

Thema terugvalpreventie

Digitale zorg (voor vroegsignalering & zelfregie)



Digitale zorg biedt mogelijkheden om terugval eerder te signaleren, patiënten meer zelfregie te geven en ondersteuning toegankelijker te maken. In deze werkvorm verkennen jullie samen welke doelen in jullie praktijk belangrijk zijn en hoe digitale middelen daarbij kunnen ondersteunen.

Doel

Inzicht versterken in hoe digitale zorg kan bijdragen aan terugvalpreventie, en verkennen welke toepassingen passen bij de eigen praktijk of het eigen team.

Tijdsindicatie

45 – 60 minuten (afhankelijk van voorbereiding en tijdsbewaking).

Benodigheden:

- Pen en papier of digitale notities
- *Optioneel:* flip-over / gedeeld document / digitaal bord
- *Online:* break-out rooms bij grote groepen

Stappenplan

STAP 1 - Individuele reflectie (10 min)

- *Individueel:* noteer kort:
 - Welke digitale middelen gebruiken jouw patiënten nu al? (bijv. *e-healthmodules, mindfulnessapps, Daylio, Suzie, injebol.nl, DGT onderweg*)
 - Wat lijkt bij sommige patiënten goed te werken?
 - Waar zitten grenzen (bijv. motivatie, digitale vaardigheden, privacy)?
- *Gezamenlijk:* verzamel voorbeelden op één bord.

STAP 2 - Doelen verhelderen: waarvoor wil je digitale zorg inzetten? (10 min)

- Orden samen de genoemde middelen en ideeën op doel, bijvoorbeeld:
 - Vroegsignalering (bijv. digitale monitoring)
 - Zelfregie (bijv. digitaal signaleringsplan)
 - Toegankelijk contact (chat, beeldbellen)
 - Structuur (herinneringen, doelen-trackers)
 - Naasten (gedeelde digitale plannen)
- Kies als groep 1–2 doelen die jullie het meest relevant vinden voor jullie praktijk.

STAP 3 - Kleine groepen: Casusverkenning (15 min)

- Werk in duo's of trio's. Breng een eigen casus in waarin terugvalpreventie een rol speelt.
- Bedenk 1–2 digitale toepassingen die passen bij jullie gekozen doel(en). Let daarbij op: wat maakt dit haalbaar en passend voor deze patiënt?

→ z.o.z.

Thema terugvalpreventie

Digitale zorg (voor vroegsignalering & zelfregie)

STAP 4 - Gezamenlijke oogst: van idee naar keuze (10-20 min)

- Kom als groep weer bij elkaar. Ieder duo of trio deelt kort:
 - Het doel (bijv. vroegsignalering of structuur),
 - De casus (beknopt),
 - Het digitale idee,
 - Eén aandachtspunt (bijv. privacy, motivatie, overprikkeling).

STAP 5 - Afsluiting: mini-actieplan (5 min)

- Bespreek als groep:
 - Wat willen we de komende weken uitproberen?
 - Wie pakt welke kleine actie op?
- Stel een concreet en haalbaar vervolg vast. Bespreken we de ervaringen?