



Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment

**Digitale, gezondheids- en datavaardigheden verbeteren**



Co-funded by  
the European Union

## OVER DEZE PUBLICATIE

Dit rapport vat de resultaten samen van de onderzoeksactiviteiten die zijn uitgevoerd in Portugal, Nederland, Spanje, Roemenië en Duitsland binnen het Erasmus+ Project **TRIO: Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment** (samenwerkingspartnerschappen in het programma voor volwasseneneducatie onder subsidie overeenkomst nr. KA220-ADU-000033817.). Meer informatie is beschikbaar op <https://trioproject.eu/language/nl/>

## PARTNERS EN CONTACTDETAILS



**INESC TEC - INSTITUTO DE ENGENHARIA DE SISTEMAS E COMPUTADORES, TECNOLOGIA E CIÊNCIA**  
PORTUGAL  
European Coordinator

[inesctec.pt](http://inesctec.pt)



**AFEdemy - Academy on age-friendly environments in Europe BV**  
NETHERLANDS

[afedemy.eu](http://afedemy.eu)



**BOKTechnologies & Solutions SRL**  
ROMANIA

[boktech.eu](http://boktech.eu)



**SHINE 2EUROPE, LDA**  
PORTUGAL

[shine2.eu](http://shine2.eu)



**CETEM - Centro Tecnológico del Mueble y la Madera de la Región de Murcia**  
SPAIN

[cetem.eu](http://cetem.eu)



**ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH**  
GERMANY

[isis-sozialforschung.de](http://isis-sozialforschung.de)

## AUTEURS

### AFEDEMY – Academy on age-friendly environments in Europe BV

[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)

#### Dieuwertje van Boekel

[dieuwertje@afedemy.eu](mailto:dieuwertje@afedemy.eu)

#### Jonas Bernitt

[jonas@afedemy.eu](mailto:jonas@afedemy.eu)

#### Patricia Lucha

[patricia@afedemy.eu](mailto:patricia@afedemy.eu)

#### Willeke van Stalduinen

[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)

#### Javier Ganzarain

[javier@afedemy.eu](mailto:javier@afedemy.eu)



**MEEWERKENDE PARTNERS****Carina Dantas**

SHINE

✉ carinadantas@shine2.eu

**Natália Machado**

SHINE

✉ nataliamachado@shine2.eu

**Camelia Ungureanu**

BOKTech

✉ unguoreanu@bok.gr

**Otilia Kocsis**

BOKTech

✉ okocsis@bok.gr

**Vasileios Kladis**

BOKTech

✉ kladis@bok.gr

**Francisco Melero Muñoz**

CETEM

✉ fj.melero@cetem.es

**Maria van Zeller**

INESCTEC

✉ maria.v.zeller@inesctec.pt

**Marcel Neumann**

ISIS

✉ neumann@isis-sozialforschung.de

Copyright © 2023 TRIO

Deze publicatie heeft een [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) internationale licentie.

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

## 4. Digitale, gezondheids- en datavaardigheden verbeteren

### 4.1 Navigeren op internet

*Ben je op zoek naar informatie over gezondheid? Je kunt het internet gebruiken! In dit hoofdstuk leer je meer over webbrowsers en zoekmachines. Het is belangrijk om te weten waar je betrouwbare informatie kunt vinden en hoe je mis- en desinformatie op websites en op sociale media kunt herkennen.*

Hoe je webbrowsers en zoekmachines gebruikt om gezondheidsinformatie te vinden



#### **Waarom is het belangrijk om te weten hoe je het internet navigeert?**

De gezondheidszorg wordt steeds meer gedigitaliseerd en algemene informatie over ziekten, diagnoses en behandelingen is nu toegankelijk via internet. Het is voor iedereen belangrijk om te weten hoe je in deze nieuwe eHealth-wereld kunt bewegen - wil je weten hoe?

#### **De webbrowser**

Digitale kennis is belangrijk als je gezondheidsinformatie op internet wilt vinden. Te beginnen met het belangrijkste hulpmiddel: de webbrowser. De webbrowser wordt gebruikt om toegang te krijgen tot het internet en heeft dus een internetverbinding nodig om te kunnen werken. De meest gebruikte webbrowsers zijn *Firefox*, *Google Chrome*, *Safari* en *Edge*. Ze zijn gratis te downloaden, maar je computer zou al standaard één browser moeten hebben.



## De zoekmachine



Het internet staat vol met websites, waaronder gezondheidsinformatie, artikelen van professionals of persoonlijke ervaringen gedeeld door andere mensen. Om de juiste informatie te vinden kun je een zoekmachine gebruiken, die **je een lijst met resultaten geeft** afhankelijk van wat je zoekt. De populairste zoekmachines zijn [Google](#), [Bing](#) en [Yahoo](#).



Wees je ervan bewust dat zoekmachines en websites persoonlijke informatie verzamelen, zoals je locatie en je zoekgeschiedenis. Dit doen ze door **cookies** op je computer te plaatsen. Cookies kunnen praktisch zijn, omdat ze bijvoorbeeld je gebruikersnaam en wachtwoord op een bepaalde website opslaan, zodat je niet elke keer opnieuw hoeft in te loggen. Maar cookies kunnen ook worden gebruikt om gericht te adverteren of om je online gedrag te volgen. Tegenwoordig zijn websites verplicht om je bij je eerste bezoek te laten kiezen welke cookies worden opgeslagen.

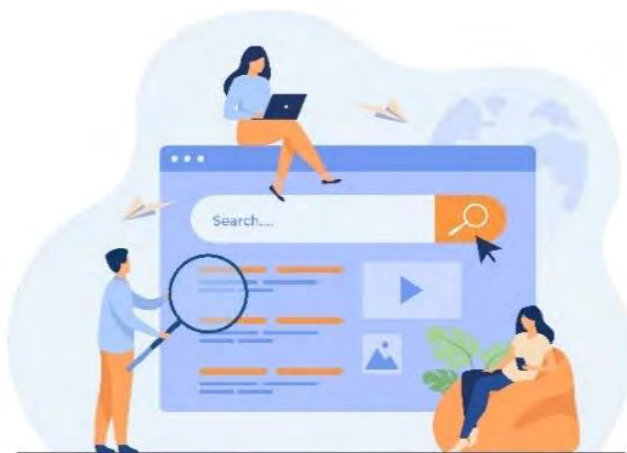


Zoekmachines zoals [DuckDuckGo](#) en [Qwant](#) zijn privacy-vriendelijke zoekmachines die **anoniem** zijn. Dit betekent dat je zoekgegevens niet worden opgeslagen door de aanbieder en dat je gegevens privé blijven en niet worden verkocht voor commerciële doeleinden. Het nadeel is dat deze zoekmachines niet gepersonaliseerd kunnen worden; je krijgt geen zoeksuggesties en het kan langer duren om te vinden wat je zoekt.

### Wist je dat?

Ecosia' is een **ecologische zoekmachine** die investeert in boomplantprojecten wereldwijd om klimaatverandering tegen te gaan.

Sinds de oprichting van Ecosia zijn er meer dan 170 miljoen bomen geplant op onze planeet.

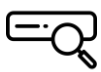


## Kies de juiste zoektermen

Om de meest relevante resultaten in de zoekmachine te krijgen, moet je geschikte zoektermen intypen. [Hier volgen enkele tips om dat te doen:](#)

- Gebruik zoeksuggesties, die verschijnen terwijl je typt.
- Probeer verschillende zoektermen.
- Sluit een woord uit van je zoekopdracht door een koppelteken (-) voor het woord te zetten.
- Gebruik aanhalingstekens om naar exacte zinnen te zoeken en je zoekopdracht te verfijnen.
- Gebruik de links bovenaan de pagina om je zoekopdracht te categoriseren in afbeeldingen/video's/shoppen enz.
- Gebruik de knop 'zoekfuncties' bovenaan de pagina om je zoekopdracht te filteren.
- Verbind je zoektermen met 'En' om alleen resultaten te krijgen met beide woorden erin.
- Controleer of er advertenties zijn; deze resultaten worden als eerste weergegeven, maar hoeven niet noodzakelijkerwijs bij je zoekopdracht te passen.
- Klik hier voor meer informatie:

<https://support.google.com/websearch/answer/2466433?hl=nl>



Nu kun je beginnen met zoeken - typ de juiste zoekterm in je zoekmachine en klik op enter!

Wil je je digitale vaardigheden verbeteren? Hier vind je informatie en/of onderwijsaanbiedingen in jouw land:



<https://www.wie-digital-bin-ich.de/angebotsuebersicht?target=7>



<https://www.digisterker.nl/>



<https://portugaldigital.gov.pt/formar-pessoas-para-o-digital/oferta-de-formacao-em-competencias-digitais/cursos-gratuitos-de-formacao-digital/>



<https://digital-skills-romania.eu/>

<https://centrulupgrade.ro/>



<https://alfabetizaciondigital.fundacionesplai.org/>

<https://mejorconectados.com/>

## Betrouwbare gezondheidsinformatie

**Meer dan 50% van de EU-burgers gebruikt internet om gezondheidsinformatie te vinden.** Er is een groot aantal medische websites op het internet, maar niet alle informatie is betrouwbaar. Dus hoe weet je nou of een website betrouwbaar is?

Ten eerste is het belangrijk om te weten wat de gevolgen zijn als je verkeerd geïnformeerd wordt over gezondheidsinformatie op het internet.

### Verkeerde informatie over gezondheid kan leiden tot:

- Geestelijke gezondheidsproblemen
- Onrust tijdens pandemieën en noodsituaties
- Wantrouwen in de gezondheidszorg en aanbevelingen
- Aversie tegen vaccinatieprogramma's
- Bevordering van onbewezen behandelingen
- Misinterpretatie van wetenschappelijke kennis



### Hoe weet je of een website betrouwbaar is?

Om te weten of een website betrouwbaar is, kun je deze 8 regels volgen:

#### **Regel 1: Wie zit er achter de website?**

Om te weten of een website betrouwbaar is, is het belangrijk om het doel te achterhalen: is het om de lezer te informeren of om een product of dienst te verkopen? Als er reclame op de website staat, is het doel van de website geld verdienen.

Controleer het adres van de website (URL) om te weten van wie de website is; hier zijn enkele **voorbeelden**:

Adres website	Identificatie
.nl	Burgers, inwoners of bedrijven gevestigd in Nederland
.eu	Burgers, inwoners of bedrijven gevestigd in de EU
.org	Non-profitorganisaties
.museum	Uitsluitend gebruikt door musea

Extensies zoals .com of .net zijn internationaal en kunnen door iedereen worden gebruikt. Deze URL's worden vaak gebruikt voor commerciële doeleinden. Wees je ervan bewust dat, zelfs als je de herkomst van een website vertrouwt, dit niet noodzakelijk betekent dat de informatie op de website betrouwbaar is.

 **Regel 2: Wie heeft de inhoud van de website geschreven?**

De namen van de auteurs worden op de meeste websites vermeld, zodat je kunt controleren of het experts en professionals zijn en in welke organisatie ze werken. Kijk of je contactinformatie kunt vinden; dit is vaak aanwezig op betrouwbare websites.

