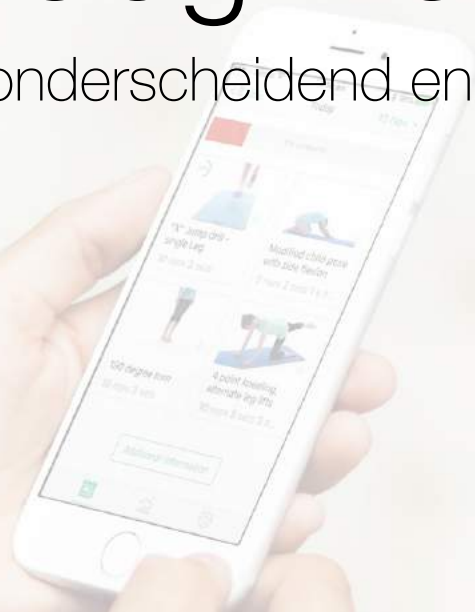
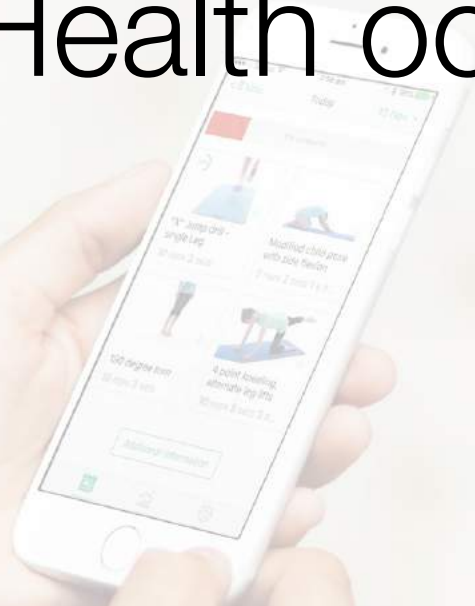


Aan de slag met eHealth

Wat maakt je onderscheidend en hoe zet je het in?



Wat is eHealth ook alweer?







Zoek op aandoening, behandeling of ander gezondheidsonderwerp



Home / Gezond leven / Bewegen

Bewegen

Lees hier alles over bewegen en bekijk tips om in conditie te komen en te blijven.



Bekkeninstabiliteit en bekkenpijn: symptomen en behandeling

Zo'n vijftig tot zestig procent van alle zwangere vrouwen ervaart weleens klachten van bekkeninstabiliteit. Gelukkig hebben niet alle vrouwen een ernstige vorm, maar er zijn veel vrouwen die enige ongemak ervaren. Ook bij mannen en...

[Verder lezen >](#)



6 tips tegen een overactieve blaas

Ongeveer acht procent van de Nederlanders vanaf twintig jaar kampt met plasklachten door een overactieve blaas. Een blaas is 'overactief' als hij vaak een signaal van aandrang geeft. Als je vaker dan acht keer per dag moet plassen...

[Verder lezen >](#)



Onrustige benen, er is iets tegen te doen

Onrustige benen, ofwel het Restless Legs Syndroom (RLS), is een chronische aandoening. De remedie is vaak lastig te vinden, omdat er verschillende vormen van onrustige benen bestaan. Een irriterend, branderig, onbestemd gevoel in de...

[Verder lezen >](#)





Praktijk aanmelden

Mijn praktijk

Blog

Forum

Voorwaarden

Privacy

Zoeken



Home
Begin hier



Hier heb ik pijn
Doe de check



Aandoeningen
Uitgebreide info



Fysiotherapie
Vind een fysio



Over
deze website



Doe de check

1

Lichamelijke klachten of blessures? Wij helpen u op weg!

- ✓ Geef aan waar u pijn of beperkingen heeft
- ✓ Beantwoord een aantal vragen
- ✓ De check duurt slechts vijf à tien minuten

Bekijk de uitslag

2

Uitgebreid advies m.b.t. uw fysiotherapeutische klacht.

- ✓ Voorlopige indicatie omtrent uw klachten
- ✓ Heldere uitleg per aandoening
- ✓ Raadpleeg **altijd** ook een fysiotherapeut

Naar de fysio

3

U heeft geen verwijfsbrief nodig voor de fysiotherapeut. U kunt rechtstreeks een afspraak maken zonder eerst bij de dokter langs te gaan.

