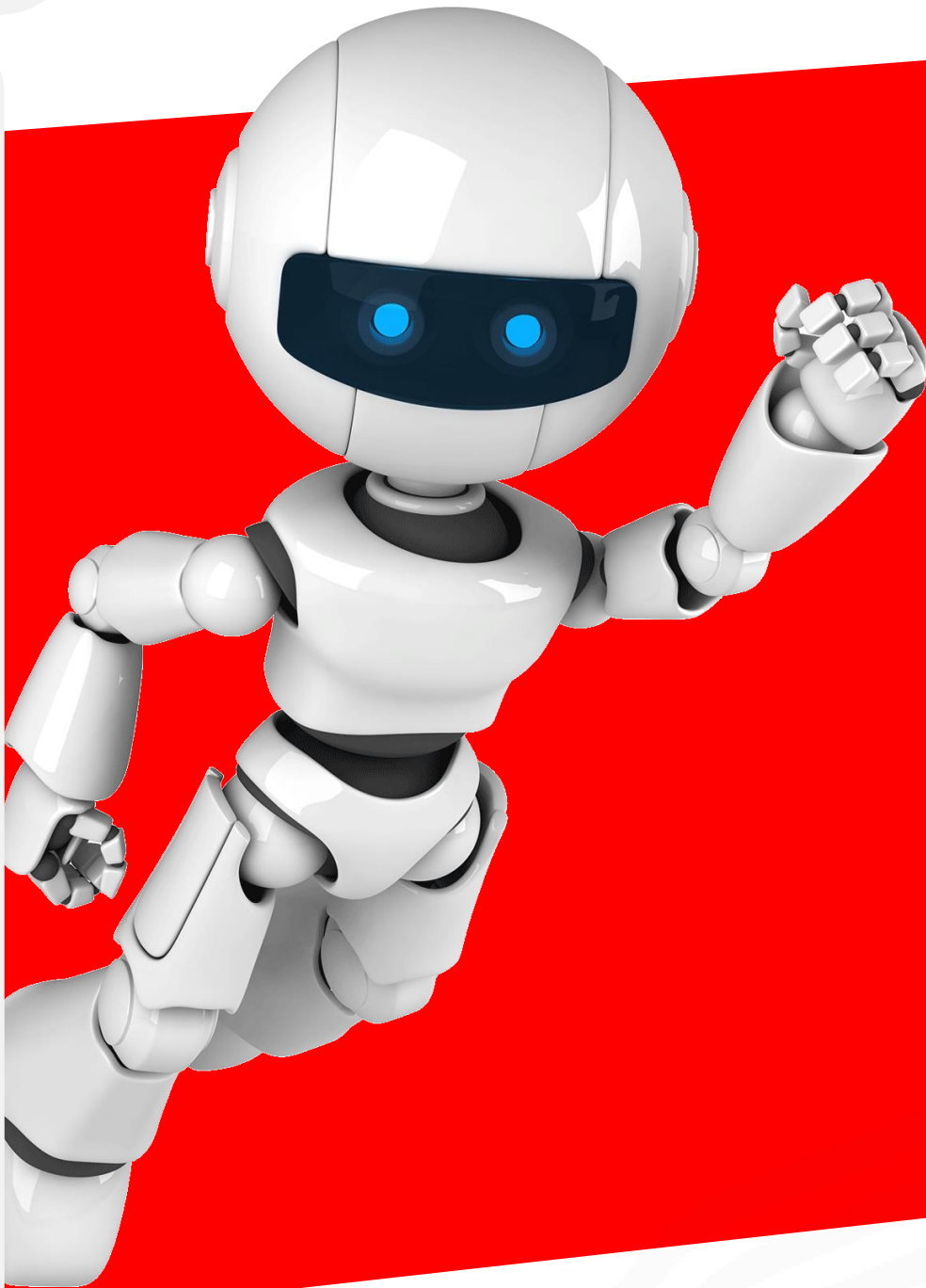




Hoe word ik een diva?

(Meer tijd voor de patient en prettig werken voor jou!)



