

**Wat is eHealth?
&
Wat is eHealth in de geriatrische
revalidatie?**

Inleiding e-learning: Wat is eHealth?



inleiding

In deze e-learning leer je:

- Wat onder eHealth wordt verstaan
- Welke vormen en toepassingen van eHealth er zijn
- Met welk doel je eHealth kan inzetten in de geriatrische revalidatie
- Handvatten voor implementatie van eHealth in de geriatrische revalidatie.

Voor wie?

Deze e-learning is gericht op verpleegkundigen en paramedici die werkzaam zijn in de (geriatrische) revalidatiezorg.

Wat?

De e-learning bestaat uit 2 onderdelen met in totaal 8 modules. In iedere module worden theorie en vragen afgewisseld met video's en interactieve elementen. Ieder onderdeel wordt afgesloten met een kleine kennisquiz. De kennisquiz bestaat voornamelijk uit gesloten vragen.

Mocht je ergens tegenaan lopen tijdens de e-learning, mail dan naar: UNC-ZHvalorisatie@lumc.nl

Inleiding e-learning: Wat is eHealth?



inleiding

Deze e-learning bestaat uit 8 modules die zijn verdeeld over twee delen. Het is ook mogelijk om alleen deel 1 te doorlopen.

Deel 1: Wat is eHealth? (25 minuten)

1. Wat is eHealth?
 2. Vormen en toepassingen van eHealth
 3. Jouw mening over eHealth
- Kennisquiz over module 1 t/m 3

Onderdeel 2: eHealth in de geriatrische revalidatie (35 minuten)

4. Inzet van eHealth in de geriatrische revalidatie
 5. Inzet van eHealth op doel: monitoren
 6. Inzet van eHealth op doel: trainen
 7. Inzet van eHealth op doel: zelfmanagement
- Kennisquiz over module 4 t/m 7
8. Afstemmen van eHealth op ouderen in de geriatrische revalidatie & tips voor implementatie

Module 1. Wat is eHealth?

Module 1. Wat is eHealth?



module 1/8

De algemene verwachting is dat eHealth een grote rol gaat spelen in de toekomstige zorg. De toenemende groei van het aantal ouderen en het dreigend tekort aan zorgprofessionals zet de kwaliteit, beschikbaarheid en betaalbaarheid van de zorg onder druk. eHealth lijkt veelbelovende mogelijkheden te bieden en kan daarmee mogelijk een deel van de oplossing bieden voor deze zorgkloof. Er is echter ook nog een hoop onduidelijk over het gebruik van eHealth.

Bekijk video (1 minuut):

Bekijk [hier](#) het filmpje over de noodzaak van eHealth in de geriatrische revalidatie.

Module 1. Wat is eHealth?

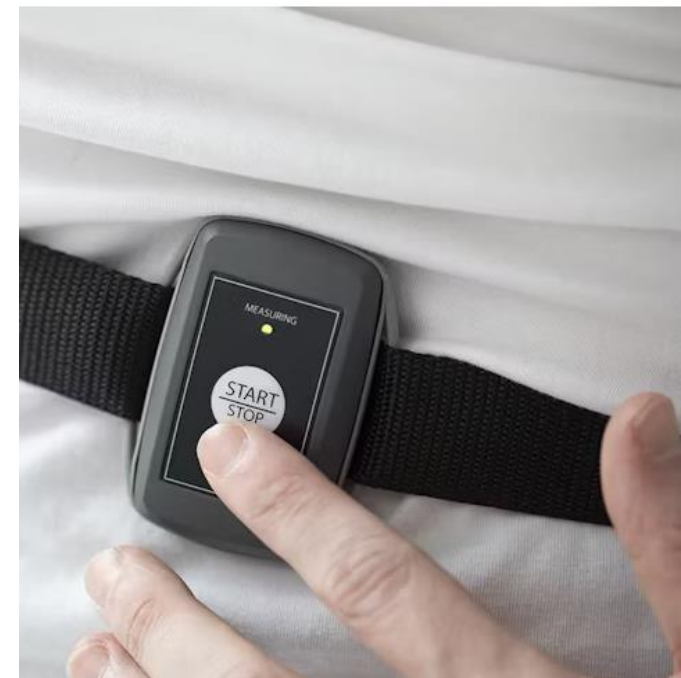
Lees (1 minuut):

Wat wordt er verstaan onder eHealth?

eHealth is een verzamelbegrip. Het kan allerlei technische hulpmiddelen, diensten of communicatiemiddelen zijn die ondersteunen binnen de gezondheidszorg. Vaak is het een elektronisch apparaat of een digitale toepassing zoals een app, website of online programma. Als mensen over dit onderwerp praten, worden ook andere termen gebruikt zoals zorgtechnologie, digitale zorg of slimme zorg.

De definitie die wij in deze e-learning hanteren is: *'het gebruik van informatie- en communicatietechnologie ter ondersteuning of verbetering van de gezondheid en de gezondheidszorg'*. Deze definitie is afkomstig van [Nictiz](#). Nictiz is een Nederlandse kennisorganisatie voor digitale informatievoorziening in de zorg. Bij eHealth kan je bijvoorbeeld denken aan een beweegsensor die fysieke activiteit meet (afbeelding 1) of apps die helpen om medicijnen op tijd in te nemen, om gezond te eten, om voldoende te bewegen. In de volgende module gaan we daar verder op in.

Afbeelding 1. Beweegsensor



Module 1. Wat is eHealth?



module 1/8

Oefen:

Vraag 1a. Welke van de onderstaande antwoorden zijn eHealth?

Aantrekhelp voor steunkousen

Druppelbril om eenvoudig zelf oogdruppels toe te dienen

Silverfit

Beeldbellen

Module 1. Wat is eHealth?



module 1/8

Juist!

In totaal zijn er twee goede antwoorden.

Nog een antwoord selecteren

Heb je allebei de goede antwoorden gevonden?

Ga verder naar de volgende vraag

Dat is onjuist

Een aantrekhulp voor steunkousen en een druppelbril om eenvoudig zelf oogdruppels toe te dienen zijn geen eHealth.