Vind een fysiotherapeut

Uw postcode



START DE CHECK



De grootste fysiotherapie website van Nederland

* Ontwikkeld en onderhouden door fysiotherapeuten *



Zoek

Ontdekken

Creëren

Werken

Spelen

Ontwikkelen

Categorieën

Updates 2

Hitlijsten

Medisch

Top gratis apps

-  **1 Skeleton 3D Anatomy**
Medisch [DOWNLOAD](#)
In-app aankopen
-  **2 Heart - 3D Atlas of Anatomy Lite**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **3 Complete Anatomy 19**
Medisch [DOWNLOAD](#)
In-app aankopen
-  **4 Grays Anatomy Student Edition**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **5 Essential Skeleton 4**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **6 Visual Anatomy 3D | Human**
Medisch [DOWNLOAD](#)
In-app aankopen
-  **7 Muscle | Skeleton - 3D Anatomy**
Medisch [DOWNLOAD](#)
In-app aankopen
-  **8 CARDIO3® Atlas of Interventional Cardiology - Lite**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **9 Living Lung™ - Lung Viewer**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **10 iSurf Brainview Desktop**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **11 MRicro**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **12 3D Organon Anatomy - Skeleton, Bones, and Ligaments**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **13 Eponyms**
Medisch [DOWNLOAD](#)
-  **14 Neurological Disorders (Depression, Alzheimer's Disease, Parkinson's Disease,**

Top betaalde apps

-  **1 Essential Anatomy 5**
Medisch [€ 21,99](#)
In-app aankopen
-  **2 3D Human Body Organs Reference**
Medisch [€ 4,49](#)
-  **3 Muscle System Pro III**
Medisch [€ 21,99](#)
-  **4 Muscle Premium**
Medisch [€ 38,99](#)
-  **5 NightTone (Night light filter)**
Medisch [€ 3,49](#)
-  **6 Brain Pro**
Medisch [€ 10,99](#)
-  **7 3DHeart**
Medisch [€ 1,09](#)
-  **8 Human Anatomy Atlas 2017**
Medisch [€ 27,99](#)
-  **9 Gray's Anatomy Premium Edition**
Medisch [€ 2,29](#)
-  **10 Skeletal System Pro III**
Medisch [€ 16,99](#)
-  **11 Espresso Ray**
Medisch [€ 5,49](#)
-  **12 3DBrain**
Medisch [€ 1,09](#)
-  **13 Weight-Monitor**
Medisch [€ 2,29](#)
-  **14 Anatomy & Physiology**

Frank van Zon

Alle Nieuws Afbeeldingen Video's Shopping Meer Instellingen Tools

Ongeveer 13.400.000 resultaten (0,35 seconden)

Gezondheid app: bekijk de top 15 | UC.nl

<https://www.unitedconsumers.com> > zorgverzekering > bespaartips ▼

Met verschillende apps kunt u met hetzelfde gemak op uw mobiel alles bijhouden op het gebied van uw gezondheid. Naast dat u inzicht krijgt in uw leefwijze, ...

De beste gezondheidsapps voor je smartphone | Apps & Software ...

<https://computertotaal.nl> > Review ▼

22 apr. 2018 - We weten allemaal wat goed voor ons is: meer bewegen, gezonder eten, misschien ook stoppen met roken ... maar we houden ons lang niet ...

Gezondheidsapps getest - Zilveren Kruis

<https://www.zilverenkruis.nl> > Consumenten > Service > Gezondheidsapps ▼

★★★★★ Beoordeling: 77% - 13 reviews

Wordt u ook maar moeilijk wegwijs in het woud van de gezondheidsapps? Voor actuele zorgthema's deed Zilveren Kruis onderzoek naar de meest effectieve ...

Beste gezondheidsapps: deze 10 wil je meteen downloaden - Famme

<https://www.famme.nl/beste-gezondheidsapps/> ▼

15 feb. 2018 - Gezond eten, voldoende slapen en als het even kan nog genoeg weten over EHBO. Dit zijn de beste gezondheidsapps die je nu wilt ...

Welke app kun je het beste gebruiken voor je gezondheid - Libelle

<https://www.libelle.nl/mensen/actueel/nieuws/gezondheid-app/> ▼

Zoek naar een gezondheidsapp en je komt er tig tegen. Ze worden steeds populairder en voor vrijwel elk kwaaltje lijkt een app gemaakt te zijn. Maar hoe weet ...

Gezondheid - Android Apps - Android Planet

<https://www.androidplanet.nl> > Android apps ▼

Op deze pagina vind je diverse handige gezondheid en fitness-apps voor Android. Met deze applicaties op je toestel kun je je activiteiten bijhouden en ...

Deze fit- en gezondheid-apps heb je nodig in je leven - Women's Health

<https://www.womenshealthmag.com/.../deze-fit-en-gezondheid-apps-heb-je-nodig-in-j-...> ▼

23 okt. 2018 - Je telefoon goed voor je gezondheid? Als je de juiste apps erop hebt staan wel! Met behulp van deze apps houd je je gezondheid op peil en ...