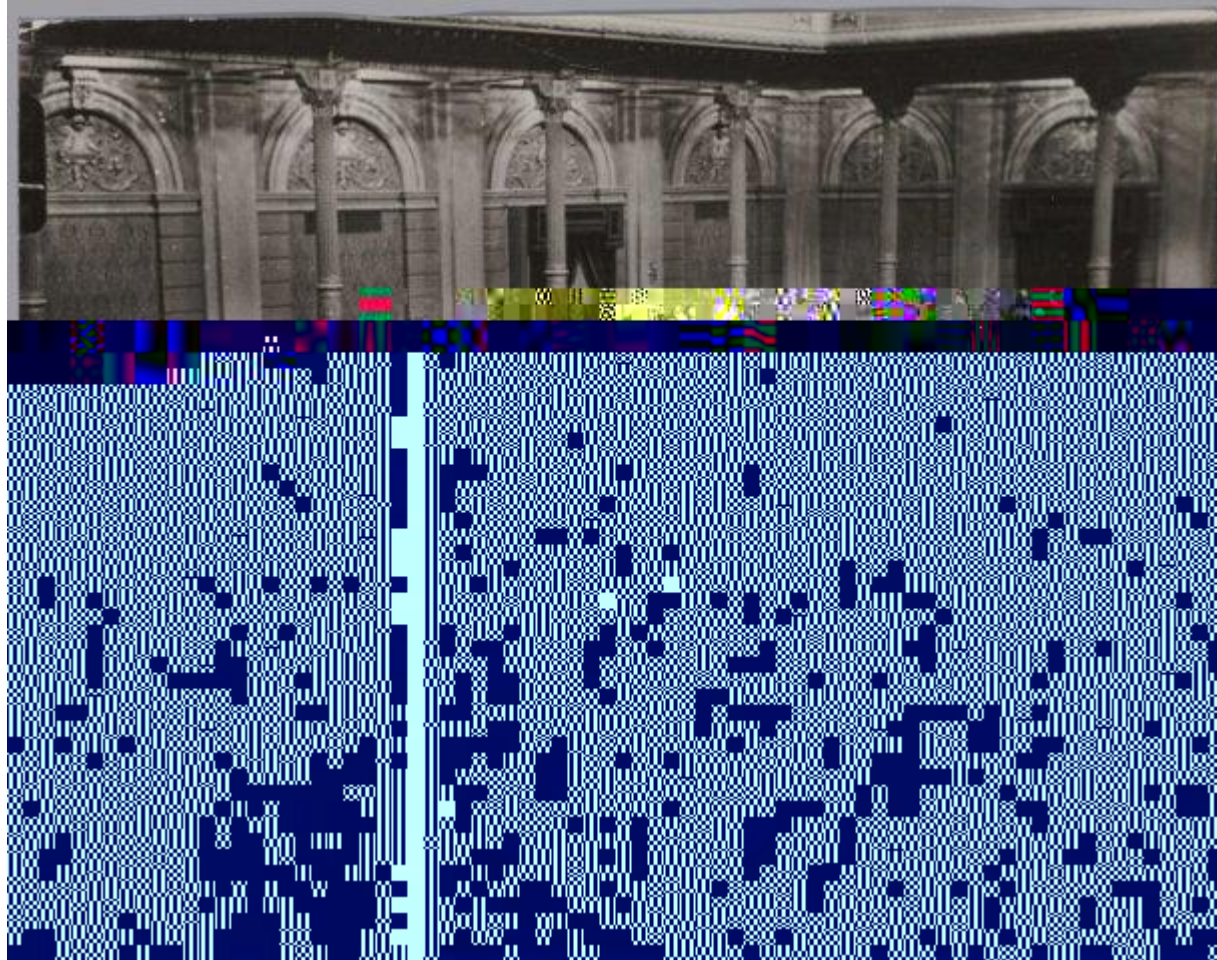
Suzanne Verheijden

- ▶ Programmamanager bij Digivaardig in de zorg
- ▶ Eigenaar Buro StrakZ t.b.v. de zorg van de toekomst en opleider digicoaches
- ▶ EHealth en digitalisering
- ▶ Leven Lang Leren





Mijn grootste digiblooper





Niet iedereen is even digivaardig....





Landelijke knelpunten digitale vaardigheden zorg

GGZ: 9,5 % starter
Huisartsenzorg: 17% starter, bij 50+-er 27%
VG: 17% starter
VVT: 16 % starter, 55+-ers 25%
Ziekenhuizen: 9,8% en bij de 60+ er 46,7 %

Moeizame adoptie eHealth

Geen goede begeleiding cliënten/
patiënten eHealth/ digitalisering

Tijdverlies/
weinig efficiency

Onzekerheid
medewerkers

Groei uitstroom medewerkers en
remming instroom

Schaamte en angst
bij starters

Kwaliteit van zorg
onder druk

Beperkt gebruik applicaties en
afschuifstelsel door medewerkers

April 2025: 52% van de zorgprofessionals is onvoldoende digivaardig volgens collega's!