Opnieuw proberen

Module 1. Wat is eHealth?



module 1/8

Oefen:

Vraag 1b. Welke van de onderstaande antwoorden zijn géén eHealth?

Valdetectie sensor

Medicijndispenser Medido

Heupairbag om veilig te vallen

Slaapbril om beter te slapen na
een nachtdienst

Dat is onjuist.

Een valdectiesensor en medicijndispenser Medido zijn wél eHealth.

Probeer opnieuw

Juist! Dit is géén eHealth

In totaal zijn er twee goede antwoorden.

nog een antwoord selecteren

Heb je allebei de goede antwoorden gevonden?

Ga verder naar module 2

Module 2. Vormen en toepassingen van eHealth

Module 2. Vormen en toepassingen van eHealth



module 2/8

Lees (2 minuten):

De mogelijkheden van eHealth zijn heel breed. Je kunt het met verschillende doelen inzetten en in verschillende fases van het revalidatietraject. Binnen de geriatrische revalidatie zetten we over het algemeen eHealth in met een van deze doeleinden:

- Het **monitoren** van de gezondheidsstatus van de revalidant: denk hierbij aan het monitoren van fysieke activiteit, vitale functies of het slaappatroon
- Ondersteuning in **training**: denk hierbij aan vormen van eHealth die revalidanten aanzetten om vaker te oefenen buiten therapietijden of virtuele vormen van therapie.
- Het vergroten van **zelfmanagement**: toepassingen die revalidanten ondersteunen om regie te blijven houden over hun eigen revalidatietraject.

Uiteraard zijn er ook eHealth toepassingen met meer dan één doeleinde. Denk hierbij bijvoorbeeld aan eHealth toepassingen die revalidanten in een ambulante vorm thuis ondersteunen, waarbij de therapeut de revalidant op afstand kan **monitoren** en **training** kan aanbieden. In module 4 tot en met 7 gaan we verder in op de verschillende doeleinden van eHealth in de geriatrische revalidatie.

Vormen eHealth

Er zijn veel verschillende vormen van eHealth, van simpele varianten (zoals mobiele apps, video- communicatie) tot complexere vormen (exergames, robotica). In de komende jaren zullen er ongetwijfeld nieuwe eHealth vormen bijkomen, toch is het handig om een overzicht te hebben van de meest voorkomende vormen van eHealth in de geriatrische revalidatie. Op de volgende twee slides worden de meest voorkomende vormen van eHealth in de geriatrische revalidatie getoond en in de tabellen worden ze verder toegelicht.

Module 2. Vormen en toepassingen van eHealth

Bestudeer goed (2 minuten):



Mobiele apps



Sensoren



Video communicatie

Vorm van eHealth	Uitleg en voorbeelden
Mobile apps	Applicaties die op een telefoon of tablet geïnstalleerd kunnen worden. Er zijn veel verschillende categorieën apps, zoals onder andere apps die informatie bijhouden, opslaan en delen (montering apps zoals een hartslagmeter) en communicatie-apps (bijvoorbeeld chatten en/of beeldbellen tussen revalidant en zorgverlener). Mobile apps zijn er veelal op gericht om de zelfmanagement van de revalidant ondersteunen.
Sensoren	Dit zijn zowel sensoren die op het lichaam aangebracht kunnen worden voor het monitoren van lichaamsfuncties. (bijvoorbeeld beweegsensor voor het monitoren van fysieke activiteit). Daarnaast zijn er sensoren die in de omgeving geplaatst kunnen worden (bijvoorbeeld valdetectiesensoren).
Video communicatie	Bij videocommunicatie (ook wel beeldbellen of telerevalidatie genoemd) wordt een visuele dimensie toegevoegd aan de gebruikelijke vormen van telecommunicatie. Deze technologievorm laat zich makkelijk combineren met andere technologievormen, zoals sensoren en mobiele apps. Therapeuten kunnen hierdoor revalidanten om de thuissituatie monitoren en begeleiden in training .

Module 2. Vormen en toepassingen van eHealth

Bestudeer goed (2 minuten):



Exergames



Virtual reality



Robotica

Vorm van eHealth	Uitleg en voorbeelden
Exergames	Bij exergames worden oefeningen (exercise) gecombineerd met gamesoftware. Deze vorm wordt voornamelijk ingezet voor training . Revalidanten worden op een interactieve manier uitgedaagd om (meer of langer) te bewegen.
Virtual reality	Virtual reality, ook wel virtuele werkelijkheid genoemd, is een computertechniek waarbij een realistische situatie wordt nagebootst in een gesimuleerde omgeving. Vaak doormiddel van een virtual (VR)-bril, waarbij het zich met name richt op training .
Robotica	Robotica kan ingedeeld worden in twee categorieën: Sociale robots en training-robots. Sociale robots zijn robots die interactie kunnen hebben met revalidanten. Bijvoorbeeld een robot die de revalidant er aan herinnert wanneer hij/ zij zijn medicatie moet innemen, om zo het zelfmanagement van de revalidant te ondersteunen. Training-robots kunnen in de revalidatie worden ingezet om te ondersteunen tijdens een training . Denk hierbij aan robotica die bij revalidanten na een CVA ingezet kunnen worden bij arm/hand-training.

Module 3. Jouw mening over eHealth

Module 3. Jouw mening over eHealth



module 3/8

Lees (1 minuut):

Waarschijnlijk heb je voor het starten van deze e-learning al eens gehoord over eHealth. Misschien heb je er zelfs al ervaring mee binnen je organisatie of gebruik je zelf een digitale toepassing. Of misschien heb je er juist nog helemaal geen ervaring mee.

Het is belangrijk om je te realiseren dat mensen verschillend denken over eHealth. De één vindt het een fantastische toevoeging aan de zorg, terwijl een ander er terughoudend tegenover staat. Er bestaan ook veel vooroordelen: mensen hebben soms sterke meningen over eHealth zonder er zelf gebruik van te hebben gemaakt. Toch blijkt uit onderzoek dat gebruikers van eHealth kan bijdragen aan betere revalidatie uitkomsten.

