



MOLEMANN - eHEALTH BLENDED CARE

Wilt u actief aan de slag met uw problemen op de plek en tijdstip die u het beste uitkomt? Dan is een online behandeling misschien iets voor u, aansluitend of aanvullend bij de gesprekken die u heeft met uw behandelaar. MoleMann biedt deze aanvullende internethulpverlening aan mensen met klachten op het gebied van ADHD, angst, dwang, depressie, verslavingen of trauma. Online behandelmodules bieden u de mogelijkheid om zelf actief te werken aan problemen met bijvoorbeeld piekeren, slapen of agressie. De online behandeling volgt u in een beveiligde internetomgeving. Wanneer u een online behandeling volgt, combineert u dit altijd met persoonlijk contact met uw behandelaar. Deze bepaalt samen met u welke modules geschikt zijn en volgt u daarin. Wij noemen dit *blended care*.

Bij MoleMann zien we eHealth als een volwaardige behandelvorm. In deze brochure gaan we in op vragen als: Wat is eHealth? Hoe weet ik of eHealth voor mij geschikt is? Wat is het voordeel van eHealth? Blijf ik bij een eHealth behandeling mijn behandelaar nog voldoende zien en spreken?

Wat is eHealth?

EHealth betekent letterlijk 'elektronische gezondheid': online behandeling via internet. De term *blended care* geeft aan dat de *face-to-face* behandelcontacten gecombineerd worden met online behandelmodules. Op dit moment zijn er in Nederland allerlei digitale zorgvormen beschikbaar om de psychische of lichamelijke gezondheid te verbeteren. Websites, online behandelvormen en apps helpen u om uw gezondheid te bevorderen en in stand te houden. Met eHealth kunt u uw psychische klachten beter leren herkennen en hanteren. Het geeft u ook mogelijkheden om uw naasten of mantelzorgers te informeren over uw kwetsbaarheid, zodat zij weten wat op dit moment voor u goed werkt.

Hoe weet ik of eHealth voor mij geschikt is?

Met uw behandelaars kunt u eHealth of andere vormen van digitale zorg altijd bespreekbaar maken: 'Samen werken aan herstel!'. Ehealth is net als de reguliere behandeling altijd maatwerk. Online behandeling werkt alleen als u hier actief gebruik van maakt: het vraagt extra aandacht, concentratie, tijd en energie. U weegt samen met uw behandelaar de therapiebelasting en het tempo zorgvuldig af.

Wat is het voordeel van eHealth?

EHealth is een effectieve behandelvorm. Het is 24 uur per dag beschikbaar, waardoor u zelf kunt bepalen wanneer en hoe lang u aan uw eigen herstel werkt. U bent minder afhankelijk van de beschikbaarheid van de hulpverlening.

Online behandel sessies kunnen impact hebben op u. Het is raadzaam om met niet meer dan twee behandelmodules tegelijk bezig te zijn. Dit voorkomt een te grote therapiebelasting voor uzelf. Weeg samen met uw behandelaar af wat voor u gunstige momenten of tijdstippen zijn om bezig te zijn met uw online behandeling. EHealth kan ook in de afrondingsfase van uw behandeling worden ingezet als terugvalpreventie, om uw veerkracht en weerbaarheid in de toekomst te versterken.



Behandelmodules van Minddistrict

MoleMann gebruikt voor de internetbehandeling de beveiligde web-omgeving van Minddistrict. Minddistrict zelf verleent geen online hulp. De behandelmodules van Minddistrict zijn effectief omdat ze gebaseerd zijn op grond van *evidence based* richtlijnen. Een behandelmodule kent een aantal behandelsessies die in een vaste volgorde worden doorlopen. Van uw behandelaar krijgt u hierop geregeld behandelfeedback. Binnen welke termijn en hoe vaak u deze feedback krijgt spreekt u samen af. Samen werken aan herstel kan alleen als u en uw behandelaar goed zicht hebben op wat u van elkaar mag en kan verwachten, zodat u goed weet wanneer u persoonlijk contact hebt met uw behandelaar via *face-to-face* gesprekken of beeldbellen.

Privacy en Account & inloggen

Nadat uw account geactiveerd is kunt u via het patiëntportaal of via <https://molemann-ehealth.minddistrict.nl> inloggen in de beveiligde omgeving bij Minddistrict. Minddistrict verwerkt de verkregen persoonsgegevens conform de Wet Bescherming Persoonsgegevens. Zonder uw toestemming kunnen geen andere medewerkers dan uw behandelaar in uw account kijken.

Veiligheid

Terwijl u in therapie bent zou het mogelijk kunnen voorkomen dat u in crisis raakt. Uiteraard doen we er alles aan om dit te voorkomen en maken we het gelukkig zelden mee. Tijdens kantoortijden zal u doorgaans telefonisch contact op kunnen nemen met de MoleMann vestiging / uw behandelaar. Buiten kantoortijden en bij spoed kunt u contact opnemen met de huisarts enpost.

Vragen?

Bij inlogproblemen of vragen rondom het gebruik van Minddistrict kunt u deze eerst met uw eigen behandelaar(s) bespreken. Voor ondersteuning kunt u mailen naar ehealth@molemann.nl

Gerelateerde websites

www.platformggz.nl/lpggz/download/e-health

<http://www.ggznederland.nl/themas/e-health>

<https://www.minddistrict.com/professional/nl/veelgestelde-vragen/>