



MAAKT HET MAKKELIJK

Digitalisering maakt ons leven op veel vlakken gemakkelijker. Ook in de zorg, door e-health. Praktisch betekent dit dat we via digitale toepassingen thuis zorg kunnen ontvangen. Er zijn inmiddels tal van apps beschikbaar. Denk aan beeldbellen met de huisarts of thuiszorgmedewerker. Aan thuis uw bloeddruk of hartritme meten. Aan het aanvragen van herhaalrecepten of aan het zelf medicijnen toedienen terwijl een verpleegkundige meekijkt via een beeldverbinding.

Meer weten? Kijk op www.kbopcob.nl/academie en dan thema Zorg.

NU OP DE ACADEMIE

Duizenden vrijwilligers zetten zich enthousiast in om andere senioren te helpen bij KBO-PCOB. De KBO-PCOB Academie ondersteunt deze vrijwilligers. Per thema en onderwerp kunt u op de website grasduinen in informatie, tips, goede voorbeelden en activiteiten waaraan u kunt deelnemen. In het magazine lichten we daar steeds iets van uit. Deze keer aandacht voor e-health.

Neem eens een kijkje op www.kbo-pcob.nl/academie om te zien wat er is rond dit onderwerp. En heeft u tips of ideeën over deze website? Laat het ons weten via janneke.vandehoek@kbo-pcob.nl

TIPS OVER E-HEALTH

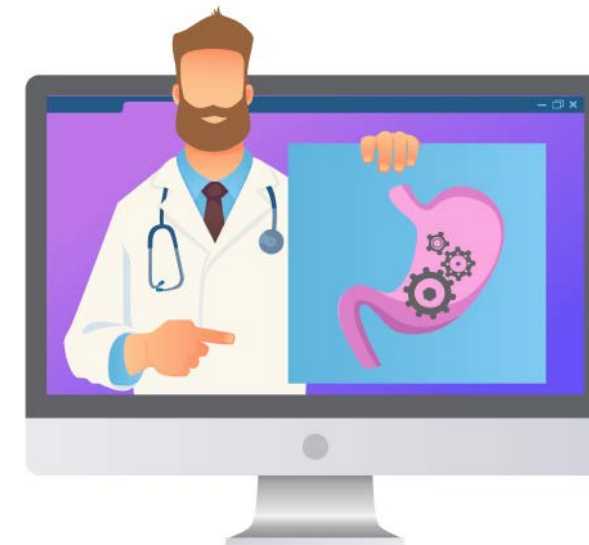
GRATIS LEUKE BIJENKOMST

E-health is niet meer weg te denken. Toch is het voor veel senioren nog geen onderwerp waar ze vertrouwd mee zijn. Daarom organiseren KBO-PCOB en Zorg van Nu een tiental TeaHealth-bijeenkomsten voor tabletcoaches, ouderenadviseurs en andere geïnteresseerden. Hier maken zij laagdrempelig kennis met de nieuwste mogelijkheden, waardoor ze andere senioren nóg beter kunnen adviseren.

REGEL ER ZELF EEN

Wilt u alles weten over e-health en daarna uw kennis delen in uw werk als tabletcoach of ouderenadviseur? Of leren hoe u zelf zo'n TeaHealth-bijeenkomst geeft of organiseert? Kijk dan op de Academie naar de mogelijkheden of mail de projectleider: johanna.kasperkovitz@kbo-pcob.nl

GOED VOORBEELD



E-health echt niet zo ingewikkeld

'Iedereen die een app op zijn tablet of smartphone kan installeren, kan meedoen', zegt Waldemar Hogerwaard van Zorg voor Nu. Als spreker op de TeaHealth-bijeenkomsten ziet hij dat het gebruik van e-health in de praktijk helemaal niet zo ingewikkeld is. 'E-health klinkt heel technisch, in de toepassing valt het enorm mee. Het is vooral gericht op comfort, veiligheid, rust en vertrouwen.'

Op de bijeenkomsten hoort hij het mensen vaak zeggen: 'Wat is dat handig!' of 'Ik wist niet dat dat bestond.' Vaak gaat het dan over digitale toepassingen die al er langer zijn. 'Daarom zijn deze bijeenkomsten zo belangrijk. Mensen moeten weten welke mogelijkheden er zijn, vooral omdat het ze zo veel kan opleveren.'

Waldemar noemt het voorbeeld van iemand met hartritmeoornissen. Prima mee te leven, maar het levert vaak wel zorgen op en maakt dat mensen minder gaan bewegen. Als zij thuis zelf hun hartritme kunnen meten, helpt dat. 'Of neem de pollen-app

voor mensen met hooikoorts. Simpele, maar prachtige en heel betaalbare oplossingen die bijdragen aan meer kwaliteit van leven.' Daar komt bij dat digitale toepassingen in de toekomst ook echt nodig zijn. 'We krijgen meer gezondheidsvragen en minder zorgmedewerkers. Willen we het huidige kwaliteitsniveau zo houden, dan hebben we ondersteuning van e-health nodig, zodat er voor de zorgverleners tijd overblijft om warme zorg te verlenen.'

De TeaHealth-bijeenkomsten zijn ook gewoon erg leuk, zegt Waldemar. 'De mensen hangen aan onze lippen.

Sommigen zijn zelfs zo enthousiast over alle mogelijkheden dat ze meer uitleg willen en zelf ook zo'n bijeenkomst willen organiseren. Voor anderen gaat dat te ver, maar die willen er wel over vertellen op een verjaardag of tijdens een kop thee met de buurvrouw. En dat is precies onze bedoeling.'

Mensen vragen hem weleens of e-health moeilijk is. Zijn tegenvraag is dan: kun je een IKEA-kast in elkaar zetten? En moet je daar timmerman voor zijn? Zo is het ook met e-health, zegt hij. 'Je hoeft geen tabletcoach te zijn om anderen te informeren over e-health.'

'Echt prachtige oplossingen'

TEAHEALTH-BIJENKOMST

Tijdens een TeaHealth-bijeenkomst verenigen we het nuttige met het aangename, zegt Waldemar. 'Onder het genot van een high tea maken we de deelnemers eerst nieuwsgierig naar de mogelijkheden die er al zijn op het gebied van e-health. En we laten ze filmpjes zien over de 'wondere wereld' die eraan komt. Dat verwondert en inspireert enorm. Daarna maken we het praktisch en oefenen we met allerlei toepassingen.'