Zelfs als je zelf positief staat tegenover eHealth, kunnen leidinggevenden, collega's, patiënten of hun naasten daar anders over denken. Het kan waardevol zijn om inzicht te krijgen in de veelvoorkomende vooroordelen over eHealth en waarom deze vaak onterecht zijn. Met deze kennis kun je het gesprek aangaan en bijdragen aan meer begrip en acceptatie. In module 9, "implementatie", lees je meer over handvaten die jou kunnen ondersteunen om met eHealth aan de slag te gaan binnen de geriatrische revalidatie.

Module 3. Jouw mening over eHealth



module 3/8

Bedenk voor jezelf (3 minuten):

Hoe denk jij over deze vooroordelen over eHealth?

“Technologie gaat ons werk vervangen en dan zijn wij niet meer nodig.”

“Patiënten kunnen niet omgaan met eHealth.”

“Patiënten zitten hier echt niet op te wachten.”

“De technologie is te moeilijk, je moet een halve ICT'er worden om het te snappen.”

“Mijn patiënt is te oud om nog te leren hoe de technologie werkt.”

“Het is te duur, hiervoor hebben we geen geld binnen de organisatie.”

Module 3. Jouw mening over eHealth



module 3/8

Lees (2 minuten):

Vooroordelen eHealth:

“Technologie gaat ons werk vervangen en dan zijn wij niet meer nodig.”

eHealth zal nooit de zorg van een persoon volledig kunnen vervangen, maar het kan wel een waardevolle aanvulling zijn. Door het slim te gebruiken, kan eHealth de kwaliteit van de zorg die je levert in de geriatrische revalidatie verbeteren en vergemakkelijken.

“Patiënten zitten hier echt niet op te wachten.”

Vaak blijken ouderen enthousiaster te zijn over eHealth-toepassingen dan zorgverleners verwachten. Veel ouderen zijn al bekend met technologie vanuit hun dagelijks leven en zijn vaak bereid om nieuwe toepassingen te proberen. Beslis dus niet te snel voor een ander.

“Mijn patiënt is te oud om nog te leren hoe de technologie werkt.”

Oudere patiënten blijken vaak meer te kunnen dan verwacht, en veel eHealth-oplossingen zijn intuïtief en toegankelijk ontworpen om gebruik eenvoudig te maken voor iedereen.

“Patiënten kunnen niet omgaan met eHealth.”

Onderzoek toont aan dat een aanzienlijk deel van de patiënten binnen de geriatrische revalidatie goed met eHealth overweg kan. Toch zal een deel van de patiënten zeker ondersteuning nodig hebben. Het is daarom van belang om een goed beeld te krijgen van de digitale vaardigheden van de patiënt, zodat je de juiste begeleiding en hulpmiddelen kan inzetten.

“De technologie is te moeilijk, je moet een halve ICT'er worden om het te snappen.”

Er zijn voldoende eHealth-toepassingen die gebruiksvriendelijk zijn en specifiek ontwikkeld zijn voor ouderen. Het is voor jou als zorgprofessional wel belangrijk dat je kiest voor eHealth die gebruiksvriendelijk is voor jou en voor de patiënten waarbij je het ingaat zetten.

“Het is te duur, hiervoor hebben we geen geld binnen de organisatie.”

Er bestaan subsidieregelingen en ondersteuning voor organisaties om de implementatie betaalbaar te maken. Bovendien is de verwachting dat eHealth op de lange termijn bijdragen aan kostenbesparing in de geriatrische zorg.

Kennisquiz over deel 1 (Module 1, 2 en 3)

Kennisquiz over deel 1 (vraag 1/5)



kennisquiz 1

Oefen:

Vraag 1. Welke termen worden er nog meer gebruikt voor eHealth?

zorgtechnologie

digitaal hulpmiddel

slimme zorg

digitale zorg

Kennisquiz over deel 1 (vraag 1/5)



kennisquiz 1

Juist!

In totaal zijn er drie goede antwoorden

Nog een antwoord selecteren

Heb je alledrie de goede antwoorden gevonden?

Ga verder met de kennisquiz

Kennisquiz over deel 1 (vraag 1/5)



kennisquiz 1

Dat is onjuist.

Een 'digitaal hulpmiddel' is geen andere term voor eHealth.

Opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 2/5)



kennisquiz 1

Oefen:

Vraag 2. Met welke doeleinden zetten we eHealth over het algemeen in binnen de geriatrische revalidatie?

training

monitoren

zelfmanagement

zorg op afstand

Kennisquiz over deel 1 (vraag 2/5)



kennisquiz 1

Juist!

In totaal zijn er drie goede antwoorden

Nog een antwoord selecteren

Heb je alledrie de goede antwoorden gevonden?

Ga verder met de kennisquiz

Kennisquiz over deel 1 (vraag 2/5)



kennisquiz 1

Dat is onjuist.

Zorg op afstand is over het algemeen niet het belangrijkste doel om eHealth binnen de geriatrische revalidatie in te zetten.

Opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 3/5)



kennisquiz 1

Oefen:

Vraag 3. Welke interventies vallen er wel onder eHealth?

heupairbag(s)

sensoren

druppelbril

robotica

Kennisquiz over deel 1 (vraag 3/5)



kennisquiz 1

Juist!

In totaal zijn er twee goede antwoorden

Nog een antwoord selecteren

Heb je allebei de goede antwoorden gevonden?

Ga verder met de kennisquiz

Dat is onjuist.

Heupairbags en druppelbrillen vallen niet onder eHealth.

Lees hieronder nog eens de informatie van eerder uit deze e-learning, over wat ehealth is.

