



GEZOND ONLINE:

KANSEN EN KEERZIJDEN

INHOUD

- 01** | Voorwoord: Gezond West-Brabant
 - 02** | Gezond online: kansen en keerzijden
 - 03** | 'Zet online in voor preventie'
 - 07** | 'Bevorder mediawijsheid'
 - 11** | 'Bevorder samen redzaam online'
 - 13** | 'Versterk online advies'
 - 17** | 'Manage een crisis ook online'
 - 19** | Colofon
-

VOORWOORD

GEZOND WEST-BRABANT

UW UITDAGING

Meer taken met minder budget. Ook uw gemeente heeft te maken met de gevolgen van de decentralisaties. Deze ontwikkelingen vragen om scherpe en weloverwogen keuzes in het beleid en de begroting van uw gemeente. Waar legt u daarin de accenten zodat zo veel mogelijk inwoners zo lang en zelfstandig mogelijk kunnen blijven meedoen in de samenleving? Ook wanneer er sprake is van een verstandelijke, lichamelijke of psychische beperking.

HET DOEL

Wie meedoet is gezonder en gelukkiger. En wie gezond en gelukkig is doet beter mee. Dat geldt voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. En dat geldt overal: in de leef-, werk- en leeromgeving.

GEZOND ONLINE

Een game zodat u kunt oefenen voor een crisis of apps waarmee inwoners hun gezondheid meten of advies krijgen: dit magazine gaat over online toepassingen om de publieke gezondheid en veiligheid te bevorderen. We besteden aandacht aan de kansen, maar ook aan de keerzijden. Aandacht voor online veiligheid is dringend nodig. Hoe mediawijs is uw gemeente en welke acties onderneemt u op dit terrein?



Annemieke van der Zijden,
directeur publieke gezondheid

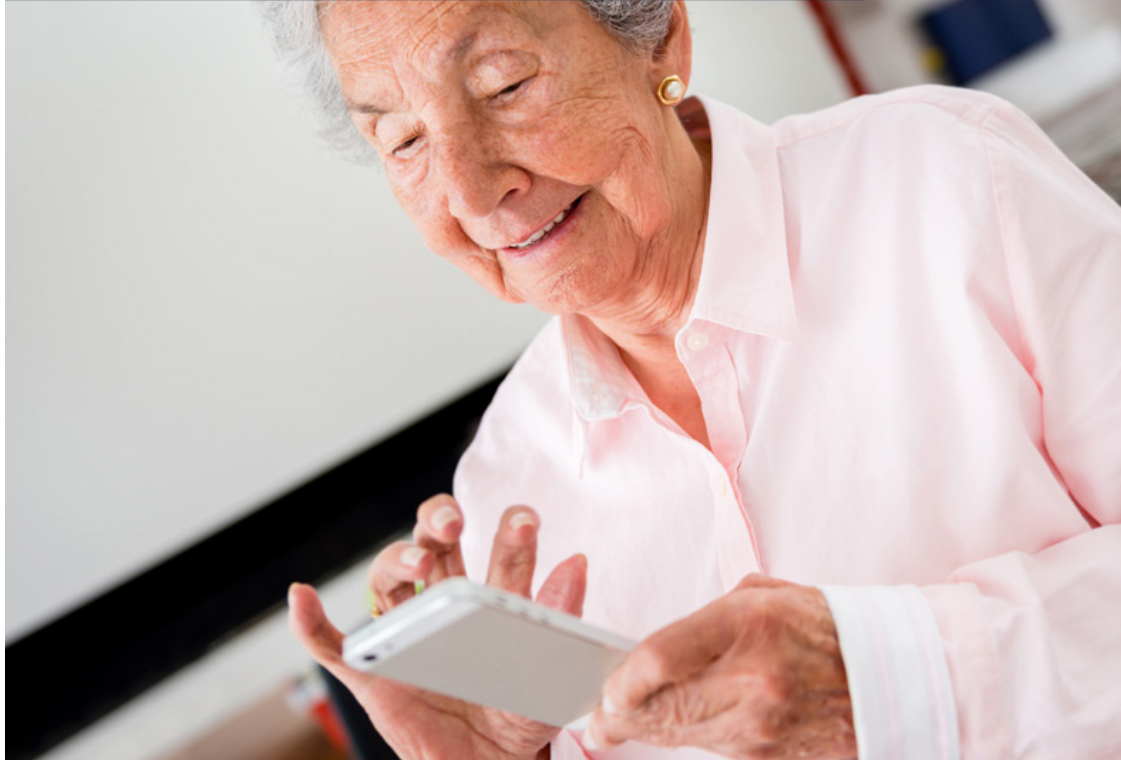
GEZOND ONLINE:

KANSEN EN KEERZIJDEN

Slimme internettoepassingen en nieuwe media helpen om zo lang mogelijk gezond mee te doen en elkaar daarbij te steunen. Er zijn volop kansen voor gemeentelijk beleid. In de woorden van de directeur- generaal van het Ministerie van VWS: "eHealth is niet iets wat u erbij doet, het is noodzaak".