 **Regel 3: Persoonlijke ervaring van gezondheidskwesties**

Gezondheidsproblemen en symptomen verschillen van persoon tot persoon. Als je kijkt naar een platform waar mensen hun ervaringen uitwisselen (bijvoorbeeld een blog), dan kan dit nuttig of geruststellend zijn om te lezen, maar houd er rekening mee dat de ervaring van een gezondheidsprobleem kan variëren en dat blogs meestal niet worden gemaakt door gezondheidsprofessionals.

 **Regel 4: Wordt de website bijgewerkt?**

De inhoud op de website kan verouderd zijn en niet meer overeenkomen met het laatste onderzoek. Zoek naar recente informatie over gezondheidsonderwerpen.

 **Regel 5: Let op waarschuwingssignalen**

Let bij het openen van een website op signalen van je browser, zoals waarschuwingssignalen op de website waar je je bevindt.

 **Regel 6: Stel vragen over de inhoud van de website**

Wees voorzichtig als een website snelle, gemakkelijke of zelfs wonderbaarlijke informatie biedt om een ziekte te genezen. Ook als iemand één behandeling voor verschillende ziekten aanbiedt. Voorkom misinformatie door de gevonden informatie op andere websites te controleren.

 **Regel 7: Schrijfstijl**

Als de informatie in een dramatische schrijfstijl wordt gegeven, heeft het meestal geen informatief doel en is de informatie misschien niet betrouwbaar.

 **Regel 8: Vraag het uw arts**

Heeft de praktijk van je arts een eigen website? Zo ja, dan worden er misschien andere websites genoemd waar je de gezondheidsinformatie kunt vinden die je zoekt.



Betrouwbare websites om gezondheidsinformatie in uw land te vinden:



<https://gesund.bund.de/>



<https://www.thuisarts.nl/>



<https://www.sns.gov.pt/>



<https://www.sfatulmedicului.ro/> | <https://www.doc.ro/comunitati>



<https://medlineplus.gov/spanish/>

### Hoe je je persoonlijke gezondheidsgegevens kunt beschermen

- Voer geen gevoelige informatie in via openbare Wi-Fi. Gevoelige informatie zijn gegevens die kunnen worden gebruikt om je te identificeren of te lokaliseren, of informatie over je meningen, overtuigingen of gezondheid.
- Achterhaal hoe je persoonlijke gegevens worden gebruikt door de website. Websites met een "s" na "http" in het begin van hun websiteadressen (https://) versleutelen de gegevens die worden gedeeld, waardoor het voor hackers moeilijker wordt om informatie te onderscheppen.
- Zorg ervoor dat de website beveiligd is voordat je je BSN invoert. Je kunt ook altijd je dokter bellen die je de persoonlijke informatie kan geven zonder dat je iets online hoeft in te voeren.
- Wees voorzichtig met het delen van informatie op sociale media - deel geen persoonlijke informatie, zoals je huisadres of telefoonnummer.



## Mis- en desinformatie over gezondheid op sociale media

Sociale mediaplatforms, zoals websites of apps, bestaan om **mensen met elkaar in contact te brengen en gemeenschappen te creëren** waar mensen gedachten kunnen uitwisselen over verschillende onderwerpen. Ze kunnen worden gebruikt om nuttige informatie te delen, kennis te verbeteren en het bewustzijn te vergroten. Daarom kunnen sociale media de communicatie en het beheer van de gezondheidszorg ondersteunen. Maar zoals we in de bovenstaande hoofdstukken over websites hebben gezien, kunnen sociale media ook een **misleidende bron van informatie** zijn.



### Wist je dat?

Links en bijlagen in e-mails of berichten op sociale media kunnen worden gebruikt om een **virus over te brengen naar je computer**. Door op een link in een e-mail te klikken, opent je browser de website en die kan een virus overbrengen dat je computer beschadigt. Een vraag om jezelf te stellen: Verwacht je deze e-mail van iemand? Kent je de afzender en de inhoud? Zo niet, dan kun je het bericht verwijderen.



### Wat is nepnieuws?

Nepnieuws is informatie die niet waar is. Dit kan bestaan in de vorm van tekst, afbeeldingen of video's. Sociale media zijn vaak het medium om deze onjuiste informatie te verspreiden. We kunnen een onderscheid maken tussen twee verschillende soorten onjuiste informatie:

 **Type 1 → Desinformatie**

Valse informatie of informatie die buiten context is met de specifieke bedoeling om iemand te schaden of te misleiden. Dit type wordt vaak gebruikt om de publieke opinie te beïnvloeden.

 **Type 2 → Misinformatie**

Valse informatie die niet met opzet is verspreid, zoals een verkeerde interpretatie van de auteur of het toevoegen van de verkeerde afbeelding aan een artikel.



### Hoe weet je of je nepnieuws leest?

- Kijk uit voor anonieme bronnen en een sensationele schrijfstijl die paniek zaaien of tegenargumenten negeren. Opvallende informatie heeft waarschijnlijk als doel de aandacht te trekken.
- Wie heeft het artikel geschreven? Kun jij erachter komen wie de schrijver van het artikel is?
- Foto's en plaatjes kunnen worden bewerkt en zijn daarom niet altijd betrouwbaar. Je kunt dit zelf controleren: hebben andere bronnen hetzelfde plaatje gedeeld en zijn ze betrouwbaar?

Dezelfde checklist die we gebruiken om te controleren of een website betrouwbaar is, kunnen we ook toepassen op sociale media:

#### **Snelle checklist**

**#1** Wie zit er achter de website?

**#2** Wie heeft de inhoud van de website geschreven?

**#3** Persoonlijke ervaring van gezondheidsproblemen

**#4** Wordt de website bijgewerkt?

**#5** Let op waarschuwingssignalen

**#6** Stel vragen over de inhoud van de website

**#7** Schrijfstijl

**#8** Vraag het uw arts

**TIPS:** Zoek online naar gezondheidsinformatie op dezelfde manier als dat je naar informatie in een **boek** zou zoeken - controleer wie de auteur is, of de informatie is bijgewerkt en waar de inhoud vandaan komt.

Gebruik online gezondheidsinformatie als een hulpmiddel om goed geïnformeerd te raken. Zorg ervoor dat je **informatie controleert** met andere bronnen.

Wees voorzichtig met het gebruik van **ChatGPT** en andere chatbots, want de bron van de informatie is niet zichtbaar en kan onbetrouwbaar zijn.

Wees voorzichtig bij het **online kopen van gezondheidsproducten**. Er zijn veel behandelingen op de markt die niet

effectief of zelfs schadelijk zijn. Koop alleen gecertificeerde producten van webshops die je kent en vertrouwt.

**Neem contact op met je arts als je twijfelt!**



## 4.2 Gezondheidsbevordering en ziektepreventie

*In dit hoofdstuk vind je informatie over hoe je gezonde levenskeuzes kunt maken en welke acties je kunt ondernemen om de kans op het ontwikkelen van ziekten te verkleinen.*

Voeding, sport en levensstijl: goede voorbeelden en waarom dit belangrijk is



**Goede voeding** is een van de belangrijkste elementen van een gezonde levensstijl. Het menselijk lichaam is zeer complex en heeft de juiste brandstof nodig om goed te kunnen functioneren. Dit geldt niet alleen voor je lichaam als geheel, maar ook voor elk afzonderlijk orgaan. Het is daarom essentieel dat je je lichaam van de juiste voedingsstoffen voorziet.

Een gezond dieet heeft zowel fysieke als mentale voordelen.

### Fysieke voordelen:

- Het geeft je meer energie en kracht.
- Het helpt je een gezond gewicht te bereiken en te behouden.
- Het verlaagt het risico op hartaandoeningen, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker.
- Het helpt ziekte te voorkomen en verbetert het herstel.
- Het verhoogt je levensduur en je gezonde levensjaren.
- Het ondersteunt een gezonde zwangerschap en borstvoeding.
- Het ondersteunt de groei en ontwikkeling van de hersenen bij kinderen.

### Mentale voordelen:

- Het verbetert je concentratie, je aandachtsspan en je reactietijd.
- Het vermindert depressie en angst.
- Het verbetert de hersenfunctie.
- Het voorkomt stemmingswisselingen.

### **Wist je dat?**

Voor vrouwen is het moeilijker om af te vallen dan voor mannen. Dit komt omdat mannen van nature meer spieren hebben. Om die spieren te behouden moet het lichaam meer calorieën verbranden, zelfs als het slaapt.

Dus als je meer gewicht wilt verliezen, moet je meer gewicht tillen.





Een ongezond voedingspatroon kan veel gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals hartaandoeningen, bepaalde vormen van kanker, diabetes type 2 en een hoge bloeddruk. De gezondheidsrisico's zijn zo groot dat Europa obesitas (ernstig overgewicht) tot epidemie heeft verklaard.

**Obesitas veroorzaakt 86% van alle sterfgevallen en 77% van alle ziekten in Europa**, en deze percentages worden elk jaar hoger. De stijgende obesitascijfers hebben niet alleen ernstige gevolgen voor de gezondheid van individuen, maar leggen ook een grotere druk op de gezondheidszorg. Dit betekent dat hoe meer mensen te zwaar zijn, hoe minder mensen toegang hebben tot medische zorg.

Maar **wat is een gezond dieet?** De juiste voedingskeuzes maken lijkt soms meer op scheikunde, vooral met alle informatie die beschikbaar is op internet.

Maar ook al is voeding soms complex, er zijn een aantal basisregels die je kunt volgen om gezond te eten, zonder dat je een doctoraat nodig hebt:



### **Regel 1: Eet niet meer calorieën dan je verbrandt.**



Gemiddeld verbrandt een vrouw ongeveer 2000 calorieën per dag en een man ongeveer 2500 (hoewel de exacte hoeveelheid afhangt van je gewicht, activiteiten en spiermassa). Als je meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, zul je aankomen. Voedingsmiddelen met veel verzadigd vet of toegevoegde suikers bevatten veel calorieën. Een gewone donut bevat bijvoorbeeld al ongeveer 200 calorieën, terwijl een geglazuurde donut bijna 500 calorieën bevat! Controleer dus de verpakking van je snacks voordat je besluit er nog een te eten.


### **Regel 2: Eet fruit, groenten, vezels, goede vetten en eiwitten.**




Groenten en fruit bevatten vitamines, mineralen en vezels die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Daarom wordt aanbevolen om minstens 250 gram groenten en 200 gram fruit per dag te eten. Het is ook belangrijk om te variëren met groenten en fruit, omdat de soorten vitamines en mineralen niet in elk product hetzelfde zijn.




Vezels zijn nodig voor een gezonde spijsvertering en verlagen het risico op hartaandoeningen, diabetes en darmkanker. Vrouwen wordt aangeraden 25 gram en mannen 30 gram vezels per dag te eten. Vezels zitten in fruit, groenten, peulvruchten, aardappelen, noten en volkorenproducten.


