

13 november 2019

Hoe kan e-health jouw inwoners helpen om te stoppen met roken

Eveline van Dorp en Carla Eefting



can we **invent** it?

can we **make** it?

can we **produce** it?

can we **value** it?

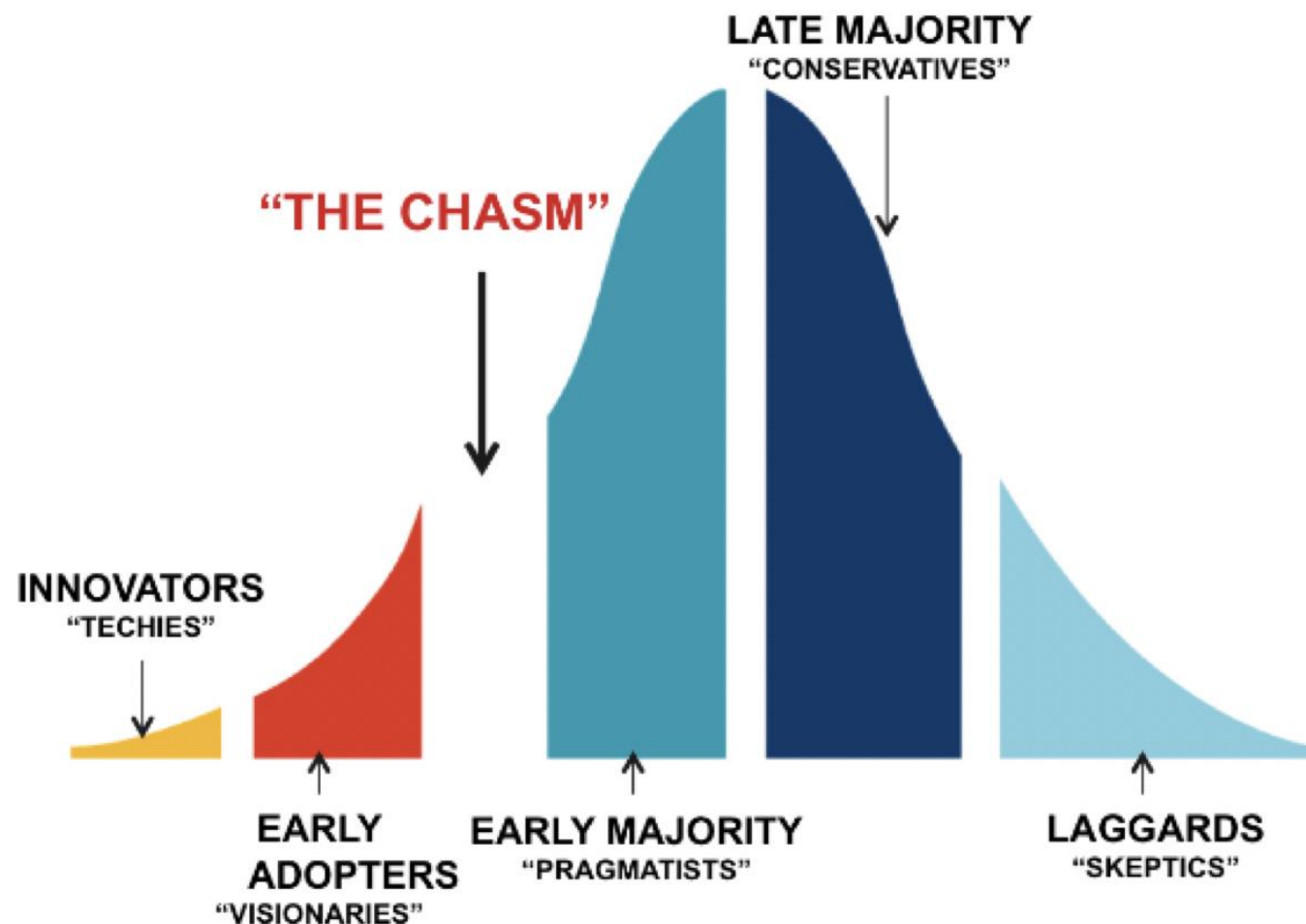
is there anybody **interested**?



