

Antwoordblad module Digitale Zorg

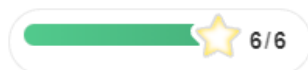
1 Digitale zorg

Wat is dat?

1a. Wat is digitale zorg? Sleep de woorden naar de juiste plek.

Digitale zorg is zorg die je ontvangt via je computer, tablet of smartphone. Het wordt ook wel e-health genoemd. Denk bijvoorbeeld aan een videobelafsprak met een arts. Of een website waar je informatie of advies over je gezondheid kunt vinden. Ook zijn er steeds meer apps en sporthorloges die je helpen om je gezondheid te meten of te verbeteren.

Goed gedaan!



1b. Wat is digitale zorg en wat niet? Klik hieronder op de voorbeelden van digitale zorg.



hardlopen met een fitness-app



persoonlijke gegevens bekijken in de online omgeving van het ziekenhuis



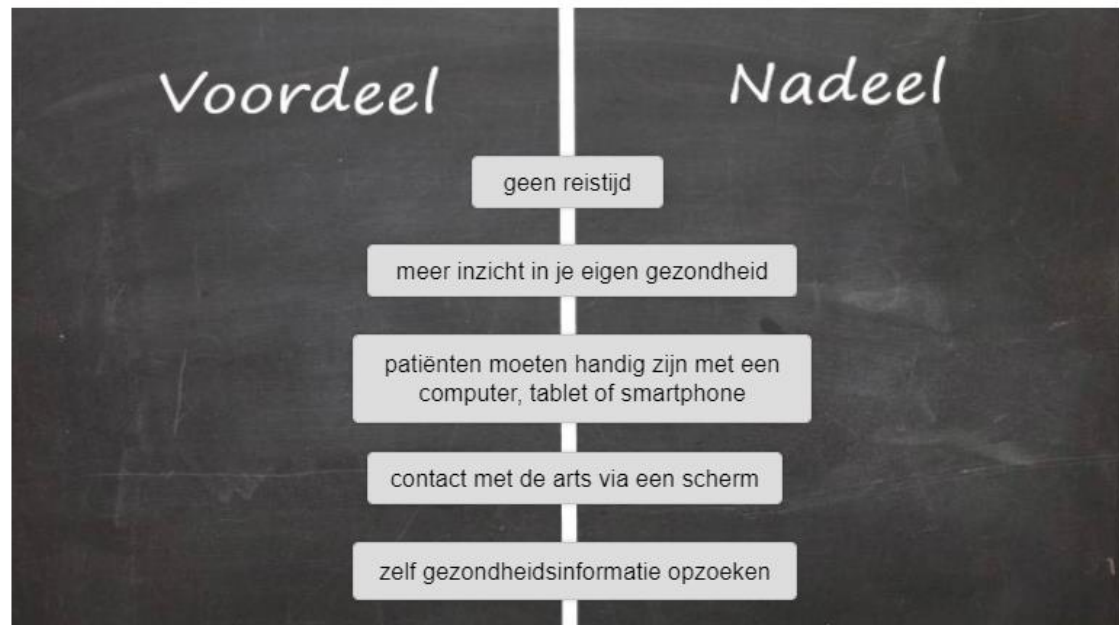
een online consult met de huisarts



een behandeling van een fysiotherapeut



1c. Wat zijn volgens jou de voordelen en nadelen van digitale zorg? Let op! Er is geen goed of fout antwoord.



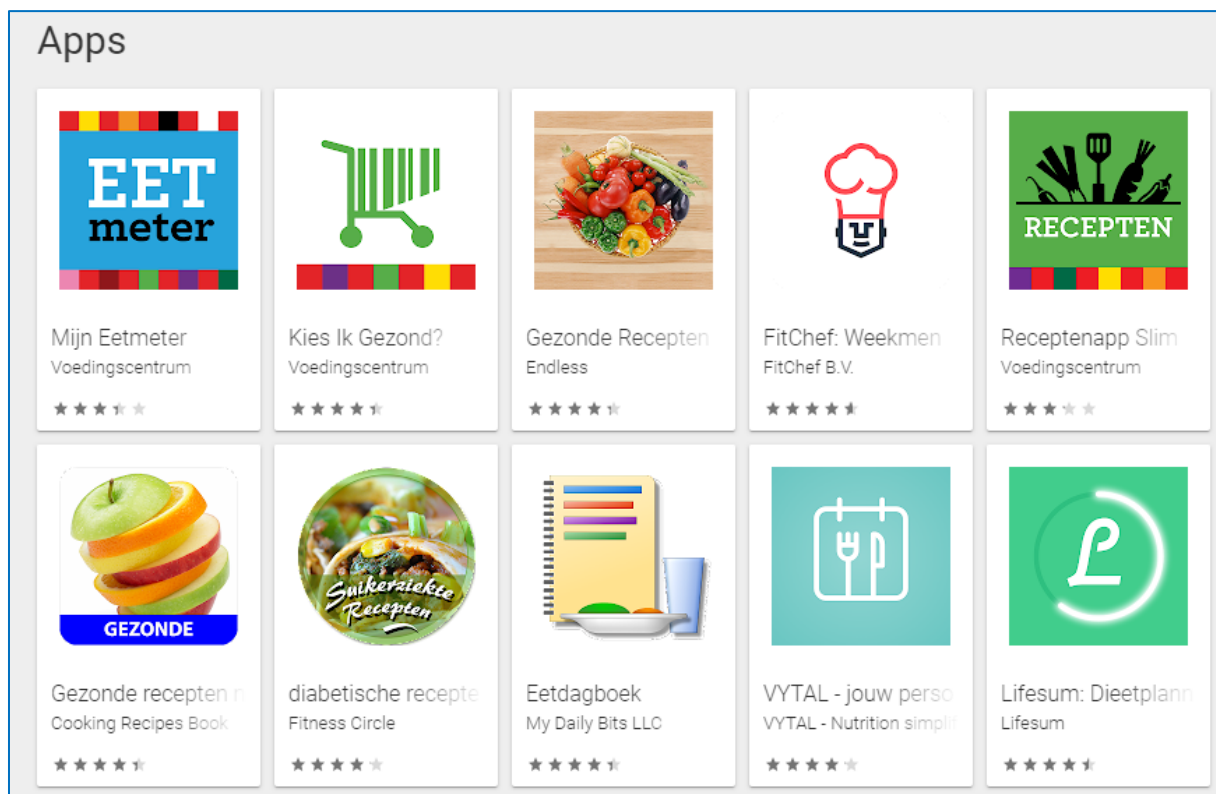
✓ Controleer



2a. Welke app of website kan helpen om gezonder te eten?