 Onverzadigde vetten verbeteren het cholesterolgehalte in het bloed en verlagen het risico op hartaandoeningen. Omega-3 en -6 vetten (een type onverzadigd vet) zijn nodig voor een gezonde hersenfunctie. Vrouwen wordt aangeraden tussen 6 en 24 gram goede vetten per dag te eten en mannen tussen 7,5 en 30 gram. Je vindt onverzadigde vetten in plantaardige olie, noten en zaden, vette vis en avocado.

 Je huid, spieren, botten en bloed zijn gemaakt van eiwitten. Het is daarom belangrijk om voldoende eiwitten via je voeding binnen te krijgen, zodat je cellen zich kunnen vernieuwen. Volwassenen wordt aangeraden 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht te eten (± 50-70 gram eiwit per dag). Je vindt eiwitten in mager vlees, vis, zuivel, volkorenproducten, peulvruchten en noten.

### Regel 3: Vermijd sterk bewerkte voedingsmiddelen.

 Bewerkt voedsel is voedsel dat een bewerkingsproces heeft ondergaan. Hoe meer onuitspreekbare ingrediënten een product heeft, hoe meer het meestal bewerkt is. Zwaar bewerkte voedingsmiddelen zijn ongezond, omdat ze vaak meer calorieën en minder voedingsstoffen bevatten. Dit betekent dat het makkelijker is om aan te komen (zie regel 1), terwijl je honger blijft houden, omdat je lichaam niet krijgt wat het nodig heeft.

### Regel 4: Een gezond dieet moet houdbaar zijn.

 Er is een groot aantal dieetplannen beschikbaar. Deze diëten kunnen snel resultaat geven, maar ze zijn moeilijk vol te houden over een langere periode. Het resultaat is dat mensen die zo'n streng dieet volgen vaak het gewicht dat ze zijn kwijtgeraakt weer aankomen. Langzame gestage vooruitgang is een betere manier. Als je een dieet wilt volgen, vraag dan advies aan een **diëtist**.

Voor meer informatie over gezonde voeding in jouw land kun je deze websites bezoeken:



<https://www.bzfe.de/>



<https://voedingscentrum.nl>



<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>



<https://mets.ro/> | <https://smartliving.ro/> | <https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://nutricion.org/>



Naast een gezond dieet is het ook belangrijk om **lichamelijk actief te zijn**. Dit omvat activiteiten met een lage en gemiddelde intensiteit, zoals wandelen, fietsen, zwemmen of je huis schoonmaken. En activiteiten met een hoge intensiteit, zoals hardlopen, intensief sporten en traplopen.

**Volwassenen** moeten minstens 2,5 uur per week matig intensieve lichaamsbeweging krijgen plus twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

**Kinderen** moeten minstens 1 uur per dag matig intensieve lichaamsbeweging krijgen plus drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

Actief zijn heeft zowel fysieke als mentale voordelen.

#### Fysieke voordelen:

- Het verbetert je conditie en je spier- en botsterkte
- Het verlaagt het risico op hartaandoeningen, diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker en beroertes
- Het helpt ziekte te voorkomen en verbetert het herstel
- Het verhoogt je levensduur en je gezonde levensjaren
- Het verbetert je evenwicht en verlaagt het risico op vallen

#### Mentale voordelen:

- Het verbetert je concentratie en je zelfvertrouwen.
- Het vermindert stress, depressie en angst.
- Het vertraagt de ontwikkeling van dementie en geheugenverlies.
- Het verbetert je stemming en je geluksgevoel.
- Het helpt je beter slapen.

#### Wist je dat?

Door regelmatig activiteiten met een hoge intensiteit te doen, verlaag je je bloeddruk, zelfs in rust. Dit verlaagt het risico op een hartaanval met 20 tot 30%!



Vanwege ons werk of onze studie zitten we vaak voor een lange tijd, maar ons lichaam is gebouwd om te bewegen, dus **lang stilzitten of stilstaan is niet goed voor je**.

Langdurig niet bewegen is om een aantal redenen ongezond:



Je beenspieren en ruggengraat moeten bewegen zodat het bloed kan stromen en voedingsstoffen door je cellen kunnen worden opgenomen. Niet bewegen kan rugpijn, gewrichtsontsteking, gezwollen benen of enkels en spataderen veroorzaken.



Als je lang zit, daalt je hartslag en bereikt minder zuurstof je hersenen. Dit veroorzaakt vermoeidheid en concentratieproblemen.



Door je lichaam niet te bewegen krimpen je spiervezels en worden de banden rond je gewrichten stijf. Dit vermindert de mobiliteit en flexibiliteit en veroorzaakt onbalans en pijn in je spieren. Het kan zelfs de sterkte van je botten verminderen.

**Om het slechte effect van zitten tegen te gaan, kun je beter elk uur minstens 3 minuten bewegen!**

Voor meer informatie over lichaamsbeweging in jouw land kun je deze websites bezoeken:



<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>



<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>



<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atvidade-fisica/materiais-de-divulgacao/guias-para-avaliacao-e-aconselhamento-breve.aspx>



<https://mets.ro/>

<https://smartliving.ro/>

<https://qlife.ro/>

<https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

<https://www.aeped.es/comite-actividad-fisica/>





De derde belangrijke levensstijlkeuze die je kunt maken is **voldoende slapen**. Slaap is vaak de eerste gezonde gewoonte die wordt opgeofferd in ons drukke leven, maar het belang van slapen mag niet over het hoofd worden gezien.

Een volwassene heeft gemiddeld 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig, maar jouw behoefte kan variëren afhankelijk van je leeftijd en activiteiten.

Voldoende slaap heeft zowel fysieke als mentale voordelen.

#### Fysieke voordelen:

- Het verbetert je stofwisseling en herstelt je spieren en cellen.
- Het verlaagt de kans op chronische ziekten.
- Het helpt ziekte te voorkomen en verbetert het herstel.
- Het verhoogt je levensduur.

#### Mentale voordelen:

- Het verbetert je concentratie en focus.
- Het vermindert stress, depressie en angst.
- Het verbetert je geheugen en je leervermogen.
- Het verbetert je stemming en je geluksgevoel.

#### Wist je dat?

Als je niet genoeg slaapt, zal je lichaam naar suiker gaan verlangen om het gebrek aan energie te compenseren.

Dit kan leiden tot gewichtstoename.



In onze maatschappij worden mensen vaak onder druk gezet om zoveel mogelijk te doen op een dag. Als gevolg daarvan dragen velen hun slaapttekort als een eremedaille. Toch kunnen de risico's van te weinig slapen groot zijn. Slecht slapen verhoogt het risico op:

- Burn-out
- Depressie
- Dementie
- Hersenbeschadiging
- Overgewicht
- Hartproblemen



De volgende tips kunnen helpen om **je slaapgewoonten te verbeteren**:

**Tip 1: Beweeg overdag of vroeg in de avond**



Met activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiteit val je sneller in slaap en lig je 's nachts minder lang wakker. Sport echter niet laat op de avond, je lichaam heeft tijd nodig om te ontspannen voordat je naar bed gaat.

**Tip 2: Eet geen grote maaltijd binnen 3 uur voordat je naar bed gaat**



Eten voordat je naar bed gaat zal je spijsvertering op gang brengen, waardoor je moeilijker kunt slapen. Wanneer het je wel lukt om te slapen, zal je spijsvertering vertragen. Onverteerd voedsel dat nog in je lichaam zit, kan maag- en darmproblemen veroorzaken.

**Tip 3: Vermijd cafeïne, nicotine en alcohol op de avond**



Cafeïne, nicotine en alcohol verhogen je hartslag en bloeddruk, wat een negatieve invloed heeft op je slaap. Hoewel je na het drinken van alcohol makkelijker in slaap valt, slaap je minder diep en krijg je niet de rust die je nodig hebt.

**Tip 4: Vermijd schermtijd minstens 1 uur voor het slapengaan**



Het blauwe licht van het beeldscherm van je tv, computer en telefoon zorgt ervoor dat je hersenen denken dat het daglicht is. Dit verstoort je biologische klok en maakt het moeilijker om in slaap te vallen en/of te blijven.



Voor meer informatie over slaap kun je deze websites bezoeken:



<https://www.dgsm.de/gesellschaft/patienteninformationen/aktuelle-informationen>



<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap/>

<https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slapen-belangrijk>

<https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen>



[https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene\\_do\\_Sono.pdf](https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene_do_Sono.pdf)



<https://getvig.health/psihologie/somnul/>

<https://www.doc.ro/lifestyle/importanta-somnului-pentru-o-viata-sanatoasa>



<https://ses.org.es/>

<https://asencorco.es/>

Het laatste deel van dit hoofdstuk gaat over de risico's van roken en alcoholgebruik. Zoals je misschien weet, **zijn roken en alcohol drinken heel slecht voor je gezondheid**. Voor roken gelden deze gezondheidsrisico's ook voor de mensen om je heen, zoals je familie!

De risico's van roken en meeroken:

- Het beschadigt je longen en kan ademhalingsproblemen en astma veroorzaken.
- Het verhoogt het risico op long-, mond- en keelkanker.
- Het verhoogt het risico op een hartaanval, beroerte en hoge bloeddruk.
- Het kan oogproblemen en blindheid veroorzaken.
- Het beschadigt je tanden.
- Het vermindert de vruchtbaarheid.



### Risico's van alcohol drinken:

- Het verhoogt het risico op borst-, long- en leverkanker.
- Het verhoogt het risico op tumoren in je mond, keel, strottenhoofd en darmen.
- Het kan een beroerte, hartproblemen en diabetes type 2 veroorzaken.
- Het kan dementie verergeren of het risico verhogen.
- Het vermindert de vruchtbaarheid.
- Het kan overgewicht veroorzaken.



### Voor meer informatie over roken en alcohol kun je deze websites bezoeken:



<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/alkohol/>

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/tabak-und-nikotin/>



<https://www.rokeninfo.nl/>

<https://www.alcoholinfo.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/tema/dependencias/alcoolismo/>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/quer-deixar-de-fumar.aspx>



[https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva\\_medicala/alcoolul-si-fumatul](https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/alcoolul-si-fumatul)

<https://sanatatea.com/pub/deprinderi-daunatoare.html>



<https://cnpt.es/>

<https://socidrogalcohol.org/>

**Wil je stoppen met roken of drinken, maar heb je daar moeite mee?**

Bekijk de **Interventie- en preventieprogramma's** in het hoofdstuk hieronder.

## Interventie- en preventieprogramma's

Iedereen weet dat **een gezonde levensstijl belangrijk is, maar dat betekent niet dat het hebben van een gezonde levensstijl ook makkelijk is**. Er zijn veel factoren die iemands keuzes op het gebied van gezondheid beïnvloeden, zoals sociale omstandigheden, financiële beperkingen, tijdsdruk en de locatie van hun huis. Het is belangrijk om te onthouden dat niet iedereen dezelfde toegang heeft tot gezonde opties en dat het voor sommigen helemaal geen optie is.

Om mensen te helpen een gezondere levensstijl aan te nemen, zijn er interventie- en preventieprogramma's beschikbaar.

