



BROCHURE GEZONDEBOEL

juli 2018 | Wijkteams



COLOFON

Gezondeboel

Nieuwendammerdijk 528

1023 BX Amsterdam

Drukwerk: Print & Bind

Ontwerp: Asmara Papa

Copyright © 2018

Samen werken aan vitale wijken

Welkom

Een gezonde en vitale samenleving begint in de wijk. Bij Gezondeboel willen we de eigen regie van inwoners stimuleren door hen de juiste handvatten te bieden waarmee zij in staat zijn om zelf te werken aan hun vitaliteit en weerbaarheid. Daarnaast willen we jou als hulpverlener ondersteunen om zo goed mogelijk om te gaan met multiproblematiek in de wijk en ervoor te zorgen dat kwetsbare burgers weer grip krijgen op hun situatie. In deze brochure vertellen we hoe we dit samen met jou en de inwoners kunnen bereiken.

01

OVER ONS

6

02

ONZE VISIE

8

03

ONS AANBOD

10

04

HOE IN TE ZETTEN

16

05

CASUS

18

06

CONTACT

20

Over ons

01

Gezondeboel zorgt voor **zelfredzame** en **mentaal fitte** inwoners in de wijk door de inzet van online toepassingen. Wij zijn ontstaan vanuit Therapieland, een innovatieve speler in de zorg die inspirerende e-Health programma's biedt. Vanuit Therapieland hebben we kennis en ervaring opgedaan met mentaal welzijn, en hoe je dit met behulp van online programma's kunt verbeteren.

Met Gezondeboel willen we ook mensen buiten de zorg en **preventief** de handvatten bieden om hun mentale gezondheid te verbeteren. Onze programma's zorgen ervoor dat kwetsbare burgers snel en effectief aan de slag kunnen met het verbeteren van hun (mentale) gezondheid en dat er de **juiste zorg** om de inwoner wordt georganiseerd.

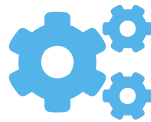
Gezondeboel biedt inspirerende en toegankelijke programma's die inzicht geven in gedrag, kennis en handvatten bieden over mentale gezondheid en verwante thematiek. In de programma's wordt uitleg gegeven over specifieke klachten en worden vragenlijsten en opdrachten aangeboden waar inwoners zelfstandig mee aan de slag kunnen gaan om hun gezondheid te bevorderen. Daarnaast kun je als hulpverlener monitoren hoe het met iemand gaat en kan er veilig berichtenverkeer plaatsvinden. Op deze manier werken we samen aan vitaliteit en weerbaarheid, wat resulteert in **vitalere wijken**.

Onze visie

02



Wij geloven in een wereld waarin iedereen zelf de **regie** heeft over zijn of haar mentale welzijn. Onze inspirerende en toegankelijke programma's bieden inzichten in gedrag, handvatten en kennis over mentale gezondheid. Op deze manier werk je zelf aan je vitaliteit en weerbaarheid, wat resulteert in meer energie en geluk.



Wij committeren ons aan het **gebruik** van onze diensten. We ontwikkelen vanuit de behoeften van de gebruiker. Daarom heeft Gezondeboel een moderne, social media-achtige look-and-feel, waardoor het toegankelijk én leuk is om mee aan de slag te gaan, onafhankelijk van tijd en plaats.

