

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 16e jaargang, Special 2020

LEEFSTIJL

E-HEALTH: FIT EN VITAAL, OOK DIGITAAL

SPECIAL

Met slimme oplossingen
comfortabel wonen

pagina 7

Gezondheidsapps,
gebruikt u ze al?

pagina 9



E-health in het dagelijks leven

Thuis- meten

‘Door een hartafwijking, die ik al sinds mijn geboorte had, werd mijn conditie slechter. Daarom kreeg ik in 2012 een mechanische aortaklep. Sindsdien slik ik dagelijks medicijnen die de stollingswaarde (INR) in mijn bloed op het juiste niveau houden.

Eerst ging ik om de drie weken naar de prikpost bij de apotheek. Daar maten ze de INR-waarde en kreeg ik de juiste dosering van mijn medicijnen door. Na een korte cursus in het ziekenhuis regel ik dit nu zelf thuis. Ik meet de waarde met een druppel bloed via een speciaal apparaatje. Dit vul ik in bij een app op mijn mobiele telefoon. Daar zie ik in de medicijnkalender hoeveel medicijnen ik de komende periode per dag moet slikken. Aan de hand van de waarde kan ik zo nodig ook zelf de dosering van mijn medicijnen aanpassen.

‘Ik hoef geen afspraken te plannen, dat geeft meer vrijheid’

Ik vind het thuis meten erg prettig. Ik kan het doen op een moment dat het mij uitkomt en het scheelt wat ritjes naar de trombosedienst. De werkwijze met de app geeft me tegelijkertijd een veilig gevoel. Ik weet dat de trombosedienst achter de schermen meekijkt.’

Frank van den Oetelaar
meet zelf zijn bloedwaarden

Er is veel mogelijk met internet. Ook op gezondheidsgebied

Kopen in webwinkels, appen met familie en kennissen, e-mailen, thuisbankieren: internet is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Ook als het over gezondheid en zorg gaat. Dit noemen we e-health of digitale zorg.

Misschien bekijkt u uw eigen medische dossier via uw telefoon of computer. Of vraagt u weleens online een herhaalrecept aan. Zonder internet is er geen groepsapp voor mantelzorg of thuis-meten bij trombosezorg mogelijk. En wat denkt u van alle slimme, digitale apparaten die zelfstandig thuis wonen makkelijker maken? Of de stappenteller die bijhoudt hoeveel u beweegt? Ook het contact leggen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen via discussiegroepen op internet is tegenwoordig heel normaal.

Dit zijn zomaar wat voorbeelden die laten zien dat met internet op gezondheidsgebied veel mogelijk is. Meer grip krijgen op uw eigen gezondheid bijvoorbeeld en langer, veiliger en fijner zelfstandig thuis wonen. Want dat willen we allemaal: meer zelf te zeggen hebben over hoe we leven en hoe we met onze gezondheid omgaan. Dit is een thema dat u en alle andere leden van Ledenvereniging Thebe Extra al 100 jaar verbindt.

Wij vinden het belangrijk om u als lid goed te informeren over allerlei digitale mogelijkheden en ontwikkelingen op het gebied van gezondheid en welzijn. Maar we willen vooral ook samen met u de mogelijkheden, beperkingen en dilemma's van e-health en digitale zorg verder verkennen. Met deze speciale uitgave van Leefstijl willen we daaraan bijdragen.

We horen graag uw ervaringen, ideeën en mening!

Hans de Goeij

Voorzitter Coöperatie Thebe Extra



Stappenteller die bijhoudt hoeveel u beweegt

Inhoud:

E-health special

- 4 E-health in kaart
- 6 Vier ervaringsverhalen
- 8 Tips over e-wonen
- 9 Gezondheidsapps
- 10 Ervaringen en meningen over e-health
- 12 Het patiëntenportaal
- 14 Prijspuzzel
- 15 Weetjes en strip
- 16 Beter zorgen voor uzelf én voor elkaar



Medido: handig apparaat dat u herinnert aan het innemen van uw medicijnen.



Het patiëntenportaal. Kent u het al?

E-health in kaart

Alles wat u moet weten over digitale zorg

1

E-health, wat is dat precies?

E-health is een verzamelnaam die staat voor: digitale toepassingen voor het verbeteren of ondersteunen van de gezondheid.

Soms worden voor e-health ook andere termen gebruikt zoals digitale zorg, domotica, online hulp, telerevalidatie, slimme zorg of internettherapie.