**Interventieprogramma's** bieden hulp en ondersteuning aan mensen die een ongezonde gewoonte hebben en willen veranderen.

**Preventieprogramma's** bieden mensen hulp en ondersteuning om te voorkomen dat ze ongezonde gewoonten ontwikkelen.



Er zijn veel verschillende soorten interventie- en preventieprogramma's beschikbaar. Hier volgen enkele voorbeelden:

	Alcoholmisbruik		Preventie van vallen
	Drugsmisbruik		Gehoorschade
	Roken		Bescherming van de huid
	Overgewicht		Gezonde zwangerschap
	Sport en beweging		Seksuele gezondheid
	Geestelijke gezondheid		Duurzame keuzes

Wilt u een interventie- of preventieprogramma in uw land vinden? Bekijk dan de onderstaande links:



<https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-16-mit-tipps-der-bzga-2020-endlich-rauchfrei-werden/>

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>

<https://www.dhs.de/suchthilfe/praevention-/-fruehintervention>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>



<https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>

<https://www.thuisarts.nl/overgewicht-bij-volwassenen/ik-wil-misschien-meedoen-aan-leefstijl-programma>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/>



<https://www.sicad.pt/>



<https://cnas.ro/programe-nationale-de-sanatate-curative/>

<https://www.ms.ro/ro/informatii-de-interes-public/campanii-informare-educare-comunicare/>

<https://www.insmc.ro/programe-de-sanatate/programe-de-sanatate-finantate-de-ms/programele-nationale-de-sanatate-privind-bolile-netransmisibile/>



[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm/](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm/)

[https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema\\_campaigna-programa.htm/](https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema_campaigna-programa.htm/)

<https://www.injuve.es/node/38013>

## Beschikbare telefoontoepassingen om je gezondheid te verbeteren of bij te houden



Er zijn veel apps beschikbaar die je kunnen helpen je gezondheid te verbeteren. **Met deze gezondheidsapps kun je gezondheidsproblemen in de gaten houden, medische aandoeningen begrijpen of fitnessdoelen bereiken.** Met gezondheidsapps is het makkelijker om je vooruitgang bij te houden en blijf je gemotiveerd om door te gaan. En er zijn veel verschillende soorten gezondheidsapps beschikbaar.

Hier zijn enkele voorbeelden:



**Fitness** → apps om je te helpen je eetgewoonten, slaappatronen of activiteitsniveaus te verbeteren.



**Geestelijke gezondheid** → apps die stress of angst helpen verminderen, werk en sociaal functioneren verbeteren of helpen bij het verwerken van verlies.



**Kwaliteit van leven** → apps die informatie en trackingopties bieden voor medische aandoeningen, meditatie- en mindfulnessprogramma's of fysiotherapeutische oefeningen.



**Participatie in de samenleving** → apps die ondersteuning bieden aan mantelzorgers of familieleden van mensen met een medische aandoening, hulp bij communicatie of het vinden van sociale contacten.



**Dagelijks functioneren** → apps zoals medicatietrackers, takenplanners, openbare toiletzoekers en UV-stralingsvoorspellingen.

### Wist je dat?

In een onderzoek naar gewichtsverlies verloren deelnemers die een gezondheidsapp gebruikten bijna 4 kg meer gewicht dan de andere deelnemers.



Gezondheidsapps kunnen je helpen om gezonder te leven. Toch zijn er een aantal dingen waar je rekening mee moet houden als je deze diensten gebruikt:

### **Niet alle metingen zijn 100% nauwkeurig**



Wearables zoals slimme horloges en fitnesstrackers beweren een groot aantal lichaamsfuncties te kunnen meten, zoals hartslag, huidtemperatuur, bloeddruk en nog veel meer. Wees je ervan bewust dat deze metingen niet altijd nauwkeurig zijn. Gezondheidsapps kunnen medische apparaten niet vervangen. Als je een medische reden hebt om je gezondheid te volgen, raadpleeg dan een arts om advies te vragen.

### **Niet alle gezondheidsapps zijn effectief**



Veel van de beschikbare gezondheidsapps zijn niet gemaakt door gezondheidsprofessionals. Hoewel deze apps nog steeds nuttig kunnen zijn, is het belangrijk om te beseffen dat ze niet gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek. Het is altijd beter om gezondheidsapps te gebruiken die worden aangeboden of ondersteund door gezondheidsprofessionals.

### **Gezondheidsapps kunnen je persoonlijke gegevens bijhouden**



Zoals veel mobiele applicaties kunnen ook gezondheidsapps je persoonlijke gegevens gebruiken om hun diensten te verbeteren. Hoewel de bedoelingen meestal goed zijn, is het verstandig om te controleren wat voor soort gegevens er worden verzameld en waar deze voor worden gebruikt. Zorg ervoor dat je de voorwaarden leest en ongewenste instellingen uitschakelt.





Ben je op zoek naar een **betrouwbare gezondheidsapp**? Bekijk dan de onderstaande links:



<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits-apps/>



<https://www.ggdappstore.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/guia/app-sns-24/>



<https://www.medlife.ro/articole-medicale/5-aplicatii-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/>

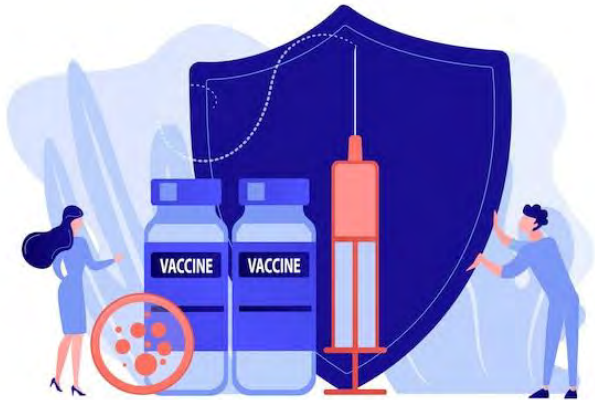
<https://www.catena.ro/cele-mai-bune-aplicatii-mobile-pentru-persoanele-cu-diabet>

<https://ehealthromania.com/aplicatii-medicale-mobile/>



<https://www.yeeply.com/blog/las-10-mejores-apps-de-salud-para-android/>

## Het belang van vaccinatieprogramma's



Tijdens de COVID-19 pandemie was er veel discussie over vaccinatie. Mensen waren bang dat het vaccin te snel was ontwikkeld en bijwerkingen zou veroorzaken. Anderen begrepen niet waarom ze zich moesten laten vaccineren terwijl ze geen risico liepen. **Zulke misverstanden kunnen grote schade toebrengen aan de gezondheid van onze samenleving.**

### ❖ Waarom is vaccinatie nodig?

#### Om te voorkomen dat **je zelf** ziek wordt



Een vaccinatie beschermt je tegen het krijgen van een ziekte die kan leiden tot ernstige ziekte of zelfs de dood. Voorbeelden hiervan zijn de mazelen, hersenvliesontsteking, longontsteking, tetanus, polio en COVID-19. Als iedereen gevaccineerd is, kunnen deze ziekten zich niet verspreiden en kunnen ze uiteindelijk uitsterven.

#### Om te voorkomen dat **anderen** ziek worden



Zelfs als een ziekte niet gevaarlijk is voor jou, kan het toch heel gevaarlijk zijn voor anderen. Als je besmet bent, kun je de ziekte aan iemand anders geven, zelfs als je zelf niet ziek bent. Sommige mensen kunnen zelf niet gevaccineerd worden, zoals jonge baby's en mensen met een medische aandoening of allergie. Maar als alle anderen gevaccineerd zijn, kan de ziekte zich niet verspreiden en is iedereen beschermd. Dit wordt groepsimmunititeit genoemd.

### ❖ Hoe werken vaccins?



**Vaccins helpen je eigen immuunsysteem om een bacterie, virus, parasiet of schimmel te bestrijden die je ziek kan maken (een ziekteverwekker).** Ons immuunsysteem maakt van nature antilichamen aan tegen deze ziekteverwekkers. Antilichamen zijn de soldaten van je lichaam; ze vernietigen alle inkomende bedreigingen. Maar de eerste keer dat je besmet raakt met een bepaalde ziekteverwekker, weet je immuunsysteem nog niet welke antilichamen het moet maken. In de tijd die je immuunsysteem nodig heeft om dit te leren, kunnen de ziekteverwekkers je ziek maken. Je immuunsysteem onthoudt echter de ziekteverwekkers die het eerder heeft gezien. Dus als je opnieuw besmet raakt, weet het welke antilichamen het moet maken.

**Vaccins bevatten verzwakte of inactieve delen van een ziekteverwekker of de blauwdrukken van een deel ervan.** Deze delen of blauwdrukken kunnen je niet ziek maken, maar ze zijn genoeg om je immuunsysteem te leren welke antilichamen het moet maken.

In sommige gevallen moet je meerdere doses van een bepaald vaccin krijgen. Dit is om ervoor te zorgen dat je immuunsysteem voldoende antilichamen aanmaakt en dat het zich herinnert hoe dat voor een lange periode te doen.

Het kan ook zijn dat een bepaalde ziekteverwekker, zoals COVID-19, na verloop van tijd muteert. Je immuunsysteem moet dan leren om iets andere antilichamen te maken om deze nieuwe mutatie te bestrijden.



### ❖ Wat is de kans op bijwerkingen?

Het is waar dat er een klein risico is om ernstige bijwerkingen van een vaccin te krijgen, maar die kans is extreem klein; veel kleiner dan de kans om ziek te worden van de ziekte. Meer voorkomende bijwerkingen, zoals een pijnlijke arm of koorts, zijn altijd tijdelijk en veel milder dan de gevolgen van de ziekte. Dus tenzij je een onderliggende medische aandoening hebt, is **laten vaccineren altijd een betere keuze.**



**Wist je dat:**

Het COVID-19 vaccin in 2020 wereldwijd naar schatting 19,8 miljoen sterfgevallen heeft voorkomen?



**Op internet kun je veel verkeerde informatie over vaccins vinden.** Dit wordt veroorzaakt door de manier waarop onderzoek wordt vertaald in de media en op sociale platforms. Het maken en testen van vaccins is erg ingewikkeld en dit proces wordt vaak vereenvoudigd om het aan mensen uit te leggen. Maar deze simplificatie kan ook leiden tot misverstanden over het testen en de resultaten van een vaccin. Vertrouw alleen informatie die wordt gedeeld op websites van de overheid of officiële instellingen.

**Wil je meer weten over de werkzaamheid, effectiviteit en bescherming van vaccins?**

Lees dan dit artikel van de Wereldgezondheidsorganisatie (alleen in het Engels):

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/vaccine-efficacy-effectiveness-and-protection>

Heb je vragen over vaccinaties in jouw land?

Bekijk de links hieronder:



[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html/](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html/)

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/impfungen.html/>



<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/>

<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/vragen/>



<https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-de-vacinacao/normas-e-orientacoes.aspx/>



<https://vaccination-info.eu/ro>

<https://www.anm.ro/medicamente-de-uz-uman/farmacovigilenta/informatii-vaccinuri-covid-19/>

<https://www.cnscbt.ro/index.php/informatii-pentru-populatie/>



<https://www.aemps.gob.es/la-aemps/ultima-informacion-de-la-aemps-acerca-del-covid%E2%80%9119/vacunas-contr-la-covid%E2%80%9119/como-funcionan-las-vacunas/>

### 4.3 Online gezondheidszorg

Wat is telezorg?