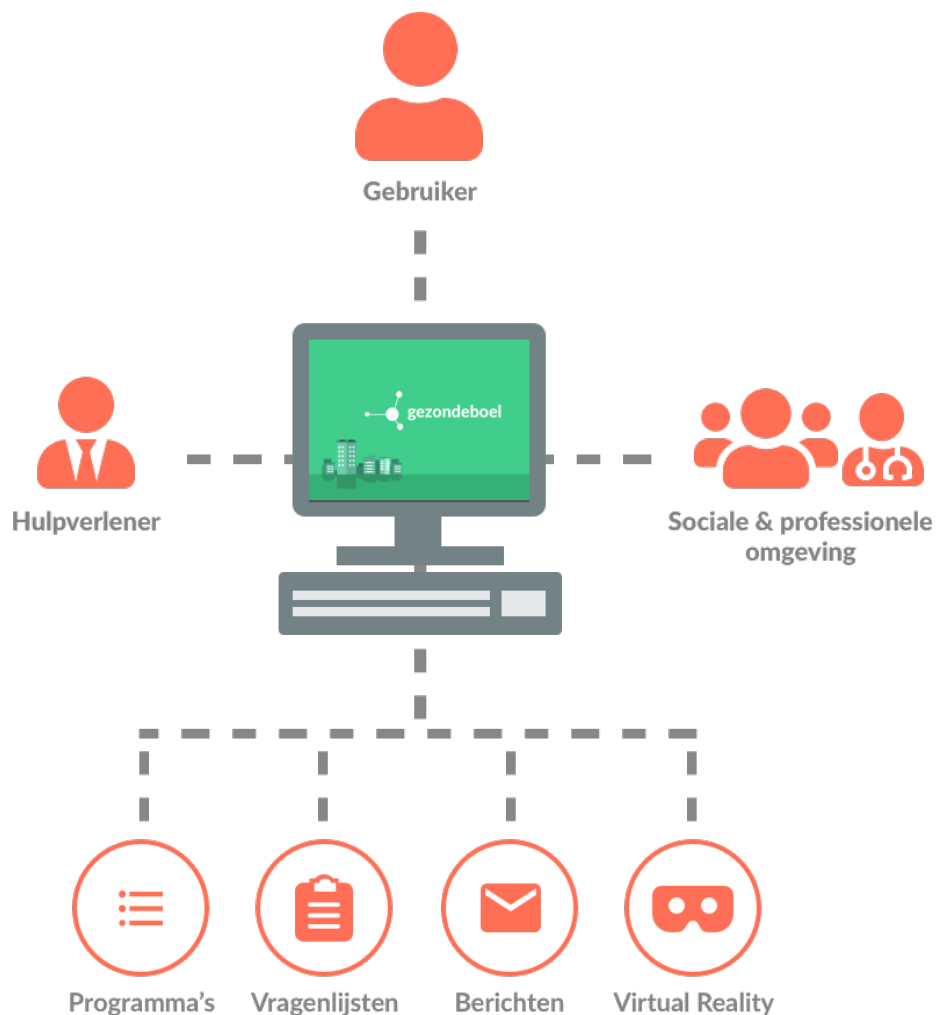


Dit alles doen we het liefst **samen**. Of je nou gebruiker, wetenschapper, klant, projectmanager, begeleider, arts, partner of student bent. We geloven dat we samen verder komen als we onze kennis en ervaringen delen.

Ons aanbod

03

Binnen het platform van Gezondeboel kunnen inwoners zelf kiezen waar ze mee aan de slag gaan. Ze kunnen zelfstandig of met begeleiding van de hulpverlener in het wijkteam aan de slag met e-Health programma's en vragenlijsten. Ook kunnen ze hun sociale omgeving uitnodigen, bijvoorbeeld partner, vriend of familielid, zodat zij de handvatten krijgen om hen zo goed mogelijk te ondersteunen. Daarnaast kan de inwoner eventueel een huisarts, begeleider of betrokken psycholoog uitnodigen om mee te kijken. Binnen het platform is verder beveiligd berichtenverkeer mogelijk.



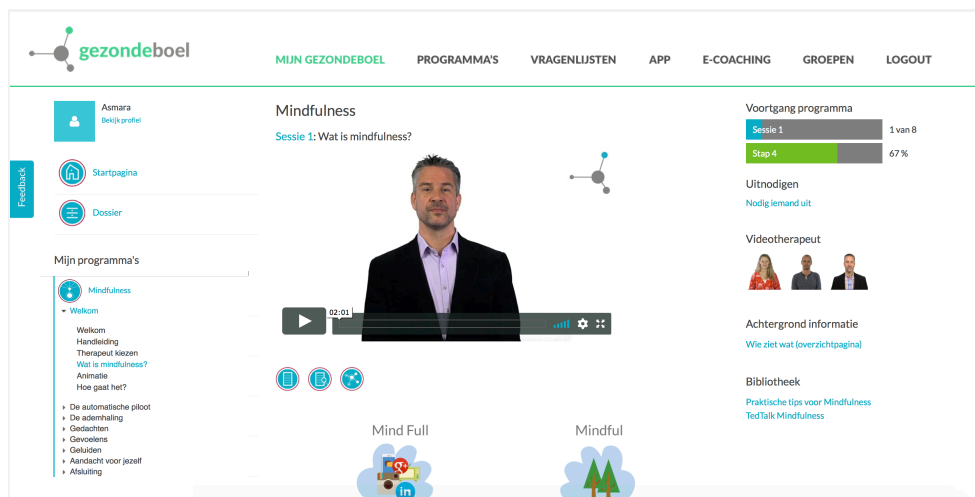
Gezondeboel dashboard

Vanuit het dashboard van Gezondeboel kan de inwoner zelf bepalen waar hij of zij mee aan de slag gaat. Dat kan een van de programma's zijn, bijvoorbeeld 'geluk' of 'omgaan met geld' of een vragenlijst om inzicht te krijgen in zijn of haar behoeften. Ook kan de inwoner vanuit het dashboard contact opnemen met een van de hulpverleners van het wijkteam of zich aansluiten bij een van de groepen.