Lees:

eHealth is een verzamelbegrip. Het kan allerlei technische hulpmiddelen, diensten of communicatiemiddelen zijn die ondersteunen binnen de gezondheidszorg. Vaak is het een elektronisch apparaat of een digitale toepassing zoals een app, website of online programma. Als mensen over dit onderwerp praten, worden ook andere termen gebruikt zoals zorgtechnologie, digitale zorg of slimme zorg. De definitie die wij in deze e-learning hanteren is: *'het gebruik van informatie- en communicatietechnologie ter ondersteuning of verbetering van de gezondheid en de gezondheidszorg'*. Deze definitie is afkomstig van [Nictiz](#).

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 4/5)



kennisquiz 1

Oefen:

Vraag 4. Wat voor typen robotica zijn er?

helpende robots

ondersteunende robots

sociale robots

training robots

Kennisquiz over deel 1 (vraag 4/5)



kennisquiz 1

Juist!

In totaal zijn er twee goede antwoorden

Nog een antwoord selecteren

Heb je allebei de goede antwoorden gevonden?

Ga verder met de kennisquiz

Dat is onjuist.

Helpende - en ondersteunende robots vallen niet onder robotica. Lees hieronder nog eens de informatie over robotica van eerder uit deze e-learning en probeer het daarna opnieuw.

Lees:

Robotica kan ingedeeld worden in twee categorieën: Sociale robots en training-robots. Sociale robots zijn robots die interactie kunnen hebben met revalidanten. Bijvoorbeeld een robot die de revalidant er aan herinnerd wanneer hij/ zij zijn medicatie moet innemen, om zo het **zelfmanagement** van de revalidant te ondersteunen. Training-robots kunnen in de revalidatie worden ingezet om te ondersteunen tijdens een **training**. Denk hierbij aan robotica die bij revalidanten na een CVA ingezet kunnen worden bij arm/hand-training.

Opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 5/5)



kennisquiz 1

Vraag 5:

stelling: “eHealth bijdragen aan betere revalidatie uitkomsten”

waar

niet waar

Juist!

eHealth kan inderdaad bijdragen aan betere revalidatie uitkomsten.

Gefeliciteerd!

Je bent aangekomen bij het einde van deel 1 van deze e-learning.

Deel 2 gaat over ehealth specifiek in de geriatrische revalidatie. Wil je doorgaan met deel 2?

Ga door naar deel 2

Beëidig de e-learning hier

Dat is onjuist.

eHealth kan wél bijdragen aan betere revalidatie uitkomsten.

Gefeliciteerd!

Je bent aangekomen bij het einde van deel 1 van deze e-learning.

Deel 2 gaat over ehealth specifiek in de geriatrische revalidatie. Wil je doorgaan met deel 2?

Ga door naar deel 2

beëidig de e-learning hier

Deel 2. eHealth in de geriatrische revalidatie

Module 4. inzet van eHealth in de geriatrische revalidatie

Introductie:

In de geriatrische revalidatie zou eHealth mogelijkheden bieden voor betere revalidatie uitkomsten door een uitdagend revalidatieklimaat te creëren, zoals het verhogen van de therapie-intensiteit en het stimuleren van zelfstandig oefenen. Ten eerste kunnen exergames, zoals de Silverfit, bijvoorbeeld worden ingezet voor het **trainen** van balans. Ten tweede kunnen mobiele apps, zoals de Oefen app beroerte, **zelfmanagement** ondersteunen. Ten derde kan in de huidige tijd, waarin zorg op afstand soms wenselijk is, eHealth van meerwaarde zijn in het **trainen** en **monitoren** van patiënten op afstand.

Module 4 inzet van eHealth in de geriatrische revalidatie



module 4/8

Lees (1 minuut):

Wat weten we over het wetenschappelijk bewijs over eHealth in de geriatrische revalidatie?

Literatuuronderzoek toont aan dat eHealth in driekwart van de uitgevoerde onderzoeken even effectief was als reguliere behandelingen, zoals fysiotherapie. Gecombineerde interventies (eHealth interventies in combinatie met non-eHealth interventies) waren vaak effectiever dan niet-eHealth interventies. Volgens het onderzoek kan eHealth bijdragen aan het verbeteren van fysieke activiteit, loopvermogen en balans.

Uit een internationale vragenlijst, waarin zorgverleners naar hun ervaringen met eHealth in geriatrische revalidatie werden gevraagd, kwamen diverse praktische voordelen naar voren: Voor revalidanten kan eHealth bijdragen aan een sneller herstel, een hogere therapiefrequentie, een groter zelfvertrouwen en een plezierige therapievorm.

Meer weten?

Wil je meer weten over de verschillende onderzoeken over eHealth in de geriatrische revalidatie? Ga dan naar een van EAGER-onderzoeken op <https://unc-zh.nl/onderzoeken/technologie/>

Module 4 inzet van eHealth in de geriatrische revalidatie



module 4/8

Lees verder (1 minuut):

Doelgericht inzet van eHealth in de geriatrische revalidatie

Het doel waarom eHealth in de praktijk wordt ingezet kan zeer verschillen, soms kan dit om kosten of personeel te besparen, zorg op afstand te faciliteren of om de zelfredzaamheid van een revalidant te ondersteunen. Soms wordt eHealth ingezet zonder dat er voorafgaand een concreet doel is geformuleerd. In de praktijk zien we regelmatig dat eHealth wordt ingezet, zonder een specifiek doel of gedachtegang. Soms wordt bijvoorbeeld eHealth ingezet omdat de achterliggende techniek mooi lijkt. Uit onderzoek blijkt echter dat wanneer eHealth niet doelgericht ingezet wordt, het vaak niet effectief blijkt.

