren: Het regelmatig monitoren en evalueren van e-gezondheidsdiensten kan helpen bij het identificeren van gebieden voor verbetering en ervoor zorgen dat de diensten voldoen aan de behoeften van de gebruikers.
- Toegankelijkheid bevorderen: Ervoor zorgen dat e-gezondheidsdiensten voor iedereen toegankelijk zijn, ook voor mensen met een handicap of beperkte toegang tot technologie, is essentieel om gelijke toegang tot gezondheidszorg te bevorderen.
- Vertrouwen en transparantie bevorderen: Het bevorderen van vertrouwen en transparantie in e-gezondheidsdiensten is essentieel om het gebruik ervan te stimuleren. Dit houdt in dat de informatie nauwkeurig moet zijn, dat mogelijke risico's en voordelen transparant moeten worden gecommuniceerd en dat de gebruiker feedback moet kunnen geven.



## Leren hoe eHealth-diensten te gebruiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### **Te volgen stappen:**

1. Onderzoek eHealth-diensten: Onderzoek en vergelijk verschillende eHealth-diensten om er een te vinden die het beste aan uw behoeften voldoet. Houd rekening met factoren zoals kosten, betrouwbaarheid en de soorten diensten die worden aangeboden.
2. Controleer het beveiligings- en privacybeleid: Controleer voordat u een e-gezondheidsdienst gebruikt het beveiligings- en privacybeleid om er zeker van te zijn dat uw persoonlijke gegevens worden beschermd.
3. Een account aanmaken: Maak een account aan bij de eHealth service provider en geef alle benodigde informatie, zoals medische geschiedenis of verzekeringsinformatie.

## Leren hoe eHealth-diensten te gebruiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### **Te volgen stappen:**

1. Navigeer door het platform: Nadat je een account hebt aangemaakt, kun je door het platform navigeren om toegang te krijgen tot de diensten die je nodig hebt. Denk hierbij aan het plannen van afspraken, het inzien van medische dossiers of het raadplegen van zorgverleners.
2. Effectief communiceren: Wanneer u communiceert met zorgverleners via eHealth-diensten, zorg er dan voor dat u juiste en volledige informatie geeft over uw symptomen, medische geschiedenis en eventuele medicijnen die u gebruikt.
3. Volg medisch advies: Als u medisch advies krijgt via eHealth-diensten, volg het dan op zoals u zou doen als u het persoonlijk zou krijgen. Dit houdt in dat u medicatie inneemt zoals voorgeschreven en dat u contact opneemt met zorgverleners zoals aanbevolen.

## Leren hoe eHealth-diensten te gebruiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Dos:

- Gebruik eHealth-diensten met een goede reputatie: Kies gerenommeerde eHealth-diensten, zoals die worden aangeboden door zorgverleners of gerenommeerde platforms van derden.
- Controleer op privacy- en beveiligingsmaatregelen: Zorg ervoor dat de eHealth-dienst die u gebruikt passende privacy- en beveiligingsmaatregelen heeft om uw persoonlijke gegevens te beschermen.
- Begrijp de beperkingen van e-gezondheidsdiensten: Wees ervan bewust dat eHealth-diensten mogelijk geen volledige diagnose of behandelplan kunnen bieden en dat ze medisch advies van een gekwalificeerde professional niet kunnen vervangen.
- Volg de instructies zorgvuldig: Volg de instructies van de eHealth-dienst zorgvuldig op en aarzel niet om vragen te stellen als u twijfelt.
- Houd uw zorgverlener op de hoogte: Houd uw zorgverlener op de hoogte van alle eHealth diensten die u gebruikt om ervoor te zorgen dat uw zorg gecoördineerd en effectief is.

## Leren hoe eHealth-diensten te gebruiken

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Don'ts:

- Gebruik niet-geverifieerde e-gezondheidsdiensten: Vermijd het gebruik van niet-geverifieerde of niet-geteste e-gezondheidsdiensten, omdat ze mogelijk niet betrouwbaar of effectief zijn.
- Persoonlijke informatie delen op onbeveiligde sites: Deel geen persoonlijke informatie, zoals uw burgerservicenummer of medische gegevens, op onbeveiligde eHealth-sites of -platforms.
- Gebruik eHealth-diensten voor noodsituaties: Gebruik eHealth-diensten niet voor noodsituaties, zoals pijn op de borst of ernstige bloedingen. Bel in plaats daarvan de hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp.
- Negeer medisch advies van een gekwalificeerde professional: Negeer medisch advies van een gekwalificeerde professional niet ten gunste van eHealth diensten.
- Stel het zoeken van medische behandeling uit: Stel het zoeken van medische behandeling op basis van eHealth-diensten niet uit, vooral niet als u ernstige symptomen ervaart.

## Voordelen van toegang tot informatie over gezondheid

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Voordelen

1. Empowerment: Toegang tot gezondheidsinformatie kan mensen in staat stellen weloverwogen beslissingen te nemen over hun gezondheid en welzijn. Het kan mensen helpen een actieve rol te spelen in het beheren van hun gezondheid, wat leidt tot betere gezondheidsresultaten.
2. Verbeterde gezondheid: Toegang tot nauwkeurige en betrouwbare gezondheidsinformatie kan mensen helpen om hun gezondheidstoestand, behandelingen en medicijnen beter te begrijpen. Dit kan leiden tot betere gezondheidsresultaten, zoals beter ziektebeheer en preventie.
3. Grotere bewustwording: Toegang tot gezondheidsinformatie kan het bewustzijn over gezondheidskwesties, preventiestrategieën en gezond gedrag vergroten. Dit kan leiden tot meer gezondheidsvaardigheden, wat in verband wordt gebracht met betere gezondheidsresultaten.
4. Kosteneffectief: Toegang tot gezondheidsinformatie kan kosteneffectief zijn, omdat mensen informatie en ondersteuning kunnen krijgen zonder dat ze persoonlijk naar zorgverleners hoeven te gaan.
5. Toegankelijkheid: Gezondheidsinformatie kan altijd en overal worden geraadpleegd, waardoor het toegankelijker wordt voor mensen die misschien niet gemakkelijk toegang hebben tot zorgverleners of informatie.
6. Verbeterde communicatie: Toegang tot gezondheidsinformatie kan de communicatie tussen zorgverleners en patiënten verbeteren. Het kan mensen helpen beter geïnformeerde vragen te stellen, betere informatie over hun gezondheid te geven en effectiever met zorgverleners samen te werken om behandelplannen te ontwikkelen.

## Voordelen van toegang tot e-gezondheidsdiensten

### Toegang geven tot gezondheidsinformatie en e-gezondheidsdiensten

#### Voordelen

1. Gemak: eHealth diensten zijn toegankelijk van overal met een internetverbinding, waardoor ze handig zijn voor mensen met drukke agenda's of beperkte mobiliteit.
2. Tijdbesparend: eHealth-diensten kunnen tijd besparen voor mensen die niet naar zorginstellingen willen reizen voor routineafspraken of consultaties.
3. Verbeterde toegang: e-gezondheidsdiensten kunnen de toegang tot gezondheidszorgdiensten verbeteren voor mensen die in landelijke of afgelegen gebieden wonen, beperkte vervoersmogelijkheden hebben of moeite hebben om persoonlijk toegang te krijgen tot gezondheidszorgdiensten.
4. Kosteneffectief: e-gezondheidsdiensten kunnen kosteneffectiever zijn dan traditionele gezondheidsdiensten, omdat ze kunnen besparen op transportkosten en andere kosten die gepaard gaan met persoonlijke gezondheidsbezoeken.
5. Meer privacy: eHealth-diensten kunnen meer privacy bieden, omdat mensen toegang kunnen krijgen tot gezondheidsdiensten vanuit het comfort en de privacy van hun eigen huis.
6. Verbeterde communicatie: e-gezondheidsdiensten kunnen de communicatie tussen zorgverleners en patiënten verbeteren, omdat mensen online toegang hebben tot zorgdiensten, informatie en ondersteuning en zorgverleners tijdig kunnen reageren op vragen en problemen van patiënten.



# Activiteit

1. Beschikbare behandelingsopties zoeken voor een specifieke chronische ziekte
2. Probeer een teleconsultatie via het web
3. Zoek online naar een geschikte arts voor een specifiek gezondheidsprobleem



## Beschikbare behandelingsopties zoeken voor een specifieke chronische ziekte

### Activiteit 1

#### Korte beschrijving

In kleine groepjes moeten de deelnemers online informatie zoeken om een behandelplan voor een specifieke ziekte te vinden. De beschikbare informatie moet basisinformatie geven over het probleem en mogelijke oplossingen.

#### Duur

20-30 min.

