

# Mijn zorg, mijn toekomstige online omgeving

De persoonlijke gezondheidsomgeving van Anke  
(hoge bloeddruk) over vijf jaar



Anke

Hoge bloeddruk

*Meer regie  
over gezondheid*





## Inleiding

Dit is het verhaal van Anke. Anke heeft diverse gezondheidsproblemen en probeert hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Wij hebben met haar van gedachten gewisseld over het gebruik van een online persoonlijke gezondheidsomgeving. Hoe helpt dit haar met het registreren van persoonlijke gezondheidsinformatie en het delen van deze gegevens met de zorgverleners om haar heen? Allemaal noodzakelijke handelingen die bijdragen aan een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven.

Lees in het verhaal van Anke hoe een toekomstig online omgeving ervoor zorgt dat zij zelf aan het roer staat bij de behandeling, en zelf de belangrijke beslissingen neemt als het gaat om de zorg rondom haar gezondheidsproblemen.

Meer informatie? Kijk op [www.meerregieovergezondheid.nl](http://www.meerregieovergezondheid.nl)

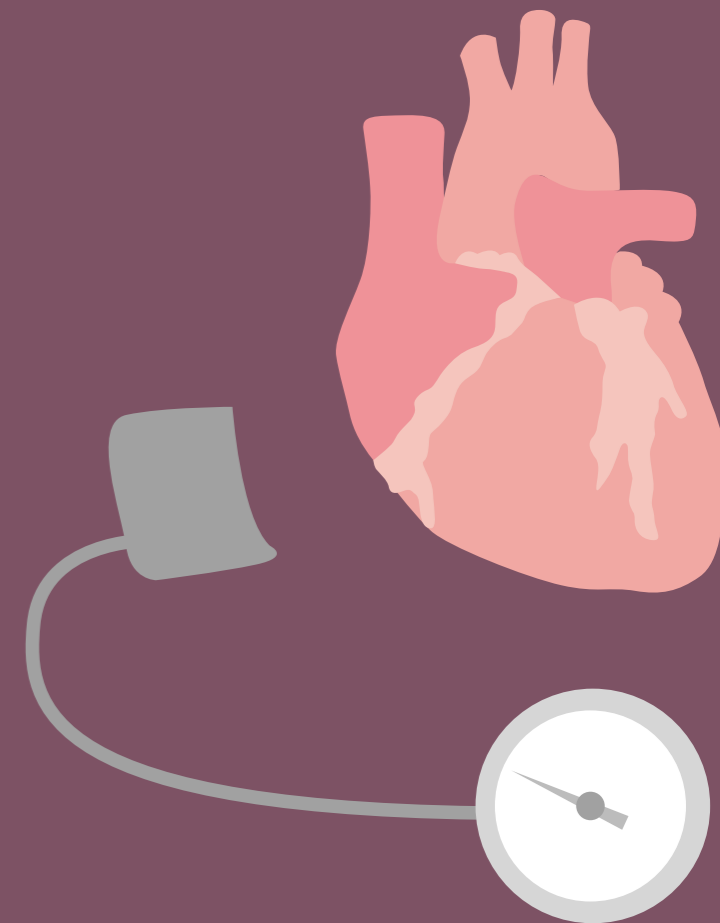
# Anke

## Hoge bloeddruk



Sinds 2014



Anke is 68 jaar oud en heeft sinds 2 jaar last van hoge bloeddruk. Ze heeft regelmatig buikpijn. Ze is mantelzorger, past vaak op de kleinkinderen en is sociaal actief.



Anke controleert in samenspraak met de huisarts haar bloeddruk thuis. Eén keer per maand meet zij hem meerdere keren per dag. De resultaten worden gesynchroniseerd binnen haar persoonlijke gezondheidsomgeving. Anke heeft haar huisarts toestemming gegeven om deze resultaten in te zien.



Wanneer er afwijkingen zijn, maakt Anke in haar persoonlijke gezondheidsomgeving een afspraak met de huisarts. Tijdens die afspraak wordt de medicatie doorgesproken. Mocht er een aanpassing van de medicatie nodig zijn dan stuurt de huisarts een recept naar de apotheek.





Anke kan dit volgen binnen de apothekersapplicatie. Ze vindt het prettig om op deze manier een goed overzicht te houden. In de applicatie kan zij ook de bijsluiter van de medicatie opzoeken. Wanneer ze pijnstillers of andere vrij verkrijgbare geneesmiddelen wil gebruiken, vult ze dit in binnen de applicatie. Ze krijgt een melding of deze veilig te gebruiken zijn in combinatie met de medicijnen voor de hoge bloeddruk.