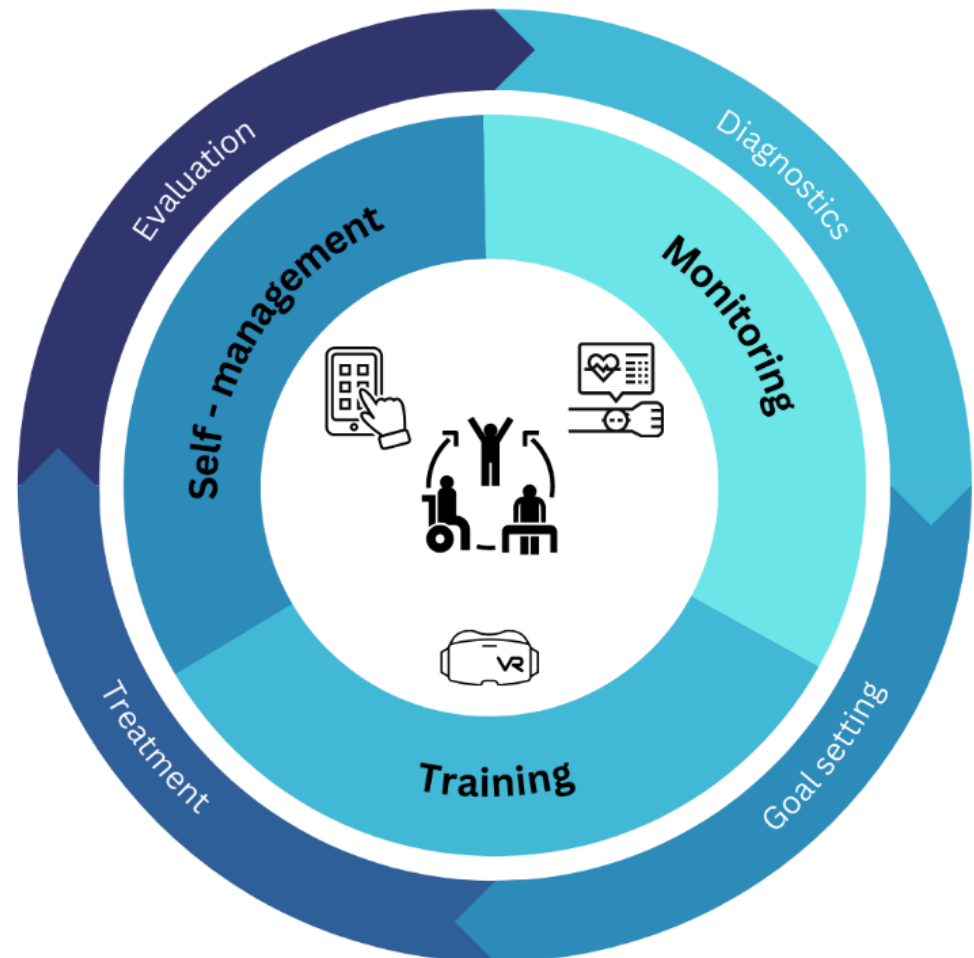
Binnen de geriatrische revalidatie is er consensus bereikt dat eHealth zich primair richt op drie doelen: **monitoren**, **training** en **zelfmanagement**. Hieronder worden een paar voorbeelden gegeven hoe dit in de revalidatie toegepast kan worden:

- Het **monitoren** van de gezondheidsstatus van de revalidant: denk hiermee aan het monitoren van fysieke activiteit, vitale functies of slaappatroon
- Ondersteuning in **training**: denk hiermee aan vormen van eHealth die revalidanten aanzet om vaker te oefenen buiten therapietijden of virtuele vormen van therapie.
- Het vergroten van **zelfmanagement**: dit zijn toepassingen die revalidanten ondersteunen om regie te blijven houden in hun eigen revalidatietraject.

Module 4 inzet van eHealth in de geriatrische revalidatie

Lees verder (1 minuut):

Elk van de drie doelen van eHealth kan op verschillende momenten in het revalidatietraject aan bod komen. Echter, sommige doelen zijn relevanter op bepaalde momenten. Zo is bijvoorbeeld **monitoren** vooral van belang in de beginfase van de revalidatie, terwijl **training** meer van toepassing is gedurende de behandelfase van de revalidatie. Figuur 1 toont de verschillende doelen en de momenten waarop deze het meest van toepassing zijn. In de volgende modules zullen we dieper ingaan op elk van deze doelen.



Figuur 1: doelen eHealth gekoppeld aan het revalidatieproces in de geriatrische revalidatie

Module 5. inzet van eHealth met als doel: **Monitoren**

Module 5. inzet van eHealth met als doel: Monitoren



module 5/8

Lees: (2 minuten)

Wat verstaan wij onder monitoren?

Met monitoren bedoelen we het in kaart brengen van de gezondheidstoestand van de revalidant. De verkregen informatie kan bijvoorbeeld worden gebruikt om een nauwkeuriger klinisch oordeel te vormen over het functioneren van de revalidant. Op basis van dit klinisch functioneren kan een inschatting worden gemaakt van de functionele prognose en het verwachte revalidatietraject (duur en intensiteit van de revalidatie). Vervolgens kan de revalidatie worden aangepast aan het klinisch functioneren en de functionele prognose van de revalidant.

Lees twee voorbeelden van monitoren met eHealth (1 minuut)

Wat is de meerwaarde van eHealth bij monitoren in de geriatrische revalidatie?

De inzet van eHealth bij het monitoren biedt vooral meerwaarde in de eerste (diagnostische) fase van het revalidatietraject. Daarnaast kan de verkregen informatie worden gebruikt om gepersonaliseerde revalidatiedoelen te stellen, de belastbaarheid van de revalidant tijdens de behandelfase te volgen, of om de revalidant in een ambulante fase thuis te monitoren.

Welke eHealth vormen zijn geschikt voor het doel monitoren?

Over het algemeen zijn de meest geschikte eHealth-vormen voor monitoring: sensoren, mobiele apps, videocommunicatie, of een combinatie daarvan.

sla de voorbeelden over

Lees:

Monitoren met eHealth

Voorbeeld 1:

In de diagnostische fase wordt tijdens de fysiotherapie een sensor gebruikt om verschillende balansoefeningen te meten. Deze sensor registreert de oefeningen zeer nauwkeurig en draagt, in combinatie met de resultaten van de gebruikte meetinstrumenten tijdens de balansoefeningen, bij aan een preciezere inschatting van de functionele prognose.