Sandra

Doktersassistente krijgt elke dag worddocumenten binnen die in systeem moeten als pdf. Print ze uit. Legt ze onder scanner, mailt ze naar zichzelf als pdf en slaat ze op.....



Henk

werkt al 30 jaar met computers, op de ICT-afdeling. Vraagt mij of ik misschien een uurtje voor hem heb om uit te leggen hoe zijn nieuwe iPad werkt. Schaamt zich om dat aan collega's te vragen.



Dionne

legt contractueel vast bij haar indiensttreding dat ze nooit tijdens haar werk voor de organisatie in het ECD hoeft te werken (en anders komt ze niet)



Karin

25 jaar verpleegster. Moet nog 3 jaar tot pensioen. Moet nieuw patiëntensysteem gaan gebruiken. Besluit de zorg te verlaten.



Iedereen kan groeien in digitale vaardigheden!

Je weet immers niet wat je niet weet.....



Zelf een diva worden!

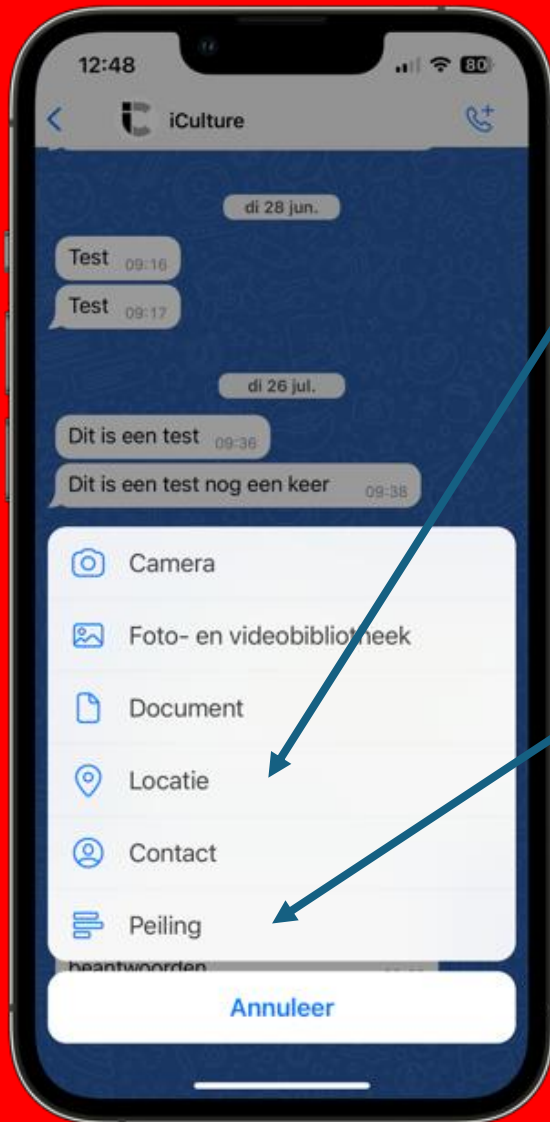


Belangrijk vooraf

Niet elke tip is voor iedereen geschikt.
Haal er uit wat voor jou van belang is.
Daag jezelf uit door echt nieuwe dingen te gaan proberen!
Deel, reageer, verbeter, vul aan....
kortom: doe mee!



WhatsApp features



Locatie delen WhatsApp

Sommige mensen weten het al lang, anderen hebben het nog nooit gebruikt. Wil je laten weten waar je je collega op zult pikken? Of waar je nu bent?

Deel je locatie via WhatsApp. Klik op 'invvoegen' en dan op 'locatie'. Je kunt je partner ook je locatie laten volgen zodat hij/zij ziet wat je Exact Time of Arrival is (ETA) en de lasagne in de oven kan zetten 😊.

Heb je ook al ooit een peiling/poll gemaakt via WhatsApp? Wist je dat je die bijvoorbeeld 24 uur vast kan zetten?

En zet jij je berichten wel eens op ongelezen?

En (Apple) transcribeer jij gesproken chatberichten wel eens?





Ditto

Ditto app | gesprek opnemen

Maak audio-opnames van medische gesprekken

Met Ditto neem je gesprekken met de arts op en krijg je een duidelijke, begrijpelijke samenvattingen.