Gezondheid Doel in de App Store - iTunes - Apple



health apps



Alle Afbeeldingen Nieuws Video's Shopping Meer Instellingen Tools

Ongeveer 1.890.000.000 resultaten (0,50 seconden)

De beste health apps: 11 handige apps voor je gezondheid

<https://www.harpersbazaar.com/nl/cultuur-reizen/.../health-apps-gezondheid-afvallen/> ▼

14 mrt. 2018 - Klik hier voor 11 apps die je helpen een gezonde leefstijl aan te houden.

10 best health apps for Android - Android Authority

<https://www.androidauthority.com/best-health-apps-for-android-6...> ▼ Vertaal deze pagina

4 jan. 2019 - Let's take a look at the best health apps for Android! We put a bit of a focus on eating healthy with this one. We have more health style app lists ...

10 Best Apps for Your Overall Health - Men's Health

<https://www.menshealth.com/health/.../best-health-and-fitness-apps...> ▼ Vertaal deze pagina

28 aug. 2018 - MyFitnessPal has been around for a while, but it's still the best app for tracking and motivation. Ranked as the #1 Health and Fitness app on ...

De 10 beste health & fitness apps! - Sportbay.nl

<https://sportbay.nl/De-10-beste-health-&-fitness-apps-/48> ▼

Het bezit van een app zal deze dingen niet voor je doen, maar er zijn veel apps die je onderweg kunnen helpen. Ondertussen zijn er al meer dan 2 miljoen apps ...

The 10 Best Health Apps | Digital Trends

<https://www.digitaltrends.com/mobile/best-health-apps/> ▼ Vertaal deze pagina

In fact, there are hundreds of health-related apps. Check out our favorite health apps designed to improve your health, whether you're looking for nutritional ...

Samsung Health | Apps | Samsung NL

<https://www.samsung.com/nl/apps/samsung-health/> ▼

Samsung Health is een tracker voor activiteiten, voeding, stressgegevens, hartslag en slaap. Ontvang inzichten op basis van uw resultaten.

Beste apps voor HealthKit en Apple's Gezondheid-app - iCulture

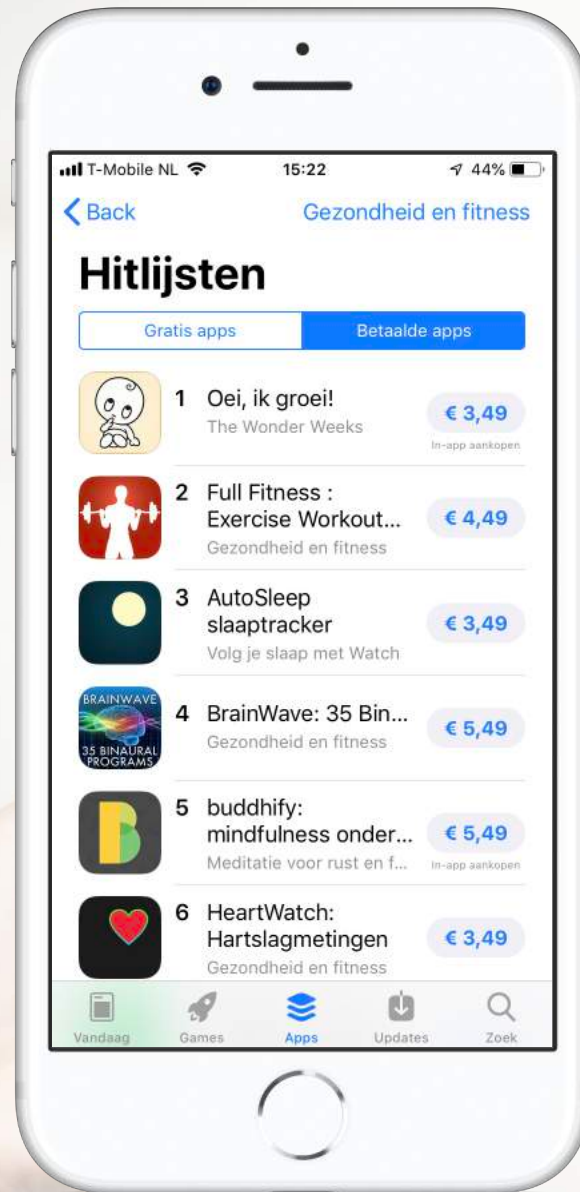
[https://www.iculture.nl/Gidsen Apps](https://www.iculture.nl/Gidsen/Apps) ▼

25 mrt. 2018 - Met deze HealthKit apps wissel je data uit met Apple's Gezondheid-app en hou je meer zicht op je beweging, voeding en dagelijkse ...