The screenshot shows the Gezondeboel dashboard. At the top, there is a navigation bar with the logo and links: MIJN GEZONDEBOEL, PROGRAMMA'S, VRAGENLIJSTEN, APP, E-COACHING, GROEPEN, and LOGOUT. Below this is a green banner with the text 'Welkom in jouw persoonlijke Gezondeboel omgeving!'. The main content area features a video player on the left showing a woman. To the right, there are sections for 'Mijn programma's (1)' with a 'Piekeren' program at 80% completion, and 'Mijn vragenlijsten (3)' with two 'OQ45' questionnaires at 100% completion. Below these is a section titled 'Hoe kunnen we jou het beste helpen?' with six tiles: 'Programma's' (Bekijk hier welke thema's voor jou interessant zijn), 'Vragenlijsten' (Onze vragenlijsten helpen jou te ontdekken waar jij mee aan de slag wilt gaan), 'App' (Monitor je gevoelens, stel doelen of doe ontspannings-oefeningen), 'E-coaching' (Jouw persoonlijke e-coach komt graag met jou in contact), 'Berichten' (Onze vragenlijsten helpen jou te ontdekken waar jij mee aan de slag wilt gaan), and 'Face to face coaching' (Profiel).

E-Health programma's

Inwoners kunnen kiezen uit een aanbod van ruim 90 programma's, variërend van schuldenproblematiek en eenzaamheid tot acceptatie en bewegen. We ontwikkelen de programma's vanuit de behoeften van de gebruiker. Daarom heeft Gezondeboel een moderne, social media-achtige look-and-feel, waardoor het toegankelijk én leuk is om mee aan de slag te gaan. Wij maken gebruik van video's, animaties, creatieve opdrachten en Virtual Reality. Ook kan de sociale omgeving worden geactiveerd of kunnen betrokken professionals worden uitgenodigd.



Ook brengen wij via onze e-Health programma's kennis over mentale gezondheid en over specifieke thema's bij wijkteams zelf, zodat zij de handvatten hebben om kwetsbare mensen in de wijk te begeleiden in hun traject om zelfredzaam en vitaal te worden. In onze e-Health programma's kunnen hulpverleners in de wijk e-learning volgen.

Vragenlijsten

We bieden vragenlijsten om inzicht te krijgen in de mentale gesteldheid en de behoeften van de inwoner, hieruit volgt een aanbod op maat om mee aan de slag gaan. Bovendien is het mogelijk om na een bepaalde periode een 'hermeting' te doen, om de ontwikkeling inzichtelijk te maken.

Berichten

Via de berichtenfunctionaliteit in het platform kunnen inwoners veilig en laagdrempelig contact zoeken en houden met de hulpverleners van het wijkteam. Naast berichten kunnen ook bestanden beveiligd worden gedeeld. Daarnaast is het mogelijk om binnen een besloten of een open groep te communiceren in het platform. Hulpverleners van een wijkteam kunnen bijvoorbeeld een groep aanmaken met alle inwoners van een wijk, of een inwoner kan zich voegen bij een bestaande groep die met dezelfde klachten te maken hebben, om zo ervaringen met elkaar uit te wisselen en elkaar tips te geven.

Virtual Reality

Virtual Reality (VR) maakt het mogelijk om in een virtuele omgeving aan de slag te gaan met uitdagingen, bijvoorbeeld door te leren ontspannen of door te oefenen met het voeren van een sollicitatiegesprek. Met deze innovatieve tool kunnen vaardigheden op een effectieve en leuke manier worden verbeterd. Bovendien blijkt uit steeds meer onderzoeken dat Virtual Reality positieve resultaten oplevert!



Wat zijn de voordelen?