In de afgelopen jaren zijn telezorgdiensten steeds meer gebruikt door zorgverleners. **Telezorg**, ook bekend als tele-health, is het leveren van gezondheidsdiensten met behulp van technologie, zoals videoconferenties, mobiele toepassingen en controle op afstand. In dit hoofdstuk krijg je een overzicht van de verschillende soorten telezorg en hoe je zelf gebruik kunt maken van deze diensten.



#### Voordelen en belemmeringen van telezorg

Met telezorg kun je virtuele consulten hebben met zorgverleners vanuit je eigen huis, wat voor- en nadelen met zich meebrengt:

**+ Bespaart tijd en geld**, reizen en wachten in overvolle wachtkamers is niet meer nodig.

**+ Het overbruggt de kloof** voor patiënten in landelijke of achtergestelde gebieden waar veel gemeenschappen geen toegang hebben tot gezondheidszorg.

**+ 24/7 beschikbaarheid**, zodat je toegang hebt tot de gezondheidszorg wanneer je die nodig hebt.

**- Niet alle medische onderzoeken kunnen online worden uitgevoerd.** Voor sommige medische aandoeningen is een volledig lichamelijk onderzoek nodig.

**- Digitale vaardigheden zijn nodig.** Een betrouwbare internetverbinding en ervaring in het gebruik van apparaten zoals computers of smartphones zijn nodig.

**- Mogelijke privacy- en beveiligingsproblemen.** Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat alle telezorgdiensten voldoen aan de nodige privacy- en veiligheidsnormen om patiëntgegevens te beschermen.

Het is belangrijk om te weten dat niet alle medische onderzoeken online gedaan kunnen worden. Het is verstandig om met je zorgverlener te overleggen om na te gaan of telezorg past bij jouw specifieke medische behoeften. Houd in gedachten dat het altijd een goed idee is om een back-up plan te hebben voor persoonlijke zorg.

## Welke vormen van telezorg bestaan er en waar worden ze toegepast?

Als gevolg van de Covid-19 pandemie en een groeiend tekort aan zorgprofessionals en personeel, worden veel zorgsystemen in hoog tempo gedigitaliseerd en bieden ze steeds meer telezorgoplossingen aan. Er zijn nu verschillende soorten telezorg beschikbaar, die voor verschillende behoeften kunnen worden gebruikt. Zie de onderstaande lijst voor een overzicht:



**Teleconsultatie** zijn medische bezoeken op afstand waarbij patiënten en artsen met elkaar communiceren via videoconferenties. Patiënten kunnen hun symptomen en medische geschiedenis bespreken en artsen kunnen diagnoses stellen, behandelingen voorschrijven en medisch advies geven. Op de volgende pagina vindt u instructies voor het gebruik van teleconsultatie opties.



**Telemonitoring** is het gebruik van medische apparatuur om patiënten op afstand te monitoren. Patiënten met chronische aandoeningen zoals diabetes of hoge bloeddruk kunnen bijvoorbeeld thuis hun bloedsuikerspiegel of bloeddruk meten. Hun artsen kunnen de resultaten zien en hun behandeling aanpassen.



**Telepsychiatrie** is het leveren van psychiatrische zorg via telezorgtechnologieën. Psychiatrische patiënten kunnen evaluaties, counseling en therapie ontvangen via video of telefoon, wat vooral nuttig is voor mensen op het platteland of in afgelegen gebieden die mogelijk geen gemakkelijke toegang hebben tot psychiatrische zorg. Er zijn ook telepsychiatrie apps beschikbaar (zie hoofdstuk §4.2 Beschikbare telefoontoepassingen om je gezondheid te verbeteren of bij te houden).



**Telerehabilitatie** omvat telemonitoring en -begeleiding voor patiënten die herstellen van een blessure of operatie. Fysiotherapeuten of ergotherapeuten kunnen oefeningen en therapie-instructies geven via video, telefoon of tekst en de voortgang van patiënten volgen met hulpmiddelen zoals smartwatches.



**Telemedische spoedeisende hulp** omvat zorg op afstand voor patiënten in noodsituaties, waarbij artsen of zorgprofessionals eerste hulp of instructies voor spoedbehandeling kunnen geven via video of telefoon voordat of terwijl de patiënt naar het ziekenhuis wordt gebracht.

## Teleconsultaties regelen

Teleconsultatie is een manier om medisch advies van je arts te krijgen via het internet. Dit kan via e-mail, chat of videogesprekken. Teleconsultatie is een praktische manier om thuis toegang te krijgen tot gezondheidsdiensten.

Hier zijn drie eenvoudige stappen voor het online raadplegen van je arts:



**STAP 1 – Vind een aanbieder van teleconsultatie.** Hoe kom je in contact met een arts via teleconsultatie?

Veel huisartsen maken gebruik van een medisch portaal. Dit is een beveiligde website waar je gezondheidsinformatie kunt vinden, je medische geschiedenis kunt bekijken en navullingen van je medicijnen kunt bestellen. Je kunt een medisch portaal ook gebruiken om online of persoonlijk afspraken te maken. En op sommige portalen kun je tekstberichten naar je arts sturen. Vraag dus aan je huisarts of hij of zij een medisch portaal gebruikt en hoe je toegang kan krijgen tot dit portaal. Vaak staat dit ook aangegeven op de website van de huisarts.

Wilt u teleconsultatie in uw land proberen? Probeer de onderstaande links:



<https://doktor.de/>



<https://home.mijngezondheid.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/teleconsulta/>



<https://www.reginamaria.ro/clinica-virtuala/>

<https://www.medlife.ro/medlive/>

<https://clinica.medicentrum.ro/medicii-nostri/>



<https://www.europapress.es/murcia/noticia-sistema-teledermatologia-sms- evita-desplazarse-especialista-55-ciento-pacientes-20220404135542.html/>



**STAP 2 – Controleer de technische voorwaarden.** Voordat je een afspraak boekt via je huisarts of een medisch portaal, moet je eerst controleren of je de juiste instellingen hebt. Voor een teleconsult heb je het volgende nodig:



Een **goede internetverbinding** zodat je een videogesprek kunt voeren.



Een IT-apparaat, zoals **een computer, tablet of mobiele telefoon**.



Een methode om in contact te komen met je arts. Normaal gesproken is een **videogesprek** de beste optie, omdat visuele uitwisseling van grote waarde is voor het uitleggen van symptomen en het stellen van diagnoses.

In de tabel hieronder vind je een selectie van toepassingen voor videogesprekken die je kunt gebruiken. Controleer altijd welke digitale technologieën voor jou en je arts beschikbaar zijn voordat je een afspraak boekt.

#### Internettoepassingen voor videogesprekken

- Zoom - <https://www.zoom.us/nl>
- Go to - <https://www.goto.com/nl>
- Skype - <https://www.skype.com/nl>
- Microsoft Teams - <https://teams.microsoft.com/nl>



**STAP 3 – Voorbereiden op de afspraak.** Na het vinden van de juiste technologie en het maken van een afspraak met een arts, is voorbereiding de sleutel tot een succesvol consult. Hieronder vind je twee punten waarmee je rekening moet houden als je je voorbereidt op een online consult:

- (1)** Denk eerst aan je persoonlijke behoeften voor het gesprek en schrijf alle vragen op die je aan de arts wilt stellen. Zo vergeet je geen belangrijke punten tijdens het gesprek en kan de arts de beste behandeling vinden. Vergeet niet om alle benodigde documenten of gezondheidsgegevens vóór het gesprek naar de arts te sturen (indien nodig). Dit zal je arts helpen om je problemen beter te begrijpen.
- (2)** Zoek een geschikte plek voor de afspraak, waar je een goede internetverbinding hebt, vrij van lawaai en waar je niet wordt gestoord.



Met deze eenvoudige richtlijnen kun je je arts op afstand raadplegen voor gezondheidsadvies. Je arts kan dan een diagnose stellen en een behandelplan voor je opstellen. Dit kan inhouden dat hij of zij medicijnen voorschrijft, verdere tests aanvraagt of je doorverwijst naar een specialist. Als er meer tests nodig zijn, is het belangrijk dat je de resultaten kunt begrijpen. Lees meer over dit onderwerp op de volgende pagina's.

Wilt u uw eHealth-vaardigheden verbeteren? Hier vindt u informatie en/of onderwijsaanbiedingen in uw land:



<https://gesund.bund.de/gesundheitskompetenz-digital-staerken#angebote>

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/#gesundheitsportale>



<https://digivitaler.nl/>

<https://helpdeskdigitezorg.nl/>



<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx>

<https://www.splsportugal.pt>



<https://ehealthromania.com/>

<https://spatiulmedical.ro/categorie/e-health/>

<https://www.groupama.ro/ghiduri/telemedicina/>



<https://pydesalud.com/recursos-sobre-la-alfabetizacion-digital-sanitaria/>

## Gezondheidstesten en -resultaten begrijpen

Er zijn verschillende gezondheidstesten die verscheidene aspecten van je gezondheid onderzoeken. Veelvoorkomende soorten onderzoeken zijn de glucosetolerantietest (gtt), bloedwaardentest, bloeddruktest, zwangerschapstest, drugstest, COVID-19-test en hiv-zelftests. De resultaten van deze onderzoeken lijken soms wel een wiskundetoets. Tijdens de interviews en de workshops van het TRIO project gaven veel mensen aan moeite te hebben met het begrijpen van de resultaten van medische onderzoeken, ongeacht hun leeftijd (zie §5.3).

Hieronder vind je een uitleg van veelgebruikte testmethoden en handige links en richtlijnen voor het begrijpen van de testresultaten voor verschillende onderzoeken.



### Hoe gezondheidstesten werken

Er zijn twee verschillende manieren waarop gezondheidstesten worden geanalyseerd. Als je dit weet, begrijp je de resultaten van de test misschien iets beter.



**Normale verdeling** - Laboratoriumwaarden kunnen sterk variëren afhankelijk van geslacht, gewicht, leeftijd en levensstijl, zelfs bij gezonde mensen. Om met dergelijke variaties rekening te houden, hebben experts zogenaamde normaalwaarden of referentiewaarden gedefinieerd. Binnen dit bereik ligt de overgrote meerderheid van de waarden die bij gezonde mensen worden gemeten. Als je testresultaat binnen dit bereik ligt, wordt het als onopvallend of normaal beschouwd. Aan de andere kant kunnen waarden opmerkelijk of abnormaal worden genoemd als ze buiten het normale bereik vallen. Deze techniek wordt bijvoorbeeld gebruikt bij bloedwaardenonderzoek.