## Probeer een teleconsultatie via het web

### Activiteit 2

#### Korte beschrijving

Deelnemers ondergaan een scenario waarbij ze een teleconsultatiesessie moeten ondersteunen. De zoekcriteria voor het juiste hulpmiddel moeten grondig worden besproken door de deelnemers.

#### Media en materiaalvereisten

Selecteer en werk aan een ehealth / telegeneeskunde platform / app.

#### Duur

20-30 min.

## Zoek online naar een geschikte arts voor een specifiek gezondheidsprobleem

### Activiteit 3

#### Korte beschrijving

Deelnemers ondergaan een scenario waarin ze online een arts moeten zoeken om een afspraak te maken. De zoekcriteria van de arts moeten grondig worden besproken onder de deelnemers.

#### Media en materiaalvereisten

Online gidsen en platforms.

#### Duur

20-30 min.



# Eindquiz

1. Gezondheidsinformatie is essentieel om weloverwogen beslissingen te nemen over je beursbeleggingen **T/F**
2. Een betere gezondheid is een van de voordelen van toegang tot gezondheidsinformatie **T/F**
3. Het controleren van het beveiligings- en privacybeleid is een noodzakelijke stap bij het gebruik van e-healthdiensten **T/F**
4. Zelfdiagnose is een veel voorkomende activiteit bij het raadplegen van gezondheidsinformatie **T/F**
5. Medische terminologie leren om gezondheidsinformatie te leren bereiken **T/F**



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 2 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



DHetIDA

# Toolkit voor trainers

**Speciale erkenningen & behoeften van laaggeschoolde burgers**

*Domein B*



Co-funded by  
the European Union



**DHelIDA**

# Module 3

**Identificatie van digitale en gezondheidsgerelateerde behoeften**



Co-funded by  
the European Union





# Inhoudsopgave

1. Leerresultaten
2. Inzicht in en gebruik van digitale technologieën
3. Verkenning van e-gezondheidsdiensten
4. Persoonlijke gezondheidsbehoeften identificeren
5. Een praktijk en routines ontwikkelen
6. Interesse in persoonlijke gezondheid en welzijn
7. Activiteiten
8. Quiz
9. Referenties



# Leerresultaten

1. De beschikbare hulpmiddelen en technologieën begrijpen om aan hun specifieke gezondheidsbehoeften te voldoen.
2. Kennis opdoen over digitale gezondheidsdiensten en hoe deze kunnen worden gebruikt.
3. Hun persoonlijke gezondheidsbehoeften en interesses effectief identificeren.
4. Hun eigen behoeften waarnemen en analyseren om geschikte digitale gezondheidsoplossingen te vinden.
5. Werkwijzen en routines ontwikkelen om hun gezondheidsgerelateerde interesses en behoeften te onderzoeken en aan te pakken.
6. Motivatie tonen om preventieve en nazorgmaatregelen te nemen voor de persoonlijke gezondheid.
7. Interesse tonen in persoonlijke gezondheid en welzijn.
8. Ga op zoek naar de juiste e-health diensten.
9. Gebruik digitale oplossingen waar ze effectief en efficiënt zijn.



Co-funded by  
the European Union

# Wat is digitale gezondheid?

## Digitale technologieën begrijpen en gebruiken

### Wat is digitale gezondheid?

- Digitale gezondheid verwijst naar het gebruik van digitale technologieën, zoals mobiele apps, draagbare apparaten en online platforms, om de gezondheid en het welzijn te verbeteren.
- Het omvat een breed scala aan toepassingen, waaronder gezondheidsmonitoring, telegeneeskunde, gezondheidseducatie en gepersonaliseerde interventies.

### Potentiële voordelen voor laaggeschoolde burgers

- Verhoogde toegankelijkheid van gezondheidsdiensten, vooral voor mensen in afgelegen gebieden of met beperkte mobiliteit.
- Empowerment door toegang tot gezondheidsinformatie en hulpmiddelen voor zelfmanagement.
- Kosteneffectieve alternatieven voor traditionele gezondheidszorg.
- Meer gemak en flexibiliteit bij het beheren van gezondheidsaandoeningen.

# Specifieke tools en toepassingen

## Digitale technologieën begrijpen en gebruiken

### Specifieke tools en toepassingen

**Mobiele gezondheidsapps:** Apps die gezondheidsinformatie geven, symptomen bijhouden en zelfzorg ondersteunen.

**Draagbare apparaten:** Apparaten zoals fitnesstrackers of smartwatches die vitale functies, fysieke activiteit en slaappatronen controleren.

**Platformen voor telegeneeskunde:** Online platforms die consulten op afstand met zorgverleners mogelijk maken.

**Online gezondheidsgemeenschappen:** Virtuele gemeenschappen waar individuen steun kunnen zoeken en ervaringen kunnen delen met betrekking tot specifieke gezondheidsaandoeningen.

# Enkele platforms voor Gezondheidsbehoeften

## Digitale technologieën begrijpen en gebruiken

### Enkele platforms voor Gezondheidsbehoeften

**MyFitnessPal:** Een mobiele app voor het bijhouden van voeding en beweging, ter ondersteuning van gewichtsbeheersing en gezonde levensstijlkeuzes.

**Livongo:** Een platform voor het beheren van chronische aandoeningen zoals diabetes, met persoonlijke coaching en monitoring op afstand.

**Amwell:** Een telegeneeskundeplatform dat virtuele consulten biedt met erkende zorgverleners in verschillende specialismen.

**Headspace:** Een meditatie- en mindfulness-app voor het bevorderen van mentaal welzijn en het verminderen van stress.

Deelnemers worden aangemoedigd om voorbeelden met anderen te delen. Dit kunnen websites, apps of andere platforms zijn die gericht zijn op het aanbieden van gezondheidsdiensten.

# Voordelen van e-gezondheidsdiensten

## Verkenning van e-gezondheidsdiensten

### Voordelen van e-gezondheidsdiensten

**Verhoogde toegankelijkheid tot hulpmiddelen en informatie voor de gezondheidszorg:** E-gezondheidsdiensten bieden gemakkelijke toegang tot een schat aan medische informatie, zodat mensen symptomen, behandelingsopties en preventieve maatregelen kunnen onderzoeken. Websites zoals WebMD ([www.webmd.com](http://www.webmd.com)) en Mayo Clinic ([www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)) bieden betrouwbare medische informatie.

**Gemakkelijke toegang tot medische consulten en monitoring op afstand:** Met telegeneeskundeplatforms zoals Amwell ([www.amwell.com](http://www.amwell.com)) kunnen mensen thuis virtuele consulten plannen met gediplomeerde zorgverleners, zodat ze niet hoeven te reizen en minder lang hoeven te wachten. Apparaten en apps voor monitoring op afstand stellen mensen in staat om hun gezondheidsgegevens bij te houden en deze te delen met zorgverleners voor voortdurende monitoring en beheer.

**Gepersonaliseerd gezondheidsbeheer en zelfzorgondersteuning:** E-gezondheidsdiensten bieden vaak gepersonaliseerde functies die zijn afgestemd op individuele gezondheidsbehoeften. Mobiele gezondheidsapps zoals MyFitnessPal ([www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)) bieden gepersonaliseerde voedingsplannen, trainingsroutines en tracking tools om mensen te ondersteunen bij het bereiken van hun gezondheidsdoelen. Digitale platforms bieden ook hulpmiddelen voor zelfzorg, zoals apps voor geleide meditatie of gemeenschappen ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid.



# Onderzoek naar e-gezondheidsdiensten

## Verkenning van e-gezondheidsdiensten

### Onderzoek naar e-gezondheidsdiensten

**Beoordeel de geloofwaardigheid en betrouwbaarheid van platforms en applicaties:** Ga op zoek naar gerenommeerde bronnen, controleer of de dienst wordt onderschreven door gerenommeerde organisaties in de gezondheidszorg en lees recensies en getuigenissen van andere gebruikers.

**Gebruikersrecensies en beoordelingen lezen:** Gebruikersbeoordelingen kunnen inzicht geven in de gebruikerservaring, het gebruiksgemak en de effectiviteit van de e-gezondheidsdienst. Platforms zoals de Apple App Store en Google Play Store bieden gebruikersbeoordelingen en recensies voor mobiele gezondheidsapps.

**Kenmerken, functionaliteiten en gebruikersinterfaces verkennen:** Bezoek de website of app store pagina van de e-health dienst om de kenmerken, functionaliteiten en gebruikersinterface te begrijpen. Zoek naar functies die aansluiten bij uw persoonlijke gezondheidsbehoeften en -voorkeuren.

**Rekening houden met compatibiliteit met persoonlijke apparaten en voorkeuren:** Zorg ervoor dat de e-health service compatibel is met uw apparaten (bijv. smartphones, wearables) en besturingssysteem. Houd rekening met uw voorkeuren voor privacy-instellingen, het delen van gegevens en aanpassingsopties.