Bijvoorbeeld: Kies ik gezond?, Eetmeter, Lifesum, Eetdagboek

Voorbeelden van apps zijn:



Voorbeelden van websites zijn:

<https://www.thuisarts.nl> > gezonde-leefstijl > ik-wil-gez... ▼

[Ik wil gezond eten | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)

8 jun. 2021 — Wat is goede voeding? · veel groente en fruit · veel volkoren producten · wekelijks peulvruchten · ongeveer 3 eieren per week · elke dag een handvol ...

<https://www.voedingscentrum.nl> > hoe-begin-ik-met-ge... ▼

[Tips om te beginnen met gezonder eten | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl)

Tips om te beginnen met **gezonder eten** · Maak een Eetwissel. Ruil iets ongezonds om voor iets gezonds. Ruil bijvoorbeeld frisdrank om voor water, koffie of thee ...

<https://www.samengezond.nl> > gezonder-eten ▼

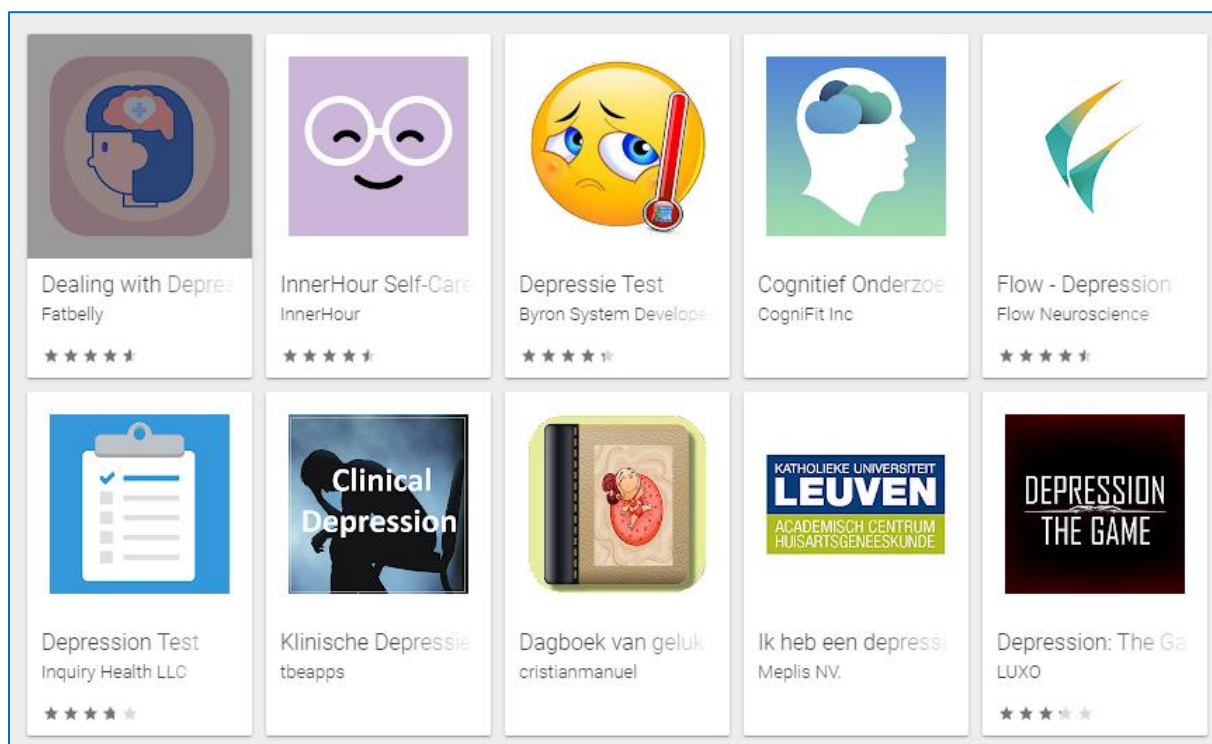
[Gezonder eten - SamenGezond](https://www.samengezond.nl)

Wat is **gezond eten** volgens de Schijf van Vijf? ... Het wordt aangeraden om 3 maaltijden per dag te eten. Kies daarbij zoveel mogelijk voor volkoren producten, die ...

2b. Welke app of website kan hulp bieden bij sombere of depressieve gevoelens?

Typ hier je antwoord

Voorbeelden van apps zijn:



Voorbeelden van websites zijn:

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

[Depressie | Thuisarts.nl](#)

Depressie · Bij een **depressie** bent u langer dan 2 weken somber en/of heeft u nergens zin in. · Ook kunt u zich moe, onrustig, schuldig en waardeloos voelen. · Om ...

[Ik heb een depressie](#) · [Ik ben depressief \(informatie...](#) · [Ik heb lang last van...](#)

<https://www.psyq.nl> > depressie ▾

Over depressie | Wat is een depressie? - PsyQ

Een **depressie** is een voortdurend aanwezige sombere stemming die langer dan twee weken duurt en niet vanzelf verdwijnt. Ben je al een aantal weken somber en ...