**Dichotome analyse** - Een veel eenvoudigere methode om gezondheidstesten te evalueren is het onderscheid tussen positief (de persoon is ziek of heeft de ziekteverwekkers) en negatief (de persoon is niet geïnfecteerd en heeft geen ziekteverwekkers). De resultaten van deze onderzoeken zijn veel eenvoudiger te begrijpen. Deze methode wordt bijvoorbeeld gebruikt voor COVID-19 en HIV-zelftests.

## Richtlijnen voor het begrijpen van verschillende gezondheidstesten

Hieronder vind je een overzicht van veelvoorkomende gezondheidstesten met een korte beschrijving over hoe ze werken en wat ze meten.

### Bloedwaardentest



Een bloedwaardentest kijkt naar de samenstelling van het bloed en is één van de meest voorkomende onderzoeken. Het geeft een overzicht van de cellen in het bloed: rode bloedcellen, witte bloedcellen, bloedplaatjes en rood bloedpigment. De waarden kunnen onder andere wijzen op ontstekingen, bloedarmoede, een tekort aan voedingsstoffen of een infectieziekte.

### Glucosetolerantietest



Een glucosetolerantietest meet het glucosegehalte in je bloed. Glucose is een soort suiker dat de belangrijkste energiebron van je lichaam vormt. De test meet het niveau van het hormoon insuline, dat verantwoordelijk is voor het transport van glucose vanuit het bloed naar de cellen. De test wordt voornamelijk gebruikt om diabetes of pre-diabetes op te sporen.

### Bloeddruktest



Bloeddruk is het niveau waarmee het bloed tegen de wanden van je slagaders drukt. De slagaders transporteren bloed van het hart naar andere delen van het lichaam. Je bloeddruk stijgt en daalt meestal in de loop van de dag en hoe hoger de bloeddruk, hoe groter je risico op gezondheidsproblemen zoals hartaandoeningen, hartaanvallen en beroertes.

### Elektrocardiogramtest



Een elektrocardiogram (ECG) is een eenvoudige, pijnloze en snelle test die de elektrische activiteit van je hart registreert. Telkens als je hart klopt, wordt er een elektrisch signaal doorgegeven dat ervoor zorgt dat de vier kamers van je hart in het juiste ritme samentrekken. Dit helpt je hart om bloed door je lichaam te pompen. Een ECG-scan helpt bij het diagnosticeren en controleren van veel soorten hartaandoeningen en de behandeling ervan.

### HIV-test



Een hiv-test is meestal een test die antilichamen tegen hiv in je bloed opspoort. Antilichamen kunnen met een laboratoriumtest op z'n laatst zes weken na besmetting worden opgespoord en met een sneltest op z'n laatst na twaalf weken. Een hiv-test wordt aanbevolen als je onbeschermd seks met iemand hebt gehad.

### COVID-19 test



COVID-19 testen zijn een eenvoudige methode om te controleren of je corona hebt. Je kunt thuis een snelle zelftest doen (een antigeentest) of naar een medische instelling gaan voor een nauwkeurigere PCR-test. Een positieve test geeft aan dat je corona hebt. Check de regelgeving van je land voor de huidige aanbevelingen over wat je moet doen als je besmet bent.

### 3D-weergaves



In sommige gevallen kunnen testresultaten in 3D zijn, zoals speciale 3D MRI's, CT - scans of echografieën. Deze nieuwe technologieën kunnen soms moeilijk te begrijpen zijn, maar het is belangrijk om te beseffen dat ze een betere weergave geven van hoe ons lichaam er eigenlijk uitziet en daarom een specialist zullen helpen het probleem beter te begrijpen.

Gebruik de onderstaande links voor meer informatie over gezondheidstesten en -resultaten in jouw land:



<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/laborwerte-richtig-verstehen/>

<https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/>



<https://www.rivm.nl/gezondheidstesten/uitslag>

<https://labuitslag.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/resultados-dos-exames-eletronicos/>



<http://www.mymed.ro/analize-medicale-explicite-pentru-pacient-ghid-de-interpretare-a-analizelor-uzuale1.html/>

<https://www.csid.ro/analize-medicale/>



<https://muysaludable.sanitas.es/salud/interpretar-analisis-sangre/>

#### 4.4 Gezondheidsdossiers: Gebruik en gegevensbeveiliging

Wat zijn gezondheidsdossiers en welke soorten bestaan er?

Het gebruik van medische dossiers neemt toe in Europa, omdat veel landen hun zorgstelsel willen moderniseren en de patiëntenzorg willen verbeteren met behulp van digitale gezondheidstechnologieën. Gezondheidsdossiers bieden een centrale plaats voor patiënten en zorgverleners om gezondheidsgegevens digitaal op te slaan en te raadplegen. Hier vindt u een beschrijving van de twee gezamenlijke vormen van medische dossiers:



**Elektronische patiëntendossiers (EPD's)** zijn digitale dossiers met de medische geschiedenis, behandelplannen, testresultaten, voorschriften en andere gezondheidsgerelateerde informatie van patiënten. EPD's worden meestal gemaakt en beheerd door zorgverleners en organisaties zoals ziekenhuizen of klinieken en worden gebruikt om patiëntinformatie op te slaan en te delen tussen verschillende zorgverleners.



**Persoonlijke gezondheidsdossiers (PGD's)** bevatten dezelfde informatie als EPD's, maar worden beheerd en gecontroleerd door de patiënten zelf. PGD's worden bijgewerkt door patiënten zelf of met de hulp van hun zorgverleners. PGD's zijn ontworpen om patiënten meer controle te geven over hun gezondheidsinformatie en hen in staat te stellen hun eigen zorg beter te beheren en informatie te delen met hun zorgverleners.

#### Gezondheidsdossiers in uw land

Hoe persoonlijke gezondheidsinformatie toegankelijk is en gedeeld wordt verschilt per land. Hieronder vindt u per TRIO partnerland (Duitsland, Nederland, Portugal, Roemenië en Spanje) een overzicht van gezondheidsdossiers en gegevensbeveiliging. Hier kunt u zien welke oplossing voor gezondheidsdossiers gebruikt wordt, via welk portaal u toegang heeft tot het dossier en hoe de beveiliging van gegevens gewaarborgd is.



## DUITSLAND

**Gezondheidsdossier:** Sinds begin 2021 kent Duitsland de zogenaamde *Elektronische Patientenakte (ePA)*, wat gezien kan worden als de eerste grote stap in de richting van een gedigitaliseerde gezondheidszorg. Sindsdien hebben patiënten het recht om zo'n dossier elektronisch te laten aanmaken door hun zorgverzekeraar, hoewel het bijhouden van zo'n dossier niet verplicht is. Patiënten moeten hun dossier ook zelf vullen met gegevens. Denk hierbij aan onderzoeksresultaten, diagnoses of doktersbrieven. Gegevens die niet digitaal beschikbaar zijn, moeten door de patiënten zelf in digitale vorm worden omgezet door ze in te scannen of te fotograferen. Ook bepalen de patiënten zelf welke gegevens ze aan wie willen verstrekken en welke gegevens worden verwijderd.

**Medisch portaal:** Het ePA wordt door de zorgverzekeraars aangemaakt op verzoek van de patiënten. Welk portaal je precies kunt gebruiken om je patiëntendossier te beheren, hangt daarom af van je verzekeringsmaatschappij. In de onderstaande link kun je zien welke portalen beschikbaar zijn voor welke verzekering.

- <https://www.gematik.de/anwendungen/e-patientenakte/epa-app/>

**Gegevensbeveiliging:** Als een behandelend arts informatie over een patiënt wil ontvangen, heeft hij of zij niet automatisch toegang tot de betreffende ePA. Toegang moet altijd worden geautoriseerd door de patiënten zelf. Dit gebeurt door het toekennen van een pincode, die door de behandelaar kan worden gebruikt om de ePA te activeren. De zorgverzekeraar van de patiënt mag bijvoorbeeld niet zomaar toegang krijgen tot de gegevens en de patiënt kan ook slechts gedeeltelijke toegang tot de gegevens instellen. Dit is om misbruik van gezondheidsgegevens te voorkomen, ook al is het tijdrovend voor de patiënten. Dit is tegelijkertijd ook een groot punt van kritiek. Hoewel het systeem al bijna twee jaar bestaat, is het nog grotendeels onbekend bij de mensen. Slechts een klein deel van de bevolking is op de hoogte van het bestaan van deze dienst, waardoor slechts weinigen bekend zijn met informatie over hoe om te gaan met gegevens in gezondheidsdossiers of hoe deze te beschermen.





## NEDERLAND

**Gezondheidsdossier:** In Nederland wordt medische informatie opgeslagen in een persoonlijk elektronisch patiëntendossier bij iemands huisartsenpraktijk en apotheek. Iedereen heeft het recht om zijn eigen gezondheidsdossier in te zien, fouten te corrigeren en te vragen om informatie te verwijderen. Medische gegevens zijn alleen toegankelijk voor andere zorgverleners en alleen als dit nodig is voor een behandeling.

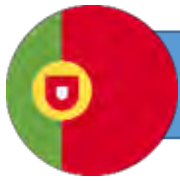
**Medisch portaal:** Sinds 1 juli 2020 is het voor alle Nederlanders mogelijk om hun medische gegevens online in te zien. Dit kun je op twee manieren doen: via een patiënten-portaal of via een persoonlijke gezondheids-omgeving (PGO). Een patiënten-portaal is een beveiligde website of app van een specifieke zorgverlener, bijvoorbeeld je huisarts. Hier kunnen mensen bijvoorbeeld hun eigen medische dossier inzien, afspraken maken, medicijnen bestellen, medische uitslagen ontvangen en vragen stellen aan een zorgprofessional. Welk patiënten-portaal wordt gebruikt is afhankelijk van je zorgverlener. Dit wordt vaak aangegeven op hun website.

Een persoonlijke gezondheids-omgeving (PGO) is een beveiligde website of app waarin medische gegevens worden verzameld van meerdere zorgverleners, bijvoorbeeld je huisarts, het ziekenhuis en de fysiotherapeut. Dit geeft een beter overzicht. Je kan ook zelf gegevens toevoegen, zoals je bloeddrukwaarden of medicijnen van de drogist. Patiënten kunnen zelf een PGO kiezen, maar nog niet alle zorgorganisatie kunnen met een PGO verbinden. Het aantal zorgverleners die dit ondersteunen neemt wel toe. Voor meer informatie en om te zien of je zorgverlener toegang heeft tot een PGO, check de onderstaande link:

- <https://www.pgo.nl/>

Nederland heeft ook een gezondheidszorginfrastructuur die '*het landelijke schakelpunt*' (LSP) wordt genoemd. Het LSP is een beveiligd netwerk waarmee zorgverleners verbinding kunnen maken om medische informatie te delen. Het LSP is echter geen database; medische gegevens worden er niet opgeslagen. De huisarts kan het burgerservicenummer (BSN) van een patiënt aanmelden bij het LSP, dat vervolgens wordt opgeslagen in een verwijzindex. Door te zoeken naar het BSN van een patiënt kan een zorgverlener toegang krijgen tot de medische informatie die aan hem of haar beschikbaar is gesteld.