In dit magazine staan eHealth-toepassingen voor verschillende doelgroepen. De komende jaren zullen online ontwikkelingen een grote impact hebben op de gezondheid en veiligheid van inwoners. Zij zullen vaker hun eigen gezondheidswaarden gaan meten en volgen. Ook zullen ze vaker online ondersteuning zoeken en ontvangen. Deze ontwikkeling vraagt het 'wijs' omgaan met sociale media, door burgers zelf, door zorgverleners en door gemeenten. Er blijft echter een groep mensen waarvoor eHealth ongeschikt is.





Rutger Leer, innovatieconsultant Radboudumc in Nijmegen, en Natascha van Riet, projectmanager innovatie GGD West-Brabant

'ZET ONLINE IN VOOR PREVENTIE'

Burgers krijgen steeds meer mogelijkheden om via apps, smart-watches en andere digitale hulpmiddelen hun gezondheid te volgen en te verbeteren. Digitale hulpmiddelen bieden veel kansen voor de gemeente om de publieke gezondheid te bevorderen. Maar het vraagt ook aandacht voor het risico dat gegevens over gezondheid in verkeerde handen vallen.

Apps die je gewicht, hartslag of sportprestaties bijhouden. Maar ook verpleegkundigen of diëtisten die op afstand meekijken naar gebruikers van de zorg en advies geven. Dat zijn enkele voorbeelden van eHealth-toepassingen waar burgers steeds meer gebruik van maken. De landelijke eHealth-monitor volgt beschikbaarheid en gebruik van eHealth-toepassingen. Doel van deze toepassingen is het bevorderen van de publieke gezondheid. Ze geven meer inzicht in en grip op de gezondheid. Beweeg ik wel voldoende? En hoe is mijn bloeddruk? Ook kunnen apps mensen helpen herinneren om de medicijnen trouw in te nemen. "Daarbij is het wel belangrijk om niet iedereen over één kam te scheren", zeggen Rutger Leer en Natascha van Riet. "De ene persoon heeft een andere aanleiding nodig om tot gezonder gedrag te komen dan de ander. Kijk vooral naar persoonlijke behoeften en oplossingen op maat en naar wie er extra aandacht nodig heeft."

EIGENAAR VAN JE EIGEN GEZONDHEID

Met apps en andere digitale hulpmiddelen worden mensen minder afhankelijk van artsen en andere professionals. Dat geldt bijvoorbeeld voor mensen die met een digitale bloeddrukmeter voortaan zelf hun conditie in de gaten houden. Dat heeft grote voordelen.

“Als je zelf ‘eigenaar’ bent van je gezondheid, doe je ook beter je best”, zegt Rutger. “Je bent bijvoorbeeld trouwer aan de therapie die je voorgeschreven wordt. Daardoor kan de gezondheidszorg verbeteren en komen artsen meer toe aan persoonlijke aandacht voor degenen die dat nodig hebben.”

MONITORING PUBLIEKE GEZONDHEID

Behalve dat online toepassingen burgers kunnen helpen om hun zelfredzaamheid te verhogen, komen er dankzij deze toepassingen ook meer mogelijkheden om de gezondheid van groepen inwoners te volgen. Deze monitorcijfers zijn digitaal beschikbaar via applicaties.

Een voorbeeld is een app om GGD-gezondheidsdata per gemeente gemakkelijker beschikbaar te maken. Gezondheid in de eigen gemeente kan zo vergeleken worden met de gezondheid in andere gemeenten. “Verdiep je in deze digitale mogelijkheden en ga het actief volgen”, adviseren Rutger en Natascha.

GEMEENTELIJK EHEALTH BELEID

Gemeenten hebben nog nauwelijks eHealth beleid, terwijl juist de nieuwe online mogelijkheden de noodzakelijke transformatie in de zorg ondersteunen. In dit beleid gaat het niet alleen over kansen, maar ook over keerzijden en het belang van mediawijsheid. Niet alleen artsen en verpleegkundigen krijgen toegang tot online gezondheidsinformatie, maar ook de app-bouwer of andere leveranciers. “Het is belangrijk om je te realiseren dat deze bedrijven mogelijk gebruik maken van deze informatie voor hun eigen doelen”, zegt Rutger. “Burgers gaan in hun enthousiasme gemakkelijk akkoord met de voorwaarden van een app. Maar zeker met data over je eigen gezondheid kan dat nadelige gevolgen hebben voor je privacy. Als mensen veilig omgaan met het geven van data, valt er met online toepassingen veel te bereiken voor de gezondheid en zelfredzaamheid van mensen.”



.....
Rutger Leer:
*“E-HEALTH MAAKT TIJD VRIJ
BIJ ZORGVERLENERS VOOR
DEGENEN DIE DAAR BEHOEFTE
AAN HEBBEN OF DIE HET
NODIG HEBBEN”*
.....