# De juiste e-gezondheidsdienst vinden

## Verkenning van e-gezondheidsdiensten

### De juiste e-gezondheidsdienst vinden

**Persoonlijke gezondheidsbehoeften en -doelen identificeren:** Denk na over uw specifieke gezondheidsproblemen, of het nu gaat om het beheren van een chronische aandoening, het verbeteren van uw conditie, mentaal welzijn of het onderhouden van uw algemene gezondheid. Identificeer de belangrijkste kenmerken en functionaliteiten die u van een e-gezondheidsdienst verlangt.

**Deze behoeften afstemmen op de functies en het aanbod van verschillende e-healthdiensten:** Verken meerdere e-health platforms en apps om er een te vinden die aansluit bij de vastgestelde behoeften. Houd rekening met factoren zoals beschikbare diensten, gebruikersinterface, gebruiksgemak, kosten (indien van toepassing) en gebruikersbeoordelingen.

**Rekening houden met factoren zoals kosten, privacy en gegevensbeveiliging:** Evalueer de eventuele kosten of abonnementskosten van de e-health service. Controleer hun privacybeleid en gegevensbeveiligingsmaatregelen om er zeker van te zijn dat uw persoonlijke gezondheidsinformatie beschermd is.

**Zoek aanbevelingen bij zorgverleners of betrouwbare bronnen:** Raadpleeg je zorgverlener of betrouwbare bronnen zoals gerenommeerde zorgorganisaties, online gezondheidscommunities of vrienden en familie die e-healthdiensten hebben gebruikt voor aanbevelingen en inzichten.

# Persoonlijke gezondheidsbehoeften identificeren

## Persoonlijke gezondheidsbehoeften identificeren

- Het belang erkennen van het identificeren van persoonlijke gezondheidsbehoeften voor individuen.
- Persoonlijke gezondheidsbehoeften omvatten fysieke, mentale en emotionele aspecten die bijdragen aan het algehele welzijn.
- Identificeren van gezondheidsproblemen, chronische aandoeningen, leefstijlfactoren en preventieve maatregelen als startpunt voor het identificeren van persoonlijke gezondheidsbehoeften.

# Zelfreflectie en beoordeling

## Persoonlijke gezondheidsbehoeften identificeren

### Zelfreflectie en beoordeling

- Mensen aanmoedigen om deel te nemen aan zelfreflectie en beoordeling van hun gezondheidsstatus en prioriteiten.
- Rekening houden met lichamelijke symptomen, mentaal welzijn, leefgewoonten en mogelijke risicofactoren.
- Nadenken over persoonlijke doelen en ambities met betrekking tot gezondheid en welzijn.

### Gebieden identificeren die voor verbetering vatbaar zijn

- Onderzoeken waar individuen verbeteringen kunnen aanbrengen om hun gezondheid en welzijn te verbeteren.
- Potentiële hiaten in kennis, vaardigheden of gedrag identificeren die kunnen worden aangepakt met digitale gezondheidsdiensten.
- Het belang erkennen van preventieve maatregelen en nazorg om een goede gezondheid te behouden.

# Digitale technologie

## Persoonlijke gezondheidsbehoeften identificeren

### Opname van digitale technologie

- De rol van digitale technologie benadrukken bij het effectief aanpakken van persoonlijke gezondheidsbehoeften.
- Het verkennen van de diverse beschikbare digitale gezondheidstools, toepassingen en platforms.
- Begrijpen hoe digitale gezondheidsdiensten ondersteuning, informatie, monitoring en betrokkenheid kunnen bieden.

### Gebruikersgerichte aanpak

- De nadruk leggen op de gebruikersgerichte aanpak voor het identificeren van persoonlijke gezondheidsbehoeften.
- Mensen aanmoedigen om actief deel te nemen aan het proces, beschikbare digitale gezondheidsdiensten te onderzoeken en weloverwogen beslissingen te nemen.
- Feedback, aanbevelingen en ervaringen van collega's, zorgverleners en betrouwbare bronnen verzamelen.

# Observaties en communicatie

## Persoonlijke gezondheidsbehoeften identificeren

### Observaties en communicatie

- Het aanmoedigen van open communicatie tussen individuen en gidsen/mentoren.
- Observaties en inzichten delen over het dagelijkse leven en de ervaringen van individuen om hun behoeften beter te begrijpen.
- Actief luisteren naar individuen, hun inbreng waarderen en hun perspectieven meenemen in het formuleren van gezondheidsbehoeften.

### Digitale oplossingen benutten

- Laten zien hoe digitale oplossingen effectief en efficiënt kunnen inspelen op persoonlijke gezondheidsbehoeften.
- Voorbeelden laten zien van digitale gezondheidsdiensten die inspelen op een breed scala aan gezondheidskwesties en interesses.
- Laten zien hoe digitale technologie mensen in staat kan stellen hun gezondheid en welzijn in eigen hand te nemen.

# Een praktijk en routines ontwikkelen

## Een praktijk en routines ontwikkelen

### Gezondheidsgerelateerde praktijken en routines invoeren

- Inzicht in het belang van regelmaat en consistentie bij het gebruik van digitale gezondheidsdiensten.
- Een praktijk en routine ontwikkelen om gezondheidsgerelateerde interesses en behoeften te onderzoeken.
- Digitale gezondheidstools en -technologieën integreren in dagelijkse gewoonten en activiteiten.

### Persoonlijke gezondheidsdoelen stellen

- Gebruikers en mentoren aanmoedigen om specifieke, meetbare, haalbare, relevante en tijdgebonden (SMART) gezondheidsdoelen te stellen.
- Digitale gezondheidsdiensten afstemmen op persoonlijke gezondheidsdoelen om doelgerichte praktijken en routines te creëren.

# Een praktijk en routines ontwikkelen

## Een praktijk en routines ontwikkelen

### Vooruitgang bijhouden en opvolgen

- De voordelen benadrukken van het volgen en monitoren van gezondheidsgerelateerde gegevens met behulp van digitale hulpmiddelen en technologieën.
- Verken functies zoals het bijhouden van activiteiten, het vastleggen van voedsel en het monitoren van symptomen om inzicht te krijgen en vooruitgang te beoordelen.

### Praktijken aanpassen en bijstellen

- Het belang benadrukken van flexibiliteit en aanpassingsvermogen in gezondheidsgerelateerde praktijken en routines.
- Gebruikers en mentoren aanmoedigen om de effectiviteit van de huidige aanpak te beoordelen en waar nodig aan te passen.

### Ondersteuning en verantwoording

- De rol van mentoren erkennen bij het bieden van ondersteuning en verantwoordelijkheid voor gebruikers.
- Een systeem opzetten voor regelmatige check-ins, voortgangsbeoordelingen en aanmoediging om de motivatie en naleving van gezondheidspraktijken te behouden.



# Interesse in persoonlijke gezondheid en welzijn

## Interesse in persoonlijke gezondheid en welzijn

We zullen onderzoeken hoe belangrijk het is om prioriteit te geven aan onze gezondheid en hoe dit samenhangt met het effectief gebruiken van digitale gezondheidsdiensten.

### Inzicht in de voordelen van persoonlijke gezondheid en welzijn

- Investeren in persoonlijke gezondheid en welzijn leidt tot een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, meer energie, een hogere productiviteit en een betere levenskwaliteit.
- Door ons te richten op ons welzijn kunnen we minder stress ervaren, meer zelfvertrouwen, betere relaties en een algeheel gevoel van voldoening.

### Je motivatie vinden

- Persoonlijke gezondheidsmotivaties kunnen voortkomen uit intrinsieke factoren zoals persoonlijke doelen, het verlangen naar een betere algehele gezondheid, of extrinsieke factoren zoals steun van familie, invloed van sociale media of inspirerende rolmodellen.
- Wat motiveert jou? Denk na over je eigen motivaties en overweeg hoe deze je interesse in persoonlijke gezondheid en welzijn kunnen stimuleren.

# Interesse in persoonlijke gezondheid en welzijn

## Interesse in persoonlijke gezondheid en welzijn

### Zelfbewustzijn cultiveren

- Het ontwikkelen van zelfbewustzijn is cruciaal voor het begrijpen van onze persoonlijke gezondheidsbehoeften en -doelen.
- Neem de tijd om na te denken over je huidige gezondheidsstatus, leefgewoonten, sterke punten en gebieden die voor verbetering vatbaar zijn.
- Door ons bewust te worden van onszelf kunnen we weloverwogen keuzes maken en effectieve gezondheidspraktijken creëren.