Health-apps: goed voor je gezondheid, niet voor je privacy - NRC

<https://www.nrc.nl/.../health-apps-goed-voor-je-gezondheid-niet-voor-je-privacy-2> ▼

5 jan. 2015 - Een aanwijzing daarvoor is dat Apple zijn pijlen op de zorg en health-apps heeft gericht.



T-Mobile NL

15:22

44%

< Back

Gezondheid en fitness

Hitlijsten

Gratis apps

Betaalde apps

1

Oei, ik groei!

The Wonder Weeks

€ 3,49

In-app aankopen

2

Full Fitness : Exercise Workout...

Gezondheid en fitness

€ 4,49

3

AutoSleep slaaptracker

Volg je slaap met Watch

€ 3,49

4

BrainWave: 35 Bin...

Gezondheid en fitness

€ 5,49

5

buddhify: mindfulness onder...

Meditatie voor rust en f...

€ 5,49

In-app aankopen

6

HeartWatch: Hartslagmetingen

Gezondheid en fitness

€ 3,49

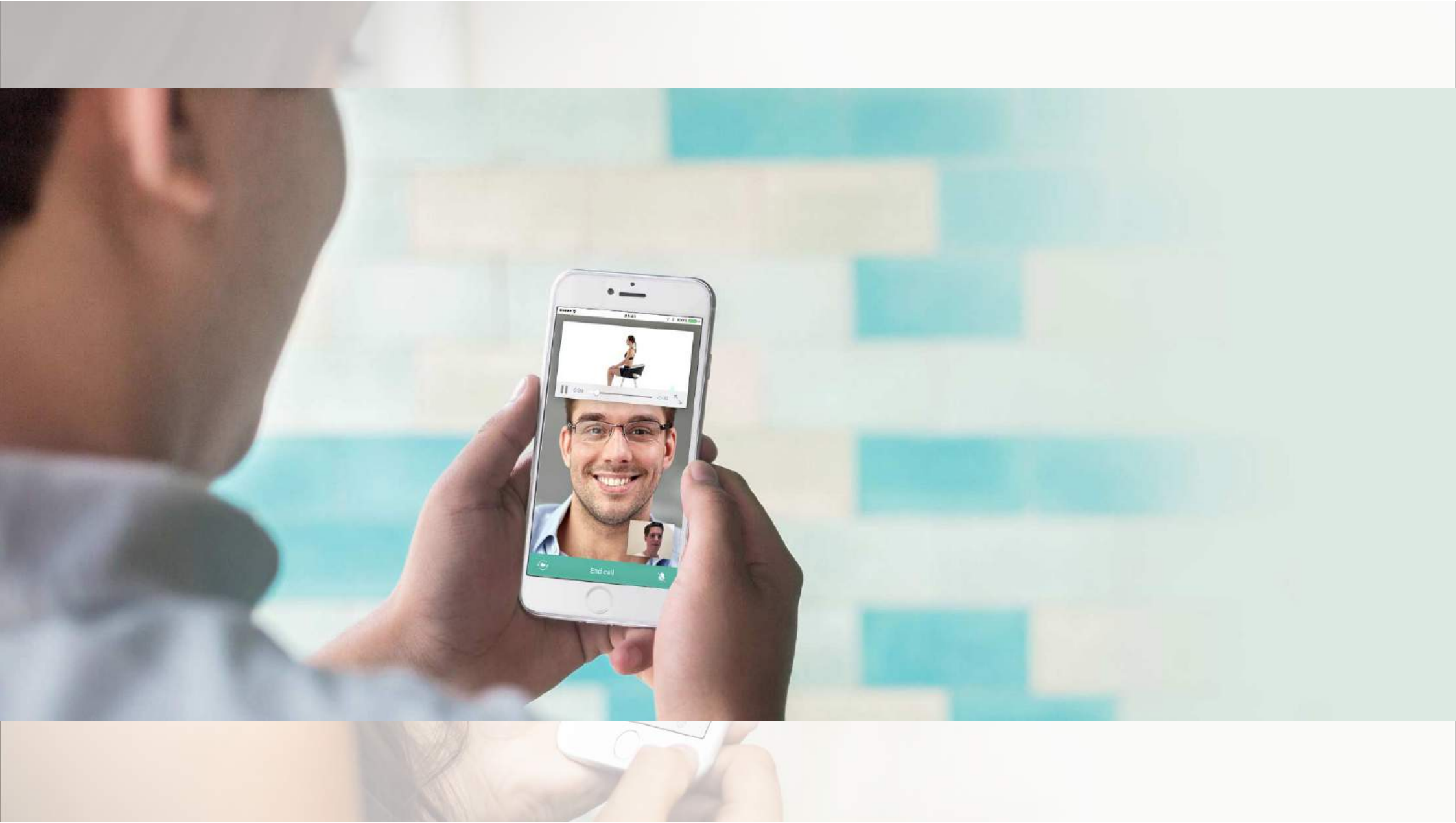
Vandaag

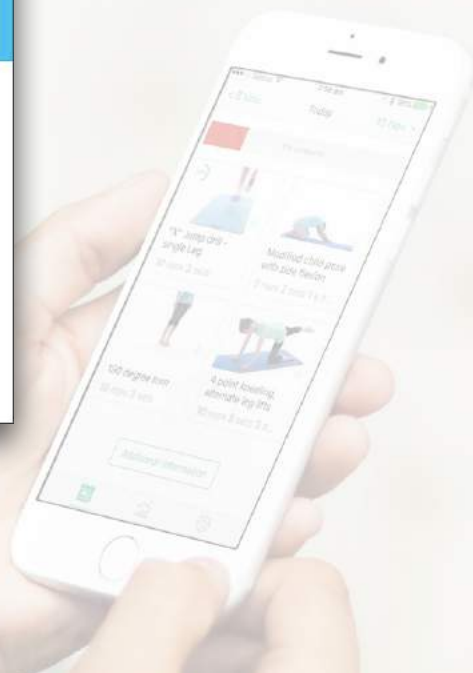
Games

Apps

Updates

Zoek





Nictiz  Betere gezondheid
door betere informatie

smarthealth

e-healthWEEK2019
21 T/M 26 JANUARI