.....
Natascha van Riet:
*“DANKZIJ ONLINE TOEPASSINGEN
KUNNEN WE VEEL BEREIKEN
BIJ DE GEZONDHEID EN
ZELFREDZAAMHEID VAN
MENSEN”*
.....



INFOGRAPHIC

KANSEN EN KEERZIJDEN VAN ONLINE



BELEID

MINISTERIE VAN VWS WIL SNEL VOORWAARTS!

Op het terrein van eHealth werkt het Ministerie van VWS aan drie concrete doelen.

Binnen vijf jaar:

- heeft 80% van de chronisch zieken direct toegang tot medische gegevens;
- kan 75% van de chronisch zieken en kwetsbare ouderen zelfstandig metingen uitvoeren;
- heeft iedereen die zorg en ondersteuning thuis krijgt de mogelijkheid tot beeldschermzorg.

Minister Schippers noemde tijdens het eHealth convention 2014 innovaties keihard nodig.



BLOG

METEN IS WETEN, MAAR DAN?

<https://eenbredeblikopgezondheid.wordpress.com/2014/08/27/stapsgewijs-onderzoek-met-wearables/>



VIDEO

EIGENAAR VAN JE GEZONDHEID



BEST PRACTICE

OUDEREN LANGER ZELFSTANDIG DANKZIJ ICT

Uitdroging bij ouderen komt regelmatig voor, met ernstige gevolgen waaronder ziekenhuisopname. Een drinkherinneringsapparaat Obli met een digitale verbinding naar een telefoon of tablet bevordert de vochtinname door ouderen en voorkomt uitdroging. Ook geeft het apparaat de mogelijkheid de hoeveelheid ingenomen vocht digitaal te volgen. In 2014 onderzocht de GGD, met subsidie van het CZ-fonds en samen met een huisartspraktijk uit Etten-Leur, de effectiviteit van dit apparaat. Het resultaat was positief.

Vanaf 2015 wordt dit drinkherinneringsapparaat toegepast bij ouderen in Breda, als landelijke pilot voor de aanpak "De zorg ontzorgd met ICT". Hierin werkt de GGD samen met gemeente Breda, WIJ begint bij jou, Stichting Elisabeth en Fresh Idea Factory aan het doel dat 250 ouderen de Obli gaan gebruiken. De gemeente Breda vindt preventie onder en gezondheidsbevordering bij ouderen belangrijk. Daarom faciliteert de gemeente onder andere activiteiten ter preventie van ondervoeding bij kwetsbare ouderen.

*Juan Seleky, beleidsadviseur ouderen,
Directie Ontwikkeling gemeente Breda:*

*"HET DRINKHERINNERINGSAPPARAAT OBLI KAN BIJ
VOLDOENDE BELANGSTELLING MOGELIJK WORDEN INGEPAST
IN DE AANPAK GERICHT OP HET VOORKOMEN
VAN ONDERVOEDING"*