### Gezondheidsbelangen verkennen

- Verken verschillende aspecten van gezondheid die aansluiten bij jouw interesses, zoals voeding, fitness, mentaal welzijn, beheer van chronische ziekten of preventieve zorg.
- Je gezondheidstraject kan aangenamer zijn als het aansluit bij je passies en interesses.
- Neem even de tijd om na te denken over de gezondheidsgebieden waar je enthousiast over bent en die aansluiten bij je persoonlijke waarden.



**DHelIDA**

# Activiteiten

1. Verkenning digitale gezondheidsdiensten
2. Persoonlijke Gezondheidsbehoefte
3. Ontwikkeling gezondheidsroutine



Co-funded by  
the European Union

# Activiteit: Verkenning digitale gezondheidsdiensten

## Identificatie van digitale en gezondheidsgerelateerde behoeften

### Korte beschrijving

Werk individueel of in kleine groepjes. Onderzoek en verken verschillende digitale gezondheidsdiensten en platforms die relevant zijn voor hun gezondheidsbehoeften en interesses. Maak een lijst van ten minste **drie** digitale gezondheidsdiensten en beschrijf hun kenmerken, voordelen en hoe ze hun specifieke gezondheidsproblemen kunnen aanpakken. Deelnemers delen hun bevindingen met de groep en bespreken de mogelijke voordelen en beperkingen van elke dienst.

### Media en materiaalvereisten

Apparaat met internet voor onderzoek, digitale of fysieke schrijfgereedschappen voor visualisatie en presentatie.

### Duur

20-30 min

## Module 3

# Activiteit: Persoonlijke Gezondheidsbehoeften

## Identificatie van digitale en gezondheidsgerelateerde behoeften

### Korte beschrijving

In tweetallen maken de deelnemers een vragenlijst of sjabloon om hun huidige gezondheidsstatus, verbeterpunten en specifieke gezondheidsdoelen te identificeren. De tweetallen wisselen vragenlijsten uit en maken een zelfevaluatie van hun persoonlijke gezondheidsbehoeften en interesses. Deelnemers reflecteren op hun evaluatieresultaten en bespreken deze in tweetallen of kleine groepen, waarbij ze inzichten en strategieën delen om de geïdentificeerde behoeften aan te pakken.

### Media en materiaalvereisten

Apparaat met internet voor onderzoek, digitaal of fysiek schrijfgereedschap voor visualisatie.

### Duur

20-30 min

# Activiteit: Ontwikkeling gezondheidsroutine

## Identificatie van digitale en gezondheidsgerelateerde behoeften

### Korte beschrijving

Deelnemers ontwikkelen een gepersonaliseerde gezondheidsroutine met behulp van digitale tools en technologieën, de routine kan voor henzelf zijn of voor een fictief profiel. Ze gebruiken digitale apps, trackers of platforms om doelen te stellen, vooruitgang bij te houden en gezondheidsgerelateerde activiteiten te plannen. Deelnemers presenteren hun gezondheidsroutines aan de groep en leggen uit hoe ze digitale oplossingen hebben gebruikt en hoe dit hun motivatie en inzet voor persoonlijke gezondheid en welzijn ondersteunt.

### Media en materiaalvereisten

Apparaat met internet voor onderzoek, digitaal of fysiek schrijfgereedschap voor visualisatie.

### Duur

20-30 min



DHelIDA

# Quiz

**1. Waar of niet waar: Persoonlijke gezondheidsbehoeften en -interesses kunnen effectief worden aangepakt met digitale oplossingen.**

- a) Echt
- b) Vals

**2. Wat is het doel van het verkennen van verschillende e-gezondheidsdiensten?**

- a) De duurste service vinden
- b) De juiste dienst vinden die voldoet aan persoonlijke behoeften
- c) De afhankelijkheid van traditionele gezondheidszorg vergroten
- d) Het gebruik van digitale oplossingen ontmoedigen

**3. Wat betekent het om toegewijd te zijn aan persoonlijke gezondheid en welzijn?**

- a) Het negeren van preventieve en nazorgmaatregelen
- b) Geen interesse hebben in persoonlijke gezondheid
- c) Actief zoeken naar en gebruikmaken van e-healthdiensten
- d) Onverschillig staan tegenover digitale technologieën



Co-funded by  
the European Union





# Quiz

## 4. Wat is de eerste stap in het identificeren van persoonlijke gezondheidsbehoeften?

- a) Inzicht in digitale technologieën
- b) Onderzoek naar digitale gezondheidsdiensten
- c) Individuele behoeften en interesses analyseren
- d) Motivatie om preventieve maatregelen te nemen

## 5. Hoe kunnen gebruikers effectief gebruik maken van digitale gezondheidstools en -technologieën?

- a) Door kennis op te doen over beschikbare digitale gezondheidsdiensten
- b) Door persoonlijke gezondheidsbehoeften te identificeren
- c) Door praktijken en routines te ontwikkelen om gezondheidsbelangen aan te pakken
- d) Alle bovenstaande



# Antwoorden voor de quiz

1. a)
2. b)
3. c)
4. c)
5. d)

# Referenties

- Boksmati, J., et al. (2021). Effectiveness of text messaging interventions on improving medication adherence in low-skilled populations: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e25195.
- Vargas, E. R., et al. (2020). Mobiele toepassingen en gezondheidsvaardigheden: een systematische review. *Tijdschrift voor gezondheidsinformatica*, 26(1), 26-40.
- Liu, S., et al. (2019). Een systematische review van gamification in eHealth: kenmerken, ontwerpprincipes en aanbevelingen. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e12747.
- Naslund, J. A., et al. (2018). Sociale media voor wereldwijde geestelijke gezondheid: kansen voor datagestuurde analyse en digitale interventies. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 38.



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 3 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union



DHetIDA

# Toolkit voor trainers

**Speciale erkenningen & behoeften van laaggeschoolde burgers**

*Domein B*



Co-funded by  
the European Union



**DHelIDA**

# Module 4

**Bewustzijn van persoonlijke nadelen op het gebied van digitale gezondheidsvaardigheden**



Co-funded by  
the European Union



# Inhoudsopgave

1. **Nadelen van laaggeschoolde burgers**
  1. Kenmerken en oorzaken van kansarmoede identificeren
  2. Bewustmaken van persoonlijke nadelen in digitale gezondheidsvaardigheden
2. **Strategieën om nadelen te overwinnen**
  1. Barrières overwinnen
  2. Ondersteuning voor laagopgeleide gebruikers
  3. Flexibiliteit bij het vinden van alternatieven voor het gebruik van e-gezondheidsdiensten
3. **Hoe gezondheidsvaardigheden bevorderen**
  1. Oriëntatie en navigatie in het gezondheidssysteem
  2. Burgers en patiënten mondiger maken
  3. Vermenigvuldigingstraining
4. **Activiteiten**
  1. Rollenspel: Een stap vooruit
  2. ...
5. **Laatste quiz**
6. **Bronnen**





# Leerresultaten

1. Bewustmaken van persoonlijke nadelen
2. Kenmerken en oorzaken van achterstand herkennen
3. Strategieën om nadelen te overwinnen
4. Het aanpassingsvermogen bevorderen door alternatieven te bieden voor het gebruik van e-gezondheidsdiensten.



## Inleiding

### Bewustzijn van persoonlijke nadelen op het gebied van digitale gezondheidsvaardigheden

Het doel van deze module is om mensen bewust te maken van hun persoonlijke nadelen en de mogelijkheden van gezondheidsvaardigheden. Met de opgedane kennis en empowerment kan elk individu zijn behandeling in het gezondheidssysteem verbeteren.

De barrière om gezondheidsinformatie te vinden, te begrijpen, te evalueren en toe te passen voor gezondheidsgerelateerde beslissingen moet worden overwonnen.

## Kenmerken en oorzaken van kansarmoede identificeren

### Nadelen van laaggeschoolde burgers

#### Wat zijn de nadelen van laaggeschoolde burgers?

Gezondheidsgerelateerde informatie vinden betekent actief op zoek gaan. Aan de ene kant moet de informatie beschikbaar zijn via de gedrukte media, het internet of dienstverleners zoals apotheken, dokters, fysiotherapeuten, enz. en aan de andere kant moet de zoeker de competentie hebben ontwikkeld om actief hulp te vragen op de juiste plaatsen. Bovendien moet de ontvangen informatie intellectueel begrepen worden.

De aanwezigheid van gezondheidsvaardigheden is noodzakelijk voor elk individu om zelf gezondheidsbevorderende beslissingen te nemen. Zelfstandig, of het nu gaat om het gebruik van preventieaanbiedingen of tijdens een behandeling. De kennis en het gebruik van gezondheidsvaardigheden beïnvloeden sociale en economische ontwikkelingen.