Ondersteunend aan behandeling vs. nieuwe dienst en/of product



Ondersteunend aan behandeling: Naslagwerk voor thuis

Gereed

Achillespeestendinopathie



Achillespeestendinopathie

Een achillespeestendinopathie is een overbelastingsklacht. Het ontstaat vaak als reactie op een verhoogde belasting op de pees. Mensen met achillespeestendinopathie geven vooral pijnklachten en stijfheid in de enkel op korte termijn af kan nemen met korte rustige bewegingen.

De achillespees ligt aan de achterkant van uw enkel. Het is opgebouwd uit dik, vezelachtig weefsel dat uw kuitspier aan uw hak verbindt. De functie van de pees is om de voet te stutten en de beweging van de voet te reguleren.

< Back

Biceps Brachii Long Head (Left)

(Musculus biceps brachii caput longum)

Animation Mode

Info

Motion

Biceps Brachii Long Head - Shoulder Abduction

Biceps Brachii - Elbow Flexion

OTHER MUSCLES IN MOTION

FADE ALL

Brachioradialis (Left)

Biceps Brachii Short Head (Left)

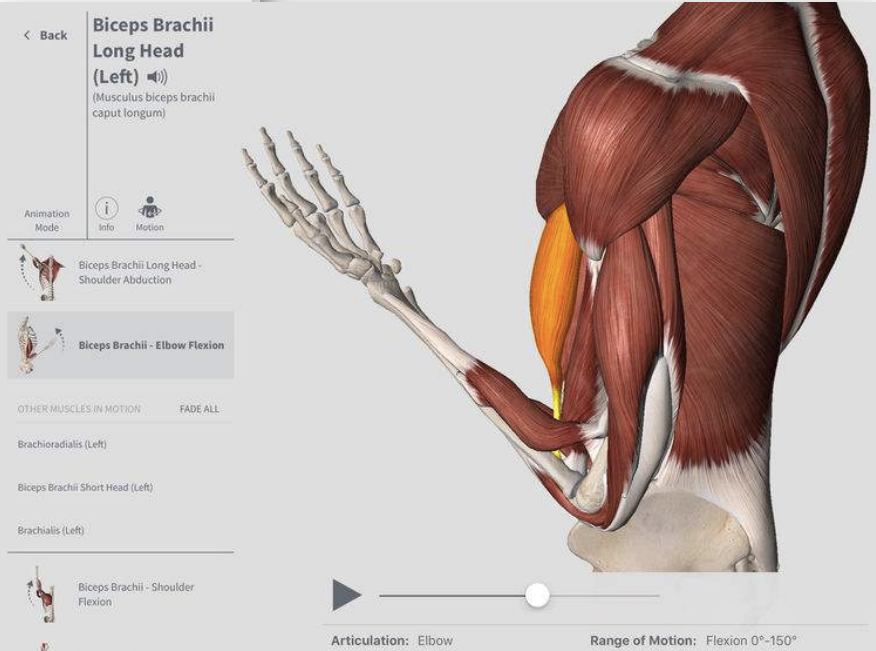
Brachialis (Left)