Advertentie · <https://www.mindplatform.nl/> ▾ 033 303 2400

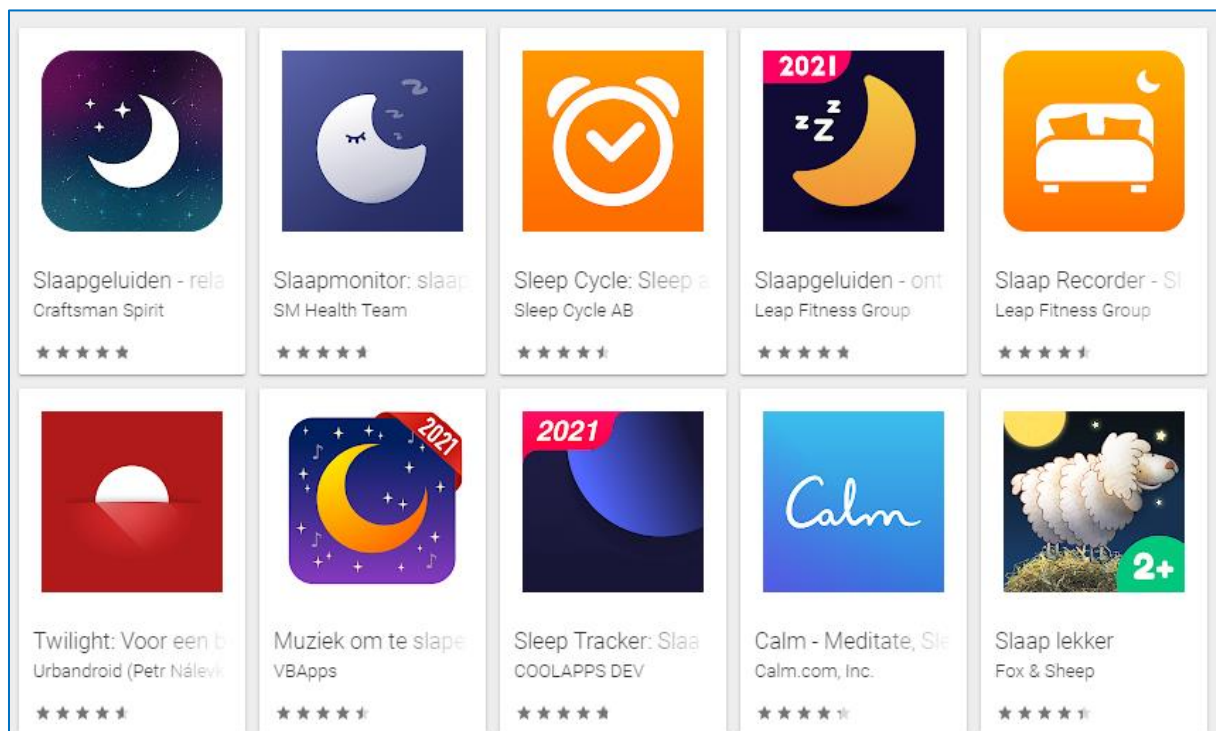
Wat helpt bij depressie en somberheid?

Samen werken wij aan goede zorg. Help mee met verbeteren en geef uw mening.

2c. Welke app of website kan helpen om beter te slapen?

Typ hier je antwoord

Voorbeelden van apps zijn:



Voorbeelden van websites zijn:

Advertentie · <https://www.wijzijnmind.nl/beterslapen/challenge> ▼

Tips voor een betere nachtrust - Tien dagen tips en advies

Heb jij ook moeite met **slapen**? Doe dan mee aan onze nieuwe gratis **Beter Slapen** Challenge. Wil jij **beter** leren **slapen**? Doe mee met de gratis **Beter Slapen** Challenge! Donaties. Tips & tricks. Stel je vragen. Help mee.

[Beter Slapen Challenge](#) · [Slaapstoornissen](#) · [Vraag de flyer aan](#)

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

Ik wil beter slapen | Thuisarts.nl

16 jan. 2017 — Voorbereiden op de nachtrust · Sporten en bewegen overdag of vroeg in de avond helpt. · Neem 2 tot 3 uur voor het **slapen** geen vast voedsel meer.

Advertentie · <https://www.hersenstichting.nl/slapeloosheid/oplossingen> ▼ 070 209 2222

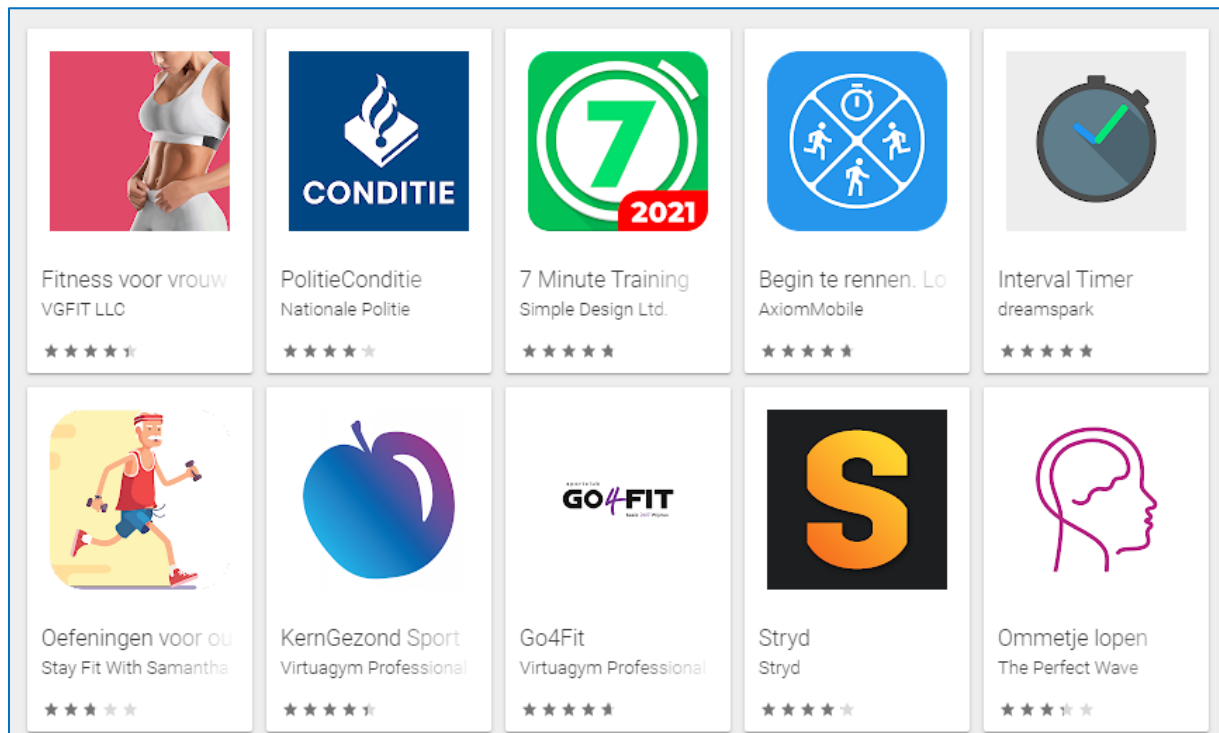
Tips Bij Slaapstoornissen - Zorg Voor Een Betere Nachtrust

Bekijk Tips Die Zorgen Voor Een Betere Nachtrust. Stop Je Slapeloosheid. Hersenonderzoek.

2d. Welke app of website kan helpen om je conditie te verbeteren?