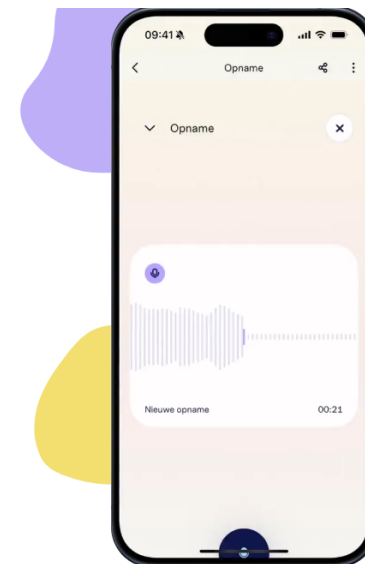
- ✓ Neem het gesprek op
- ✓ Krijg een duidelijke samenvatting
- ✓ Vergeet geen belangrijke details

Nu gratis beschikbaar.

Alles wat de dokter zei, helder op een rij!

Neem gesprekken met je arts op, krijg uitleg bij medische brieven en deel alles makkelijk met je familie, allemaal in één app.

Nu gratis beschikbaar.



Betrouwbare medische informatie vinden

The logo for EvidenceHunt, featuring the word "EvidenceHunt" in blue with a yellow underline.

EvidenceHunt doorzoekt met een ChatGPT-achtig algoritme alle in PubMed gepubliceerde medische artikelen en geeft binnen luttele seconden op basis daarvan een onderbouwd antwoord, inclusief referenties.

EvidenceHunt heeft een browsefunctie en een chatfunctie. In de chatfunctie krijg je een antwoord op basis van PubMed, met de referenties waarop die antwoorden zijn gebaseerd. In de browsefunctie kun je met eigen filters alle systematische reviews vinden over een bepaald onderwerp

WhatsApp tekststickers maken



Tekststi

Je kunt t

Het teks

stickers,

mogelijk

privé- of

een stic

1. Open

2. Ga na

3. Klik li

emotico

4. Klik o

typbalk

5. Kies v

6. Voer



WhatsApp

How to Make Text Stickers on WhatsApp



Samenvatten, vragen stellen of podcast maken

 NotebookLM

Think **Smarter**,
Not Harder

Try NotebookLM

Met de applicatie Notebook LM kun je een document onder andere vertalen, samenvatten, en omzetten in een podcast. Twee mensen gaan dan gezellig in gesprek over de inhoud en zo ben je in een autoritje naar je locatie weer helemaal op de hoogte! Je kunt de applicatie ook vragen stellen over het document als je gericht naar iets op zoek bent.

Je kunt ook websites, YouTube-video's, audiobestanden, Google-documenten of Google-presentaties toevoegen in plaats van een pdf. NotebookLM maakt er een samenvatting van en legt interessante verbanden tussen onderwerpen.

Dit wordt mogelijk gemaakt door de multimodale begripsmogelijkheden van Gemini 2.0. Veel plezier!

Eindrapport onderzoek Digitale Vaardigheden

Jet Zantvoord

juli 2020 in opdracht van Utrechtzorg



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Het programma Digitale Vaardigheden en het onderzoek	5
Hoofdstuk 2	Wat vertellen de cijfers over digitale starters?	10
Hoofdstuk 3	De zelfscan	14
Hoofdstuk 4	Aanpak van het project	18
Hoofdstuk 5	Digitaal vaardig worden: verplicht of vrijblijvend?	22
Hoofdstuk 6	De digitale starter	25
Hoofdstuk 7	Alles over de succesfactor digicoaching	34
Hoofdstuk 8	Overig aanbod naast digicoaching	46
Hoofdstuk 9	Leervragen en leervoorkeuren	50
Hoofdstuk 10	Overige succesfactoren	53
Hoofdstuk 11	Draagvlak en borging	57
Hoofdstuk 12	Effecten	60



Bronnen



+ Toevoegen

Ontdekken

Alle bronnen selecteren



Utrechtzorg - Digitale vaardighed...