E-informatie

Websites
Social Media
E-communities
Webinars
Keuzehulp

E-service

Online afspraak maken
Digitaal herhaalrecept
Digitale inzage dossier
Digitale vragenlijsten

E-health

E-zorg / E-begeleiding

E-consult (mail)
Videoconsult
E-coaching
Gezondheidsapps
Thuismeten (trombose, hartfalen, COPD)

E-wonen

Personalarmering
Robots
Bewegingsdetectoren
Huisbediening op afstand
Slimme apparaten

2

Voordelen en vooroordelen



(Reis)tijdbesparend, meer eigen regie, zelf het moment van gebruik bepalen, toegang tot (persoonlijke) informatie, meer inzicht in gezondheid en behandeling.



Onzekerheid over privacy en veiligheid, minder persoonlijk contact, technologie is (nog) niet altijd gebruiksvriendelijk, kosten van apparatuur, vergt digitale vaardigheden.

3

Leestip:

'Beter met e-health in 60 minuten' van Liesbeth Meijnckens.



4

Interessante websites

www.zorgvannu.nl

www.digitalezorggids.nl

www.ggdappstore.nl

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/e-health

www.ehealthmeetlat.nl

www.ehealth-monitor.nl

5

Gebruik e-health wordt landelijk gestimuleerd

De overheid wil dat e-health vaker gebruikt wordt en onderneemt hiervoor diverse acties. Daarbij kunt u denken aan:

Toegang tot medische gegevens

Per 1 juli 2020 is het voor alle zorgverleners in Nederland wettelijk verplicht om patiënten gratis elektronische inzage te bieden in hun medische gegevens. Ook kunnen patiënten zo hun eigen gegevens beheren. Dit gaat via het patiëntenportaal van de zorgverlener of via een Persoonlijke Gezondheids Omgeving (PGO).

Zelfstandig metingen doen

Als u het zou willen, is het mogelijk om thuis metingen te doen en de uitkomsten te delen met uw zorgverlener. Denk aan metingen van uw bloeddruk of het cholesterolgehalte. Zo kunt u het verloop van uw gezondheid volgen en krijgt u meer inzicht in het mogelijke effect van gedrag op de aandoening.

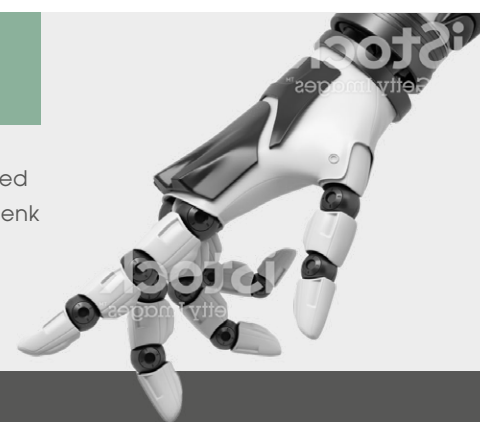
Online contact met zorgverlener

Als u thuis zorg en ondersteuning ontvangt, moet u als u dat wilt ook via een beeldscherm contact kunnen opnemen met een zorgverlener.

6

Misverstand

E-health betekent niet dat zorg volledig digitaal wordt. Het gaat om een goed samenspel van digitale toepassingen en contacten met een zorgverlener. Denk aan het invullen van een online vragenlijst als voorbereiding op een intake-gesprek. In feite is e-health dus gewoon moderne zorg!



7

Tips

Vraag uw huisarts, specialist, verpleegkundige, psycholoog of andere zorgverlener naar mogelijkheden van digitale zorg. U kunt bijvoorbeeld vragen naar:

Digitale toegang tot uw medische dossier en onderzoeksuitslagen.

Vragen stellen of advies vragen via (beveiligde) e-mail of videobellen.

Thuismeten en digitaal de waarden doorgeven (bloeddruk, stollingswaarden, bloedsuiker).

E-WONEN

Vier verhalen over het gebruik van slimme producten om veilig én zelfstandig wonen wat eenvoudiger te maken. Wellicht iets voor u! Leest u mee?



Gemak dient de mens

Joost van de Berg bedient zijn jaloezieën op afstand

‘Ik heb al jaren jaloezieën die ik automatisch open en dicht kan doen. Eén druk op de knop van de afstandsbediening is voldoende. Gemak dient de mens.