Biceps Brachii - Shoulder Flexion

Biceps Brachii - Elbow Flexion

Articulation: Elbow

Range of Motion: Flexion 0°-150°



Ondersteunend aan behandeling: Extra contactmogelijkheden

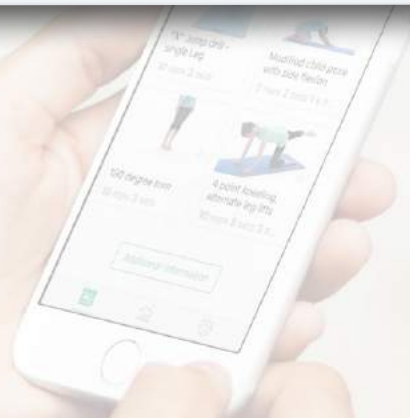
Vandaag, 17:26

Ik krijg toch aan het eind van de dag weer meer last van m'n rug. Kan ik dan m'n oefeningen 's avonds wel uitvoeren?

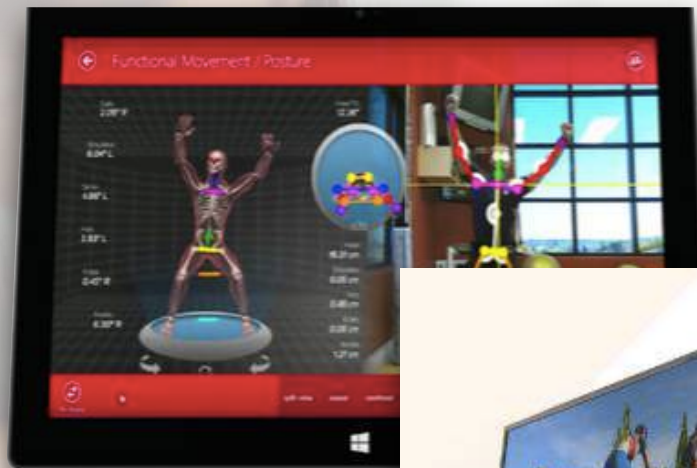
Vandaag, 17:26

Hoi Tom, je fysio hier: Dit is geen enkel probleem en juist goed om te doen. Mocht je hier nog vragen over hebben dan hoor ik het graag!

**online
afspraak
maken**



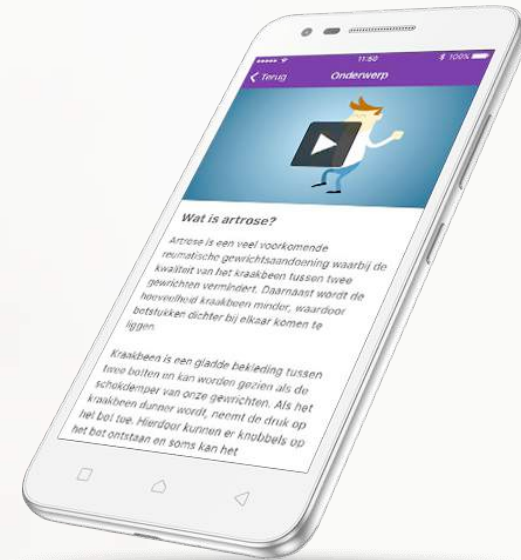
Ondersteunend aan behandeling: Aanvullende services



Nieuwe producten i.c.m. zorgverzekeraar



Uw eigen pilot?



Eigen producten, onafhankelijk van zorgverzekeraars

Preventie



Eigen producten, onafhankelijk van zorgverzekeraars

Nabehandelingstraject



Vandaag, 17:26

Ik krijg toch aan het eind van de dag weer meer last van m'n rug. Kan ik dan m'n oefeningen 's avonds wel uitvoeren?

Vandaag, 17:26

Hoi Tom, je fysio hier: Dit is geen enkel probleem en juist goed om te doen. Mocht je hier nog vragen over hebben dan hoor ik het graag!

Verdienmodel voor preventie ontbreekt



PREMIUM

De financiering van effectieve leefstijlinterventies die onderdeel zijn van de behandeling van ziekten komt niet goed van de grond. Dat komt doordat deze vorm van preventie niet in het basispakket zit. [Lees meer >>](#)