Chat



Digitale vaardigheden

1 bron

Het eindrapport "Digitale Vaardigheden" van Utrechtzorg, opgesteld door Jet Zantvoord in juli 2020, **onderzoekt de digitale geletterdheid van zorgmedewerkers**. Het rapport belicht dat **16% van de zorgmedewerkers digitaal 'starter'** is, wat oploopt tot 25% onder 55-plussers. Deze starters ontwikkelen vaak een "**afschuifstelsel**" om digitale taken te vermijden, gedreven door **angst, schaamte en stress**. Het project introduceerde **digicoaches als cruciale ondersteuning**, die medewerkers persoonlijk begeleiden om hun digitale vaardigheden te verbeteren en zo hun **autonomie, competentie en verbondenheid** op de werkvloer te vergroten. Het rapport adviseert **digitale vaardigheden te verplichten** als competentie, de **samenwerking met afdelingen zoals ICT en HR te intensiveren**, en **continue borging** te realiseren, aangezien technologische ontwikkelingen snel gaan en **de basis van digitale geletterdheid essentieel** is voor de kwaliteit van zorg en het welzijn van medewerkers.

Begin met typen...

1 bron



Welke factoren beïnvloeden de digitale vaardigheden van zorgmedewerke



Studio



Audio-overzicht

Maak een audio-overzicht in meer talen. [Meer informatie](#)

Digitale vaardigheden



00:00 / 06:46 • Nederlands

Notities



+ Notitie toevoegen



Studiemateriaal

Overzichtsdocument



Veelgestelde vragen



Tijddlijn



Opgeslagen notities komen hier te staan
Sla een chatbericht op om een nieuwe notitie te



Scannen en zoeken

Google Lens

App om voorwerpen, gebouwen, mensen te scannen en herkennen.

Bijvoorbeeld: welk ziekenhuis is dit? Welk medisch hulpmiddel is dit? Waar koop ik deze vaas? Wat voor plant is dit?

Android en iOS (in de Google app)





Jouw vraag

krijg je puistjes van chocola?



EvidenceHunt



Jouw vraag

krijg je puistjes van chocola?



Evidencehunt

Chocolate Consumption and Acne

Several studies have investigated the relationship between chocolate consumption and acne, suggesting that chocolate may exacerbate acne symptoms in certain individuals.

Study Findings

- **Dark Chocolate and Acne Exacerbation:**
 - A study involving 25 acne-prone male subjects who consumed 25 g of 99% dark chocolate daily for 4 weeks found statistically significant increases in acne scores and the number of comedones and inflammatory papules. These changes were noticeable as early as 2 weeks into the study and remained significant at 4 weeks ¹.
- **Chocolate Capsules and Acne Vulgaris:**
 - A double-blind, placebo-controlled study assessed the effect of chocolate consumption in males aged 18-35 with a history of acne vulgaris. Participants consumed capsules filled with unsweetened 100-percent cocoa, hydrolyzed gelatin powder, or a combination. A significant increase in acneiform lesions was observed on Day 4 and Day 7 compared to baseline, with a positive correlation between chocolate consumption and lesion development ².
- **Chocolate Consumption and Acne Severity:**
 - A crossover study with 92 participants consuming 50 g of chocolate with 85% cocoa content daily showed a significant intensification of acne lesions after 4 weeks. The severity increased from 2.5 ± 0.7 to 3.4 ± 0.8 points, suggesting that even with an anti-inflammatory diet, chocolate may worsen acne ³.

Referenties

alle referenties selecteren ☐

- 1 [Dark chocolate exacerbates acne.](#) ☐
International journal of dermatology, S
Vongraviopap et al, 2015
- 2 [Double-blind, Placebo-controlled Study Assessing the Effect of Chocolate Consumption in Subjects with a History of Acne Vulgaris.](#) ☐
The Journal of clinical and aesthetic dermatology, C Caperton et al, 2014
- 3 [The Relationship between Chocolate Consumption and the Severity of Acne Lesions-A Crossover Study.](#) ☐
Foods (Basel, Switzerland), M Daszkiewicz et al, 2024
- 4 [Smoking and dietary factors associated with moderate-to-severe acne in French adolescents and young adults: results of a survey using a representative sample.](#) ☐
Dermatology (Basel, Switzerland), P
Wolkenstein et al, 2014
- 5 [Association Between Diet and Acne Severity: A Cross-sectional Study in Thai Adolescents and Adults.](#) ☐
Acta dermato-venereologica, K Roengritthidet
et al, 2021
- 6 [Acne vulgaris and its association with dietary intake: a Malaysian perspective.](#) ☐
Asia Pacific journal of clinical nutrition, TSS
Sunish et al, 2018

Genereer opnieuw

Exporteer

Dark chocolate exacerbates acne. [↗](#)

30 dec, 2015 | International journal of dermatology | S Vongraviopap et al
N = 25 | Clinical Intervention

selecteren ☐

Annotatie legenda:

Populatie

Interventie

Controle

Uitskomst (outcome)

Conclusie

Dark chocolate exacerbates acne.