Digitalisering



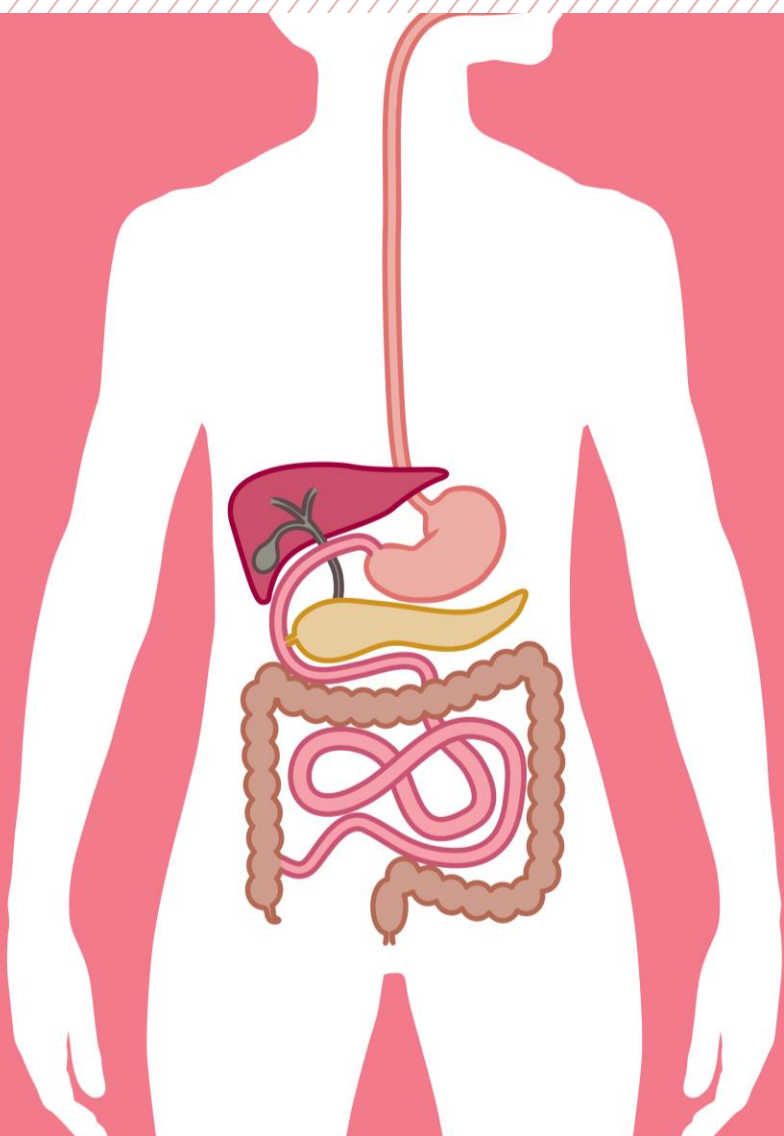
Adoptiekloof



eHealth biedt kansen, juist voor ...

- Persoonsgericht
- Responsief, interactief met directe feedback
- Functionaliteiten
- 'Maakt preventie en zorg iets van jou'
- 'Brengt preventie en zorg letterlijk dichtbij'