Typ hier je antwoord

Voorbeelden van apps zijn:



Voorbeelden van websites zijn:

<https://www.basic-fit.com> > nl-nl > blog > stappenplan-... ▼

Stappenplan: zo krijg je eenvoudig een betere conditie

28 feb. 2018 — Stappenplan zo krijg je eenvoudig een **betere conditie** · 1. Maak een schema · 2. Regel goed materiaal · 3. Bouw je conditie langzaam op · 4. Train ...

<https://www.runnersworld.com> > oefeningen > cardio-o... ▼

20 cardio-oefeningen voor een betere conditie - Runner's World

7 dagen geleden — Voeg deze cardio-oefeningen toe aan je training om je prestaties te verbeteren en eindelijk dat PR te lopen. Check de oefeningen hier.

<https://www.gezondheidsnet.nl> > sporten > conditie-ver... ▼

Conditie verbeteren in 7 stappen | Gezondheidsnet

8 dec. 2016 — **Conditie verbeteren** in 7 stappen · 1. Goede voornemens · 2. Zorg voor motivatie · 3. Regel materiaal en kennis · 4. Langzaam opbouwen · 5. Train op ...

3a. Bekijk de video hierboven. Heb jij wel eens een beauty- of gezondheidstip van internet uitgeprobeerd? Zo ja, werkte het?

Typ hier jouw antwoord

Verder ▶

3b. Welke 'tips' tegen acne (jeugdpuistjes) heb je in de bovenstaande video gezien? Klik hieronder in de afbeelding op de 'tips' die in de video voorbijkwamen.



Plak een aardappel op je huid



Eet chocolade



Eet sinaasappel



Smeer een gezichtsmasker op je huid



Plak een blarenpleister op je huid



Eet kattenvoer



3c. Op welke link kun je het beste klikken als je op zoek bent naar betrouwbare informatie over het ontstaan van acne (jeugdpuistjes)? Klik hieronder op een website.

Advertentie · <https://www.drleenarts.com/> ▼

Drs Leenarts - Drs Leenarts Huidverzorging

Betrouwbare huidverzorging met alleen werkzame ingrediënten die écht wat doen voor je huid.
Huidverzorging ontwikkeld door dermatoloog Marjolein Leenarts. Gratis bezorging...

<https://www.thuisarts.nl> › acne ▼

Acne | Thuisarts.nl

Acne (jeugdpuistjes) komt veel voor, vooral tussen 15 en 25 jaar. · Acne ontstaat door verstopte of ontstoken talgklierjes. · Acne verergert door peuteren, dus ...

<https://www.mijnacneverhaal.nl> › blog ▼

Blog - Mijn Acne Verhaal

Ik ben altijd op zoek naar fijne skincare voor mijn acne-gevoelige, maar ook deels droge en gevoelige huid. Dat is best een lastige combinatie.

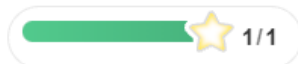


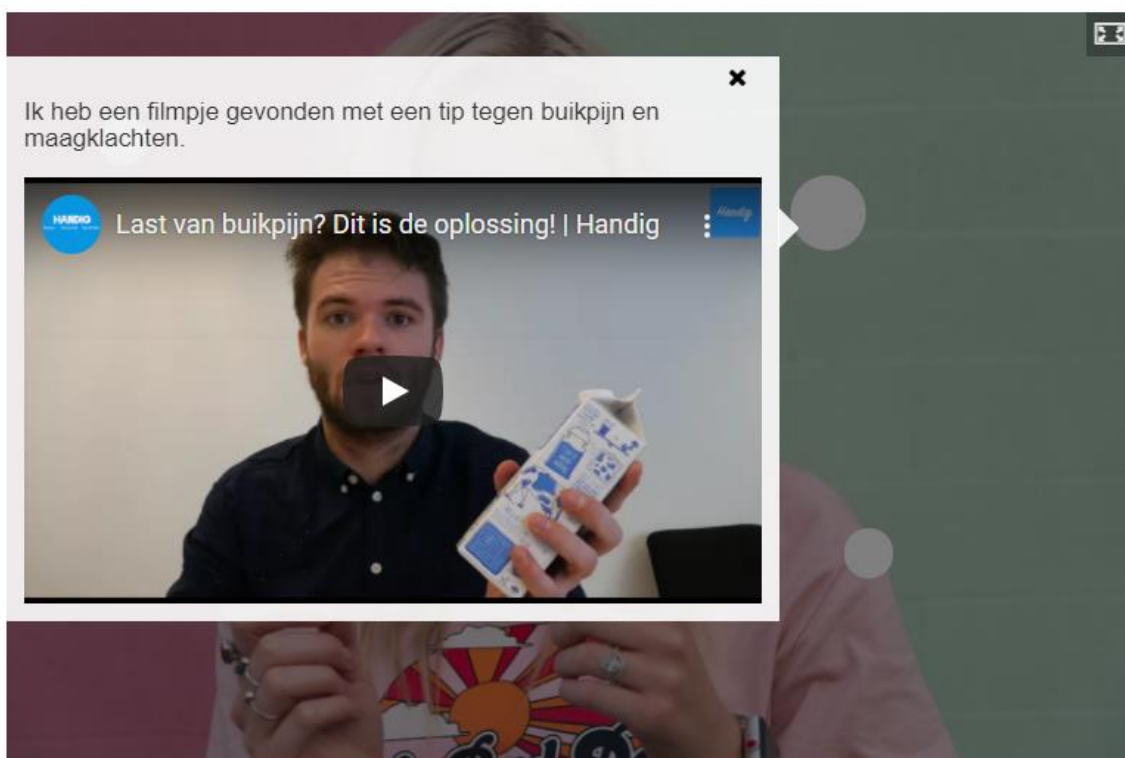
3d. Bekijk [deze website van Drs. Leenarts](#) over acne (jeugdpuistjes). Wat is het belangrijkste doel van deze website?

✓ Reclame maken voor de huidproducten van Drs. Leenaarts.

Informatie geven over de oorzaak en behandeling van acne.

Persoonlijke ervaringen en tips delen over acne.





4a. Maak kennis met Romy. Klik op de witte bolletjes in de afbeelding hierboven en bekijk de video.

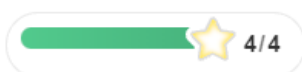
Vind jij de tip die in de video wordt gegeven betrouwbaar? Leg uit waarom wel of niet.

De tip is niet afkomstig van een arts. Je moet dus erg kritisch zijn op deze tip.