The effects of chocolate on acne exacerbations have recently been reevaluated. For so many years, it was thought that it had no role in worsening acne. To investigate whether 99% dark chocolate, when consumed in regular daily amounts, would cause acne to worsen in acne-prone male subjects, twenty-five acne prone male subjects were asked to consume 25 g of 99% dark chocolate daily for 4 weeks. Assessments which included Leeds revised acne scores as well as lesion counts took place weekly. Food frequency questionnaire was used, and daily activities were recorded. Statistically significant changes of acne scores and numbers of comedones and inflammatory papules were detected as early as 2 weeks into the study. At 4 weeks, the changes remained statistically significant compared to baseline. Dark chocolate when consumed in normal amounts for 4 weeks can exacerbate acne in male subjects with acne-prone skin.

Vorige referentie

Volgende referentie

- A crossover study with 92 participants consuming 50 g of chocolate with 85% cocoa content daily showed a significant intensification of acne lesions after 4 weeks. The severity increased from 2.5 ± 0.7 to 3.4 ± 0.8 points, suggesting that even with an anti-inflammatory diet, chocolate may worsen acne [3](#).

Referenties

alle referenties selecteren ☐

- 1 [Dark chocolate exacerbates acne.](#)
International journal of dermatology, S Vongraviopap et al, 2015 ☐
- 2 [Double-blind, Placebo-controlled Study Assessing the Effect of Chocolate Consumption in Subjects with a History of Acne Vulgaris.](#)
The Journal of clinical and aesthetic dermatology, C Caperton et al, 2014 ☐
- 3 [The Relationship between Chocolate Consumption and the Severity of Acne Lesions-A Crossover Study.](#)
Foods (Basel, Switzerland), M Daszkiewicz et al, 2024 ☐
- 4 [Smoking and dietary factors associated with moderate-to-severe acne in French adolescents and young adults: results of a survey using a representative sample.](#)
Dermatology (Basel, Switzerland), P Wolkenstein et al, 2014 ☐
- 5 [Association Between Diet and Acne Severity: A Cross-sectional Study in Thai Adolescents and Adults.](#)
Acta dermato-venereologica, K Roengritthidet et al, 2021 ☐
- 6 [Acne vulgaris and its association with dietary intake: a Malaysian perspective.](#)
Asia Pacific journal of clinical nutrition, TSS Sunish et al, 2019 ☐

Genereer opnieuw

Exporteer

Alternatief voor Evidencehunt is Consensus



Research starts here

Consensus is the AI-powered academic search engine

Search & analyze 200M+ peer reviewed research papers

Transparent, reliable, and built to save you time

Consensus. app is een innovatieve zoekmachine die gebruikers helpt om snel wetenschappelijke artikelen te vinden en samen te vatten. Het unieke aan deze tool is dat het niet alleen zoekresultaten levert, maar ook een “consensusmeter” toont

En ook **Ask Aletta** is een optie!



Vakantiemeldingen en 'Ik ben er maandag weer' naar spam-map

Verplaats alle zinnen die de woorden:

- Ik ben afwezig....
- Ik ben op vakantie.....
- Ik ben er maandag weer....
- Ik ben vrij....
- Dank voor je e-mail.....

Naar een map met de naam 'MEUK!';-)

Een regel voor Postvak IN bewerken in het nieuwe Outlook voor Windows

1. Selecteer bovenaan de pagina, **Instellingen** ⚙️.
2. Selecteer **E-mail** > **Regels**.
3. Selecteer ✎ in de regel die u wilt bewerken.
4. Druk op **Opslaan** om de bewerkte regel op te slaan.

Een **app** die taal simpel maakt



Lees Simpel is een app die mensen helpt om ingewikkelde brieven te lezen met behulp van AI.

Je maakt een foto van een moeilijke tekst en de app vat hem in eenvoudige taal samen.