Ik koos hiervoor omdat mijn ramen nogal breed zijn en het heel zwaar is om dan handmatig de jaloezieën omhoog te trekken. Noem me lui, maar een dagelijkse handeling die iedere keer weer terugkomt, maak ik met dit systeem toch een stuk makkelijker. Ook als ik wat ouder word, is dat handig. Onlangs waren de oude jaloezieën versleten. Ik twijfelde geen moment en koos meteen weer voor elektrische raambekleding. Er zijn meer van dergelijke handigheden voor in huis zag ik. Zo ben ik me aan het verdiepen in led-verlichting die ik automatisch kan regelen.’



Zekerheid dat ik mijn medicijnen goed inneem

Mevrouw Van de Ven gebruikt de medicijndispenser Medido

‘Ik gebruik best wat medicijnen. De wijkverpleegkundige die mij zorg geeft, regelde daarom de Medido voor mij. De rol medicijnen voor in het apparaat krijg ik via de apotheek. De wijkverpleegkundige stelt de Medido vervolgens in.

Wanneer het tijd is om medicijnen in te nemen, gaat er een signaal. Er komt dan een zakje uit dat ik moet afscheuren. Daarin zitten alle pillen voor dat moment bij elkaar. Ik vind dit handig; voorheen moest ik alles zelf in de gaten houden en had ik veel verschillende doosjes. Nu vergeet ik mijn medicijnen nooit meer en weet ik zeker dat ik de juiste inneem. Het is wel eens voorgekomen hoor, dat ik het apparaat niet gehoord had. Dan gaat er automatisch een melding naar de wijkverpleegkundige en dan informeert zij mijn dochter of komt ze zelf langs.’



Het systeem geeft een seintje als zijn dagritme afwijkt

Joep (85) woont zelfstandig thuis met leefstijlmonitoring

Joep woont alleen en werkt nog in zijn eigen drogisterij. Ook al is het bedrijf niet meer rendabel, zijn familie houdt het aan. Werken biedt Joep structuur en laat hem actief deelnemen aan het leven.

Zijn naasten helpen Joep op alle mogelijke manieren. Als een van de vele mantelzorgtaken maken ze bijvoorbeeld een gedetailleerd dagschema voor hem als houvast. Omdat ze niet altijd in de buurt kunnen zijn, hebben ze Sensara geregeld: een systeem dat de bewegingen van Joep registreert. Het systeem herkent zo een duidelijk dagritme. Afwijkend gedrag valt op en is een signaal dat er even aandacht nodig is. Het geeft de mantelzorgers van Joep een veilig gevoel om op afstand zijn regelmaat te kunnen controleren, terwijl ze toch zijn privacy respecteren, want Sensara werkt niet met camera's.



Als je naar bed gaat weet je zeker dat alles uit staat

Katja en haar man gebruiken slimme oplossingen in huis

‘Mijn vader hielp ons tijdens een grote verbouwing van ons huis met alle elektra. Hij is elektricien, en vertelde dat huizen tegenwoordig steeds slimmer gemaakt worden. Mede door domotica, wat mijn man Pim erg interessant vond. Hoe leuk zou het zijn als we de lampen op afstand aan en uit kunnen doen?

Ik vond het niet direct nodig, maar Pim was zo enthousiast. Dus nu kunnen we alle lampen en rolluiken bedienen met een app op onze mobiele telefoon. En ik ben er superblij mee! Het is erg gemakkelijk om alles op afstand en met één druk op de knop uit te kunnen zetten. Als je naar bed gaat, weet je zeker dat alles uit staat. We denken wel dat dit de toekomst is, dus er zijn aansluitingen gemaakt zodat we eventueel kunnen uitbreiden. Ik raad het iedereen aan!’

Tips van de deskundige



Luuk Touw
Ledenconsulent

Veel digitale toepassingen in huis zorgen ervoor dat u makkelijker en veiliger thuis kunt wonen en leven. Ledenvereniging Thebe Extra geeft u graag enkele tips voor het e-wonen.

1. Vindt u het lastig om te werken met tablets, computers of andere elektronische apparaten? Dan zijn er organisaties als Studentaanhuis of SeniorWeb. Zij komen bij u thuis of geven telefonisch uitleg. Ook kunt u terecht bij de verschillende Taalhuizen, kijk eens op www.bibliotheekmb.nl/taalhuis

2. Een robotstofzuiger neemt u werk uit handen. Geheel zelfstandig reinigt dit apparaat de vloeren in uw huis. Zo houdt u meer tijd over voor de leuke dingen in het leven.