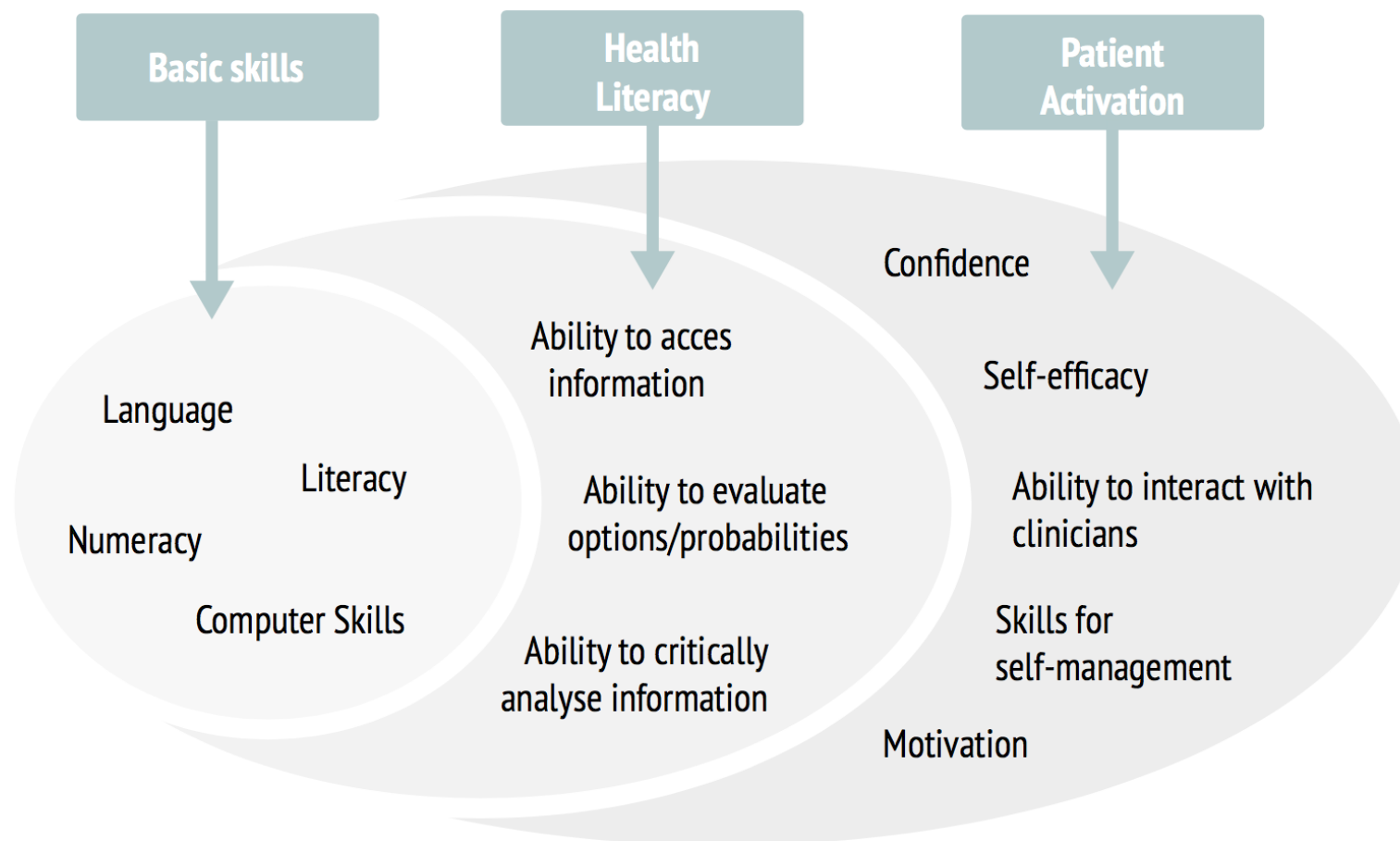


DEFINITIE

Beperkte gezondheidsvaardigheden

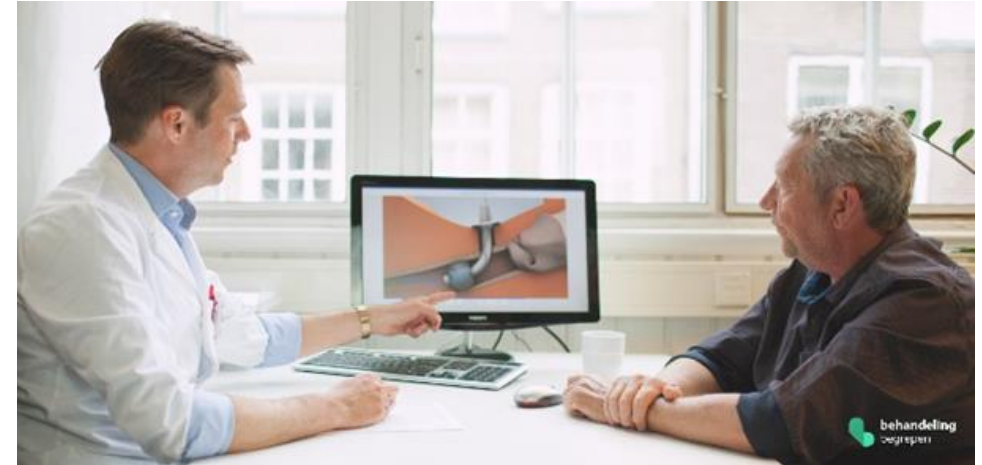
Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden van individuen om informatie over gezondheid te **verkrijgen**, te **begrijpen**, en te **gebruiken** bij het nemen van beslissingen over hun gezondheid.