Voorbeeld 2:

In de overgang van de diagnostische fase naar de behandelfase wordt een sensor gebruikt om het niveau van fysieke activiteit en sedentair gedrag te meten. Op basis van deze gegevens kunnen de revalidant en therapeut samen haalbare, gepersonaliseerde revalidatiedoelen stellen. Wekelijks evalueren ze de gestelde doelen op basis van de door de sensor gemeten activiteit.

Module 6. inzet van eHealth met als doel: **Training**

Module 6. inzet van eHealth met als doel: Training



module 6/8

Lees (1 minuut):

Wat verstaan wij onder training?

Met trainen bedoelen we doelgerichte activiteit en oefeningen om de fysieke en functionele vaardigheden te verbeteren of te herstellen. Denk hierbij aan fysieke training (verbeteren van kracht, balans, uithoudingsvermogen, mobiliteit) ADL training, of cognitieve training.

Wat is de meerwaarde van eHealth bij trainen in de geriatrische revalidatie?

De inzet van eHealth bij trainen biedt vooral meerwaarde gedurende de behandelfase van het revalidatietraject. eHealth kan bijdragen om de therapie frequentie te verhogen of om op een andere, interactieve, wijze therapie vorm te geven.

Welke eHealth vormen zijn geschikt voor het doel trainen?

De volgende eHealth vormen zijn (meer) geschikt voor training: Exergames, mobile apps, virtual reality (VR) en robotica. Daarnaast kunnen sensoren worden ingezet om gedurende de trainingsfase de belastbaarheid te monitoren.

**Lees twee voorbeelden van
trainen met eHealth (1 minuut)**

Sla de voorbeelden over

Module 6. inzet van eHealth met als doel: Training



module 6/8

Voorbeeld 1:

Gedurende de behandelfase wordt een mobile app gekoppeld aan een sensor. De mobile app, stimuleert om ook na therapietijden zelfstandige oefeningen die door de revalidant zelf uitgevoerd kunnen worden. De sensor geeft gegevens rondom fysieke activiteit en sedentair gedrag door aan de mobile app. Hiermee kunnen de revalidant en de therapeut makkelijk de belastbaarheid monitoren.

Voorbeeld 2:

Een oudere revalidant herstelt van een beroerte en heeft moeite met het plannen en uitvoeren van alledaagse activiteiten, zoals boodschappen doen. Deze taak kan stressvol zijn vanwege fysieke beperkingen, verminderde cognitieve functies of angst om fouten te maken in een drukke omgeving. De revalidant krijgt een VR-bril waarmee hij een virtuele supermarkt kan betreden. In deze omgeving kan hij in zijn eigen tempo oefenen met: het navigeren door de gangpaden, het selecteren van producten van een boodschappenlijst. En het afrekenen bij de kassa. De VR-oefeningen helpen de revalidant om vertrouwen te krijgen in het zelfstandig uitvoeren van dagelijkse taken.

Module 7. inzet van eHealth met als doel: **Zelfmanagement**

Module 7. inzet van eHealth met als doel: Zelfmanagement



module 7/8

Lees (2 minuten):

Wat verstaan wij onder zelfmanagement?

Zelfmanagement is het vermogen van ouderen om hun ziekte, aandoening of beperking optimaal te kunnen inpassen in hun leven. Dit betekent dat zij omgaan met de symptomen, de behandeling, de lichamelijke, sociale en emotionele consequenties van hun ziekte of aandoening en met de leefstijlveranderingen waar nodig. Voor ouderen in de geriatrische revalidatie is het vaak belangrijk dat zij zichzelf weer gaan vinden in de activiteiten die zij (voorheen) uitvoerden en aansluiten bij wat zij zelf als belangrijk en betekenisvol beschouwen.

Wat is de meerwaarde van eHealth bij zelfmanagement in de geriatrische revalidatie?

De inzet van eHealth in zelfmanagement is met name van toepassing gedurende de behandelfase tot aan de ontslagfase van het revalidatietraject. eHealth kan bijdragen door ouderen meer autonomie te bieden en actiever te betrekken in hun eigen revalidatieproces. Het maakt zorg op afstand mogelijk, waarbij therapeuten revalidanten in de thuissituatie kunnen monitoren en trainen.

Welke eHealth vormen zijn geschikt voor het doel zelfmanagement?

De volgende eHealth vormen zijn (meer) geschikt voor training: mobile apps (in combinatie met sensoren) en (sociale)robotica. Daarnaast kan video communicatie worden ingezet om gedurende de ambulante revalidatie (thuisrevalidatie) patiënten te volgen.

**Lees twee voorbeelden van
zelfmanagement met eHealth (1 minuut)**

sla de voorbeelden over

Voorbeeld 1:

Tijdens de behandelfase wordt een mobiele app gekoppeld aan een sensor. Deze app stimuleert de revalidant om ook buiten de therapietijden zelfstandig oefeningen uit te voeren. Omdat de revalidant milde cognitieve stoornissen heeft, is het lastig om volledig de regie te houden over de verschillende oefeningen. Samen met de therapeut wordt een oefenschema in de app opgesteld, waarbij de app de revalidant herinnert aan de momenten waarop hij een oefening moet uitvoeren. Zo krijgt de revalidant extra ondersteuning om zijn zelfstandigheid te vergroten.

Voorbeeld 2:

Aan het einde van de behandelfase gaat de revalidant over naar een ambulant traject, waarbij de revalidatie thuis wordt voortgezet. De revalidant krijgt een sensor mee naar huis die eerder in de behandelfase werd gebruikt om fysieke activiteit en sedentair gedrag te meten. De sensor is gekoppeld aan een mobiele app, waarmee de revalidant zijn eigen fysieke activiteit en sedentair gedrag thuis eenvoudig kan monitoren. Daarnaast heeft de revalidant wekelijks een afspraak met de fysiotherapeut die hem eerder behandelde. Om de week komt de therapeut aan huis, en in de andere week is er contact via videocommunicatie.