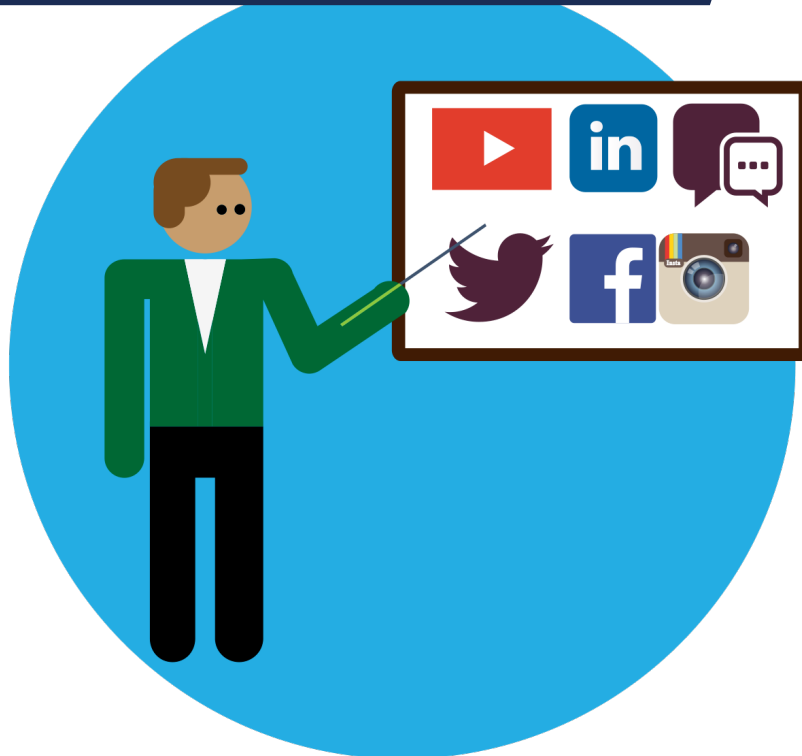
BEST PRACTICE

GEZONDHEID EN TECHNOLOGIE LAB

De Academie voor Gezondheidszorg van Avans Hogeschool Breda opende op 6 februari 2015 het nieuwe Gezondheid en Technologie Laboratorium (GET-LAB). Dit lab is een laagdrempelige ruimte met techniek die nu al beschikbaar is voor consumenten, zoals de zorgrobot Paro, gezondheidsapps, handige bewegingssensoren, een slimme medicatiedispenser en het Fietslabyrint: een virtuele fietstocht voor (dementerende) ouderen. Onderzoekers en docenten van het lectoraat Active Ageing van Avans werken samen met Thebe, Surplus en de GGD West-Brabant. Om vertrouwd te raken met mogelijke technische hulpmiddelen kunnen studenten en zorg- en welzijnsprofessionals in het laboratorium terecht. Drie thema's staan daarbij centraal: leefstijl, dementie en zorg in de wijk.

*Vivette van Cooten, projectleider van het
GET-LAB Avans Hogeschool Breda:*

*"IN HET LAB KUNNEN STUDENTEN EN PROFESSIONALS DE
NIEUWE TECHNOLOGIEËN PROBEREN. ZO LEREN ZE DE
TECHNOLOGIE OPTIMAAL IN TE ZETTEN"*



Ans van der Borst, mediacoach GGD West-Brabant, en Susanne van Rootselaar, mediacoach Dongemond College te Raamsdonksveer

'BEVORDER MEDIAWIJSHEID'

Een appberichtje in een jongerengroep van een voetbalvereniging leek onschuldig. Maar toen ook ouders elkaar uitscholden, groeide het uit tot een groot wijkincident. "Dit soort online incidenten zijn te voorkomen door mensen vaardigheden te leren hoe wijs om te gaan met nieuwe media", weet Ans van der Borst.

Als mediacoach adviseert Ans van der Borst over mediawijsheid: de kennis, vaardigheden en mentaliteit die je nodig hebt om actief en bewust deel te nemen aan onze mediasamenleving. "Kinderen en jongeren zijn vliegensvlug en vogelvrij in het gebruik van de media. Maar zij zijn zich vaak niet bewust van de impact van vervelende berichtjes of confronterende foto's of filmpjes. Meisjes sturen bijvoorbeeld hun naaktfoto aan hun vriendje. Maar ze hebben niet in de gaten dat deze jongen de foto zo op internet kan zetten als de relatie over is."

KEERZIJDEN VAN ONLINE

Cyberpesten komt veel voor, ziet Ans. Dat geldt ook voor grooming: volwassenen die met seksuele bedoelingen online contact zoeken met kinderen. Kinderen komen online gemakkelijk bij onderwerpen die niet bij hun leeftijd passen of die zij niet in de juiste context kunnen plaatsen. Ook gaming vormt een risico. "Gamen is heel leuk en leerzaam, maar het gaat wel om het vinden van een goede balans", zegt Ans. "Sommige kinderen zitten te lang achter de computer en kunnen het gevoel met de echte wereld kwijtraken."

ZORG VOOR ACTUELE KENNIS

Jongeren, ouders, scholen en ook gemeenten hebben vaak te weinig kennis over online ontwikkelingen. Deze ontwikkelingen gaan namelijk enorm snel. "Cyberpesten of andere online activiteiten kunnen uit de hand lopen, en dan is de maatschappelijke onrust groot. Dan komt de casus ineens op het bordje van de gemeente terecht", aldus Ans.

Mediawijsheid is een urgent thema voor gemeenten. Bereid je als gemeente dus voor, zodat je niet achter de feiten aan loopt. "Als je de ontwikkelingen bijhoudt, onrust tijdig signaleert, risico's kent en kansen benut, ben je als gemeente goed voorbereid. Gemeenten zijn aan zet om samen met hun partners activiteiten uit te zetten om de keerzijden van online terug te dringen. Starten met mediacoaching is een concrete mogelijkheid. In iedere gemeente zou een ambtenaar de voortrekkersrol op zich moeten nemen voor al deze online ontwikkelingen: welke mogelijkheden zijn er, wat leeft er en wat kunnen we ermee?"



.....

Ans van der Borst:
*"ALS CYBERPESTEN OF
ANDERE ONLINE PROBLEMEN
UIT DE HAND LOPEN, IS DE
MAATSCHAPPELIJKE ONRUST
GROOT."*

.....

MEDIACOACH OP SCHOOL

Dat een school een eigen mediacoach heeft, is nog niet zo gebruikelijk. Het Dongemond College loopt hierin voorop. Susanne van Rootselaar: "bij ons op school krijgen brugklasleerlingen les in mediawijsheid. Dit geeft ze inzicht in alle mogelijkheden, en ze leren hiermee verstandig omgaan. Verder organiseer ik thema-avonden voor ouders, werk ik samen met docenten en geef hen ook advies." Bij een incident rondom mediagebruik, zoals het verspreiden van een vervelend berichtje of filmpje via je smartphone onder je klasgenoten, heb ik als advies: "Maak een online incident bespreekbaar en maak jongeren bewust van de effecten".