Gezondheidsvaardigheden



Hoe doe je dat? eHealth voor iedereen?

- Co-creatie – samen met de doelgroep
- Inclusief ontwerp – geschikt voor iedereen
- Blended care – online én face-to-face



‘Test eHealth met ons! Wij moeten het gaan gebruiken’

Vera Moet- Taalambassadeur

4 stappen naar eHealth4All

1



eHealth is begrijpelijk
voor iedereen

2



eHealth is gemakkelijk
te vinden en te
gebruiken

3



Professionals kunnen
patiënten/cliënten
coachen bij gebruik

4

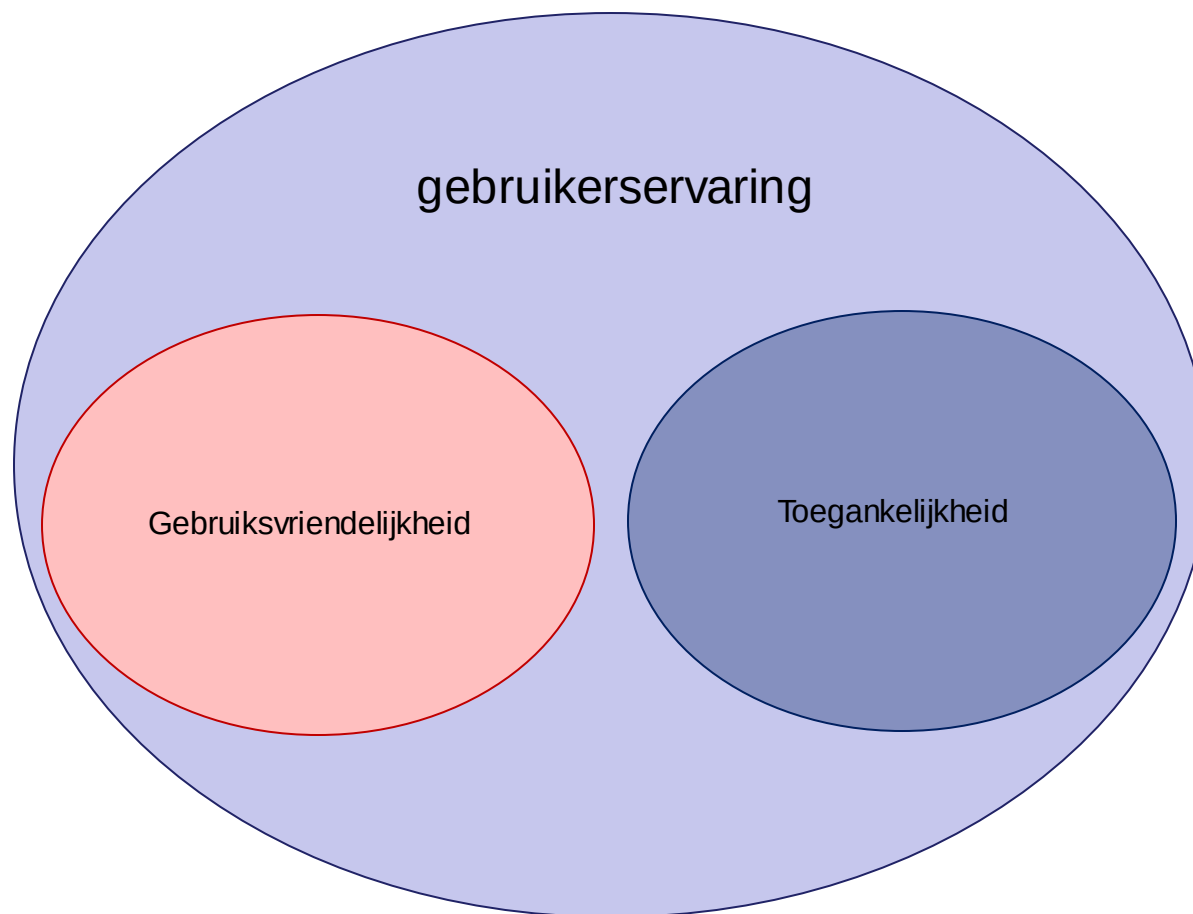


Lokale spelers in preventie
en zorg maken
afspraken over de
inzet van
eHealth

Gebruikersperspectief

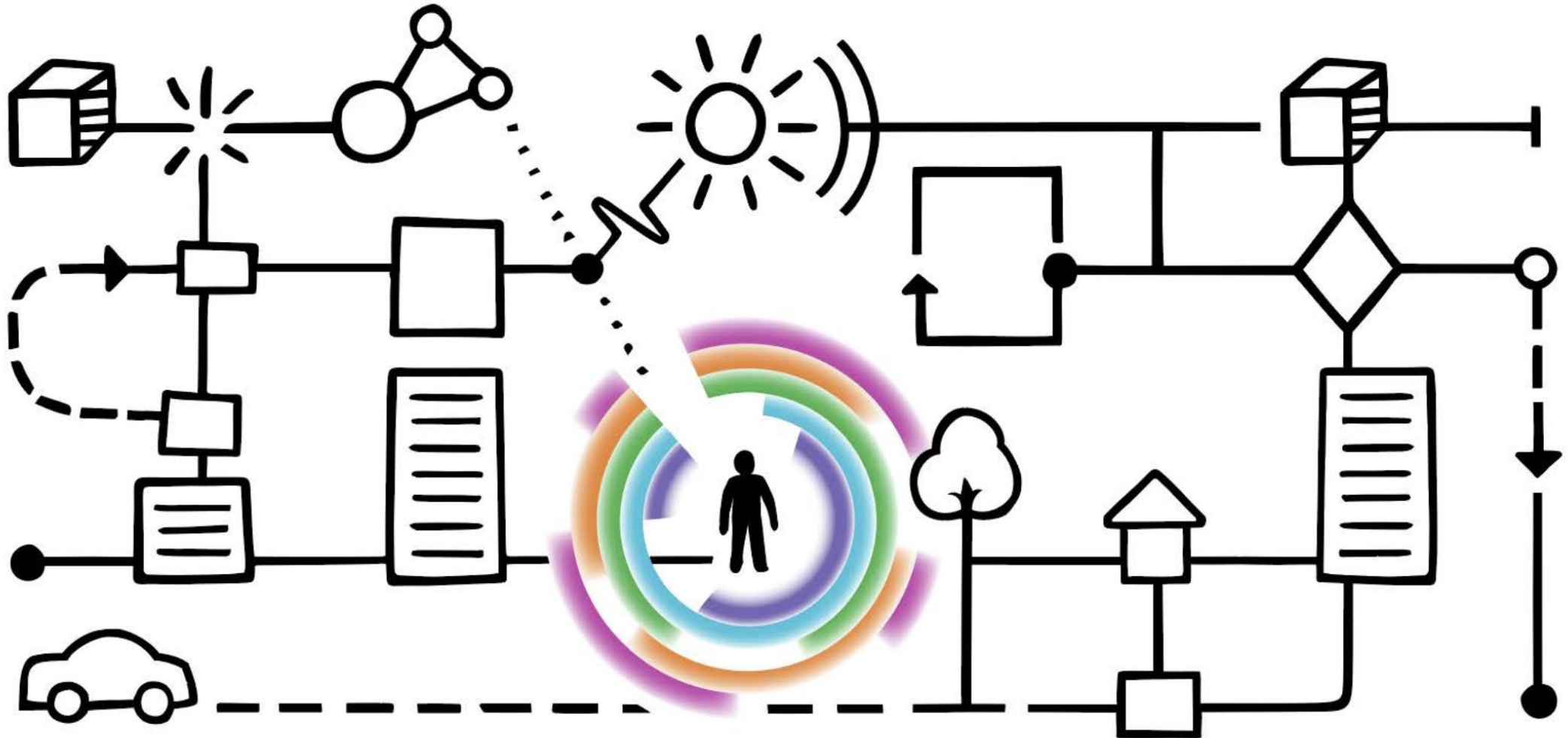


Gebruikerservaring





Gedrag, systeem, context





De Stopcoach

Alles over de Stopcoach app en de pilot

Rokers in Nederland

- Bijna kwart van de bevolking rookt
- Lage SES vaker dan hoge SES (29% vs 17,6%)
- Meer dan 20.000 tabak gerelateerde sterfte per jaar
- Bijdrage aan gezondheidsverschillen



Lage SES doelgroep; stoppen is extra moeilijk

- Lage zelf-effectiviteit
- Schaamte
- Stress door achterliggende problematiek
- Weinig sociale steun