**Gegevensbeveiliging:** Medische gegevens uit patiëntendossiers zijn uitsluitend toegankelijk voor andere zorgverleners en alleen als dit nodig is voor een behandeling. Alle andere medische informatie kan alleen worden gedeeld na uitdrukkelijke toestemming van de patiënt. Verzekeringsmaatschappijen hebben geen toegang tot persoonlijke medische gegevens.



## PORTUGAL

**Gezondheidsdossier:** In Portugal wordt de medische informatie van elke burger opgeslagen in het Elektronische patiëntendossiers (EPD) om de gezondheidszorg te verbeteren. In het EPD kunnen zorgmedewerkers gezondheidsinformatie registreren en delen tussen de patiënt en andere zorgmedewerkers en -instanties.

**Medisch portaal:** Burgers hebben toegang tot hun gezondheidsdossier via het SNS 24 platform. In de Persoonlijke Ruimte van het platform heeft iedere burger toegang tot zijn/haar medische gegevens, zoals consulten, voorschriften, operaties, keuringen, het digitale COVID-19 certificaat en medische geschiedenis. Het is ook mogelijk om toestemming te geven of te wijzigen wie toegang heeft tot de informatie.

- <https://www.sns24.gov.pt/>

**Gegevensbeveiliging:** De Portugese EHR-oplossing is beveiligd volgens de vereisten van de Nationale Commissie voor Gegevensbescherming.

Gezondheidsinformatie omvat een reeks gegevens die verband houden met de gezondheid van een persoon, waaronder klinische dossiers, medische geschiedenis, testresultaten, behandelingen en diagnoses. Gezondheidsinformatie behoort toe aan de persoon op wie ze betrekking heeft. Over het algemeen hebben personen recht op toegang tot al hun gezondheidsinformatie, met zeldzame uitzonderingen wanneer toegang hun welzijn ernstig zou kunnen schaden. In het geval van een overledene kan een familielid toegang krijgen tot hun gezondheidsinformatie als zij een direct, persoonlijk, legitiem en relevant belang kunnen aantonen, zoals voor juridische acties of het beschermen van hun rechten.



## ROEMENIË

**Gezondheidsdossier:** Hoewel een wet uit augustus 2018 het wettelijk kader biedt voor de uitvoering van het elektronische patiëntendossier, is de enige bestaande versie van het EPD op nationaal niveau in november 2021 uitgebracht als testomgeving. Deze versie bevat alleen een sectie met betrekking tot "medische gegevens voor noodgevallen". Bij gebrek aan een nationaal gezondheidsinformatiesysteem wordt de medische informatie van patiënten in Roemenië op gefragmenteerde wijze digitaal opgeslagen in de lokale gezondheidsdossiers van de zorgverleners. Patiënten zijn zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van hun informatie en voor het meenemen van kopieën (bijv. papieren kopieën van bloedtestresultaten, cd's/dvd's van CT-scans, enz).

**Medisch portaal:** Burgers hebben toegang tot hun gezondheidsdossier via het Nationale Elektronische Patiëntendossier portaal. Het portaal is echter pas recentelijk in gebruik genomen en het gebruik en de beschikbaarheid van gegevens hangt af van de mate waarin de huisarts het portaal daadwerkelijk gebruikt, aangezien het nog niet verplicht is voor de openbare zorgverleners om het portaal te gebruiken. Toegang tot het online persoonlijk gezondheidsdossier is alleen mogelijk als de huisarts het dossier heeft geïnitieerd.

<https://ehr.des-cnas.ro/cnasportalex/index.html#/acces/>

**Gegevensbeveiliging:** De persoonlijke gegevens van de patiënten zijn beveiligd en beschermd volgens De Nationale Toezichhoudende Autoriteit voor de Verwerking van Persoonsgegevens.

<https://www.dataprotection.ro/>

**SPANJE**

**Gezondheidsdossier:** In Spanje is het zorgstelsel gedecentraliseerd naar 17 autonome regio's. Elke regio heeft de bevoegdheid om zijn eigen zorgsysteem op te zetten, terwijl de staat de controle houdt over de oprichting van de bases en de algemene coördinatie van gezondheidskwesities. In 2007 werd besloten dat er een gemeenschappelijk EPD-systeem nodig was om de uitwisseling van gegevens tussen de regio's mogelijk te maken. Dit systeem heet de *Historia Clínica Digital del Sistema Nacional de Salud* (HCDS).

**Medisch portaal:** Gebruikers hebben toegang tot hun medische gegevens via de website van de gezondheidsdienst waar hun zorgpas is geregistreerd. Deze medische portalen verschillen per regio, maar kunnen functies bevatten zoals het raadplegen van je huisarts, het regelen en beheren van medische afspraken en toegang tot je medische geschiedenis, inclusief testresultaten, behandelingen, informatie over allergieën, actieve en eerdere episodes, eerdere instructies, vaccinaties, waarschuwingen, diagnoses, bloedgroep en voorschriften.

**Gegevensbeveiliging:** De identiteit van zowel gebruikers als professionals moet worden geverifieerd voordat ze gebruik kunnen maken van het HCDS-systeem. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij de regionale autoriteiten. Burgers kunnen controleren welke instanties toegang hebben tot hun gegevens, zodat ze hun legitimiteit kunnen verifiëren. Burgers hebben het recht om de toegang tot een deel van hun gegevens te beperken voor professionals die hen normaal gesproken niet behandelen. Gegevens kunnen echter niet uit hun dossier worden verwijderd en zorgmedewerkers die toegang hebben tot het dossier zullen ervan op de hoogte worden gesteld dat sommige informatie verborgen is.

## Bibliografie

### Afbeeldingen

De volgende afbeeldingen zijn verkregen van <https://www.flaticon.com> (open download):



[https://www.flaticon.com/free-icon/germany\\_323332?term=flag+germany&page=1&position=7&origin=search&related\\_id=323332](https://www.flaticon.com/free-icon/germany_323332?term=flag+germany&page=1&position=7&origin=search&related_id=323332)



[https://www.flaticon.com/free-icon/netherlands\\_323275?term=flag+netherlands&page=1&position=2&origin=search&related\\_id=323275](https://www.flaticon.com/free-icon/netherlands_323275?term=flag+netherlands&page=1&position=2&origin=search&related_id=323275)



[https://www.flaticon.com/free-icon/portugal\\_197463?term=flag+portugal&page=1&position=5&origin=search&related\\_id=197463](https://www.flaticon.com/free-icon/portugal_197463?term=flag+portugal&page=1&position=5&origin=search&related_id=197463)



[https://www.flaticon.com/free-icon/romania\\_323296?term=flag+romania&page=1&position=5&origin=search&related\\_id=323296](https://www.flaticon.com/free-icon/romania_323296?term=flag+romania&page=1&position=5&origin=search&related_id=323296)



[https://www.flaticon.com/free-icon/spain\\_323365?term=flag+spain&page=1&position=7&origin=search&related\\_id=323365](https://www.flaticon.com/free-icon/spain_323365?term=flag+spain&page=1&position=7&origin=search&related_id=323365)



[https://www.freepik.com/free-icon/european-union\\_14269560.htm#query=flagbubble%20europe&position=10&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.com/free-icon/european-union_14269560.htm#query=flagbubble%20europe&position=10&from_view=search&track=ais)



[https://www.flaticon.com/free-icon/blood-donation\\_530420](https://www.flaticon.com/free-icon/blood-donation_530420)



[https://www.flaticon.com/free-icon/sugar-blood-level\\_343104](https://www.flaticon.com/free-icon/sugar-blood-level_343104)



[https://www.flaticon.com/free-icon/blood-pressure\\_811932](https://www.flaticon.com/free-icon/blood-pressure_811932)



[https://www.flaticon.com/free-icon/cardiogram\\_94818](https://www.flaticon.com/free-icon/cardiogram_94818)



[https://www.flaticon.com/free-icon/ribbon\\_101934](https://www.flaticon.com/free-icon/ribbon_101934)



[https://www.flaticon.com/free-icon/dentist-mask\\_91151](https://www.flaticon.com/free-icon/dentist-mask_91151)

Alle andere afbeeldingen zijn verkregen op <https://www.freepik.com/> (gelicentieerd).

- Vicente, M.R. & G. Madden. "Assessing eHealth skills across Europeans." *Gezondheidsbeleid en Technologie* 6, nr. 2 (2017): 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.04.001>.
- Neumann, Marcel, red. "TRIO, Volwasseneneducatie over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport Duitsland. 21 december 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report\\_final\\_new\\_template.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf).
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staaldunin, Bart Borsje, Javier Ganzarain, en Sandra De Clonie, eds. "TRIO, Volwasseneneducatie op het gebied van digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport fort he Nederland." 19 december 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands\\_final-version-1.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf).
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, en Maria van Zeller, eds. "TRIO, Volwasseneneducatie over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport over digitale gezondheid en datageletterdheid | Portugal" 20 december, 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal\\_SHINE\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf).
- Kocsis, Otilia, red. "TRIO, Volwasseneneducatie over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport Roemenië." 16 maart 2023. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania\\_v1.3\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf).
- Melero, Francisco, red. TRIO, Volwassenenonderwijs over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport Spanje." 20 oktober, 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL\\_vf.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf).

#### 4.1 Navigeren op internet

- De Consumentenbond. "Wat zijn cookies?" Laatst bijgewerkt op 9 november 2022. <https://www.consumentenbond.nl/internet-privacy/wat-zijn-cookies>.
- Bentzen, Naja, en Thomas Smith. "Countering the health 'infodemic'." EPRS | European Parliamentary Research Service, PE 649.369, april 2020. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS\\_ATA\(2020\)649369\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA(2020)649369_EN.pdf).
- Wereldgezondheidsorganisatie. "Infodemie en verkeerde informatie hebben een negatieve invloed op het gezondheidsgedrag van mensen, blijkt uit nieuwe WHO-beoordeling." Gepubliceerd op 1 september 2022. <https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>.
- Nationaal instituut voor veroudering. "How To Find Reliable Health Information Online." Inhoud beoordeeld op 12 januari 2023. <https://www.nia.nih.gov/health/how-find-reliable-health-information-online>.