3. Personalarmering is in verschillende vormen verkrijgbaar. U kunt in contact staan met een zorgorganisatie of met uw familie en naasten. Er zijn niet alleen systemen voor gebruik in huis, maar ook die u overal mee naartoe kunt nemen. Denk bijvoorbeeld aan een digitaal horloge. Deze beschikt over een GPS-tracker, zodat uw locatie kan worden opgevraagd als dat nodig is.

4. Is een personenalarm een stap te ver, maar wilt u wel uw naasten laten weten dat het goed met u gaat? Maak een groepsgeprek op Whatsapp aan en stuur iedere dag een berichtje. Als er op een bepaald moment geen bericht wordt gestuurd, nemen de leden van de groepsapp ter controle contact met u op.

5. Bent u bang om de voordeur open te doen? Er zijn speciale intercomsystemen die u naast de voordeur kunt plaatsen. Als u de situatie niet vertrouwt, kunt u een knop indrukken waardoor de centrale op afstand mee kan luisteren. Als dat nodig is kunnen zij actie ondernemen.

6. Veel mensen schrijven hun wachtwoorden op papier. Dit is niet veilig. U kunt de papieren kwijtraken of verliezen na een inbraak. Er zijn speciale apps voor uw computer en uw smartphone waarin u al uw wachtwoorden veilig kunt opslaan.

7. Slimme rookmelders zijn verbonden met internet. Ze signaleren niet alleen brand maar kunnen deze brandmelding ook doorgeven aan verschillende contactpersonen. Daarnaast wordt u zelf op de hoogte gesteld, mocht u op dat moment niet thuis zijn.



Voor meer informatie over veilig zelfstandig thuis wonen:

- Bekijk ons webinar op www.thebe-extra.nl/webinar
- Op www.consumentenbond.nl/smarthome leest u meer over slimme apparaten in huis. Vindt u het leuk om uw ervaringen met e-wonen te delen met anderen? Meld u dan aan voor het Smart Home Panel van de Consumentenbond op www.consumentenbond.nl/smarthome/smart-home-panel-doe-mee
- Lees hier meer over persoonlijk woonadvies of doe de woontest www.thebe-extra.nl/woonadvies
- Neem contact op met onze ledenconsulenten via **088-374 75 76** (bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 12.30 uur en van 13.00 - 16.30 uur).

Gezondheidsapps

Welke zijn goed en waar vindt u ze?



Er verschijnen steeds meer apps waarmee u uw gezondheid in de gaten kunt houden of verbeteren. Waar vindt u ze? En welke zijn goed en betrouwbaar?

Wat zijn gezondheidsapps?

Apps zijn kleine programma's voor uw smartphone, tablet of computer. Zo kunt u deze apparaten ook gebruiken als handige digitale hulpmiddelen bij het verbeteren van uw gezondheid en/of het (leren) omgaan met een ziekte, aandoening of beperking.

Waar vindt u ze?

Gezondheidsapps vindt u in de 'appwinkels' voor uw telefoon, tablet of computer: Appstore (Apple iOS), Google Play (Android) en Microsoft Store (Windows). Kijk daar bij de rubrieken 'medisch' en 'gezondheid'. Wilt u snel een overzicht van handige gezondheidsapps? De GGD is hierin een betrouwbare partij: www.ggdappstore.nl. Deskundige GGD-profes-

sionals beoordelen hier apps op gebruiksvriendelijkheid, functionaliteit, privacy, betrouwbaarheid en onderbouwing. U kunt ook apps vinden in de Digitale Zorggids van Patiëntenfederatie Nederland www.digitalezorggids.nl.

Hoe beoordeelt u apps op kwaliteit?

De kwaliteit van apps verschilt enorm. Daarom is het handig om enkele basisvragen te stellen om ze te kunnen beoordelen:

- Is de uitgever/maker een betrouwbare organisatie?
- Bestaat de app in een taal die ik ken?
- Hoe zijn de beoordelingen in de appstore of op beoordelingssites?
- Wordt in de voorwaarden duidelijk aangegeven wat er gebeurt met ingevoerde persoonlijke gegevens?

4 tips van apps uit de GGDappstore:

Kijk op www.ggdappstore.nl voor meer informatie.



Medapp ★★★★★

Om meer grip te krijgen op uw medicijngebruik.



Quli ★★★★★

Een app die u helpt zelfstandig en gezond te leven.