## Kenmerken en oorzaken van kansarmoede identificeren

### Nadelen van laaggeschoolde burgers

Algemene gezondheidsvaardigheden worden gevormd door zowel de vaardigheden van het individu (persoonlijke gezondheidsvaardigheden) als door de eisen en complexiteit van het systeem of de leefomgeving (systemische en organisatorische gezondheidsvaardigheden).

Iedereen heeft meer of minder competentie-effectieve persoonlijke en omgevingsvoorwaarden als voorwaarden voor de ontwikkeling van gezondheidsvaardigheden. Competentie wordt verworven door gezondheidsaanbod op school, gezondheidseducatie in het gezin en gezondheidsbevordering op het werk. Met achtergrondinformatie over gezondheid en ziekte, die de verwerving van gezondheidsvaardigheden ten goede komt, moet al in de kindertijd en op school worden begonnen. Bovendien heeft iedereen andere ideeën over gezondheid en gaat iedereen er anders mee om.

Volgens Schaeffer et al. (2020) worden bepaalde socio-demografische kenmerken (...) vaker geassocieerd met gezondheidsvaardigheden onder het gemiddelde. Deze omvatten een laag opleidingsniveau en een lage sociale status, de aanwezigheid van een migratieachtergrond, een hogere leeftijd en de aanwezigheid van chronische ziekten. Mensen vinden het moeilijk om gezondheidsgerelateerde informatie te vinden, te begrijpen, te beoordelen en/of toe te passen op hun eigen leefsituatie. Dit maakt het voor hen moeilijk om in het dagelijks leven beslissingen te nemen die hun gezondheid ten goede komen.

## Bewustmaken van persoonlijke nadelen in digitale gezondheidsvaardigheden

### Nadelen van laaggeschoolde burgers

Lage gezondheidsvaardigheden hebben een directe invloed op hun beoordeling van hun eigen gezondheidstoestand, hun informatie- en gezondheidsgedrag en hun gebruik van het gezondheidssysteem. Mensen met een lage gezondheidsvaardigheden beoordelen hun gezondheidstoestand meestal slechter en gedragen zich minder gezondheidsbevorderend wat betreft voeding, lichaamsbeweging, energiebalans en risicogedrag.

Mensen met een lage gezondheidsvaardigheden kunnen problemen hebben met het begrijpen van de informatie die ze krijgen en met het classificeren ervan als nuttig voor hen, zodat aanbevelingen voor behandelingen niet worden opgevolgd of therapieën eerder worden gestaakt (ook wel non-compliance of non-adherentie genoemd).

Als de gezondheidsvaardigheden beperkt zijn, ontstaan er naast individuele problemen ook nieuwe sociale uitdagingen, aangezien beide op elkaar inwerken. Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden maken vaker gebruik van het curatieve gezondheidszorgsysteem, maar minder van preventieve diensten. Een lager gebruik van preventie en vroegtijdige opsporing kan leiden tot een latere diagnose, wat op zijn beurt leidt tot hogere behandelings- en gezondheidszorgkosten en het risico op vroegtijdige sterfte verhoogt.

## Barrières overwinnen

### Strategieën om nadelen te overwinnen

#### Kennisoverdracht op school:

Vanaf de leeftijd van ongeveer 12 jaar zijn kinderen en adolescenten in staat om mogelijke fysieke en psychologische triggers van ziekten waar te nemen. Ze ontwikkelen een begrip van gezondheid en ziekte dat vergelijkbaar is met dat van volwassenen. Interventies om het competente gebruik van gezondheidsinformatie te bevorderen zijn zinvol in deze leeftijdsgroep, omdat risicovol gedrag (bijv. riskant seksueel gedrag of regelmatig gebruik van tabak en alcohol) vooral in de adolescentie ontstaat, waarvan de gevolgen later in het leven duidelijk kunnen worden.

Een verzwarende factor hierbij is echter dat kinderen en adolescenten weinig belangstelling hebben voor gezondheidskwesties, omdat ze door hun hoge energieniveau en goede compensatiemechanismen minder vatbaar zijn en minder lang ziek zijn dan oudere mensen.

#### Interventies op individueel niveau:

Op individueel niveau kan gezondheidsgeletterdheid worden bevorderd door een groter gezondheidsbewustzijn. Door mindfulness- en ademhalingsoefeningen, actieve pauzes in het dagelijks leven, doelgericht bewegen en verbetering van flexibiliteit, een rechte en stabiele lichaamshouding en meditatie wordt het lichaamsbewustzijn aangescherpt. Signalen van het lichaam kunnen zo steeds beter worden waargenomen en serieus worden genomen. Met voldoende slaap, ontspanning, maar ook gezonde voeding en dagelijks twee liter vochtinname worden ook de energiereserves aangevuld.

Mentale technieken, zelf- en prioriteitenbeheer en veerkrachtstrategieën en dus een verbeterde stressstabiliteit zijn ook belangrijk. Mensen die zich bewust zijn van zichzelf, merken lichamelijke en geestelijke onevenwichtigheden eerder op en kunnen zo gericht specifieke informatie verkrijgen en implementeren die relevant is voor herstel. Tegelijkertijd zorgt bewustzijn ervoor dat er minder gezondheidsrisicovol gedrag plaatsvindt, wat weer preventief beschermt.

## Ondersteuning voor laagopgeleide gebruikers

### Strategieën om nadelen te overwinnen

#### Toegankelijkheid creëren:

Passende strategieën en maatregelen om de persoonlijke gezondheidsvaardigheden te verbeteren of de eisen die aan gebruikers worden gesteld te verminderen door middel van passende systeem- of organisatieontwikkeling, gerichte opleiding en ontwikkeling van gezondheidswerkers en verbetering van informatie en communicatie in de gezondheidszorg en andere sociale omgevingen.

Werkgevers en organisaties kunnen de gezondheidsvaardigheden van werknemers bevorderen door een grotere betrokkenheid van het bedrijfsgezondheidsmanagement. Er kunnen bijvoorbeeld meer gezondheidsdagen, trainingen, interne en externe aanbiedingen van gratis gezondheidsadvies en gezondheidscoaching worden aangeboden.



## Flexibiliteit bij het vinden van alternatieven voor het gebruik van e-gezondheidsdiensten

### Strategieën om nadelen te overwinnen

#### Toegankelijkheid creëren

Passende strategieën en maatregelen om de persoonlijke gezondheidsvaardigheden te verbeteren of de eisen die aan gebruikers worden gesteld te verminderen door middel van passende systeem- of organisatieontwikkeling, gerichte opleiding en ontwikkeling van gezondheidswerkers en verbetering van informatie en communicatie in de gezondheidszorg en andere sociale omgevingen.

Werkgevers en organisaties kunnen de gezondheidsvaardigheden van werknemers bevorderen door een grotere betrokkenheid van het bedrijfsgezondheidsmanagement. Er kunnen bijvoorbeeld meer gezondheidsdagen, trainingen, interne en externe aanbiedingen van gratis gezondheidsadvies en gezondheidscoaching worden aangeboden.

Voor de bevordering van gezondheidsvaardigheden is een goede vertrouwensrelatie tussen de bevolking en bijvoorbeeld de actoren van het gezondheidssysteem onontbeerlijk. Patiëntgerichte communicatie of arts-patiëntparticipatie is bevorderlijk. De mate van gezondheidsvaardigheden hangt ook in grote mate af van de professionele kwaliteit, geschiktheid, begrijpelijkheid, zichtbaarheid, beschikbaarheid en leveringswijze van de verstrekte informatie.

## Oriëntatie en navigatie in het gezondheidssysteem

### Hoe gezondheidsvaardigheden bevorderen

Belangrijke kennis die aanwezig moet zijn of verworven moet worden:

- De wettelijke basis als patiënt
- Beoordelingen van de mate waarin zorgverzekeraars/zorgverzekeraars de kosten van bepaalde diensten dekken
- Welke ondersteuningsopties er zijn om u te helpen door het gezondheidszorgsysteem te navigeren
- Weten hoe je de juiste contactpersoon bij een zorginstelling vindt
- Informatie vinden over de kwaliteit van specifieke zorginstellingen of zorgverleners
- Beoordelen of een bepaalde zorginstelling of zorgverlener aan de verwachtingen en wensen voldoet

## Burgers en patiënten mondiger maken

### Hoe gezondheidsvaardigheden bevorderen

Mensen met gezondheidsvaardigheden zijn in staat om hun gezondheid zelfstandig en onafhankelijk te beschermen. Zelfbepaalde handelingsbekwaamheid begrijpen als een essentieel onderdeel van empowerment. Deze vaardigheden hebben op hun beurt invloed op alle gebieden van iemands leven.