.....

Susanne van Rootselaar:
*"MAAK EEN ONLINE
INCIDENT BESPREEKBAAR
EN MAAK JONGEREN
BEWUST VAN DE EFFECTEN"*

.....



INFOGRAPHIC

MEDIAOPVOEDING



BELEID

WETTELIJKE TAAK OPVOEDONDERSTEUNING OMVAT ÓÓK MEDIAOPVOEDING

De nieuwe Jeugdwet geeft gemeenten verantwoordelijkheid voor onder meer 'het voorkomen van opgroei- en opvoedingsproblemen, het versterken van het opvoedkundige klimaat in gezinnen, wijken, buurten, scholen, kinderopvang en peuter-speelzalen, het bevorderen van de opvoedvaardigheden van de ouders en het bevorderen van de veiligheid van de jeugdige.'

Hoewel internet veel kansen biedt, zijn er ook risico's. Denk aan cyberpesten, phishing, gameverslaving en sexting. Mediaopvoeding is dan ook een essentieel onderdeel van opvoedondersteuning en dus, een gemeentelijke verantwoordelijkheid.

NJI en VNG schreven samen 'Mediawijsheid, informatie en inspiratie voor gemeentelijk beleid'. Mogelijke ingangen zijn onder meer de LEA (Lokaal Educatieve Agenda), de brede school en de jeugdgezondheidszorg.

▶ VIDEO

MEDIAWIJSHEID: BEWUSTWORDING DIGITALE VEILIGHEID

▶ VIDEO

MEDIAWIJSHEID: SOMMIGE FOTO'S HOUD JE LIEVER PRIVÉ



BEST PRACTICE

PREVENTIE VAN CYBERPESTEN

Online pesten (cyberpesten) komt regelmatig voor en veroorzaakt veel schade aan gezondheid en veiligheid. Op mediawijsheid.nl vindt u achtergrondartikelen, films, brochures en ander preventiemateriaal. Er is een interactieve film die op scholen wordt ingezet tegen cyberpesten "It's up to you". Scholen zijn enthousiast over deze lessen waarbij jongeren bewust worden van hun rol en het effect van wat ze "posten" op het internet. Eerst denken, dan doen!

Jasmijn (12) op mediawijsheid.nl:

*"HEEL VEEL OUDERS WETEN NIET EENS WAT HUN KINDEREN
DOEN OP INTERNET EN WAT JE ALLEMAAL KAN DOEN. EN DAN
KUNNEN DIE KINDEREN GEWOON HUN GANG GAAN."*



BEST PRACTICE

PREVENTIE VAN STRESS DOOR SOCIALE MEDIA

Jongeren staan onder druk door de sterke aantrekkingskracht van sociale media. Ze zijn bang om iets te missen (Fear of Missing Out). Het Bureau Jeugd en Media heeft preventiemateriaal beschikbaar om het thema mediawijsheid met jongeren te bespreken.



Wim van der Meeren, Bestuursvoorzitter zorgverzekeraar CZ

'BEVORDER SAMEN REDZAAM ONLINE'

De één is op zoek naar iemand die kan helpen met tuinieren of boodschappen doen. Een ander haalt veel voldoening uit het helpen van buurtgenoten. De website www.wehelpen.nl brengt vraag en aanbod bij elkaar. "Een prachtig initiatief", vindt Wim van der Meeren.

ELKAAR HELPEN ONTLAST GEMEENTEN

CZ is een van de oprichters van de coöperatie WeHelpen, samen met onder andere Achmea en Menzis. Met dit initiatief willen deze organisaties samenredzaamheid vanzelfsprekender maken en gemeenten ontlasten. Op de website kun je hulp aanbieden, hulp vragen of samen met bekenden zorgen voor een hulpnetwerk voor een ander. Het stellen van een hulpvraag is gratis, de aangeboden hulp ook. "Als je niet weet wie je hond uit kan laten als je uit het ziekenhuis komt, dan brengt de website mensen bij elkaar", zegt Wim van der Meeren. Het is opvallend dat bij WeHelpen meer aanbieders zijn dan vragers van hulp. "Hulp aanbieden is kennelijk gemakkelijker dan vragen", denkt Van der Meeren. Daarom hoopt hij dat er meer bekendheid komt voor dit initiatief, zodat de drempel voor hulpbehoevenden lager wordt en zodat burgers meer zelf oplossen, zonder tussenkomst van de gemeente. "Ik zie eigenlijk geen nadelen aan dit systeem", zegt hij. "Gemeenten willen samenredzaamheid en actief burgerschap bevorderen. Online mogelijkheden om vraag en aanbod bij elkaar te brengen helpen hierbij enorm. Als we dit goed organiseren, hoeven mensen niet direct professionele hulp in te schakelen. Daarom ondersteunen we dit als zorgverzekeraar graag." Langzaam ontstaat er onder meer door WeHelpen een cultuuromslag: "Mensen vragen eerst familie, vrienden en burens om steun en gaan dan pas een beroep doen op de formele zorg. Een ander positief effect is dat het je meer regie geeft op je eigen leven."