## 4.2 Gezondheidsbevordering en ziektepreventie

### *Voeding, sport en levensstijl: goede voorbeelden en waarom dit belangrijk is*

- Voedingscentrum. "Waarom is gezond eten belangrijk?" Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-gezond-eten-belangrijk.aspx>.
- Centers for disease Control and Prevention. "Voordelen van gezond eten." Laatst herzien op 16 mei 2021. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>.
- NHS Inform. "Gezondheidsvoordelen van goed eten." Laatst bijgewerkt op 4 januari 2023. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well>.
- Sutter Health. "Goed eten voor geestelijke gezondheid." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.sutterhealth.org/health/nutrition/eating-well-for-mental-health>.
- Voedingscentrum. "Schijf van Vijf-vak: groente en fruit." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-in-de-schijf-van-vijf-en-wat-niet/groente-en-fruit.aspx>.
- Voedingscentrum. "Vezels." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>.
- Voedingscentrum. "Onverzadigd dierenarts." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>.
- Voedingscentrum. "Eiwitten." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>.
- Sport Engeland. "Hoe lichaamsbeweging de geestelijke gezondheid helpt." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.sportengland.org/funds-and-campaigns/mental-health#how-physical-activity-helps-mental-health-5423>.
- Actief Norfolk. "De mentale voordelen van sport." Gepubliceerd op 7 mei 2021. <https://www.activenorfolk.org/2021/05/mental-benefits-of-sport/>.
- Zilveren Kruis. "Lang achter elkaar zitten is ongezonder dan u denkt." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.zilverenkruis.nl/consumenten/zorg-regelen/lang-achter-elkaar-zitten-is-ongezonder-dan-u-denkt>.
- Szczygieł, Elżbieta, Katarzyna Zielonka, Sylwia Mętel en Joanna Golec. "Musculo-skeletal and pulmonary effects of sitting position-a systematic review." *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 24.1 (2017). <https://doi.org/10.5604/12321966.1227647>.
- Hirshkowitz, Max, et al. "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary." *Slaapgezondheid* 1.1 (2015): 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Hart Long centrum Leiden. "Een goede nachtrust." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://hartlongcentrum.nl/leefstijl/slapen/>.
- Freeman, Daniel, et al. "The effects of improving sleep on mental health (OASIS): a randomised controlled trial with mediation analysis." *The Lancet Psychiatry* 4.10 (2017): 749-758. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30328-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30328-0).
- Hosker, Daniel K., R. Meredith Elkins, en Mona P. Potter. "Het bevorderen van geestelijke gezondheid en welzijn bij jongeren door middel van lichaamsbeweging, voeding en slaap." *Child and Adolescent Psychiatric Clinics* 28.2 (2019): 171-193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>.

- Bevers, Inge (Hersenstichting). "Slaaptekort is het nieuwe roken." Gepubliceerd 26 mei 2020. <https://www.hersenstichting.nl/blogs/slaaptekort-is-het-nieuwe-roken/>.
- UMC Utrecht. "Slapen minstens zo belangrijk als eten." Gepubliceerd 19 augustus 2019. <https://www.umcutrecht.nl/nieuws/slapen-minstens-zo-belangrijk-als-eten>.
- NPO kennis. "Waarom is slapen belangrijk?" Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slapen-belangrijk>.
- Harvard Health Publishing. "Heeft 's nachts sporten invloed op de slaap?" Gepubliceerd op 1 april 2019. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/does-exercising-at-night-affect-sleep>.
- Gezondheidsplein. "Hoe beïnvloeden alcohol en cafeïne het inslapen en je nachtrust?" Laatst bewerkt op 7 mei 2019. <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/goed-slapen-zo-krijg-je-een-goede-nachtrust/hoe-beinvloeden-alcohol-en-cafeine-het-inslapen-en-je-nachtrust/item43857>.
- Mulla, Raminder. "Nicotine: hoe beïnvloedt het je slaap?" Laatst bijgewerkt op 6 november 2020. <https://www.sleepstation.org.uk/articles/health/nicotine-and-sleep/>.
- Thuisarts.nl. "Ik wil beter slapen." Laatst bewerkt op 11 mei 2023. <https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-beter-slapen>
- Rijksoverheid. "Welke risico's loop ik als ik rook of meerook?" Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/welke-risicos-loop-ik-als-ik-rook-of-meerook>.
- Voedingscentrum. "Wat zijn de gevolgen van alcohol drinken?" Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-de-gevolgen-van-alcohol-.aspx>.

#### **Interventie- en preventieprogramma's**

- Dowler E. "Ongelijkheden in voeding en lichaamsbeweging in Europa". *Public health nutrition*, 4, no. 2b (2001): 701-709. <https://doi.org/10.1079/phn2001160>.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: Loket Gezond Leven. "Interventies zoeken." Geraadpleegd op 16 mei 2023. <https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>.

#### **Beschikbare telefoontoepassingen om je gezondheid te verbeteren of bij te houden**

- Husain, Iltifat, en Des Spence. "Kunnen gezonde mensen profiteren van gezondheidsapps?". *Bmj* 350 (2015). <https://doi.org/10.1136/bmj.h1887>.
- Scott, Karen, Deborah Richards en Rajindra Adhikari. "Een overzicht en vergelijkende analyse van beveiligingsrisico's en veiligheidsmaatregelen van mobiele gezondheidsapps." *Australasian Journal of Information Systems* 19 (2015). <https://doi.org/10.3127/ajis.v19i0.1210>.
- Giota, Kyriaki G., en George Kleftharas. "Apps voor geestelijke gezondheid: innovaties, risico's en ethische overwegingen." *E-Health Telecommunication Systems and Networks* 2014 (2014). <https://doi.org/10.4236/etsn.2014.33003>.

#### **Het belang van vaccinatieprogramma's**

- Wereldgezondheidsorganisatie. "Vaccins en immunisatie: Wat is vaccinatie?" Laatst bijgewerkt op 30 augustus 2021. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.





- Centers for Disease Control and Prevention (Centra voor ziektecontrole en -preventie). "Begrijpen hoe vaccins werken." Laatst herzien op 23 mei 2022. <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/understanding-vacc-work.html>.
- Wereldgezondheidsorganisatie. "Hoe werken vaccins?" Gepubliceerd op 8 december 2020. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work>.
- [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(22\)00320-6/volledige\\_tekst](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(22)00320-6/volledige_tekst)

#### 4.3 Telezorg

- Telemedizin AOK. "Telegeneeskunde: Definitie, Grundlagen, Projekte." Geraadpleegd op 26 april 2023. <https://www.aok.de/gp/aerzte-psychotherapeuten/telemedizin>.
- Gesund.bund. "Telegeneeskunde: gezondheidsdiensten op afstand." Gepubliceerd op 29 december 2022. <https://gesund.bund.de/en/telemedicine#benefits>.
- Gajarawala, Shilpa N., en Jessica N. Pelkowski. "Telehealth voordelen en barrières." *The Journal for Nurse Practitioners* 17, no. 2 (2021): 218-221. <https://doi.org/10.1016%2Fj.nurpra.2020.09.013>.
- Backenstrass, Matthias, en Markus Wolf. "Internetbasierte Therapie in der Versorgung von Patienten mit depressiven Störungen: ein Überblick." *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 66, nr. 1 (2017): 48-60. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000339>.
- Gesund.bund. "Spoedeisende zorg vanuit de tele-spoeddienst of tele-stroke unit." Gepubliceerd op 12 april 2022. <https://gesund.bund.de/en/tele-stroke-unit-and-tele-emergency-doctor>.
- Mayo Clinic. "Telezorg: Technologie ontmoet zorg." Gepubliceerd op 18 juni 2022. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/tele-health/art-20044878>.
- Mandell, Brain F. "Medische tests en testresultaten begrijpen". Laatst bijgewerkt in september 2022. <https://www.msmanuals.com/professional/special-subjects/clinical-decision-making/understanding-medical-tests-and-test-results>.
- Stichting Gezondheidswissen. "Laborwerte richtig verstehen." Gepubliceerd op 1 april 2021. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/laborwerte-richtig-verstehen>.

#### 4.4 Gezondheidsdossiers: Gebruik en gegevensbeveiliging

- Gesund.bund. "Het elektronisch patiëntendossier (ePA)." Gepubliceerd op 7 december 2021. <https://gesund.bund.de/en/the-electronic-patient-record>.
- HealthIT.gov. "Elektronisch medisch dossier. Geraadpleegd op 25 april 2023. <https://www.healthit.gov/faq/what-are-differences-between-electronic-medical-records-electronic-health-records-and-personal>.
- Bincoletto, Giorgia. "Gegevensbeschermingskwesaties bij grensoverschrijdende interoperabiliteit van systemen voor elektronische patiëntendossiers binnen de Europese Unie." *Data & Beleid* 2 (2020): e3. <https://doi.org/10.1017/dap.2020.2>.
- Neumann, Marcel, red. "TRIO, Volwasseneneducatie over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport Duitsland. 21 december 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report\\_final\\_new\\_template.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf).

- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staalduinen, Bart Borsje, Javier Ganzarain, en Sandra De Clonie, eds. "TRIO, Volwasseneneducatie op het gebied van digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport fort he Nederland." 19 december 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands\\_final-version-1.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf).
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, en Maria van Zeller, eds. "TRIO, Volwasseneneducatie over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport over digitale gezondheid en datageletterdheid | Portugal" 20 december, 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal\\_SHINE\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf).
- Kocsis, Otilia, red. "TRIO, Volwasseneneducatie over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport Roemenië." 16 maart 2023. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania\\_v1.3\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf).
- Melero, Francisco, red. TRIO, Volwassenenonderwijs over digitale, gezondheids- en datageletterdheid voor empowerment van burgers: Nationaal rapport Spanje." 20 oktober, 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL\\_vf.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf).
- Instituut voor Gezondheidsinformatie. "NHS: Elektronisch patiëntendossiersysteem." Geraadpleegd op 23 juni 2023. [https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/HCDSNS\\_English.pdf](https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/HCDSNS_English.pdf).

### 5.1 Resultaten van het bureauonderzoek

- Huvila, I., Hirvonen, N., Enwald, H., & R.M. Åhlfeldt, R. M. "Verschillen in competenties op het gebied van gezondheidsinformatie bij oudere volwassenen, ouderen en jongeren." In *European Conference on Information Literacy*, 136-143. Springer: Cham, 2018.
- Vicente, M.R. & G. Madden. "Assessing eHealth skills across Europeans." *Gezondheidsbeleid en Technologie* 6, nr. 2 (2017): 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.04.001>.
- Enwald, H., Hirvonen, N., Kangas, M., Keränen, N., Jämsä, T., Huvila, I., & Korpelainen, R. "Relatie tussen alledaagse gezondheidsinformatievaardigheden en attitudes ten opzichte van mobiele technologie bij ouderen". In *Europese Conferentie over Informatiegeletterdheid*, 450-459. Springer: Cham, 2017.
- Berger, T. & C.B. Frey. "Bridging the skills gap." *Technologie, globalisering en de toekomst van werk in Europa: Essays over werkgelegenheid in een gedigitaliseerde economie* (2015): 75-79. [https://www.ippr.org/files/publications/pdf/technology-globalisation-future-of-work\\_Mar2015.pdf#page=79](https://www.ippr.org/files/publications/pdf/technology-globalisation-future-of-work_Mar2015.pdf#page=79).
- Eurostat. "Overgang van werkloosheid naar werk naar geslacht, leeftijd en duur van werkloosheid - jaargemiddelden van driemaandelijke overgangen, geschatte waarschijnlijkheden." Geraadpleegd op 1 december 2022. [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI\\_LONG\\_E01\\_custom\\_4017126/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI_LONG_E01_custom_4017126/default/table?lang=en).
- Eurostat. "Werkgelegenheid naar opleidingsniveau - jaarlijkse gegevens" Geraadpleegd op 22 november 2022. [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI\\_EDUC\\_A\\_custom\\_3926932/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSI_EDUC_A_custom_3926932/default/table?lang=en).



 [trioproject.eu](http://trioproject.eu)



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.