Kansen

Expertise digitaal inzetten

Ontlasting werkdruk in praktijk

Aanvullend verdienmodel

Erkend worden als voorloper

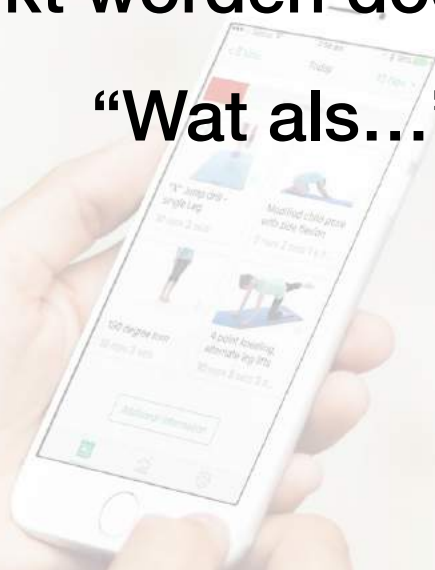


Bedreigingen

Ondernemersrisico

Op vingers getikt worden door zorgverzekeraar

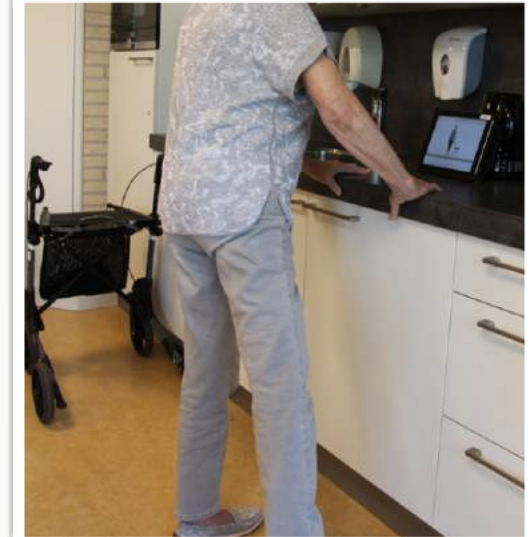
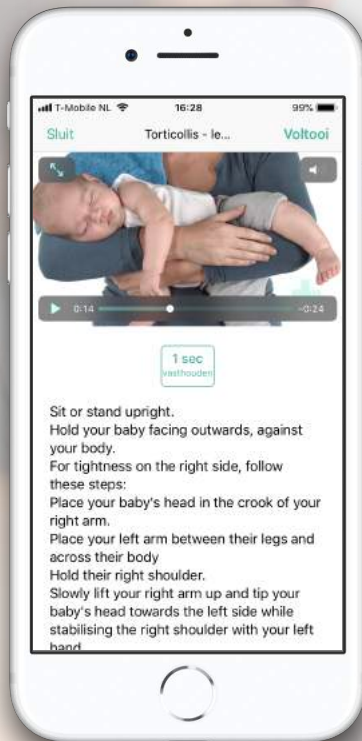
“Wat als...”



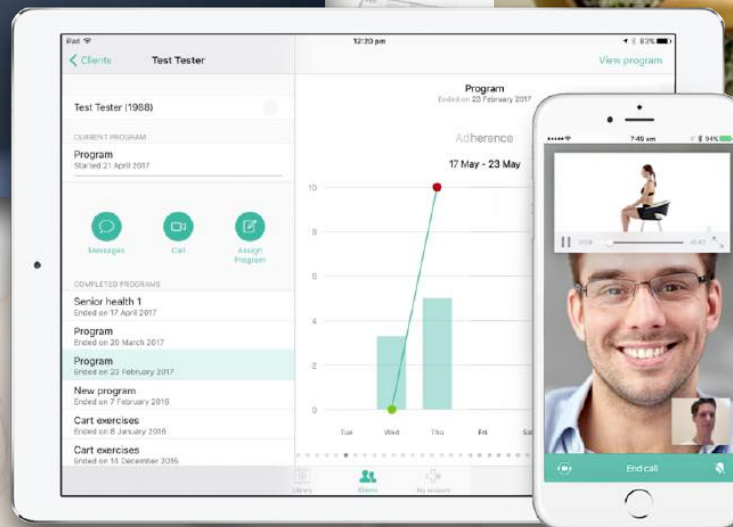
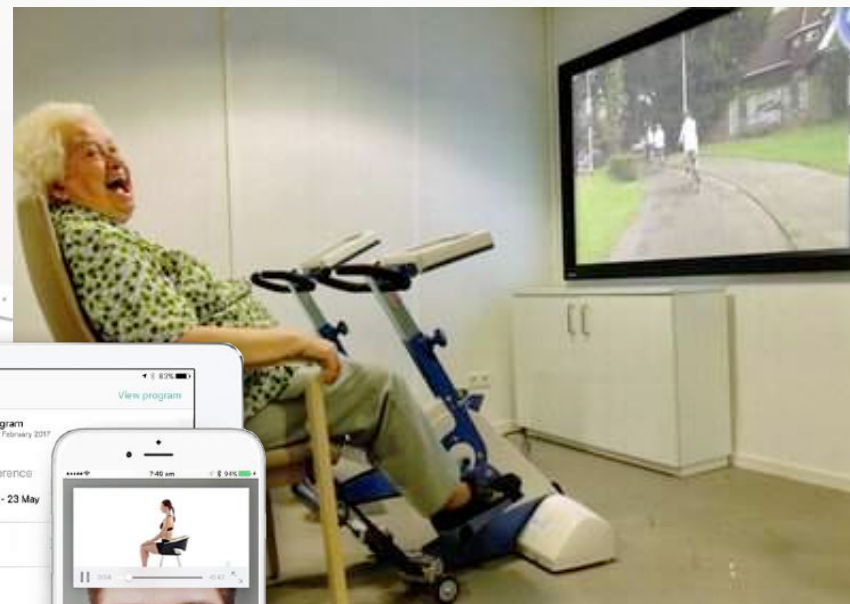
Hoe zet je eHealth in?