.....
Wim van der Meeren:
*“WEHELPEN GEEFT REGIE
OP JE LEVEN EN
STIMULEERT INFORMELE
ZORG.”*
.....



INFOGRAPHIC

ONLINE AANBOD VAN HULP IN DE OMGEVING



BEST PRACTICE

EEN MAALTIJD DELEN MET BUURTGENOTEN

Ruim 7500 thuishokers delen hun kooktalent met buurtgenoten. Zij bieden een maaltijd aan om af te halen via de website www.thuisafgehaald.nl.

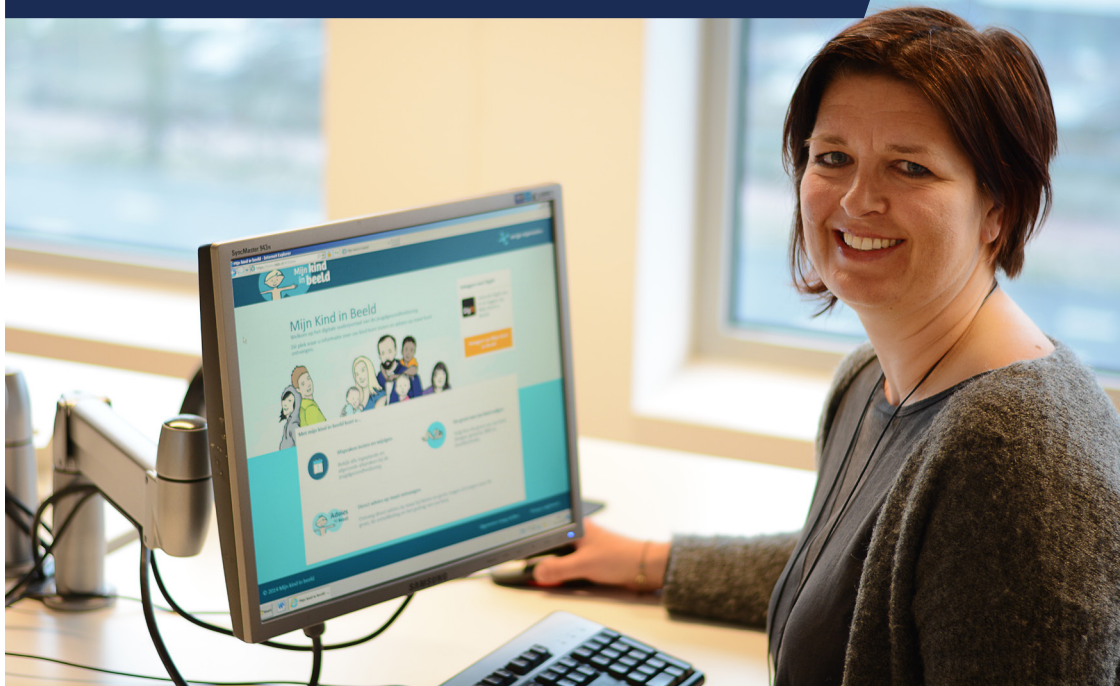
‘Bijzonder Thuisafgehaald’ is voor mensen die ondersteuning bij de avondmaaltijd nodig hebben vanwege een beperking om te koken.



BEST PRACTICE

BUURTPREVENTIE VIA WHATSAPP

Buurtpreventie via een whatsappgroep komt in verschillende plaatsen in West-Brabant voor. Kijk op de website www.buurtwhatsapp.nl of het in uw gemeente al bestaat. Een BuurtWhatsApp is een WhatsAppgroep die zich richt op het signaleren van verdachte situaties in een bepaalde wijk, buurt, dorp of stad. Samen waken over de veiligheid in de buurt!



Inge van den Borne, projectleider Mijn Kind in Beeld

'VERSTERK ONLINE ADVIES'

'Mijn Kind in Beeld' is een digitaal portaal waar ouders het jeugdgezondheidsdossier van hun kind bekijken. Ze krijgen advies op maat en maken hun afspraak met de jeugdarts of -verpleegkundige op het moment dat zij daar behoefte aan hebben. "Online advies en de regie bij de ouders", aldus Inge van den Borne.

Mijn Kind in Beeld is toegankelijk én veilig. Kijk dit filmpje voor meer uitleg. Ouders loggen in met hun DigiD-wachtwoord en ontvangen via sms een verificatie. Pas daarna krijgen zij toegang tot het dossier en de persoonlijke gegevens. Vervolgens kunnen ze zelf online alle afspraken maken met de jeugdgezondheidszorg, de groeicurves van hun kind bekijken, een korte samenvatting van het consult inzien of digitale flyers lezen die in een adviesgesprek aan bod zijn gekomen. Ook vinden ze hier alle informatie over vaccinaties en de ontwikkeling van hun kind.