### Melding

*Deze medicatie is veilig te gebruiken in combinatie met een hoge bloeddruk*



De huisarts heeft Anke gewezen op een online leefstijlcursus voor mensen met hoge bloeddruk. Deze cursus is te vinden in haar persoonlijke gezondheidsomgeving. Gedurende zes weken volgt Anke dit programma. Video's, informatie en oefeningen geven meer kennis en bewustwording over de invloed van stress, voeding en beweging op de bloeddruk.



Voor de buikpijn moet Anke een CT-scan in het ziekenhuis laten maken. De huisarts stuurt online een verwijzing. Anke kan deze brief lezen binnen haar persoonlijke gezondheidsomgeving, waar ze ook een oproep ontvangt voor een afspraak bij de internist en voor de scan. Anke kan de uitslag van het onderzoek in haar online omgeving inzien. De uitslag is goed.



Ze vindt het prettig dit met de huisarts te bespreken, omdat de buikpijn blijft bestaan. Hij verwijst haar naar een diëtist.



Samen met de diëtist gaat Anke aan de slag met een dieet dat de buikpijn zou kunnen verminderen.



Ze houdt een dieetdagboek bij op haar tablet. Dit overzicht kan ook de diëtist binnen haar persoonlijke gezondheidsomgeving opvragen. Anke vindt het fijn om op die manier contact te hebben en als er vragen zijn stuurt ze de diëtist via de applicatie een bericht. Ze krijgt binnen 24 uur antwoord.



Anke is 68 jaar oud en heeft sinds 2 jaar last van hoge bloeddruk. Ze heeft regelmatig buikpijn. Ze is mantelzorger, past vaak op de kleinkinderen en is sociaal actief.

Anke controleert in samenspraak met de huisarts haar bloeddruk thuis. Eén keer per maand meet zij hem meerdere keren per dag. De resultaten worden gesynchroniseerd binnen haar persoonlijke gezondheidsomgeving. Anke heeft haar huisarts toestemming gegeven om deze resultaten in te zien.

Wanneer er afwijkingen zijn, maakt Anke in haar persoonlijke gezondheidsomgeving een afspraak met de huisarts. Tijdens die

afspraak wordt de medicatie doorgesproken. Mocht er een aanpassing van de medicatie nodig zijn dan stuurt de huisarts een recept naar de apotheek.

Anke kan dit volgen binnen de apothekersapplicatie. Ze vindt het prettig om op deze manier een goed overzicht te houden. In de applicatie kan zij ook de bijsluiter van de medicatie opzoeken. Wanneer ze pijnstillers of andere vrij verkrijgbare geneesmiddelen wil gebruiken, vult ze dit in binnen de applicatie. Ze krijgt een melding of deze veilig te gebruiken zijn in combinatie met de medicijnen voor de hoge bloeddruk.

De huisarts heeft Anke gewezen op een online leefstijlcourse voor mensen met hoge bloeddruk. Deze course is te vinden in het persoonlijke gezondheidsomgeving. Gedurende zes weken volgt Anke dit programma. Video's, informatie en oefeningen geven meer kennis en bewustwording over de invloed van stress, voeding en beweging op de bloeddruk.

Voor de buikpijn moet Anke een CT-scan in het ziekenhuis laten maken. De huisarts stuurt online een verwijzing. Anke kan deze brief lezen binnen het persoonlijke gezondheidsomgeving, waar ze ook een oproep ontvangt voor een afspraak bij de internist en voor de scan. Anke kan de uitslag van het onderzoek in haar onlinge omge-

ving inzien. De uitslag is goed. Ze vindt het prettig dit met de huisarts te bespreken, omdat de buikpijn blijft bestaan. Hij verwijst haar naar een diëtist.

Samen met de diëtist gaat Anke aan de slag met een dieet dat de buikpijn zou kunnen verminderen. Ze houdt een dieetdagboek bij op haar tablet. Dit overzicht kan ook de diëtist binnen haar persoonlijke gezondheidsomgeving opvragen. Anke vindt het fijn om op die manier contact te hebben en als er vragen zijn stuurt ze de diëtist via de applicatie een bericht. Ze krijgt binnen 24 uur antwoord.



## Colofon

### *Analyse, tekst en samenstelling*

Stichting IKONE

*drs. Anne-Miek Vroom*

Met medewerking van leden van het  
Patiënt Expertise Team

### *Vormgeving*

www.beeldprikkel.nl

### *Redactie*

Kim Idzardi

Jacqueline Nell

### *Review*

drs. Marinka de Jong-Fintelman

### *Copyright*

Nictiz, juni 2016