Kies ik gezond ★★★★★

Helpt u bij het maken van gezonde voedselkeuzes.



Fitavie ★★★★★

Een digitale coach die u elke dag helpt bewegen.

E-health: een vloek of een zegen?

We kunnen steeds meer digitaal regelen. Ook om onze gezondheid te volgen en te bewaken gebruiken we steeds vaker internet. De vele voorbeelden in dit magazine bevestigen dit. Maar wat vinden we daar nou zoal van? Hoe gebruiken we e-health, wat zijn de voordelen, vooroordelen en valkuilen waar we rekening mee moeten houden? Enkele ledenraadsleden van Ledenvereniging Thebe Extra delen hun mening en ervaringen.



Hans Jägers

Een hulpmiddel op maat

'E-health is een hulpmiddel in de zorg, niet een oplossing. Het gaat om maatwerk. Als iets voor de een goed werkt, hoeft dat voor een ander niet zo te zijn.'

Ivonne Venema

Bewust bewegen

'Bewegen is goed voor iedereen. Met de gezondheidsapp op mijn iPhone ben ik hier nog bewuster mee bezig. Het geeft me een beter inzicht in mijn sportprestaties.'



Ada van Riel

Persoonlijke voorkeur speelt een rol

'Waar de een graag zelf de uitslag van een onderzoek leest in een digitaal dossier, gaat de ander liever in gesprek met de huisarts om direct vragen te kunnen stellen.'



Cock Vermolen

E-health in eenvoudige vorm

'Met vrienden en familie zorg ik voor een vriend met dementie. We hebben een aparte Whatsappgroep om afspraken en ervaringen te delen. Deze digitale oplossing helpt ons het goed te regelen voor hem.'

Petra Verhoeven - Stevens

Niet voor iedereen

'Voor de een is e-health een passende oplossing, voor een ander is het minder geschikt. Mensen die digitaal niet zo vaardig zijn, laaggeletterd zijn of wat ouder, kun je via de digitale weg minder goed bereiken.'



Rica Boemaars

Niets vergeten

'Als je tegenwoordig een afspraak maakt bij de tandarts bijvoorbeeld, krijg je automatisch een herinnering. Dat is wel handig, zo vergeet je het zeker niet.'

Rob van Buuren

Handig, maar soms ingewikkeld

'Via het portaal van mijn huisarts kan ik zelf een afspraak maken, een uitslag inzien of herhalingsrecepten aanvragen. Dat vind ik handig en je regelt dingen sneller. Het inloggen gaat, in verband met de veiligheid, in enkele stappen. Dat moet je even door hebben. Ik kan me voorstellen dat mensen op dat punt soms afhaken.'



Hoe denkt u over e-health?

Kijk eens om u heen. Op welke manier gebruikt u e-health al? Welke digitale oplossing zou u helpen? Staat u er voor open of vindt u het spannend?

Het patiënten-portaal

Wist u dat u als patiënt bij een ziekenhuis tegenwoordig thuis een deel van uw dossier kunt inzien? Dit kan via een zogenaamd patiëntenportaal, dat u via uw computer of een app op uw tablet of telefoon opent. Diverse zorgaanbieders en ziekenhuizen in Nederland werken hier inmiddels mee. Vanaf 1 juli 2020 hebben patiënten zelfs wettelijk recht op gratis digitale inzage in hun eigen dossier. In dit artikel nemen we het portaal MijnETZ van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg (ETZ) als voorbeeld.

In MijnETZ staan momenteel uitslagen, brieven, afspraken en vragenlijsten. Ook kunt u het ziekenhuis vragen bepaalde gegevens aan te passen of toe te voegen. Denk hierbij aan allergieën, medicijnen of persoonsgegevens. Als u uw uitslagen in het portaal bekijkt voordat u een afspraak heeft met een arts, kunt u zich goed voorbereiden. U kunt al nadenken over de vragen die u wilt stellen. Zo is er tijdens de afspraak meer tijd over om hier op in te gaan en de aanpak te bespreken.

Femke van Wetten, projectleider bij het ETZ, vertelt dat MijnETZ in ontwikkeling blijft: 'Zo zijn we bezig met het digitaliseren van lijsten die mensen met een chronische ziekte of aandoening nu op papier bijhouden. Wanneer zij dat doen via MijnETZ krijgen verpleegkundigen beter overzicht.

