

## E-health

### Algemeen

E-Health staat voor elektronische gezondheid; oftewel zorg via Internet. Het is een moderne manier van behandelen. Uit onderzoeken blijkt dat E-health goed werkt en voor een groot deel van de mensen veel te bieden heeft. Mensen geven aan tevreden te zijn over de mogelijkheden van online behandeling. PEC-GGZ biedt dan ook een ruim aanbod aan online behandelprogramma's.

### Doel

Het doel van E-health is het bieden van online therapie, die u thuis achter de computer kunt volgen. Dit kan zijn als onderdeel van of ondersteuning bij de therapie bij PEC-GGZ of als voorbereiding op of ter overbrugging van een wachtperiode. Net als bij reguliere therapieën, staat het verminderen of beter hanteerbaar maken van psychische klachten voorop.

### Voor wie?

Bij PEC-GGZ wordt E-health in de wachttijd aangeboden ter voorbereiding op de therapie, of als onderdeel van de therapie.

- E-health in wachttijd: Soms is er bij PEC-GGZ sprake van een wachttijd tussen aanmelding en de start van de daadwerkelijke behandeling. PEC-GGZ biedt in deze periode waar mogelijk online behandelingen aan. Dit gebeurt altijd na een persoonlijk gesprek.
- E-health tijdens behandeling: Tijdens de behandeling wordt E-health behandeling altijd ingezet naast een persoonlijke therapie (gemengde of 'blended' behandeling). Het kan ook ingezet worden als aanvulling op een reguliere groepsbehandeling.

### Wat kunt u verwachten?

Er is een ruim aanbod van E-health behandelprogramma's waar u thuis mee aan de slag kunt. Wij spreken van tevoren in overleg met u af welke (deel)module voor u geschikt is, passend bij uw klachten. Vervolgens gaat u daar thuis (via internet) mee aan de slag. Er zijn momenten waarop u via internet contact heeft met uw behandelaar en dit wordt doorgaans afgewisseld met face-to-face gesprekken.

Naast de complete behandelmodules zijn er ook E-health dagboekformulieren beschikbaar. Daarmee kunt u op een laagdrempelige manier bijhouden hoe u zich voelt, wat u denkt en wat u doet. Er zijn bijvoorbeeld dagboekformulieren voor het registreren van stemming, drugsgebruik, kwaliteit van slapen, hoeveelheid piekeren, etc. Deze dagboekformulieren geven inzicht in de rol die klachten spelen in uw leven. Hoe meer u zich hiervan bewust bent, hoe gemakkelijker u in staat bent om te veranderen.