“Het lijkt soms alsof roken je zorgen wegblaast als er dingen in het leven tegen zitten. Er is veel aan de hand bij mij thuis. Het helpt mij over de problemen te praten en een oplossing te vinden voor de stress.” (man 26 jaar)

“Nu ik COPD heb, zegt mijn huisarts dat ik echt niet meer moet roken. Maar niemand zegt: kan ik u daarbij helpen? Ik kan het niet alleen en wil dat iemand mij helpt” (vrouw 70 jaar)

De Stopcoach

Kies een coach

Wie wil jij als coach?



Bas



Suzanne

Klik hier om verder te gaan

Stap terug

Contract

Lees de volgende zinnen en denk erover na of je dit aan jezelf wil beloven. Als je er klaar voor bent klik dan op de button.



Ik stop met roken. Vanaf deze dag zal ik geen enkele sigaret meer roken, zelfs geen trekje. Ik besluit om een niet-roker te zijn.

Teken contract

Stap terug

Klaar!



Je hebt de eerste stappen gezet, goed bezig! Je wordt nu doorgestuurd naar je overzicht. Wil je meer tips of oefenen? Klik onderaan om naar Tips & Oefeningen te gaan.

[Naar het overzichtscherm](#)

[Naar Tips & Oefeningen](#)

Mijn overzicht

Ga verder met je
Vorbereiding

36

Dagen gestopt
met roken

288

Sigaretten niet
gerookt

€96

Geld
gespaard



[Tips & oefeningen](#)

[Deel je succes via ...](#)



Overzicht