We zoeken binnen MijnETZ ook naar mogelijkheden die ervoor zorgen dat patiënten minder vaak naar het ziekenhuis hoeven komen. Door bijvoorbeeld uitkomsten van vragenlijsten te gaan combineren met uitslagen van bloedonderzoek, kunnen we bepalen hoe we de patiënt moeten informeren. Is er een afspraak nodig, of is een telefonisch consult voldoende? Zo komt er meer ruimte voor mensen die vaker of met spoed gezien moeten worden.

Mensen die opgenomen worden in het ziekenhuis moeten vooraf altijd een vragenlijst beantwoorden. De wens is om een deel van deze vragen al via MijnETZ te laten invullen. Er ontstaat dan meer tijd voor de zorg. Daarnaast wil het ETZ patiënten zelf laten bepalen wanneer ze hun uitslagen in kunnen zien.'

Hoe werkt het?

Bij een bezoek aan het ETZ vraagt u een account aan bij de patiëntenregistratie of bij de polikliniek waar u onder behandeling bent. U krijgt op vertoon van een geldig identiteitsbewijs een activatiecode waarmee u zich thuis op MijnETZ.nl kunt aanmelden. Op www.etz.nl/in-het-ziekenhuis/voor-patiënten/MijnETZ leest u meer hierover.

Is het veilig?

Het ETZ gaat zorgvuldig om met uw gegevens en het patiëntenportaal. MijnETZ voldoet uiteraard aan alle eisen met betrekking tot veiligheid en privacy. Het is goed om te weten dat MijnETZ alleen gebruikt kan worden als u uw account zelf geactiveerd hebt. De keren daarna logt u in met uw gebruikersnaam en wachtwoord. Voor uw privacy en veiligheid werkt het inloggen met een zogenaamde unieke verificatiecode per sessie. Deze ontvangt u na het invullen van uw gebruikersnaam en wachtwoord automatisch via uw persoonlijke e-mailadres. Met oog op uw privacy adviseren we u om uw inloggegevens nooit zomaar met iemand te delen.

Ervaringsdeskundige Margriet van Loon over MijnETZ

Margriet van Loon (63) is patiënt bij het ETZ en maakt gebruik van het portaal. 'Ik ben slechthorend, maar nu kan ik digitaal veel regelen. Het grote voordeel is dat ik uitslagen en brieven die naar andere zorgverleners gaan, kan inzien. Ook is het handig om afspraken te maken met de arts, verpleegkundige of diëtiste. Er zit een e-mailfunctie in, deze maakt korte lijntjes mogelijk.

Wat ik jammer vind, is dat uitslagen pas na een week worden vrijgegeven. Ze moeten vaak eerst nog gezien en geaccordeerd worden. Dit is om te voorkomen dat ze verkeerd geïnterpreteerd worden of dat slecht nieuws eerder gelezen kan worden. Ik vind dat een vorm van betutteling, bij andere ziekenhuizen geven ze direct de uitslagen door. Dat vind ik prettiger. Men zou ook kunnen waarschuwen dat de inhoud wat onduidelijk kan zijn voor een leek. Of men zou bij het lezen kunnen kiezen voor 'alle informatie' of 'informatie na accordering van de behandelaar'.'



'Ik vind het een gebruiksvriendelijk portaal waar je als patiënt veel baat bij kan hebben. Het is overzichtelijk. Ik ben er erg blij mee.'

 Puzzel

**PUZZEL MEE EN MAAK KANS OP
EEN IHEALTH CORE WEEGSCHAAL**

Met deze digitale weegschaal meet u naast uw gewicht onder andere uw vetpercentage, spiermassa en visceraal vetniveau (buikvet), calorie-opname en BMI. Via een app op uw telefoon houdt u de meetresultaten bij. Deze prijs wordt beschikbaar gesteld door Medipoint.



Z	W	D	T	S	N	E	T	E	M	S	I	U	H	T	M	L
T	O	I	I	I	A	G	L	A	A	T	I	G	I	D	A	A
E	N	R	F	H	F	M	I	U	O	T	B	N	I	P	N	A
C	D	A	G	I	T	P	E	B	D	E	A	E	L	R	T	T
H	E	G	E	P	E	L	O	N	I	I	N	L	P	A	E	R
N	R	N	R	O	R	R	A	T	L	S	E	E	A	K	L	O
O	S	E	O	O	N	O	A	E	T	E	N	K	T	T	Z	P
L	T	T	E	T	Z	V	F	V	H	N	V	K	I	I	O	N
O	E	S	P	E	O	F	E	E	E	E	K	I	E	J	R	E
G	U	N	E	N	N	R	L	P	S	A	A	W	N	K	G	T
I	N	E	N	L	L	S	E	E	M	S	B	T	T	G	E	N
E	I	I	D	E	I	O	A	E	Z	T	I	N	S	E	R	E
N	N	D	N	N	N	D	R	U	K	K	N	O	P	G	S	I
R	G	I	N	S	E	I	N	T	J	E	E	E	N	S	N	T
T	N	E	W	E	L	Z	I	J	N	E	T	U	I	A	N	A
G	K	I	F	E	I	T	N	E	V	E	R	P	N	L	L	P
P	R	O	J	E	C	T	G	R	E	T	U	P	M	O	C	G