4b. Sleep de woorden naar de juiste plek.

Als je op internet informatie zoekt over je gezondheid, is het belangrijk dat je betrouwbare informatie krijgt. Soms vind je onbetrouwbare informatie. Daardoor kun je ongerust worden of valse hoop krijgen. Daarom heeft het Nederlands Huisartsen Genootschap de website thuisarts.nl samengesteld. Op deze website vind je betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid die geschreven is door artsen.

Goed gedaan!



4c. Ga naar [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) en zoek informatie over maagklachten. Welke voedingsadvies wordt er door Thuisarts **NIET** gegeven?

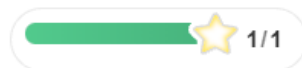
Eet rustig en kauw goed.

✓ Eet gerechten met veel kruiden.

Drink minstens 1,5 liter per dag.

Eet niet vlak voor je gaat slapen.

Goed gedaan!



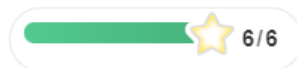
5 Apotheek.nl

Betrouwbare informatie over medicijnen

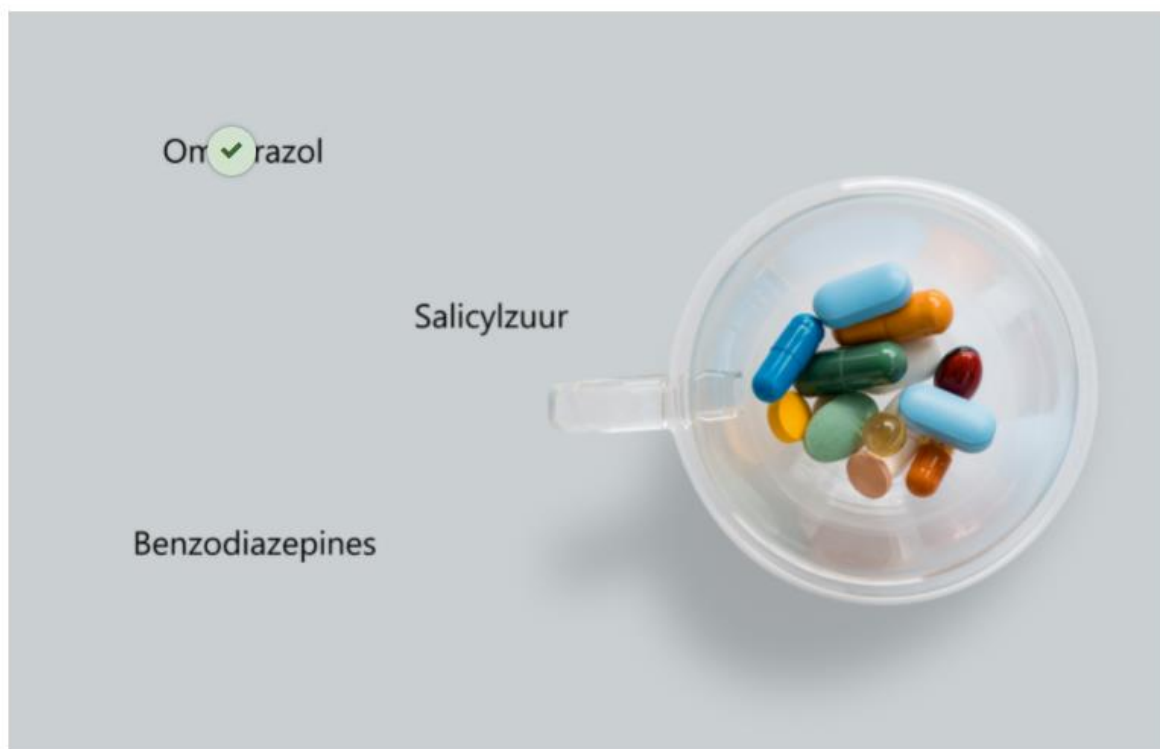
5a. Sleep de woorden naar de juiste plek.

Apothekers willen voorkomen dat mensen verkeerde informatie over medicijnen krijgen. Of medicijnen kopen die helemaal niet werken of zelfs gevaarlijk zijn. Daarom hebben de apothekers van Nederland de website Apotheek.nl gemaakt. Op deze website vind je betrouwbare informatie over medicijnen. Op Apotheek.nl staan ook instructievideo's met uitleg over hoe je een medicijn op de juiste manier inneemt of gebruikt. Ook kan Apotheek.nl je helpen met het vinden van een apotheek in de buurt.

Goed gedaan!



5b. Ga naar [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) en zoek de werking van de onderstaande medicijnen op. Klik in de afbeelding hieronder op het medicijn dat kan worden gebruikt bij maagklachten.

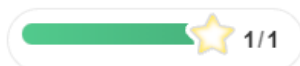


5c. Een ander medicijn tegen maagzuur is Pantoprazol. Ga naar [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl). Heb je voor Pantoprazol een recept van de huisarts nodig?

☒ Voor een lage dosering van dit medicijn heb je geen recept nodig.

☐ Voor dit medicijn heb je nooit een recept nodig.

☐ Voor dit medicijn heb je altijd een recept nodig.



6 Online hulp bij psychische problemen

Waar kun je terecht?

6a. Bekijk [deze pagina van Thuisarts](#) over psychische klachten bij jongeren. Wat kan je volgens deze website zelf doen als je last hebt van psychische klachten? Let op: er zijn meerdere antwoorden goed.

☒ Zorg goed voor je lichaam

☒ Doe dingen waar je plezier in hebt

☒ Zoek online hulp

☐ Praat niet te veel over je problemen

☒ Praat met iemand die je vertrouwt

  4/4

6b. Bekijk de video hierboven en sleep de woorden naar de juiste plek.

Online behandelen is een vorm van zorg waarbij gebruik wordt gemaakt van een , tablet of computer. De inhoud en de is hetzelfde als een behandeling in de spreekkamer. Online kun je via een je eigen voortgang bijhouden en maken. Vaak is het ook mogelijk om te chatten of met je behandelaar.

Goed gedaan!

  5/5

6c. Jeroen heeft last van paniekaanvallen en wil informatie over hoe een paniekaanval kan ontstaan. Bezoek de onderstaande drie websites. Op welke website kan hij het beste terecht? [Thuisarts](#), [Psyq](#) of [de Luisterlijn](#)?

