

Hoe kunnen we mensen met een licht verstandelijke beperking via eHealth ondersteunen in hun dagelijks leven?

Antwoord

In de coronacrisis is face-to-face contact niet altijd mogelijk. eHealth kan dan een oplossing zijn; met eHealth bedoelen we digitale technologie die te maken heeft met gezondheid, zorg of ondersteuning. Denk aan het gebruik van computers of smartphones om informatie te bekijken in het elektronisch cliëntdossier.

Er bestaan verschillende soorten eHealth-toepassingen waarmee je mensen met een verstandelijke beperking kunt helpen in hun dagelijks leven:

- **Videofilmjes** om eenvoudige vaardigheden of taken aan te leren. Bijvoorbeeld een tablet waarop je een video kunt afspelen hoe je een recept moet maken.
- **Apps** die helpen om meer grip te krijgen op het dagelijks leven. Bijvoorbeeld de [app DayMate](#), die een overzicht geeft van de activiteiten voor die dag, en de [ABCdate](#)-app, waarmee je veilig nieuwe sociale contacten kunt leggen. Daarnaast kunnen mensen hun mobiele telefoon gebruiken om makkelijker de weg te vinden op onbekende plekken. Bijvoorbeeld met Google Maps.
- **Beeldbellen**. Via een videoverbinding kun je vragen stellen, een ondersteuningsgesprek voeren of om iemand helpen die veel stress heeft of rondloopt met een dringende vraag. Ook is het mogelijk om therapie via beeldbellen door te laten gaan. Enkel veelgebruikte voorbeelden waarmee je veilig kunt beeldbellen zijn: [Digicontact](#), [Jouw Omgeving](#), [Quli](#) en [Vicasa](#).

Persoonlijke voorkeur

Er is niet één vorm van eHealth die het meest geschikt is om altijd te gebruiken. Iedereen is anders en heeft verschillende voorkeuren. We weten dat mensen met een licht verstandelijke beperking regelmatig gebruik maken van internet, computers en mobiele telefoons, en dat ze daar meestal positief over zijn. Soms worden cliënten pas enthousiast als ze het samen met hun begeleider of naaste uitproberen.

Niet alle mensen met een licht verstandelijke beperking kunnen even goed lezen en schrijven. We weten dat sommige mensen het fijner vinden om uitleg alleen via een gesproken bericht te krijgen. Anderen vinden een filmpje of plaatjes juist prettiger. Bovendien zal niet iedereen uiteindelijk met eHealth willen werken – maar dat geldt ook voor mensen zonder verstandelijke beperking.



Gespreksvragen

Vragen over de persoon zelf

- Waarom wil de persoon een toepassing gaan inzetten? Bijvoorbeeld: zelfstandig naar ouders reizen, niet vergeten medicatie op tijd in te nemen, leren zelfstandig avondeten te maken, lekker slapen.
- Welke mogelijkheden en belemmeringen heeft de persoon in zijn/haar dagelijks functioneren?
- Hoe digitaal vaardig is hij/zij?

Vragen over de omgeving van de persoon

- In welke context wordt de eHealth-toepassing ingezet: thuis, op het werk of de dagbesteding, in de vrije tijd, bij het maatschappelijk functioneren?
- Zijn er mensen beschikbaar die de persoon kunnen helpen met vragen of de toepassing? Denk aan verbinden met Wi-Fi, update nodig, de toepassing doet het niet, oefenen om de toepassing goed onder de knie te krijgen of onduidelijkheden op te lossen.

Vragen over de toepassing (filmpje, app etc.) die je wilt gebruiken

- Kun je de kleur, helderheid en tekstgrootte veranderen naar de voorkeuren van de persoon die de toepassing gebruikt?
- Is het mogelijk om spraakondersteuning te gebruiken als de persoon dat fijner vindt?
- Kun je informatie opslaan, terugspelen of stopzetten op het moment dat de persoon dit wil?
- Passen de informatie en bediening bij wat de persoon kan en begrijpt?
- Kan de persoon de toepassing zelfstandig leren bedienen?
- Is het mogelijk om de toepassing persoonlijker te maken, zoals een eigen achtergrond instellen, of een avatar of plaatje kiezen?

Deze toegankelijke samenvatting is een beknopte weergave van een vraag die is gesteld aan de Associatie van Academische Werkplaatsen Verstandelijke Beperkingen. Het volledige antwoord, incl. meer informatie, verwijzingen en onderbouwingen is te vinden in [dit](#) template. Alles uit deze toegankelijke samenvatting mag overgenomen worden en voor eigen gebruik worden ingezet voor zowel binnen als buiten uw organisatie.