Zoek de onderstaande woorden in de puzzel. De letters die overblijven vormen de oplossing.

ANGST	EHEALTH	MANTELZORGERS	PROJECT	TOPFIT
BANEN	ELEARNING	ONDERSTEUNING	ROBOT	WELZIJN
CLIËNT	GEROEPEN	ONLINE	SAMENLEVING	WIFI
COMPUTER	INNOVATIE	ONTWIKKELEN	SEINTJE	ZELFZORG
DIENTEN	KABINET	PATIËNT	SNELNET	ZORGPROFESSIONAL
DIENTVERLENING	KAMER	PATIËNTENPORTAAL	SNOEPEN	
DRUKKNOP	KENNIS	PRAKTIJK	TECHNOLOGIËN	
DIGITAAL	LUDIEK	PREVENTIEF	THUISMETEN	

WIN



**DE
OPLOSSING**

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

STUUR UW OPLOSSING
VÓÓR 30 JUNI 2020
IN VIA ONZE WEBSITE:
**WWW.THEBE-EXTRA.NL/
PUZZELEHEALTH**

OF PER POST:
**LEDENVERENIGING
THEBE EXTRA,
POSTBUS 1216,
5004 BE TILBURG**

Thuisarts.nl

Betrouwbare informatie over gezondheid en ziekte

Als u zelf informatie zoekt op internet over gezondheid en ziekte is het belangrijk dat u uitgaat van betrouwbare bronnen. De site Thuisarts.nl is een initiatief van het Nederlands Huisartsen Genootschap. U vindt er naast heldere uitleg vaak duidelijke filmpjes. Ook leest u wanneer het verstandig is advies aan uw huisarts te vragen. De informatie op deze site kan u helpen om gezond te blijven of klachten aan te pakken. Daarnaast is het fijn om hier uitleg en adviezen terug te lezen na een bezoek aan uw huisarts.