#### Mogelijke benaderingen (1)

- Bevorder gezondheidsvaardigheden zo vroeg mogelijk in het onderwijs- en opleidingssysteem.
- Integratie van gezondheidsvaardigheden in de zorg voor mensen met chronische ziekten
- Toegang tot en vergemakkelijking van gezondheidsinformatie in de media om kritisch te kunnen omgaan met informatie die door de media gedurende het hele leven wordt overgebracht.
- Betrokkenheid van de doelgroep bij het maken van gezondheidsinformatiemateriaal
- Verankering van gezondheidsvaardigheden op alle niveaus in het gezondheidssysteem

## Burgers en patiënten mondiger maken

### Hoe gezondheidsvaardigheden bevorderen

#### Mogelijke benaderingen (2):

- Systematisch onderzoek naar gezondheidsvaardigheden
- Het versterken van gezondheidsvaardigheden in een diverse samenleving met de nadruk op
- sociale ongelijkheden te verminderen en doelgroepgerichte strategieën te ontwikkelen.
- Bevorderen van mentale gezondheidsvaardigheden, waaronder het versterken van kinderen en jongeren in gezinnen met een geesteszieke of verslaafde ouder



## Vermenigvuldigingstraining

### Hoe gezondheidsvaardigheden bevorderen

Multiplicatietrainingen zijn eendaagse of meerdaagse kwalificatiemaatregelen voor vrijwilligers. De gevraagde maatregelen hebben het karakter van een training. Binnen een training kunnen verschillende methoden voor individueel en groepswork worden gebruikt om het onderwerp te verdiepen. Zodat niet alleen kennis over gezondheidsvaardigheden wordt overgedragen, maar ook de uitwisseling erover wordt geoefend.

Geïnteresseerde deelnemers fungeren als multipliers voor hun directe omgeving. Zo kan de geleerde kennis worden doorgegeven aan moeilijk bereikbare gemeenschappen en voorzieningen.

## Rollenspel: Een stap vooruit

### Activiteit 1

#### Korte beschrijving:

Voor deze oefening is het beste als de deelnemers eerst aan een tafel gaan zitten. Elke deelnemer trekt een rolkaart met de uitleg dat ze zich hun rol moeten inbeelden. Het maakt niet uit dat ze weinig informatie hebben en dat hun eigen verbeelding belangrijk is.

Laat de deelnemers zich naast elkaar opstellen. Laat elke deelnemer zich realiseren dat ze hun rol spelen en de volgende stellingen beantwoorden op basis van hun rol. Lees de stellingen nu hardop voor. Als een deelnemer een stelling bevestigend kan beantwoorden, mag hij of zij een stap naar voren doen. Pauzeer na elke uitspraak zodat de deelnemers de tijd hebben om te reageren en zich om te draaien om hun posities te vergelijken.

#### Benodigdheden voor media en materiaal:

Stoelen & rolkaarten voor elke deelnemer

#### Duur:

45minuten



## IDENTITEIT VERWISSELEN

### Activiteit 2

#### Korte beschrijving:

Deelnemers ontvangen een persoonskaart Elke individuele persoonskaart bevat verschillende informatie over de volgende categorieën, die je hieronder op de persoonskaart kunt zien. Extra categorieën kunnen worden toegevoegd aan de kaart. De deelnemers krijgen een nieuwe identiteit met de persoonskaart. Ze moeten zichzelf de volgende vragen stellen:

Hoe ziet mijn dagelijkse routine eruit?

Welke privileges heb ik in de maatschappij met deze nieuwe identiteit? Met welke moeilijkheden/uitdagingen word ik nu geconfronteerd?

#### Media en materiaalvereisten:

Kaarten: Naam, Leeftijd, Geslacht, Afkomst, Religie, Huidskleur, Beroep

#### Duur:

45minuten

## Module 4





DHelIDA

# Quiz

1. Waarom is het belangrijk om rekening te houden met de digitale gezondheidsvaardigheden van mensen in een achterstandspositie?
  - a. **Ervoor zorgen dat iedereen toegang heeft tot gezondheidsinformatie en -diensten**
  - b. Achtergestelde personen uitsluiten van het gebruik van digitale technologieën
  - c. Achtergestelde personen dwingen digitale apparaten te gebruiken
2. Welke uitdagingen kunnen zich voordoen bij de digitale gezondheidsvaardigheden van mensen in een achterstandspositie?
  - a. **Gebrek aan toegang tot digitale apparaten en internetverbindingen**
  - b. Gebrek aan inzicht in het gebruik van gezondheidsapps en -platforms
  - c. Angst om met digitale technologieën om te gaan
3. Hoe kunnen zorgverleners de digitale gezondheidsvaardigheden van mensen in een achterstandspositie verbeteren?
  - a. **Door training en ondersteuning te bieden bij het gebruik van digitale technologieën**
  - b. Door digitale communicatie af te wijzen en terug te keren naar traditionele communicatie op papier
  - c. Door complexe medische informatie te geven zonder uitleg



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

# Quiz

1. Welke rol spelen taal en culturele diversiteit in digitale gezondheidsvaardigheden?
  - a. **Een belangrijke rol, aangezien informatie moet worden verstrekt in een taal die begrijpelijk is voor de doelgroep**
  - b. Een onbelangrijke rol, omdat alle mensen dezelfde informatie kunnen begrijpen, ongeacht hun cultuur
  - c. Een kleine rol, aangezien digitale technologieën taalbarrières kunnen overwinnen
2. Hoe kan de toegankelijkheid van digitale gezondheidsinformatie worden verbeterd?
  - a. **Door toegankelijke digitale gezondheidsinformatie aan te bieden.**
  - b. Door de toegang tot digitale gezondheidsinformatie te beperken
  - c. Door complexe technische termen te gebruiken in digitale gezondheidsinformatie.
3. Welke rol spelen training en onderwijs bij het verbeteren van de digitale gezondheidsvaardigheden van mensen in een achterstandspositie?
  - a. **Een belangrijke rol, omdat training de kennis en het begrip van digitale gezondheid kan vergroten.**
  - b. Geen rol, aangezien kansarme personen niet geïnteresseerd zijn in digitale gezondheid.
  - c. Een kleine rol, want digitale gezondheidsvaardigheden kunnen alleen worden verbeterd door persoonlijke ervaringen.



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

# Quiz

1. Hoe kunnen minder bevoorrechte personen toegang krijgen tot digitale gezondheidsdiensten?
  - a. **Door betaalbare of gratis digitale gezondheidsdiensten aan te bieden.**
  - b. Door de toegang tot digitale gezondheidsdiensten te ontzeggen.
  - c. Door de kosten van digitale gezondheidsdiensten te verhogen om selectief gebruik te bevorderen
2. Met welke ethische overwegingen moet rekening worden gehouden bij het gebruik van digitale gezondheidstechnologieën?
  - a. Het verwerven van digitale vaardigheden als voorwaarde voor toegang tot gezondheidsdiensten.
  - b. **Privacy van gegevens, vertrouwelijkheid en beveiliging van gebruikersinformatie**
  - c. Exclusieve digitale gezondheidsdiensten voor kansarme personen bevorderen
3. Wat zijn enkele mogelijke strategieën om de digitale gezondheidsleerkloof te overbruggen voor mensen in een achterstandspositie?
  - a. Het bieden van meertalige ondersteuning en vertaalde bronnen voor diverse bevolkingsgroepen.
  - b. Samenwerken met maatschappelijke organisaties om gerichte programma's voor digitale gezondheidsvaardigheden aan te bieden
  - c. Gebruiksvriendelijke interfaces en ontwerp implementeren in digitale gezondheidsplatforms
  - d. **Alle bovenstaande**



Co-funded by  
the European Union



# Quiz

1. Hoe kunnen beleidsmakers bijdragen aan het verbeteren van digitale gezondheidsvaardigheden bij achtergestelde bevolkingsgroepen?
  - a. Toewijzen van middelen voor initiatieven en programma's op het gebied van digitale gezondheidsvaardigheden.
  - b. Beleid implementeren dat betaalbare toegang tot digitale apparaten en internetconnectiviteit bevordert.
  - c. Ondersteuning van onderzoek naar effectieve interventies om digitale gezondheidsvaardigheden te verbeteren
  - d. **Alle bovenstaande**

# Bronnen

- Benkert, Richard/ Abel, Thomas 2021: Kritische Gesundheitskompetenz: Eine konstruktiv-kritische Bestandsaufnahme, Springer Verlag.
- Gesundheitswesen 2021: "Gesundheitskompetenz in Deutschland vor und während der Corona-Pandemie", 83(10): 781-788.
- Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz (2020): "Gesundheitskompetenz im digitalen Zeitalter". Das Gesundheitswesen 82, Nr. 3, 214-215.
- Schaeffer, D./Gille, S./Hurrelmann, K. (2020): Der Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz geht in die zweite Phase der Umsetzung. Das Gesundheitswesen 82, Nr. 11, 818-820.
- Schaeffer, D./Gille, S. (2020): Förderung der Gesundheitskompetenz - eine Zukunftsaufgabe. PADUA 15, Nr. 1.