ONTWIKKELD VOOR EN MET OUDERS

Gebruiksgemak en digitale veiligheid waren de twee belangrijkste eisen van de ouders die bij de ontwikkeling van Mijn Kind in Beeld een centrale rol hebben gespeeld. Mijn Kind in Beeld is nog volop in ontwikkeling. Zo wordt momenteel gewerkt aan de digitalisering van de screeningsvragenlijsten. Ouders kunnen die straks via de site mkib.nl invullen en ontvangen dan ook feedback terug. De optie van beeldbellen voor advies wordt onderzocht. In de toekomst blijft de Jeugdgezondheidszorg in West-Brabant bij ouders toetsen of het portaal nog steeds aansluit op hun wensen en behoeften.

OOK IN DE TOEKOMST VOOR COLLECTIEVE GEGEVENS

De anonieme gegevens van Mijn Kind in Beeld geven gemeenten in de nabije toekomst op collectief niveau meer inzicht in de gezondheid van groepen kinderen. Door de mogelijkheid om digitaal vragenlijsten te versturen, kunnen de gemeenten de gezondheid van groepen kinderen nog beter volgen.



Inge van den Borne:

*“OUDERS ZITTEN ZELF AAN DE KNOPPEN BIJ MIJN
KIND IN BEELD: EEN DIGITAAL PORTAAL VAN DE
JEUGDGEZONDHEIDSZORG IN WEST-BRABANT.”*



BEST PRACTICE

JOUWGGD.NL

JouwGGD.nl is speciaal voor jongeren tussen de 13 en 23 jaar en samen met hen ontwikkeld. Jongeren in West-Brabant vinden op JouwGGD.nl betrouwbare informatie over gezondheid, relaties, lichaam, seks, gevoel, alcohol, roken en drugs. Alle informatie is gecheckt en gemaakt door (medische) professionals. Ook kunnen jongeren op de website anoniem chatten en mailen met de GGD-arts of jeugdverpleegkundige. Tevens is er een openbare reactiemogelijkheid op de website. Hier reageren jongeren op onderwerpen of stellen openbaar vragen over het betreffende onderwerp.



BEST PRACTICE

APP VOOR JONGEREN MET LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING

Met de app M.A.T.T.I.E. kunnen jongeren met een licht verstandelijke beperking zich beter voorbereiden op de soms ingewikkelde maatschappij. De app legt jongeren allerlei situaties voor, via filmpjes op de smartphone. "Wat zou jij doen in deze situatie", wordt hen gevraagd. De keuzes die de jongeren maken, worden naderhand met hen besproken. In totaal zijn dertig herkenbare situaties gefilmd. Voor meer informatie over de ontwikkelaars, zie de site van de NHL Hogeschool.



BEST PRACTICE

ONLINE ADVIES AAN CLIËNTEN MAATSCHAPPELIJKE OPVANG

Stichting Maatschappelijke Opvang (SMO) Breda e.o. verleent als één van de begeleidingsvormen online dienstverlening aan dak- en thuislozen; zowel cliënten die zij huisvesten als cliënten die ambulante begeleiding krijgen. Hierbij maken ze gebruik van de modules die het bedrijf Minddistrict ontwikkeld heeft. Deze modules zijn onder andere gericht op sociale vaardigheden, structuur, budgetplanning en grip krijgen op je stemming. Maar er is bijvoorbeeld ook de mogelijkheid om een 'zuchtdagboek' bij te houden. Cliënten gebruiken hun eigen PC of een PC op locatie van de SMO. Online begeleiden blijkt voor sommige cliënten heel laagdrempelig te werken. Zij delen meer ervaringen als ze het online kunnen doen en ze vinden het prettig om ervaringen op te schrijven op het moment dat deze zich voordoen en het hen uitkomt. Het cliëntdossier is opengesteld en is daarmee hun eigen dossier. De begeleiders spreken af hoe vaak ze digitaal meekijken in het dossier en een reactie geven.

Maria de Cock, manager cliëntbureau van SMO Breda:

*"HET MOOIE IS DAT BIJ ONLINE BEGELEIDING DE
CLIËNT HELEMAAL ZIJN EIGEN TRAJECT BEPAALT.
DE CLIËNT IS DAARMEE IN REGIE OVER ZIJN EIGEN PROCES."*