Sneltoetsen

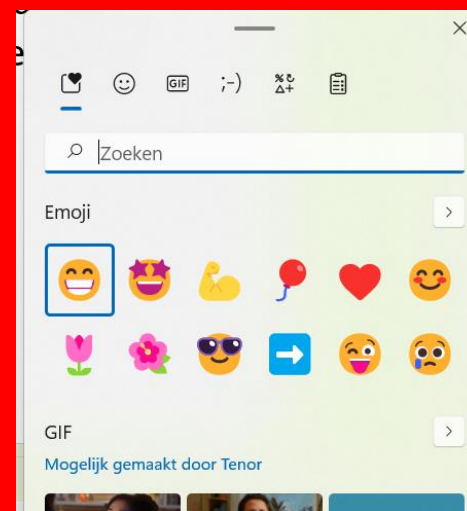
Wist je dat je heel snel een screenshot kunt maken met deze sneltoetscombinatie?
Je kunt dan een specifiek deel selecteren van je scherm en opslaan.

Windows + Shift + S



Met Windows en de punt krijg je dit scherm en kun je overal waar je kunt typen ook een smiley invoegen

Windows + .





112 app

 112

112NL is de officiële app van de Nederlandse noodhulpdiensten politie, brandweer, ambulance en Koninklijke Marechaussee.

Vanaf nu kun je in een noodsituatie 112 ook bellen via 112NL.

Als je met 112NL 112 belt, stuur je extra gegevens naar de meldkamer. Hierdoor kan de meldkamer je sneller en beter helpen. Zo kun je al in 112NL aangeven wie je wilt spreken (politie, brandweer of ambulance) en of u niet goed kunt spreken of horen. Als het contact met jou via de telefoon niet goed verloopt, dan kan de meldkamer via 112NL een chatgesprek starten. Bijvoorbeeld als je niet of moeilijk kunt spreken of horen, of als je niet goed Nederlands of Engels spreekt. Bovendien deelt je telefoon automatisch je locatie met de meldkamer.

Dubbele spaties verwijderen in Word



1. Dubbele spatie intypen bij 'zoeken naar'
2. Enkele spatie intypen bij 'vervangen door'
3. Alles vervangen



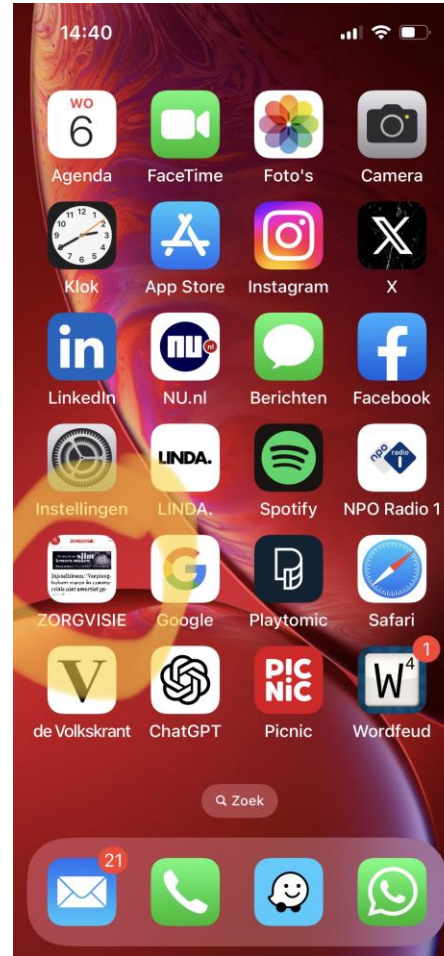
The screenshot shows the 'Zoeken en vervangen' (Find and Replace) dialog box in Microsoft Word. The 'Zoeken' (Find) tab is selected. The 'Zoeken naar:' (Find what) field is empty. The 'Vervangen door:' (Replace with) field is empty. At the bottom, there are buttons for 'Meer >>' (More >>), 'Vervangen' (Replace), 'Alles vervangen' (Replace All), 'Volgende zoeken' (Find Next), and 'Annuleren' (Cancel).