# Gefeliciteerd!

**Je hebt module 4 van DHeLiDA met succes afgerond**





# Toolkit voor trainers

**Speciale erkenningen &  
behoeften van  
laaggeschoolde burgers**  
*Domein B*





**DHelIDA**

# **Module 5**

**Cultureel bewustzijn met betrekking tot  
gezondheidsthema's**



Co-funded by  
the European Union



# Inhoudsopgave

1. Inleiding (01)
2. Definitie van cultureel bewustzijn (02)
3. Culturele competentie in de gezondheidszorg (03)
4. Omgaan met gezondheidskwesties in verschillende culturele aspecten (04)
5. Europese gezondheidszorg (05)
6. Informatie over gezondheidszorg in DE, NL, GR, CY en IT (06)
7. Gemeenschappelijke gezondheidsbehoeften van vluchtelingen en migranten en cultureel specifieke ziekten (07)
8. Tips voor zorgverleners over hoe om te gaan met culturele diversiteit (09)
9. Tips voor patiënten om zich voor te bereiden op een doktersbezoek (10)
10. Activiteiten (12)
11. Hulpbronnen (18)
12. Eindquiz (19)



# Leerresultaten

1. Zich bewust zijn van culturele verschillen in de gezondheidszorg
2. Het Europese gezondheidszorgsysteem begrijpen, vooral voor niet-Europees laaggeschoold gebruik
3. Begrijpen hoe om te gaan met gezondheidskwesties op basis van culturele verschillen
4. De verschillende gezondheidsbehoeften op basis van afkomst begrijpen
5. Zich bewust zijn van de verschillende communicatieculturen met betrekking tot gezondheidskwesties

# Inleiding

Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Elke cultuur heeft een andere levenshouding.

Overall op aarde zijn er verschillende rituelen, ook bij ziekte. Mensen ervaren hun ziekte of handicap binnen hun eigen cultuur.

## Definitie

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Cultureel bewustzijn is het begrijpen van de overeenkomsten en verschillen tussen verschillende culturen.

Culturele diversiteit gaat niet alleen over de culturele verschillen tussen migranten en de lokale bevolking, maar ook tussen stad en platteland, of verschillen in religie. De samenleving bestaat uit veel verschillende groepen met verschillende interesses, vaardigheden, talenten en behoeften die van invloed kunnen zijn op de manier waarop mensen behandeld willen worden als het gaat om gezondheidskwesties.

Zorgverleners moeten zich bewust zijn van de verschillende religieuze overtuigingen en seksuele geaardheden van hun patiënten en hier rekening mee houden tijdens het behandelingsproces.

## Culturele competentie in de gezondheidszorg

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Culturele verschillen kunnen invloed hebben op de zorgverlening.

Zo kunnen ras, sociaaleconomie, gezondheidsvaardigheden en andere factoren van invloed zijn:

- Hoe patiënten symptomen en gezondheidstoestanden ervaren
- Wanneer en hoe patiënten zorg zoeken
- Verwachtingen van patiënten ten aanzien van zorg
- Voorkeuren van patiënten met betrekking tot procedures of behandelingen
- De bereidheid van patiënten om aanbevelingen van artsen of behandelplannen op te volgen

Daarom is culturele competentie in de gezondheidszorg belangrijk voor het leveren van effectieve zorg van hoge kwaliteit aan patiënten met verschillende overtuigingen, houdingen, waarden en gedragingen.

## Omgaan met gezondheidskwesties in verschillende culturele aspecten

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Religie en tradities bepalen vaak hoe verschillende mensen denken over gezondheid en ziekten. Patiënten wenden zich vaak tot hun geloof als er moeilijke beslissingen moeten worden genomen in de gezondheidszorg. Daarom is het voor zorgverleners van vitaal belang om de religieuze en spirituele behoeften van patiënten te erkennen en hieraan tegemoet te komen.

Zorgverleners moeten patiënten de gelegenheid bieden om hun religieuze en spirituele overtuigingen te bespreken en hun evaluatie en behandeling af te stemmen op hun specifieke behoeften. (Swihart & Martin, 2020)

Religie en spiritualiteit kunnen ook invloed hebben op beslissingen over voeding, medicijnen op basis van dierlijke producten en het gewenste geslacht van hun zorgverleners.

Sommige religies hebben strikte gebedstijden en diëten die de medische behandeling kunnen verstoren.



## Europese gezondheidszorg

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

De gezondheidszorg in Europa is ontworpen met hetzelfde doel voor ogen: ervoor zorgen dat iedereen toegang heeft tot basisgezondheidszorg. Elk Europees land heeft zijn eigen manier om verzekeringsmaatschappijen, artsen en ziekenhuizen te organiseren.

Meer informatie over de gezondheidszorg in partnerlanden vind je op de volgende dia.

[Elke partner geeft in zijn/haar taalversie links naar officiële sites in zijn/haar land. Aan het eind wordt alle info uit de partnerlanden in de Engelse versie gezet].

## Gezondheidszorg in partnerlanden

Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Nederland: [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

Duitsland

Italië

Griekenland

Cyprus: <https://shso.org.cy/> en

[https://www.gesy.org.cy/sites/Sites?d=Desktop&locale=el\\_GR&lookuphost=/el-gr/&lookuppage=home](https://www.gesy.org.cy/sites/Sites?d=Desktop&locale=el_GR&lookuphost=/el-gr/&lookuppage=home)

## Gemeenschappelijke gezondheidsbehoeften van vluchtelingen en migranten

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Vluchtelingen en migranten komen vaak uit gemeenschappen die getroffen zijn door oorlog, conflicten, natuurrampen, milieuverontreiniging of economische crisis. Ze hebben uiteenlopende gezondheidsbehoeften, die kunnen verschillen van die van de gastbevolking. Ze kunnen in het land van bestemming aankomen met ziekten die slecht onder controle zijn, omdat ze tijdens de reis geen zorg hebben gehad.

Voor vrouwelijke vluchtelingen en migranten is kraamzorg meestal het eerste contact met de gezondheidszorg. Deze kan verschillen van de manier waarop migranten gewend zijn in hun thuisland.

Vluchtelingen en migranten kunnen ook het risico lopen op een slechte geestelijke gezondheid door traumatische of stressvolle ervaringen.

## Cultureel specifieke ziekten

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Migranten kunnen lijden aan de zogenaamde 'cultuurspecifieke syndromen' die te maken hebben met somatische symptomen (pijn of een gestoorde functie van een lichaamsdeel), of ze kunnen puur gedragsmatig zijn.

In de geneeskunde is een cultuurgebonden syndroom of volksziekte een combinatie van psychiatrische (hersenen) en somatische (lichaam) symptomen die alleen herkenbaar zijn binnen een specifieke samenleving of cultuur. Enkele voorbeelden van cultuurgebonden syndromen die momenteel geïdentificeerd worden in de wereldgemeenschap zijn het *Dhat* syndroom, *Zar* en *Susto*.

**TIP:** Het is belangrijk dat zorgverleners via internet zoeken naar meer informatie over cultuurspecifieke syndromen voordat ze de behandeling starten. Aan de andere kant moeten patiënten ook via internet kunnen zoeken naar betrouwbare informatie over een specifiek syndroom en deze aan hun zorgverlener kunnen geven.

## Tips voor zorgverleners over hoe om te gaan met culturele diversiteit

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Wanneer een zorgverlener voor het eerst een patiënt met een andere culturele achtergrond ontmoet, moet hij/zij het volgende doen:

1. Stel open en neutrale vragen zoals:

*Kun je iets vertellen over de gebruiken binnen je religie/cultuur die belangrijk voor je zijn? Heb je steun van je geloof?*

*Wat is het dagelijkse ritme dat je gewend bent: bijvoorbeeld tijden van gebed, Ramadan enz.*

2. Kom meer te weten over zijn/haar culturele achtergrond door collega's te vragen of op internet te zoeken.

3. Respecteer en ondersteun de culturele behoeften van de patiënt.

## Tips voor patiënten om zich voor te bereiden op een doktersbezoek

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Als patiënten taalproblemen hebben en/of moeite hebben om hun situatie uit te leggen aan een zorgverlener, kunnen ze voor hun bezoek een aantal vragen opschrijven om zich beter voor te bereiden. Als ze weinig taalvaardig zijn, kunnen ze gebruik maken van vertaalapps en -websites. Hier zijn enkele voorbeelden van vragen:

- Waar heb ik last van?
- Wat zijn mogelijke oorzaken van de ziekte?
- Welke (andere) mogelijkheden voor onderzoek / behandeling heb ik?
- Wat zijn de voordelen en risico's (interacties en bijwerkingen) van de verschillende opties?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wat gebeurt er als ik niets doe?
- Waar kan ik meer hulp krijgen?

