

Eigen regie over gezondheid en vitaliteit

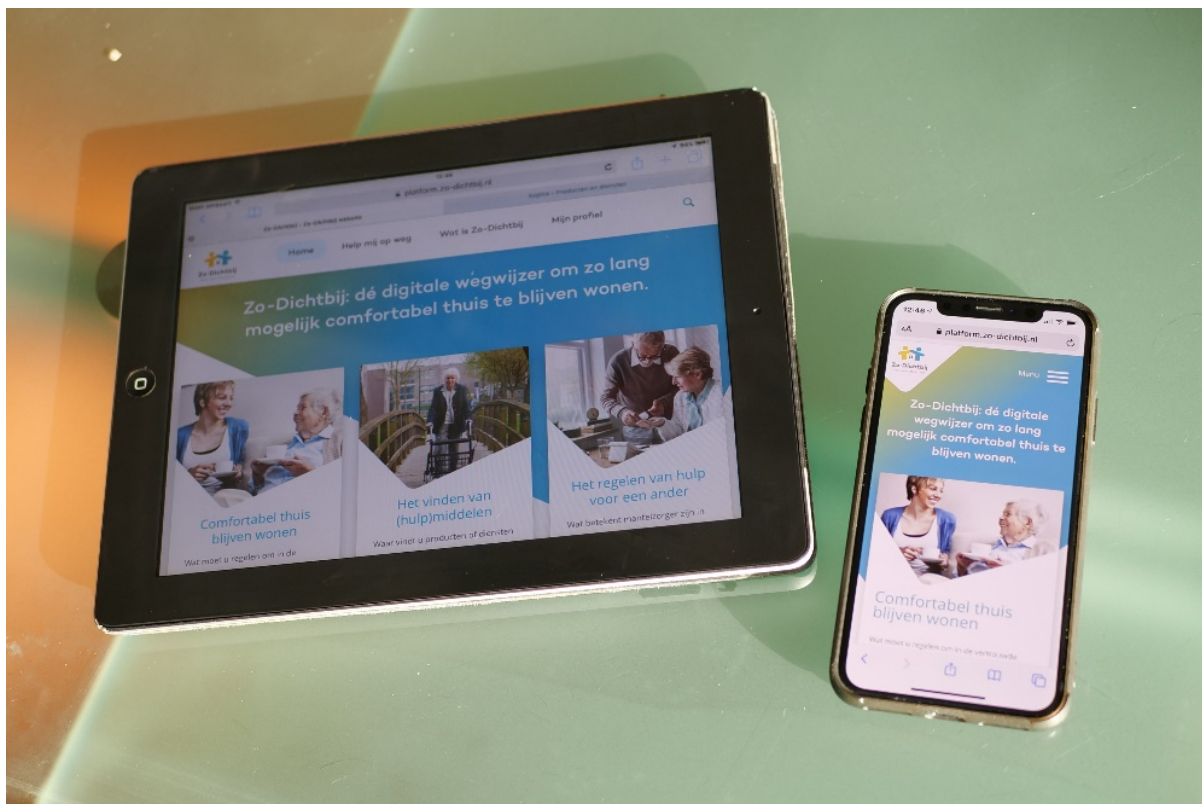
Als (jongere) oudere, maar ook als je een rol hebt als mantelzorger ontkom je er niet aan om serieus na te denken over je eigen toekomst en die van je naasten.

'Hoe wil je zelf ouder worden, wat kan je zelf en waar heb je hulp bij nodig?'

Drie levensvragen, die soms nog niet zo eenvoudig zijn te beantwoorden. Met name een mantelzorgtaak heeft een grote impact op het dagelijks leven.

Wat als er een omgeving bestaat waarbij je zelf regie houdt over je gezondheid en vitaliteit.

De inzet van de digitale wegwijzer [Zo-Dichtbij](#) helpt hierbij.



Zo-Dichtbij is een sociale innovatie op het gebied van wonen, zorg en welzijn, waarmee je toegang krijgt tot een persoonlijke digitale kluis. De informatie in die kluis, die een leven lang met je meereist, is te delen met anderen, maar alleen als je zelf hiervoor toestemming geeft.

Een natuurlijk moment om de kluis in te richten ontstaat als de gebruiker een hulpvraag heeft, uiteenlopend van huishoudelijke hulp tot en met een specifieke zorgvraag. De inzet van Zo-Dichtbij vereenvoudigt niet alleen intakegesprekken en evaluaties bij hulpverleners, maar zorgt er ook voor dat de klant zelf zoveel mogelijk de regie houdt over zijn of haar leven.

Om gebruikers een beeld te geven van hun vitaliteit en gezondheid maakt Zo-Dichtbij gebruik van twee betrouwbare vragenlijsten: de RAI zelfcheck en Positieve Gezondheid. De resultaten van de zelfcheck geven een overzicht op 10 leefgebieden, waaronder gezondheid, welzijn en zelfredzaamheid, terwijl het spinnenweb van Positieve Gezondheid laat zien hoe de eigen gezondheid wordt ervaren. Hierbij staat niet de ziekte, maar een betekenisvol leven

centraal. De nadruk ligt op veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen en niet op de beperkingen of ziekte zelf.

De uitslagen van de vragenlijsten vereenvoudigen het gesprek met naasten en met zorgverleners, waardoor je niet steeds hetzelfde verhaal hoeft te vertellen en er ruimte blijft om te onderzoeken wat de mogelijkheden zijn om de kwaliteit van leven te verbeteren. Op elk gewenst moment kan je eerdere uitkomsten van Zelfcheck en Positieve Gezondheid naast elkaar leggen en vergelijken.

Daarnaast is Zo-Dichtbij een Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO). Via de knop 'mijn dokter' kunnen medische gegevens worden verzameld en beheerd. Op deze manier wordt grip gehouden op het eigen dossier: van behandelingen tot lab uitslagen, medicijngebruik en afspraken. Inloggen in 'mijn dokter' kan alleen in een beveiligde omgeving met behulp van DigID.

Tegelijkertijd wordt gewerkt aan het verbinden van vraag en aanbod in het domein van wonen, zorg en welzijn. Op basis van de vraag kunnen via deze wegwijzer aanbevelingen voor producten, diensten worden gedaan, maar ook activiteiten op 'pantoffelafstand' zijn hierin te raadplegen. Suggesties die cliënten of organisaties aanbrengen op dit domein kunnen op korte termijn worden toegevoegd aan het kluisje.

Nieuwsgierig geworden? Iedereen kan inmiddels vrijblijvend kennismaken met de digitale kluis. Ga hiervoor naar [Zodichtbij.nl](https://zo-dichtbij.nl) en maak een account aan via de knop '[mijn profiel](#)' en vul de testen in. Wij zijn heel benieuwd naar de bevindingen en geef vooral door hoe we het groeidiamantje Zo-Dichtbij verder kunnen verrijken.

Meer weten: neem contact op met dr. Wally Keijzer-Broers MBA via 06-81374610 of wallykeijzer@zo-dichtbij.nl.