

<p>Lichamelijk welbevinden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je een gezonde balans tussen ontspanning en de activiteiten achter de pc? • Slaap je goed, is je dag en nacht ritme gezond? • Lukt het om op tijd te stoppen met gamen? • Ben je voldoende in beweging of zit je (te) veel achter de pc? • Lukt het om te stoppen met gamen om te eten en drinken? • Maak je tijd vrij voor vrienden, sporten en uitgaan? • Hoe is je houding tijdens het tv kijken, gamen op de tablet of SmartPhone? • Weet je dat online medicatie kopen onveilig kan zijn? • Weet je dat je van blauw licht slechter kan gaan slapen? 	<p>Psychisch welbevinden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe was het vandaag op het internet? • Hoe voel je je achter de pc, ben je ontspannen of vaak gespannen? • Heb je daar prettige contacten? • Hoe reageren mensen op jou? En hoe reageer jij op hen? • Wordt je wel eens niet begrepen ergens op het internet? • Pest jij wel eens iemand online of iemand jou? • Is alle informatie die je daar leest duidelijk, heb je wel eens ergens vragen over? • Weet je dat je therapie kunt krijgen via de Oculus Rift? • Weet je dat er een APP bestaat die je kan helpen bij het omgaan met je agressie? 	<p>Interpersoonlijke relaties</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke contacten heb je online? • Hoe maak je nieuwe contacten en hoe zorg je dat dit contact blijft? • Zijn er verschillen tussen de mensen die je echt ontmoet en die je alleen online kent? • Nodig je nieuwe online contacten uit bij jou thuis? Hoe weet je of dat veilig is? • Heb je seksueel contact met je online contacten? Hoe werkt dat? Hoe weet je of dit veilig is? • Is er wel eens iets onduidelijk op het internet tussen jou en je contacten? Snappen jullie elkaar? • Ken je sites die speciaal bedoeld zijn voor mensen met een beperking? Doe je daar iets mee? 	<p>Deelname aan de samenleving</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ken je de mogelijkheden van het internet bij het zoeken naar werk of dagbesteding? • Speel je wel eens samen een online game? • Gebruik je filmpjes om vaardigheden te leren? • Heb je ook online contacten met je collega's, je buurvrouw of je baas? Hoe ga je daarmee om? Waar hou je wel of geen rekening mee? • Ken je de websites van de organisaties waar je zorg van krijgt? Of graag eens kennis wilt maken? • Zijn de websites altijd duidelijk genoeg? Kan je er vinden wat je zoekt? • Weet je waar je online terecht kunt met vragen of problemen?
<p>Persoonlijke ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat zou je nog willen leren? Weet je hoe een mailadres werkt? • Weet je waar je waar je dit kunt leren? Is dat ook mogelijk via internet? • Heb je een vriend, familielid of begeleider die jou daarbij kan helpen? • Weet je waar je online je vragen kunt stellen over wat je wilt leren? • Gebruik je wel eens internet/sociale media om je doelen te bereiken? • Wie laat jou zien waar je de antwoorden kunt vinden die je zoekt bij het leren? 	<p>Materieel welzijn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke apparaten heb je tot je beschikking? • Koop je wel eens iets online in een webshop? • Snap je hoe die apparaten werken of heb je iemand waar je hulp kunt vragen? • Heb je mogelijkheden om op het internet te kunnen? • Weet je hoeveel geld er nodig is voor een pc en de aansluiting? • Waar kun je internetten als je er zelf thuis geen beschikking over hebt? • Wie maakt jouw laptop in orde als hij stuk is? • Hoe weet je of die persoon er echt verstand van heeft? 	<p>Zelfbepaling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bepaal jij zelf of je op het internet gaat? • Zijn er regels of afspraken gemaakt op de groep? Waarom zijn die er? • Ken je de regels en lukt het om je hier aan te houden? • Wie helpt jou op het internet om te laten zien welke keuzes je daar hebt? • Ben je op de hoogte van de regels, afspraken en wetten die gelden op het internet? • Weet je wat er wel en niet strafbaar is op het internet? • Waar kun je terecht als je zelf slachtoffer bent van vervelende dingen op het internet? • Wist je dat er een APP is die je helpt zelfstandiger te reizen? 	<p>Belangen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je denk je recht op een pc en een internetverbinding? • Je hebt een klacht over iets, weet je waar je terecht kunt of zet je het online? • Weet je dat je recht hebt op privacy? Voeg je dan wel of geen begeleiders toe op FaceBook? • Is de cliëntenraad goed bereikbaar? Kan je ze bijvoorbeeld mailen? • Zijn de meeste websites goed leesbaar en geschreven in begrijpelijke taal? • Is begeleiding goed bereikbaar voor jou? Werken ze met de apparaten die jij ook gebruikt?