Kennisquiz over deel 2 (Module 4, 5, 6 en 7)

Kennisquiz over deel 2 (vraag 1a/2d)



kennisquiz 2

Vraag 1a:

Welke vormen van e-Health zijn geschikt voor welke doelen?

Klik op het juiste antwoord.

Vorm van e-Health: **mobile apps**

Deze vorm van eHealth kan worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

zelfmanagement

zowel training als zelfmanagement

Juist!

Mobile apps kunnen worden toegepast om training of zelfmanagement van de revalidant te ondersteunen.

Ga door naar de volgende vraag

Kennisquiz over deel 2 (vraag 1a/2d)



kennisquiz 2

Dat is onjuist.

Tip: mobile apps kunnen met twee doelen worden ingezet.

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 1b/2d)



kennisquiz 2

Vraag 1b:

Welke vormen van e-Health zijn geschikt voor welke doelen?
Klik op het juiste antwoord.

Vorm van e-Health: **sensoren**

Deze vorm van eHealth kan worden
ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

zelfmanagement

zowel training als zelfmanagement

Juist!

Sensoren kunnen worden toegepast om de revalidant te monitoren of om de training van de revalidant te ondersteunen.

Ga door naar de volgende vraag

Kennisquiz over deel 2 (vraag 1b/2d)



kennisquiz 2

Dat is onjuist.

Tip: sensoren kunnen met twee doelen worden ingezet.

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 1c/2d)



kennisquiz 2

Vraag 1c:

Welke vormen van e-Health zijn geschikt voor welke doelen?
Klik op het juiste antwoord.

Vorm van e-Health:

video communicatie

Deze vorm van eHealth kan worden
ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

zelfmanagement

zowel training als zelfmanagement

Juist!

Video communicatie kan worden toegepast om de revalidant te monitoren of om de training van de revalidant te ondersteunen.

Ga door naar de volgende vraag

Kennisquiz over deel 2 (vraag 1c/2d)



kennisquiz 2

Dat is onjuist.

tip: video communicatie kan met twee doelen worden ingezet.

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 1d/2d)



kennisquiz 2

Vraag 1d:

Welke vormen van e-Health zijn geschikt voor welke doelen?

Klik op het juiste antwoord.

Vorm van e-Health: **Exergames**

De vorm van eHealth kan worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

zelfmanagement

zowel training als zelfmanagement

Juist!

Exergames kunnen worden toegepast in de training van de revalidant.

Ga door naar de volgende vraag

Dat is onjuist.

tip: exergames worden meestal maar met één doel ingezet in geriatrische revalidatie

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 1 (vraag 1e/2d)



kennisquiz 2

Vraag 1e:

Welke vormen van e-Health zijn geschikt voor welke doelen?
Klik op het juiste antwoord.

Vorm van e-Health: **virtual reality**

De vorm van eHealth kan worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoring als training

zelfmanagement

zowel training als zelfmanagement

Juist!

Virtual reality kan worden toegepast in de training van de revalidant.

Ga door naar de volgende vraag

Dat is onjuist.

tip: virtual reality wordt meestal maar met één doel ingezet in geriatrische revalidatie

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 2 (vraag 1f/2d)



kennisquiz 2

Vraag 1f:

Welke vormen van e-Health zijn geschikt voor welke doelen?

Klik op het juiste antwoord.

Vorm van e-Health: **robotica**

De vorm van eHealth kan worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

zelfmanagement

zowel training als zelfmanagement

Juist!

Robotica kan worden toegepast in de training en om het zelfmanagement van de revalidant te ondersteunen.

Ga door naar het tweede gedeelte
van deze kennisquiz

Kennisquiz over deel 2 (vraag 1f/2d)



kennisquiz 2

Dat is onjuist.

tip: robotica kunnen met twee doelen worden ingezet in geriatrische revalidatie

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 2 (vraag 2a/2d)



kennisquiz 2

Vraag 2a:

Welke doelen van eHealth passen bij de verschillende fasen (diagnostiek, doelen stellen, behandeling en evaluatie) van een revalidatietraject?

Klik op het juiste antwoord.

Revalidatiefase: **diagnostiek**

In deze fase van revalidatie kan eHealth worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

training en zelfmanagement

monitoren, training en zelfmanagement

Juist!

Tijdens de diagnostische fase (beginfase) van de revalidatie kan met name eHealth in de vorm van monitoring worden toegepast.

Ga door naar de volgende vraag

Dat is onjuist.

tip: Er is één doel wat past bij het inzetten van eHealth in de diagnostische fase (beginfase) van een revalidatietraject.

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 2 (vraag 2b/2d)



kennisquiz 2

Vraag 2b:

Welke doelen van eHealth passen bij welke fase van het revalidatietraject?
Klik op het juiste antwoord.

Revalidatiefase: **doelen stellen**

In deze fase van revalidatie kan eHealth worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

training en zelfmanagement

monitoren, training en zelfmanagement

Juist!

Tijdens het stellen van doelen voor het revalidatietraject kan eHealth worden toegepast in de vorm van monitoring en training

Ga door naar de volgende vraag

Dat is onjuist.

tip: Tijdens het stellen van revalidatiedoelen kan eHealth met twee doelen worden ingezet.

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 2 (vraag 2c/2d)



kennisquiz 2

Vraag 2c:

Welke doelen van eHealth passen bij welke fase van het revalidatietraject?
Klik op het juiste antwoord.

Revalidatiefase: **behandelfase**

In deze fase van revalidatie kan eHealth kan worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

training en zelfmanagement

monitoring, training en zelfmanagement

Juist!

Tijdens de behandelfase kan eHealth worden toegepast om monitoring, training én zelfmanagement te bevorderen.

Ga door naar de volgende vraag

Kennisquiz over deel 2 (vraag 2c/2d)



kennisquiz 2

Dat is onjuist.

tip: tijdens de behandelfase kan eHealth met verschillende doelen worden toegepast

opnieuw proberen

Kennisquiz over deel 2 (vraag 2d/2d)



kennisquiz 2

Vraag 2d:

Welke doelen van eHealth passen bij welke fase van het revalidatietraject?
Klik op het juiste antwoord.