Berichten



Stappen



Instellingen

Stappen

Ga verder met je
Vorbereiding

**Het stoppen goed
vorbereiden**

Laatste dag

Beschikbaar vanaf 4 okt 2018

Stopdag

Beschikbaar vanaf 5 okt 2018

Stap 1

Beschikbaar vanaf 6 okt 2018

Stap 2

Beschikbaar vanaf 7 okt 2018



Overzicht



Berichten



Stappen



Instellingen

< Voorbereiding

6 lessen ⌚ 5-10 min

Voorbereiden

Om te stoppen met roken is het belangrijk om je goed voor te bereiden. De stopcoach gaat je helpen. Kijk hieronder hoe je je kunt voorbereiden.

Denken over jezelf als niet-roker



Je huis rookvrij maken



Zorg voor jezelf



Hulp vragen

Wat als het fout gaat?

Medicijnen

Scherf 6/6

Video: Tips van Maarten



Maarten is ook gestopt. Hij geeft je nog een paar tips om voor jezelf te zorgen.

Klik hier om verder te gaan

Stap terug

Scherf 3/6

Tip 2: Gezonde snacks



De eerste dagen na het stoppen heb je meer honger. Dat wordt daarna minder. Haal gezonde snacks in huis zoals komkommer, tomaat, worteltjes, noten, fruit, crackers.

Klik hier om verder te gaan

Stap terug



Gerookt?

Heb je gerookt?

Ja

Nee

Klik hier om verder te gaan

Stap terug

Motivatatie



Ben je nog gemotiveerd om te stoppen?

