

eHealth

Online hulpverlening



© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juli 2020



U gaat gebruik maken van eHealth: online hulpverlening.
Dit betekent dat u naast de 'face-to-face'-contacten met uw behandelaar ook online aan de slag gaat. In deze folder leest u wat eHealth voor u kan betekenen.

Voor wie?

eHealth is geschikt voor iedereen die kampt met psychische problemen.

Wat is het?

eHealth is online hulpverlening. Andere benamingen zijn internettherapie of internetbehandeling. Samen met uw behandelaar werkt u aan het oplossen of verminderen van uw psychische klachten. De online behandeling wordt afgewisseld met 'face-to-face'-contacten met uw behandelaar.

eHealth kan bestaan uit modules die gericht zijn op uw klacht en waarmee u zelfstandig of met begeleiding van uw behandelaar aan uw probleem kunt werken. Thuis in uw eigen omgeving en in uw eigen tijd. U kunt via eHealth beveiligd mailen met uw behandelaar en dagboekjes invullen via een app.

Sommige online modules kunnen geheel zelfstandig worden doorlopen. eHealth biedt de mogelijkheid thuis aan uw behandeling te werken. Bovendien is internet dag en nacht beschikbaar: u kunt eHealth volgen waar en wanneer u maar wilt. Ook kunt u alles wat u eerder al gedaan heeft nog eens teruglezen.

Hoe werkt het?

Met uw behandelaar spreekt u af welke module u gaat volgen of welk dagboek u gaat gebruiken en hoe vaak u online contact met elkaar heeft. Via de mail ontvangt u een inlogcode. Nadat u zelf een wachtwoord heeft aangemaakt kunt u inloggen en komt u op een persoonlijke startpagina terecht. U vindt er de afgesproken module(s) of dagboeken waarmee u gaat werken.

Uw gegevens

Het gebruik van eHealth is onderdeel van uw behandeling. Uw behandelaar behandelt al uw gegevens vertrouwelijk. eHealth maakt deel uit van uw dossier.

Vragen

Heeft u vragen over de inhoud van eHealth, de modules of dagboeken, bespreek deze met uw behandelaar. Loopt u tegen technische problemen aan, geef dit ook door aan uw behandelaar. Vaak zijn deze eenvoudig op te lossen en anders kan uw behandelaar een beroep doen op ondersteuning binnen Emergis.

Tips

- U kunt op elk moment de e-learning onderbreken en uw werk opslaan. De knop voor opslaan is helemaal onder aan op de pagina zichtbaar.
- U ontvangt tussendoor mails vanuit het systeem. Dit is bedoeld om u te herinneren aan het gebruik van de module. Als u deze herinneringen niet wilt ontvangen kunt u dit instellen bij uw profiel rechts boven.
- Spelling is van geen belang. U kunt uw verhaal opschrijven zoals het in uw gedachten speelt.

"Ik werk graag 's avonds aan mijn dagboek omdat ik dan goed kan terugblikken op de dag."

"Dankzij eHealth ben ik meer met mijn zelfbeeld bezig. Ik sta meer stil bij mijn gedachten, hoe ik met dingen omga en of het glas dan halfvol of halfleeg is."

"Via eHealth kun je berichten naar de behandelaar sturen. Zo kan je vaker terugkoppelen en krijg ik het gevoel dat ik goede begeleiding krijg."