☒ Thuisarts

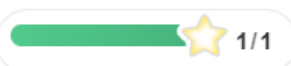
  1/1

6d. Levi heeft last van sombere gevoelens en wil er graag anoniem met iemand over praten. Bezoek de onderstaande drie websites. Op welke website kan hij het beste terecht? [Thuisarts](#), [Mindkorrelatie](#) of [GGZ hulp online](#)?

GGZ hulp online

✓ Mindkorrelatie

Thuisarts



Kennischeck 'Digitale zorg'

Vraag 1 van 5

1. Waar of niet waar?

Digitale zorg is zorg die je ontvangt via je computer, tablet of smartphone.

☒ Waar

☐ Niet waar

Goed

2. Digitale zorg wordt ook wel ... genoemd.

☐ D-Health

☒ E-Health

☐ I-Health

Goed

3. Op welke website vind je betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid, geschreven door artsen?

- ☐ Apotheek.nl
- ☐ Drleenarts.com
- ☒ Thuisarts.nl

Goed

4. Wat is een online behandeling?

- ☐ Een behandeling die je online aanvraagt.
- ☒ Een behandeling waarbij gebruik wordt gemaakt van een computer, tablet of smartphone.
- ☐ Informatie over ziekte en gezondheid die je zelf kunt opzoeken via een computer, tablet of smartphone.

Goed

5. Waar of niet waar?

Een online behandeling is minder goed dan een behandeling in de spreekkamer.

- ☐ Waar
- ☒ Niet waar

Goed



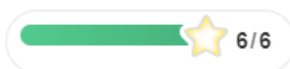
Gezondheidsapps

Hoe kan een app je helpen?

1a. Sleep de woorden naar de juiste plek.

Een gezondheidsapp is een app die jou probeert te helpen om je gezondheid te verbeteren. De meeste zijn gratis of voor een klein bedrag te downloaden. Bij veel gezondheidsapps kun je gegevens bijhouden over je gezondheid. Je geeft dan bijvoorbeeld aan hoe je je voelt en wat je eet of de app houdt bij hoeveel stappen je zet en hoe snel je hartslag is. Door te meten, krijg je een gevoel wat wel en niet goed voor je is. Het maakt je bewust van je eigen gezondheid.

Goed gedaan!



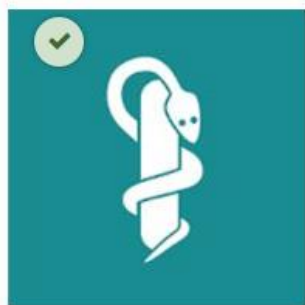
1b. Welke van de onderstaande apps zijn gezondheidsapps? Zoek het op via de [Google Play Store](#) en klik op de juiste apps in de afbeelding hieronder.



VGZ Mindfulness coach



Runkeeper



MedApp



Signal



1c. In een gezondheidsapp wordt jouw gezondheid gemeten en bijgehouden. Wat zijn volgens jou de voordelen en nadelen hiervan? Sleep de onderstaande stellingen naar voordeel of nadeel. Let op! Er is geen goed of fout antwoord.



1d. Heb jij een gezondheidsapp op je telefoon staan?

Waarom wel/niet?

Typ hier je antwoord

2a. Bekijk de video hierboven. Wat zou jij doen? Je gegevens op je smartphone delen in ruil voor een gratis drankje?

Leg uit waarom wel/niet

Bijvoorbeeld: hoeveel waarde hecht je aan de privacy van jouw gegevens in je telefoon? Maakt het je niets uit en deel je graag je gegevens in ruil voor een gratis drankje? Of wil je jouw gegevens privé houden en zeg je nee tegen een gratis drankje?

2b. Bekijk [deze website van Consuwijzer](#) en sleep de woorden naar de juiste plek.

Een gratis app op je smartphone of tablet is meestal niet echt gratis. Je betaalt namelijk met je gegevens. Bijvoorbeeld met je locatie, contactpersonen of foto's. Want als je de app installeert, heeft de app-aanbieder vaak toegang tot deze gegevens. Een app-aanbieder kan jouw gegevens voor allerlei doelen gebruiken. Hij kan ze bijvoorbeeld gebruiken om een app te verbeteren of verkopen aan andere bedrijven. Dat is niet verboden. Maar de app-aanbieder moet jou wel duidelijk uitleggen dat hij de gegevens gebruikt en waarvoor. En jij moet hiervoor toestemming geven. Neem daarom de tijd om bewust te kiezen welke apps je installeert. En waarvoor je toestemming geeft.

Goed gedaan!



2c. Zoek de app RunKeeper in de [Google Play Store](#). Ga vervolgens onderaan de pagina naar 'Aanvullende informatie'. Ga naar 'Rechten' en klik op 'Details bekijken'. Tot welke gegevens heeft RunKeeper automatisch toegang als je deze app installeert op je smartphone?

✓ Identiteit

E-mail

✓ Opslag

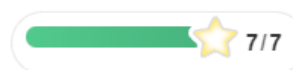
✓ Foto's

✓ Locatie

✓ Activiteitsgegevens

✓ Camera

✓ Contactpersonen



2d. Vind jij het erg als een app jouw locatiegegevens doorverkoopt aan een ander bedrijf?

Leg uit waarom wel of niet

Typ hier je antwoord

2e. Bekijk nogmaals [deze website van Consuwijzer](#). Welke tips worden er gegeven om controle te houden over wat een app van jou weet?

✓ Pas de instellingen van je telefoon aan

Start je telefoon wekelijks opnieuw op

Download alleen gratis apps

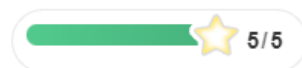
✓ Controleer al je apps regelmatig

✓ Geef alleen toegang tot de gegevens die de app echt nodig heeft

✓ Overweeg de betaalde versie van een app

✓ Vergelijk apps met elkaar

Goed zo!



3a. Bekijk de video hierboven. Waar worden apps in de GGD AppStore op gecontroleerd?

✓ Gebruiksvriendelijkheid

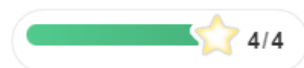
Aantal gebruikers

✓ Privacy en veiligheid

✓ Betrouwbaarheid

✓ Onderbouwing

Goed gedaan!



3b. Ga naar de [GGD AppStore](#). Waarbij helpt de gezondheidsapp Yazio? Klik hieronder op de juiste afbeelding.