BEST PRACTICE

STAPPENTELLERS EN SLIMME WEEGSCHALEN

Stappentellers en slimme weegschalen voor de begeleiding van kinderen met beginnend overgewicht. Enkele jeugdverpleegkundigen van de GGD West-Brabant passen deze nieuwe online mogelijkheden toe bij kinderen uit groep 7 en klas 2 voortgezet onderwijs, in een eerste pilot. Via whatsapp of mail wordt contact gehouden met de kinderen en hen gevraagd naar ervaringen en resultaten. Wat vinden ze van de stappenteller en weegschaal? Halen ze de aanbevolen 10.000 stappen per dag? En bovenal, stimuleert het hen om meer te bewegen? Van februari tot april 2015 zijn er 6 kinderen die deze nieuwe online mogelijkheden testen en ze zijn vooral over de stappenteller positief: *“Als ik heel veel buiten heb gespeeld, kan ik door de stappenteller zien hoeveel stappen en kilocalorieën dat waren.” En: “10.000 stappen? Volgens mij heb ik er ook al eens 15.000 gehaald.” Ook de ouders zien een positieve ontwikkeling. Zo zei een vader: “Hij maakt heel veel kilometers nu”.*



'MANAGE EEN CRISIS ÓÓK ONLINE'

Bij een ramp of crisis, zoals de brand bij Shell Moerdijk in juni 2014, is het niet meer mogelijk om de media te beheersen en het publiek gestuurd en gedoseerd informatie aan te bieden. Door social media is iedereen altijd en overal op de hoogte. Het is daarom zaak continu te monitoren wat er speelt bij het publiek en met actuele informatie de burgers voor te lichten wat zij kunnen doen ter bescherming van hun gezondheid.

Sacha van Olphen:

*"SOCIAL MEDIA EN ONLINE BEPALEN VOOR EEN
GROOT DEEL HET BEELD RONDOM EEN INCIDENT."*



BEST PRACTICE

BURGERHULPNETWERK READY2HELP

Onlangs heeft het Rode Kruis het burgerhulp-netwerk Ready2Help opgericht. In dit filmpje ziet u een uitleg over Ready2Help. Inmiddels zijn er meer dan 5000 mensen aangesloten en digitaal oproepbaar bij calamiteiten. Deelnemers aan dit burgernetwerk kunnen zich aanmelden via internet. Half maart 2015 heeft er een eerste praktijkoefening met dit burgernetwerk plaatsgevonden in Dordrecht, waar een dreigende overstroming werd nagebootst. Naast de praktische oefening door bijvoorbeeld het vullen van zandzakken, werd er tegelijkertijd ook online geoefend. Hulpverleners boden via Twitter hulp aan en gaven tips over hoe om te gaan met de 'ramp'. De oefening was in Nederland tijdelijk een trending topic op Twitter, wat dus aangeeft hoe snel het nieuws zich kan verspreiden.



VIDEO

'MANAGE EEN CRISIS ÓÓK ONLINE'

COLOFON

DEZE UITGAVE

Gezondwestbrabant.nl is een initiatief van GGD West-Brabant en GHOR Midden- en West-Brabant. Wij danken graag alle geïnterviewden en betrokkenen bij de totstandkoming van deze uitgave.

BRONVERMELDING:

Beeldmateriaal door GGD West-Brabant, Teun Poppelaars, mediatv.nl, Veiligheidsregio Brabant-Zuidoost, Veiligheidsregio Midden- en West-Brabant, reterastudio's en Shutterstock.

GGD West-Brabant. Gezondheidsmonitor 12 t/m 18 jarigen 2011.

GGD West-Brabant. Gemeenteprofiel leerlingen klas 2VO 2013-2014

Sense, peiling 2014

CBS. Ruim 200 duizend slachtoffers van skimming of phishing. Oktober 2013

VRAGEN?

Neem contact op met uw beleidsadviseur



BIANCA VAN IERSEL

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Breda en Rucphen
T: 06-423 368 95
E: b.iersel@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @Blersel
Werkdagen: maandag tot 15.00 uur, dinsdag en donderdag



GERRIE VAN DEN BROEK

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Etten-Leur, Oosterhout, Steenbergen en Woensdrecht
T: 06-135 086 93
E: g.broek@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @LGB_Gerrie



PETRA VAN MECHELEN

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Halderberge en Roosendaal
T: 06-135 189 14
E: p.mechelen@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @Petra_v_M
Werkdagen: maandag, dinsdag, donderdag, woensdag- en vrijdagochtend



WILLEKE MICHEL

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Bergen op Zoom, Geertruidenberg en Moerdijk
T: 06-423 368 58
E: w.michel@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @willekemichel
Werkdagen: maandag tot 15.00, dinsdag, donderdag
woensdag in de oneven weken



DANIËLLE STEENBERGEN

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Aalburg, Werkendam, Woudrichem en Zundert
T: 06-107 766 30
E: d.steenbergen@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @SteenbergenD
Werkdagen: maandag, woensdag tot 13.00 uur en donderdag



IVANKA VAN DER VEEKEN

Beleidsadviseur Programma Lokaal Gezondheidsbeleid
Gemeenten: Alphen-Chaam, Baarle-Nassau en Drimmelen
T: 06-423 368 37
E: i.veeken@ggdwestbrabant.nl / [TWITTER](#) @Ivankavdveeken
Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdagochtend en donderdag