SELECTEER ÉÉN ANTWOORD



Heel erg

Klik hier om verder te gaan

Stap terug

< Bericht van Suzanne

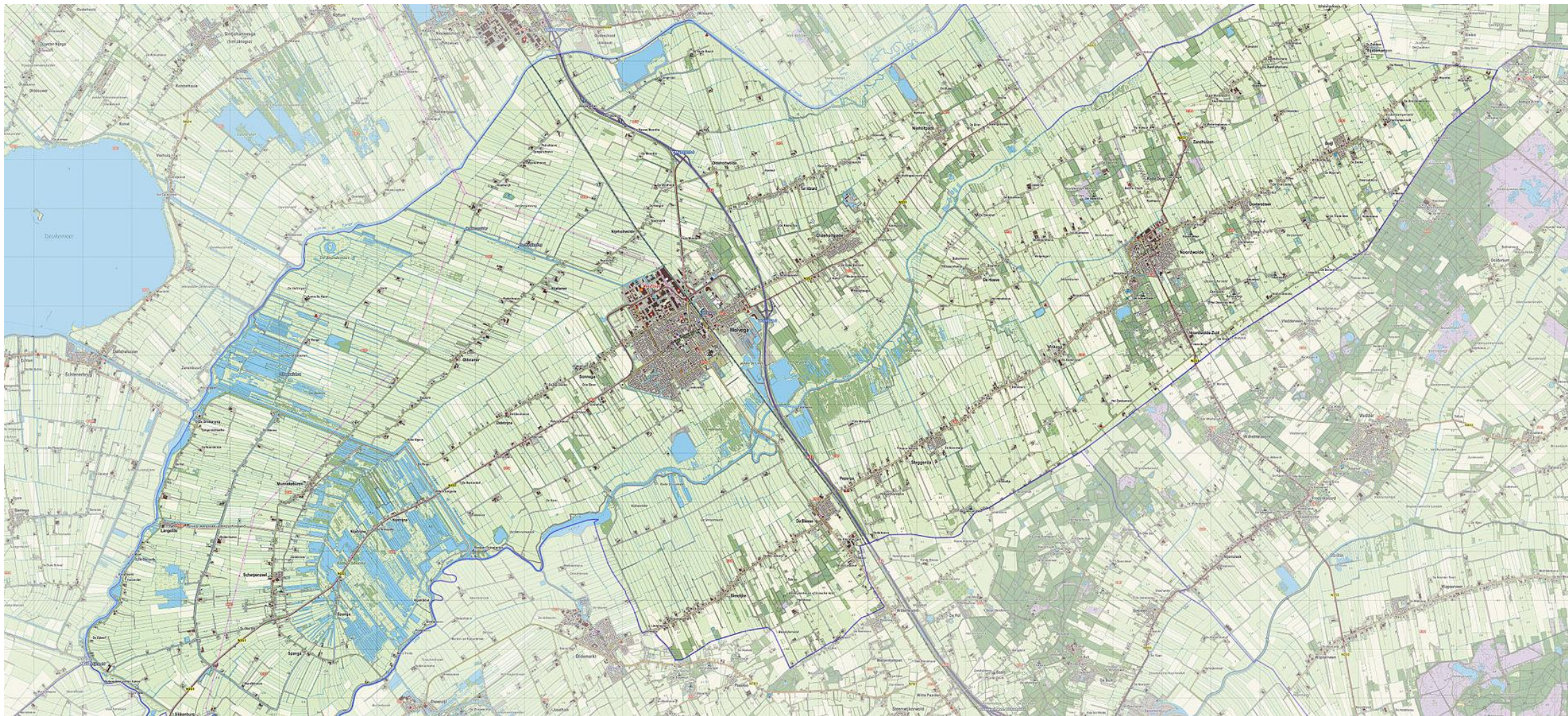


Vandaag is je Stopdag!

Wat goed! Vandaag is je Stopdag, ontzettend knap dat je gaat stoppen. Ik ga je helpen op deze dag.

Ga naar je Stopdag

Pilot Stopcoach in Weststellingwerf



Aan de slag

Werving

Persoonlijke
begeleiding

Ondersteuning app

Follow Up