## Tips voor patiënten om zich voor te bereiden op een doktersbezoek

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

#### TIP:

Het is belangrijk om jezelf voor te bereiden en openlijk met je zorgverlener te praten over je culturele gewoonten of religieuze overtuigingen met betrekking tot gezondheid, zoals bijvoorbeeld speciale diëten, vasten tijdens bepaalde periodes van het jaar, vaccinaties, specifieke opvattingen over gezondheid en ziekte, enz.

Zoek op internet en deel informatie die je belangrijk vindt voor je behandeling met je zorgverlener.





# Activiteiten

1. Opwarmen
2. Omgaan met ziekten in verschillende culturen en religies
3. Hoe om te gaan met culturele verschillen

## Warming-up met het spel 'Colombian Hand Hypnosis'.

### Activiteit 1

#### Korte beschrijving

- Het doel van deze activiteit is om het ijs te breken en contact te maken met een gevoel van plezier en speelsheid om de groep vrij te maken en de lichamen van de groep in beweging te krijgen in de ruimte.

#### Hoe te spelen:

1. Deelnemers lopen willekeurig door de ruimte en lopen altijd in de richting van een lege ruimte.
2. De begeleider zegt 'stop' en de deelnemers gaan naar de persoon die het dichtst bij hen staat.

## Warming-up met het spel 'Colombian Hand Hypnosis'.

### Activiteit 1

3. Facilitator kiest één persoon om de oefening mee te illustreren; facilitator plaatst de palm van zijn/haar hand één voet voor het gezicht van de deelnemer. De begeleider legt uit dat de deelnemer nu 'gehypnotiseerd' is naar de hand van de begeleider en dat de afstand van één voet tussen de hand van de begeleider en het gezicht van de deelnemer altijd gehandhaafd moet blijven. De begeleider beweegt dan zijn/haar hand heen en weer en de deelnemer moet meebewegen. De begeleider kan voorwaarts of achterwaarts lopen, omhoog of omlaag bewegen, enz.
4. Paren beslissen dan wie A en B is. A plaatst zijn/haar hand voor het gezicht van B, met de toppen van de vingers gelijk met de haarlijn en een voet van het gezicht. A leidt B door de kamer en zorgt ervoor dat B's gezicht een voet verwijderd is van A's hand en vermijdt anderen.

## Warming-up met het spel 'Colombian Hand Hypnosis'

### Activiteit 1

5. Wanneer A en B voldoende tijd hebben gehad om te oefenen, worden de rollen omgedraaid zodat B nu leidt en A volgt.

Aan het einde stelt de begeleider enkele vragen: Welk deel van de oefening vond je makkelijker? Leiden of volgen? Wie heeft de meeste controle of macht in deze oefening? De leider of de volger?

Duur: 15 minuten

## Omgaan met ziekten in verschillende culturele aspecten

### Activiteit 2

#### Korte beschrijving

In kleine groepjes bespreken de deelnemers verschillende culturele aspecten, bijvoorbeeld met betrekking tot euthanasie.

De deelnemers zoeken op internet informatie op of het geaccepteerd wordt in de verschillende religies. Elke deelnemer schrijft zijn/haar mening over euthanasie op een vel papier en deelt die later met de groep.

#### Benodigheden voor media en materiaal

Laptop/smartphone, papier en pen

#### Duur:

30 min.

## Hoe om te gaan met culturele verschillen

### Activiteit 3

#### Korte beschrijving

Het is een rollenspel. De groep wordt in tweetallen verdeeld. Eén deelnemer is de patiënt met een migrantenculturele achtergrond, de andere deelnemer is een arts. Ze ontmoeten elkaar voor het eerst. De patiënt bereidt zich voor op het bezoek met behulp van de tips in deze module. De arts stelt vragen over zijn/haar culturele achtergrond en de patiënt beantwoordt ze.

Als de duo's klaar zijn met het rollenspel komt de groep weer bij elkaar en delen de deelnemers hun ervaringen.

Media en materiaalvereisten Dia 13, 14, 15

Duur: 45min.

## Bronnen

### Cultureel bewustzijn met betrekking tot gezondheidsthema's

Cultuurspecifieke ziekten:

[https://www.palomar.edu/anthro/medical/med\\_4.htm#:~:text=Er%20zijn%20sommige%20ziekten%20die,ziekten%20of%20cultuurgebonden%20syndromen.](https://www.palomar.edu/anthro/medical/med_4.htm#:~:text=Er%20zijn%20sommige%20ziekten%20die,ziekten%20of%20cultuurgebonden%20syndromen.)

Cultuurgebonden syndromen: [https://en.wikipedia.org/wiki/Culture-bound\\_syndrome](https://en.wikipedia.org/wiki/Culture-bound_syndrome); <https://open.maricopa.edu/culturepsychology/chapter/culture-bound-disorders/>

Culturele verschillen in de gezondheidszorg: <https://www.zorgvoorbeter.nl/diversiteit-in-de-zorg/vormen/culturele-verschillen>

Culturele competenties in de gezondheidszorg: <https://publichealth.tulane.edu/blog/cultural-competence-in-health-zorg/#:~:text=Wat%20Is%20Culturele%20Competentie%20in,om%20culturele%20en%20linguistische%20verschillen>

Erkenning van religieuze overtuigingen: <https://www.healthstream.com/resource/blog/recognizing-religious-beliefs-in-gezondheidszorg>

Vorbereiding op een doktersbezoek: <https://www.gesund-informiert.at/sites/default/files/My-Doctors-Consultation-Vragen-Antwoorden-Web.pdf>





DHelIDA

# Quiz

1. Welke van de volgende dingen kun je vermoeden als een vrouwelijke patiënt weigert door een mannelijke arts onderzocht te worden:
  - a. Ze haat mannen.
  - b. Ze mag de dokter niet.
  - c. Haar redenen zijn gebaseerd op religieuze of culturele overtuigingen.
  
2. Wat is het belangrijkste aspect waar de zorgverlener rekening mee moet houden bij het onderzoeken van een patiënt met een migrantenachtergrond?
  - a. Culturele overtuigingen
  - b. Hobby's
  - c. Inkomen



Co-funded by  
the European Union



# Quiz

3. Waarom zou een patiënt 'ja' antwoorden op alle vragen van de dokter?

- a. Omdat hij/zij verlegen is.
- b. Omdat hij/zij de vraag niet begrijpt.
- c. Omdat het een culturele gewoonte is.

4. Welke van de volgende beweringen is WAAR?

- a. Mensen die dezelfde taal spreken, hebben dezelfde cultuur.
- b. De mensen op het Afrikaanse continent lijden aan dezelfde ziekten.
- c. Culturele achtergrond, voeding, religie en gezondheidspraktijken kunnen sterk verschillen binnen een bepaald land of deel van een natie.



# Quiz

5. Welke van de volgende beweringen is NIET WAAR:

- a. Alle migranten geven de voorkeur aan een 'halal' behandeling.
- b. Vluchtelingen hebben uiteenlopende gezondheidsbehoeften, die kunnen verschillen van die van de gastbevolking.
- c. Sommige religies hebben strikte gebedstijden die de medische behandeling kunnen verstoren.

6. Een zorgverlener mag nooit open vragen stellen.

- a. Echt
- b. Vals

7. Mensen die taalproblemen hebben en/of moeite hebben om hun situatie uit te leggen aan een zorgverlener, moeten zich voorbereiden voordat ze een arts bezoeken.

- a. Echt
- b. Vals



Co-funded by  
the European Union



DHelIDA

# Quiz

8. Alle Europese landen hebben dezelfde gezondheidszorgstelsels.
  - a. Echt
  - b. Vals
  
9. Culturele verschillen kunnen invloed hebben op de manier waarop mensen behandeld willen worden.
  - a. Echt
  - b. Vals
  
10. Euthanasie wordt door alle religies geaccepteerd.
  - a. Echt
  - b. Vals



Co-funded by  
the European Union



DHETIDA

# Oplossingen Quiz

1 - c

2 - a

3 - b

4 - c

5 - a

6 - b

7 - a

8 - b

9 - a

10 - b



Co-funded by  
the European Union



**DHeLiDA**

# **Gefeliciteerd!**

**Je hebt module 5 van DHeLiDA met succes afgerond**



Co-funded by  
the European Union