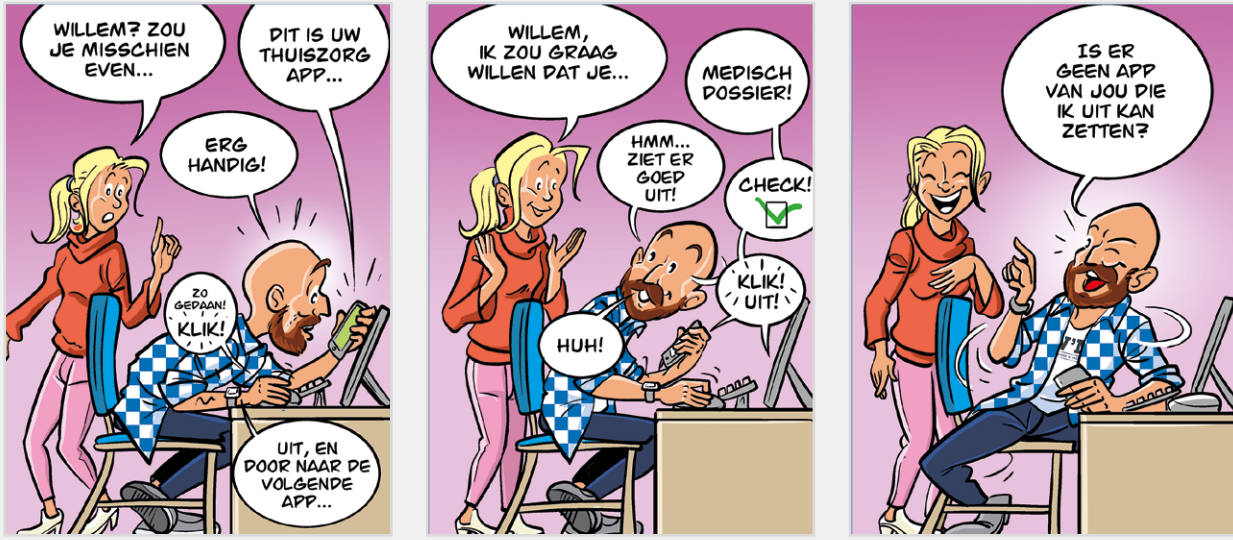


Samen voor een ander zorgen

Wanneer u samen met anderen voor een familielid zorgt, is het fijn als u makkelijk overzicht heeft over wat er moet gebeuren. Een taakverdeling en gemaakte afspraken zet u bijvoorbeeld in een speciale agenda-app. Zo zien alle betrokkenen in één oogopslag wanneer en wie zorgt voor vervoer, de boodschappen doet, mee gaat naar de fysiotherapeut of de kinderen van school haalt. Kijk voor een overzicht van handige apps op www.zorgvannu.nl/oplossingen/samen-voor-een-ander-zorgen

Weten hoeveel u beweegt

Dat bewegen gezond is, weet iedereen! Maar weet u ook dat 10.000 stappen per dag een gezond gemiddelde is? Om dit bij te houden zijn er handige stappentellers of bewegings-trackers. Die kunt u als app downloaden op uw telefoon en er zijn ook handige horloges die uw activiteiten registreren. Deze vindt u ook bij Medipoint, waar u als lid 20% korting krijgt. Het ondersteunt in een gezonde levensstijl en motiveert om bijvoorbeeld sneller voor de trap te kiezen in plaats van de lift. Of om na het eten nog even een lekkere wandeling te maken om aan het aantal stappen van die dag te komen.



Zorg goed voor uzelf en voor een ander

Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Dat is niet alleen een wens van veel mensen. Door vergrijzing en personeelstekorten in de zorg is dat ook steeds vaker nodig. Ledenvereniging Thebe Extra helpt haar leden hierbij. Met informatie, advies, diverse diensten en door elkaar te inspireren om er voor elkaar te zijn. Ons motto is: zorg goed voor uzelf én voor elkaar.



De huidige generatie ouderen neemt hierin steeds meer haar eigen verantwoordelijkheid. Hoe ze dit doen? Bouwen aan een eigen netwerk is van groot belang. Door mensen uit uw wijk te ontmoeten, bent u zich bewust van uw omgeving en bouwt u een band op. De bereidheid om te helpen wordt groter. U bent minder afhankelijk van de overheid en van zorginstellingen.

Door het geven van tips, het houden van informatiebijeenkomsten of via het Stimuleringsfonds motiveert Ledenvereniging Thebe Extra mensen om zelf actie te ondernemen en zelf de touwtjes in

handen nemen. E-health helpt u hierbij! Zo laten bijvoorbeeld wandel-apps u het effect zien van beweging op uw gezondheid. Dankzij e-health kunt u bewust bijdragen aan uw eigen gezondheid. Slimme, elektronische oplossingen in huis zorgen voor gebruiksgemak en geven uw naasten de gelegenheid om op afstand mee te kijken of het goed met u gaat.

Kortom, e-health levert een steeds grotere bijdrage aan het houden van controle op uw gezondheid. En daar willen we naartoe, want wie wil er nou niet zo prettig mogelijk oud worden?



088 - 374 75 76



www.facebook.com/ThebeExtra



www.thebe-extra.nl



www.instagram.com/Thebe_Extra

Digitale nieuwsbrief

Aanmelden via: www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief
Elke 25^e aanmelder ontvangt een cadeaubon.

Daisy CD-rom

Luisterversie van deze special van Leefstijl, verkrijgbaar via de ledenconsulenten.

Colofon

Deze special van Leefstijl is een uitgave van Ledenvereniging Thebe Extra en wordt o.a. verspreid onder leden in een oplage van 110.000 exemplaren.

Redactieadres

Ledenvereniging Thebe Extra
postbus 1216, 5004 BE Tilburg
communicatie@thebe-extra.nl

Fotografie

Nick Luyten e.a.

Strip

Richard Bijloo

Redactie, teksten, vormgeving & realisatie:

Companion reclame-adviesbureau,
Tilburg i.s.m. Ledenvereniging Thebe Extra.

Delen van de inhoud zijn gebaseerd op een eerdere uitgave van PGOsupport (www.pgosupport.nl).

Thebe^{Extra}

Ledenvereniging