<p>Zorgafspraken en ondersteuningsplan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is in jouw zorgplan beschreven welke doelen je hebt bij de computer en het internet? • Is jouw wettelijk vertegenwoordiger op de hoogte van jouw online doelen en plannen? • Kijkt begeleiding regelmatig met jou naar je doelen en hoe je ermee aan het werk bent? • Weet je wat het EPD is? Ben je op de hoogte van jouw inzage daarin? • Wist je dat er websites zijn waar je zelfstandig je doelen kunt invoeren? 	<p>Clïëntveiligheid: fysieke, sociale en emotionele veiligheid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is jouw apparatuur zo geïnstalleerd dat het brandveilig is? • Ken je de weg naar de vertrouwenspersoon als het online onveilig voor jou is? • Wat doe je als iemand misbruik van je maakt op internet? • Ken je de afspraken die er zijn op jouw afdeling als het gaat om je vrijheid op het internet? • Voel je je veilig op het internet? Hoe komt dat? • Weet je hoe het werkt met jouw privacy? • Kun je uitleggen welke grenzen er zijn online? • Zijn er bij jouw organisatie richtlijnen zodat je kunt lezen wat de grenzen zijn? 	<p>Kwaliteit van medewerkers en organisatie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weet jouw organisatie wat er de komende jaren allemaal digitaal gaat veranderen? • Kan begeleiding jou helpen bij je vragen die je hebt over de pc en het internet? • Doet jouw begeleiding wat daarover is afgesproken in je zorgplan? • Helpt de organisatie begeleiders bij het leren over internet en computers? • Weet jouw begeleider om te gaan met jouw gedrag en de digitalisering in de zorg? • Doet jouw organisatie voldoende om begeleiders te helpen bij deze ontwikkelingen? 	<p>Samenhang in zorg en ondersteuning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praat jij met begeleiders over internet, de pc en wat je hierin nog kan/wil leren? • Welke afspraken hebben jullie gemaakt over internet en jouw ontwikkeling hierbij? • Praten begeleiders met elkaar over de nieuwe ontwikkelingen? Hoor jij daar ook iets van? • Dragen begeleiders over tussen werk, wonen en familie over internetzaken? • Evalueert begeleiding met jou over jouw doelen bij het leren over internet?

Sonja Heijkamp: "FaceBook, WhatsApp, sexting, spullen delen, cyberpesten, Apps, online zorgplannen, mailen en een DigiD aanvragen. De huidige maatschappij is snel, hip, digitaal en complex. Sommige mensen zijn digibeet en anderen zijn voortdurend online. Wat betekent de digitalisering voor jouw werk als zorgprofessional? Welke mogelijkheden en risico's zijn er voor jouw cliënt door het internet? Hoe kan je ze daarbij het beste ondersteunen? Hoe ga je om met digitale veiligheid op de leefgroep? Welke rol heb jij als begeleider hierin? Bij deTweeFabriek kunnen teams die werkzaam zijn binnen de gehandicaptenzorg, geestelijke gezondheidszorg, jeugdzorg en WMO terecht voor advies, voorlichting en training op maat over mediaopvoeding". Meer informatie op www.detweetfabriek.nl of mail naar info@detweetfabriek.nl Oktober 2015