Focus (op je doel/expertise/doelgroep)



Bepaal je technologische oplossing



Zet je visie om naar acties



Voer uit en evalueer



Schaal op naar structurele inzet

	Praktijk	Online 1	Online 2	Online 3
	€75,-	€25,-	€35,-	€75,-
Screening online ⓘ	×	Vragenlijst	Video gesprek	Video gesprek
Screening praktijk ⓘ	✓	×	×	×
Intake video ⓘ	×	✓	✓	✓
Intake praktijk ⓘ	✓	×	×	×
Consult online ⓘ	×	×	1 x 20 minuten consult	3 x 20 minuten consult
Consult praktijk ⓘ	1 x 30 minuten consult	×	×	×
Behandelplan ⓘ	✓	✓	✓	✓
Oefeningen app ⓘ	✓	✓	✓	✓
Samenvatting ⓘ	Samenvatting	Samenvatting	Samenvatting	Samenvatting
	Bestellen	Bestellen	Bestellen	Bestellen

Lessons learned

“Start verliep zeer moeizaam, collega’s gingen er moeilijk mee aan de slag.”



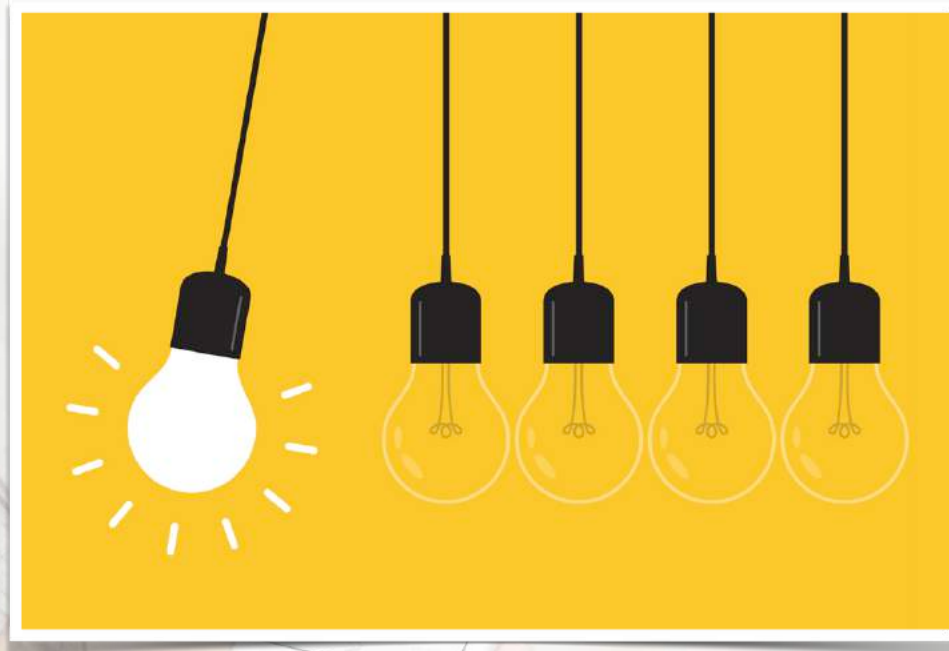
Lessons learned

“We hadden het wel, maar gebruik(t)en het niet.”

A woman with long dark hair is holding a white smartphone. The phone's screen displays a list of exercises with small illustrations. Overlaid on the phone and the background is a large, 3D black equation: $1 + 1 = 3$. The numbers and symbols are thick and have a slight shadow beneath them.
$$1 + 1 = 3$$

Lessons learned

“Praktijkhouder enthousiast, maar team niet mee.”



Take home message:

Verdiep u in de ontwikkelingen die gaande zijn

Denk in uw volgende overleg na over digitale kansen voor uw praktijk

Durf vooruit te denken