Calorieën tellen



Sporten



Mediteren

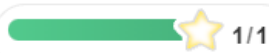


3c. Hoe gaat Yazio om met de privacy van de gebruikers? Zoek de beoordeling op in de [GGD AppStore](#).

Goed

✓ Voldoende

Onvoldoende



3d. Als je last hebt van psychische klachten, kun je gebruikmaken van de GGZ-appwijzer. Ga naar de website van [GGZ-appwijzer](#).

Welke app zou je kunnen gebruiken als je last hebt van een depressie?

Typ hier je antwoord

Voorbeelden van apps zijn:



- How Are You?

How Are You? has been developed for those who want to optimize life. It focusses on your well-being and shows you the relationship between the life you are living and the well-being you experience in ...

Mindex **59**

Gratis 



Calm Harm - manages self harm

Calm Harm provides tasks to help you resist or manage the urge to self-harm. Get started by setting your password so that it's completely private. You can personalise it if you wish, by choosing the ...

Mindex **58**

Gratis 



Calm Harm - manages self harm

Calm Harm provides tasks to help you resist or manage the urge to self-harm. If you want to you can set a password so that it's completely private. You can also personalise it if you wish, by ...

Mindex **58**

Gratis 



Actissist

National clinical guidelines recommend a therapy known as cognitive behavioural therapy (CBT) for people who have experienced psychosis. To help increase access to helpful strategies, we developed ...

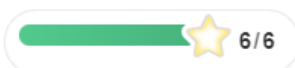
Orcha **91**

Gratis 

4a. Sleep de woorden naar de juiste plek.

De huisarts zet alle over jouw gezondheid in de computer. Dat heet een . De huisarts zet er bijvoorbeeld in welke ziektes je hebt, welke onderzoeken en behandelingen je hebt gehad en welke je gebruikt. Zo staan jouw medische gegevens allemaal bij elkaar. De meeste praktijken hebben tegenwoordig ook een . Dit is een website waar patiënten zelf kunnen om hun persoonlijke, medische gegevens te bekijken. Deze gegevens zijn alleen door de patiënt en de huisarts in te zien.

Goed gedaan!



4b. Bekijk de video hierboven. Wat kun je volgens de video in het patiëntenportaal van de huisarts?

✓ Afspraak maken met huisarts

Anoniem een vraag stellen

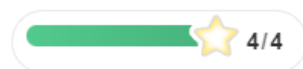
✓ Labuitslagen bekijken

✓ Medicijnen bestellen bij de apotheek

Een zorgverzekering afsluiten

✓ Een bericht sturen naar je zorgverlener

Goed gedaan!



4c. Wat vind jij het belangrijkste voordeel van een patiëntenportaal? Klik hieronder op één van de zinnen. Let op! Er is geen goed of fout antwoord.



4d. Wat is een mogelijk nadeel van een patiëntenportaal?

Typ hieronder je antwoord

Mogelijke nadelen kunnen zijn: veel moeilijke woorden, er is geen direct contact met een arts, lab-uitslagen zijn niet te begrijpen zonder uitleg van een arts.

4e. De meeste huisartsen maken gebruik van de patiëntenportalen van MijnGezondheid.net of Uw Zorg Online. Ga naar de website van jouw huisarts. Heeft jouw huisarts een patiëntenportaal?

Zo ja, welke?

Typ hier je antwoord

5a. Waar kan Alicia de anticonceptiepil halen? Zoek het op via Google.

Bij de drogist

Zonder een recept van de (huis)arts bij de apotheek

✓ Met een recept van de (huis)arts bij de apotheek

  1/1

5b. Vanaf welke leeftijd mag je zonder toestemming van je ouders naar de huisarts? Zoek het op via Google en typ hieronder de juiste leeftijd in.

16 ✓ jaar

Goed! Als je 16 jaar of ouder bent, kun je naar de huisarts zonder dat je daarvoor toestemming van je ouders nodig hebt.

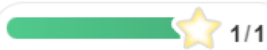
  1/1

5c. Bekijk [deze website van de Rijksoverheid](#). Mogen de ouders van Alicia in het patiëntenportaal het medische dossier van Alicia bekijken?

Ja, ouders mogen altijd in het patiëntenportaal van hun kind kijken

✓ Nee, alleen als Alicia daar zelf toestemming voor geeft.

Nee, ouders mogen nooit in het patiëntenportaal van hun kind kijken.

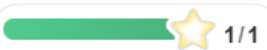


6a. Wat betekent het om donor te worden?

Dat je op een wachtlijst staat om een orgaan of weefsel te ontvangen.

✓ Dat je toestemming geeft om jouw organen en weefsels na je overlijden af te staan aan een patiënt.

Dat je geen toestemming geeft om jouw organen en weefsels na je overlijden af te staan aan een patiënt.



6b. Bekijk de video hierboven. Als je 18 jaar bent ontvang je van de overheid een brief met daarin de vraag om een keuze te maken om wel of geen donor te worden. Wat gebeurt er als je niet op deze brief reageert?

Er komt 'nee' bij je naam te staan.

✓ Er komt 'geen bezwaar' bij je naam te staan.

Er komt 'ja' bij je naam te staan.



6c. Wat zou je kiezen als je nu een keuze zou moeten maken? Klik hieronder op jouw keuze.

**1.
Ja, ik wil donor
worden**

Je wilt donor worden.
Je kiest zelf welke
organen en weefsels
je wilt doneren.

**2.
Nee, ik wil geen donor
worden**

Je wilt geen donor
worden.

**3.
Ik wijs één persoon
aan die beslist na
mijn overlijden**

Je wilt dat iemand anders
voor je kiest. Laat het
deze persoon wel weten.

**4.
Mijn partner of
familie beslist na
mijn overlijden**

Je wilt dat jouw familie
of je partner voor je kiest,
na jouw overlijden.

6d. Als je je keuze hebt gemaakt, geef je dit door op [de website van donorregister.nl](https://www.donorregister.nl). Waarmee moet je inloggen op deze website?

BSN-nummer

✓ DigiD

Persoonsnummer



Kennischeck 'Jij en je gegevens'

Vraag 1 van 5

1. Wat is een gezondheidsapp?

- ☐ Een app die je alleen met een recept van de huisarts kunt gebruiken.
- ☐ Een app die artsen gebruiken om gegevens over hun patiënten met elkaar te delen.
- ☒ Een app die jou probeert te helpen om je gezondheid te verbeteren.