Voor de inwoner

✓ Meer regie over eigen welbevinden

✓ Sociale omgeving betrekken

✓ Contact met lotgenoten

Voor de hulpverlener

✓ Meer contact met de inwoner

✓ Bijhouden van digitaal dossier

✓ Integraal werken

✓ Meer kennis over problematiek

✓ Tijd- en kostenbesparing

✓ Meer aandacht voor preventie

Hoe in te zetten

04

De producten en diensten van Gezondeboel staan niet op zichzelf. Wij vinden het belangrijk dat onze diensten goed worden geïntroduceerd en dat er draagvlak is binnen de organisatie om e-Health zo effectief mogelijk in de wijk in te zetten. Het implementatietraject bestaat uit verschillende fasen.

Inventarisatie

Samen met de betrokkenen (bijvoorbeeld projectmanager, projectleiders, directeuren) zetten we in een management-sessie de strategie uiteen. We leren jullie organisatie en doelgroep zo nog beter kennen, zodat we onze diensten optimaal kunnen laten aansluiten. Ook bespreken we doelen die jullie graag willen behalen waarvan wij periodiek de voortgang inzichtelijk kunnen maken.

Activatie

Vervolgens wordt er een activatie-traject afgesproken. We leiden de hulpverleners in de wijk op in e-Health en zorgen er middels een eerste en een tweede training voor dat zij zo goed mogelijk gebruik kunnen maken van onze diensten en Gezondeboel kunnen introduceren bij de inwoners. In de eerste training wordt doorgaans uitleg gegeven over het praktische gebruik van het platform en hoe je het zo effectief mogelijk in kunt zetten. Vier tot acht weken later vindt een tweede training plaats waar verschillende casussen kunnen worden besproken.

Optimalisatie

Na de implementatie blijven we monitoren en evalueren we periodiek het gebruik. Hoe is het gebruik? Wat gaat er goed en waar kunnen we nog verbeteren? Graag gaan we samen in overleg, om de eigen regie van de inwoners in de wijk nog meer te stimuleren en ervoor te zorgen dat zij weerbaarder en mentaal fitter worden.

- 1 Inventarisatie
- 2 Activatie
- 3 Optimalisatie

Casus

05

Een gezonde en vitale samenleving begint in de wijk. Doelstellingen als zelfredzaamheid, participatie, zelfregie en inzet van het sociale netwerk van inwoners spelen een belangrijke rol in het kader van welzijn in de wijk. De inzet van e-Health biedt veel mogelijkheden om hier aan bij te dragen. Zo geeft het burgers meer regie op hun ondersteuningsvraag en ook worden zelfredzaamheid, sociale cohesie, eigen kracht en kracht van de omgeving gestimuleerd. De volgende casus laat zien hoe Gezondeboel hier een rol in kan spelen.



Casus

Wijk X in gemeente Y heeft veel inwoners die te maken hebben met schulden. Johan is daar een voorbeeld van. Door een motorongeluk een aantal jaar terug, is hij afgekeurd en kan hij zijn baan als monteur niet meer uitvoeren. Na een langdurige herstelperiode voert hij af en toe klussen uit via het uitzendbureau, maar deze inkomsten zijn niet toereikend: Johan leeft van een uitkering. Hij heeft moeite met rondkomen en heeft een flinke schuld opgelopen. Door zijn situatie is Johan ook somber geworden. Hij slaapt slecht en heeft weinig energie en interesse om dingen te ondernemen. Zijn sociale kring is klein.

Maaïke is een van de hulpverleners van het wijkteam dat actief is in wijk X en bij Johan thuis komt om hem te helpen zijn situatie te verbeteren. Samen kijken ze naar waar Johan aan wil werken. Via Gezondeboel gaat Johan het programma 'Omgaan met geld' volgen om zo weer grip te krijgen op zijn financiële situatie. Maaïke motiveert hem door af en toe een berichtje te sturen via Gezondeboel en monitort via het platform hoe het met hem gaat. Na afronding wil Johan ook graag iets doen aan zijn sombere gevoelens, en dus volgt hij het programma 'Somberheid'. Om hem hier zo goed mogelijk in te helpen, verdiept Maaïke zich via de e-learning van dit programma in het onderwerp. Ook nodigt Johan zijn zus Tanja uit in Gezondeboel, zodat zij hem hierin zo goed mogelijk kan ondersteunen. De begeleiding van Maaïke, de handvatten die hij via Gezondeboel krijgt en de ondersteuning van zijn zus, helpen Johan om uit zijn schulden te komen en weer positiever in het leven te staan.

Contact

06

Gezondeboel

Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Eline Eelkema

☎ 06 - 11 26 58 86

✉ eline@gezondeboel.nl