Revalidatiefase: **evaluatiefase**

behandelfase
doelen stellen
diagnostiek

In deze fase van revalidatie kan eHealth kan worden ingezet met als doel(en):

monitoren

training

zowel monitoren als training

training en zelfmanagement

monitoring, training en zelfmanagement

Juist!

Tijdens de evaluatiefase van een revalidatietraject kan eHealth worden toegepast training en zelfmanagement van de revalidant te bevorderen.

Dit is het einde van de kennisquiz.

Ga door naar Module 8

Dat is onjuist.

tip: tijdens de evaluatiefase kan eHealth met twee verschillende doelen worden toegepast

opnieuw proberen

Module 8. Afstemmen van eHealth op ouderen & tips voor implementatie

Module 8. Afstemmen van eHealth op ouderen & tips voor implementatie



module 8

Lees (2 minuten):

Wat verstaan wij onder afstemming van eHealth?

Afstemming van eHealth, ook wel 'tailoring' genoemd, is een strategie die bestaat uit het ontwikkelen van gepersonaliseerd advies, informatie of het aanpassen van het ontwerp en de functionaliteit van eHealth om beter tegemoet te komen aan de specifieke behoeften en voorkeuren van een individu. In vergelijking met niet-afgestemde eHealth interventies zijn op afgestemde eHealth interventies vaak effectiever en meer geaccepteerd.

Waarom is afstemming van eHealth zo belangrijk?

Uit onderzoek blijkt dat veel eHealth interventies vaak niet goed zijn afgestemd op ouderen in de geriatrische revalidatie. Het resultaat daarvan is dat het moeizaam is om eHealth goed te integreren in de geriatrische revalidatie.

Hoe kan je zien welke eHealth afgestemd is?

De bevindingen uit onderzoek laten zien dat 'simpele eHealth' interventies meer kans van slagen hebben bij de integratie van eHealth in de geriatrische revalidatie. Hoewel er geen eenduidige definitie van 'simpele eHealth' bestaat, worden deze interventies vooral gekenmerkt door hun gebruiksgemak voor zowel patiënten als professionals, en door hun gemakkelijke integratie in de praktijk. Het gebruiksgemak, bruikbaarheid genoemd, is een van de onderdelen die makkelijk te toetsen is.

Module 8. Afstemmen van eHealth op ouderen & tips voor implementatie



module 8

Lees verder (1 minuut):

Hoe toets je bruikbaarheid van eHealth?

Een van de eenvoudigste manieren om de bruikbaarheid van eHealth te toetsen is via de System Usability Scale (SUS). De SUS is een tool waarmee snel de bruikbaarheid van digitale producten als software, apps en websites kan worden geëvalueerd. Participanten krijgen 10 stellingen te zien, met daarbij 5 antwoordmogelijkheden. Deze variëren van sterk mee eens tot sterk mee oneens. Een van de redenen dat de SUS zo'n populaire tool is, is omdat de tool gebruikmaakt van deze eenvoudige schaal.

Zelf aan de slag met de System Usability Scale? Stuur dan een mail naar: j.j.m.kraaijkamp@lumc.nl

Hoe toets je de digitale vaardigheden?

Digitale vaardigheden zijn vaardigheden van mensen om digitale apparaten te kunnen gebruiken. Zoals een computer, tablet of mobiele telefoon. Iemand met beperkte digitale vaardigheden heeft onder andere moeite met: (Zorg)websites zoeken en begrijpen, Uitnodigingsmails begrijpen of beeldbellen. Het is belangrijk om digitale vaardigheden in kaart te brengen, voordat je eHealth wilt aanbieden aan de revalidant. Dat kun je doen door open het gesprek aan te gaan met de revalidant. Je kunt hen vragen naar hun vaardigheid met het gebruik van computers, mobiele telefoon en het internet. Daarnaast kan je de Quickscan van Pharos gebruiken om meer zicht te krijgen op de digitale vaardigheden.

Meer weten? Klink [hier](#) om te worden doorverwezen naar de website van Pharos.

Module 8. Afstemmen van eHealth op ouderen & tips voor implementatie



module 8

Bestudeer goed (2 minuten):

Tips voor implementatie:

- Ontwikkel voorafgaand aan implementatie een heldere visie op het gebruik van eHealth binnen de organisatie.
- Speel in op bekende barrières voor het implementeren van eHealth, zoals gebrek aan kennis en gebrek aan tijd.
- Maak gebruik van bekende facilitatoren voor het implementeren van eHealth, zoals voldoende beschikbaarheid van technische middelen en digitale ondersteuning.

In combinatie met het zicht krijgen op de bruikbaarheid van eHealth en de digitale vaardigheden, is dat een goede start van implementatie van eHealth.

Gefeliciteerd! Je bent aangekomen bij het

einde van deze e-Learning

over eHealth en eHealth in de geriatrische revalidatie

Meer weten onderzoek naar eHealth in de geriatrische revalidatie?

Bezoek dan de webpagina's van [EAGER](#), [EAGER-2-SENSE](#), [EAGER@HOME](#), [EAGER-2-SEE](#) en [EAGER-2-TRAIN](#).

Op de hoogte blijven van nieuws op dit gebied?

Meld je dan [hier](#) aan voor de nieuwsbrief voor het Universitair Netwerk voor de Care sector Zuid-Holland (UNC-ZH)

Of volg het UNC-ZH op de socials



Vragen of opmerkingen over deze e-learning? Neem dan contact op met UNC-Zhvalorisatie@lumc.nl

Deze e-learning is tot stand gekomen n.a.v. het EAGER project: wetenschappelijk onderzoek naar eHealth in de geriatrische revalidatie uitgevoerd dat heeft plaatsgevonden binnen het Universitair Netwerk voor de Care sector van Zuid-Holland (UNC-ZH). **via .. [financiering?]** Deze gratis te gebruiken e-learning en meer informatie over het EAGER project is te vinden op <https://unc-zh.nl/onderzoek/eager/>.