Goed

2. Een gratis app is vaak niet echt gratis. Je 'betaalt' meestal onbewust met je..

- ☒ Gegevens op je telefoon
- ☐ Mobiel bankieren app
- ☐ Betaalrekening

Goed

**doe je
digiding!**

jongeren en de digitale overheid

© Stichting Digisterker

3. Wat kun je **niet** in het patiëntenportaal van de huisarts?

☒ Overstappen naar een andere zorgverzekeraar

☐ Een afspraak maken met de huisarts

☐ Medicijnen bestellen

Goed

4. Vanaf welke leeftijd mag je zonder toestemming van je ouders naar de huisarts?

vanaf **16** jaar

Goed

5. In het donorregister...

☐ kan je zien welke mensen er op een wachtlijst staan om een orgaan te ontvangen.

☐ kan je geld doneren om zieke mensen te helpen.

☒ kan je zelf online je donorkeuze invullen.

Goed

AAN DE SLAG

1

Dylan

Kun jij hem helpen?

Klik op de drie witte bolletjes in de afbeelding hieronder en maak kennis met Dylan.



2a. Ga naar de website thuisarts.nl. Welke van de onderstaande klachten kunnen horen bij stress?

✓ nek- of rugklachten

duizeligheid

hooikoorts

✓ gespannen zijn

✓ hoofdpijn

✓ slaapproblemen

4/4

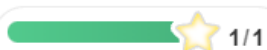
2b. Welke advies wordt er op de website van Thuisarts **niet** gegeven om beter om te gaan met stress?

✓ slaap minimaal tien uur per nacht

zorg voor meer ontspanning

ga anders om met problemen

zorg goed voor jezelf

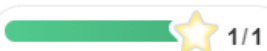


2c. Lees het gesprek hierboven van Dylan en zijn vriend Mitch. Ga naar [deze pagina van Thuisarts over stress](#). Moet Dylan contact opnemen met zijn huisarts?

Typ hieronder 'ja' of 'nee'

ja ✓

Goed gedaan!

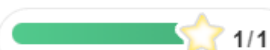


3a. Dylan heeft van Mitchel de tip gekregen om 'Valdispert Stress Moments' te slikken tegen stress. Bekijk de video hierboven. Wie heeft deze video op YouTube geplaatst?

✓ Kruidvat

Valdispert

de meisjes uit de video

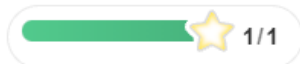


3b. Wat is het doel van degene die deze video heeft geplaatst?

☒ reclame maken voor Valdispert

☐ informatie geven over stress

☐ een eerlijk testoordeel geven over Valdispert



3c. Ga naar [apotheek.nl](https://www.apotheek.nl). Welke stof in Valdispert zorgt ervoor dat je je rustiger voelt? Klik hieronder op de juiste stof.

Wietolie

Valeriaan

Spertiaan

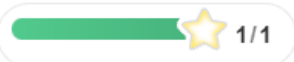


3d. Ga naar [apotheek.nl](https://www.apotheek.nl). Van welke bijwerkingen kun je last krijgen na het slikken van Valdispert?

☐ Hoofdpijn

☐ Sombereheid

☒ Maag- en darmklachten



3e. Zou jij Valdispert aanraden aan Dylan?

Leg uit waarom wel/niet

Typ hier je antwoord

4a. Zoek voor Dylan uit welke app het meest populair is. Ga naar de apps 'Meditation Moments' en 'Meditatie en Ontspanning' in de [Google Play Store](#) en bekijk hoe vaak de app is gedownload. Klik in de afbeelding hieronder op de app die het vaakst is geïnstalleerd.



Meditation Moments



Meditatie en ontspanning

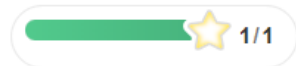


4b. Als je een app downloadt geef je deze soms toegang tot bepaalde gegevens op je telefoon. Ga naar de [Google Play Store](#) en bekijk bij beide apps de informatie bij 'Veiligheid en gegevens'. Welke app heeft toegang tot de minste gegevens op je telefoon?

✓ Meditatie en Ontspanning

Meditation Moments

Meditatie en Ontspanning zegt geen gegevens te verzamelen en te delen met anderen. De app Meditation Moments verzamelt en deelt o.a. je locatie en je persoonlijke gegevens.



4c. Welke app zou jij Dylan adviseren?

Leg uit waarom

De app Meditation Moments is vaker gedownload, maar verzamelt en deelt verschillende gegevens van de gebruiker. Omdat privacy belangrijk is voor Dylan is de app Meditatie en Ontspanning aan te raden.

WOORDEN OEFENEN



Sleep de woorden naar de juiste vakjes.

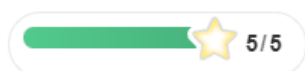
1. Zorg waarbij gebruik wordt gemaakt van internet noem je **digitale zorg**.
2. Een online afspraak tussen een patiënt en een behandelaar is een **e-consult**.
3. Een **gezondheidsapp** is een app die jou probeert te helpen om je gezondheid te verbeteren.
4. Betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid die geschreven is door artsen vind je op **thuisarts.nl**.
5. Op **apotheek.nl** vind je betrouwbare informatie over medicijnen die geschreven is door apothekers.

Goed gedaan!



6. Als je ergens mee zit maar niet wilt dat mensen weten dat jij het bent, dan kun je op veel plekken **anoniem** een vraag stellen.
7. Als je een **online behandeling** volgt, word je vanuit huis begeleid en hoef je niet te reizen.
8. In een **medisch dossier** staan de gegevens over jouw gezondheid.
9. Een **patiëntenportaal** is een beveiligde website waar je zelf kunt inloggen om je medische gegevens te bekijken.
10. Een arts moet zorgvuldig omgaan met jouw **privacy**. Dat betekent o.a. dat jouw medische gegevens veilig bewaard moeten worden.

Goed gedaan!



11. Als patiënt heb je op informatie over je ziekte, de behandeling en de mogelijke gevolgen daarvan.

12. Vanaf 16 jaar mag je zelf beslissingen nemen over je medische behandeling en heb je geen nodig van je ouders.

13. Je bent als je toestemming geeft om jouw organen en weefsels na je overlijden af te staan aan een patiënt.

14. In het kan iedereen vanaf 12 jaar in Nederland zijn of haar donorkeuze invullen.

15. Om je keuze door te geven in het Donorregister, moet je inloggen met jouw .

Goed gedaan!