'App' maken van een website op mobiel apparaat

iOS

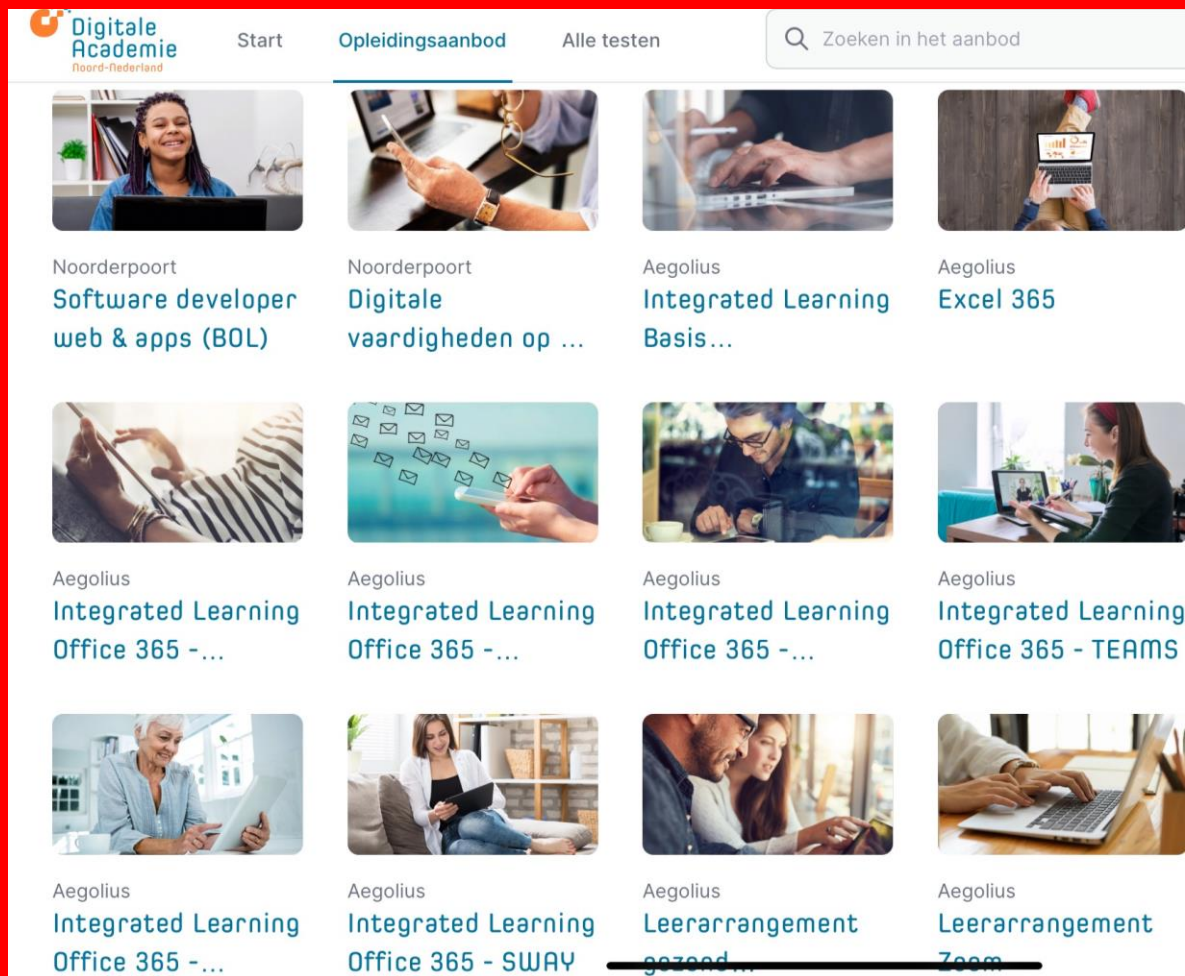
1. Open een webpagina in Safari op je iPhone of iPad
2. Tik op het deel-icon in de navigatiebalk (vierkant met pijl omhoog)
3. Scrol omlaag om de extra opties te openen
4. Tik op de optie 'Zet op beginscherm'



Android

- Open de browser Chrome.
- Ga naar de website die je op het Startscherm wilt plaatsen.
- Tik rechtsboven op een pictogram met drie stipjes.
- Tik op Toevoegen aan startscherm.
- Geef de site een herkenbare titel of laat de standaardbenaming staan.
- Tik op Toevoegen en eventueel nogmaals op Toevoegen.

Gratis online cursussen!



www.dann.nl biedt computercursussen en verwijst naar aanbod in Noord Nederland maar als Nijmegenaar heb ik ook gewoon een account kunnen maken 😊

Basis en gevorderd, allerlei thema's!

De dicteerfunctie op je smartphone



Gesproken tekst omzetten in getypte tekst met een gratis functie op de iPhone.

Niet te verwarren met de microfoon in WhatsApp voor spraakberichten

Kan ook op Android met 'speech to tekst' of Google spraakgestuurd typen aanvinken bij algemeen beheer, en toetsenbordlijst en standaard.



Tabbladen vastzetten in je browser

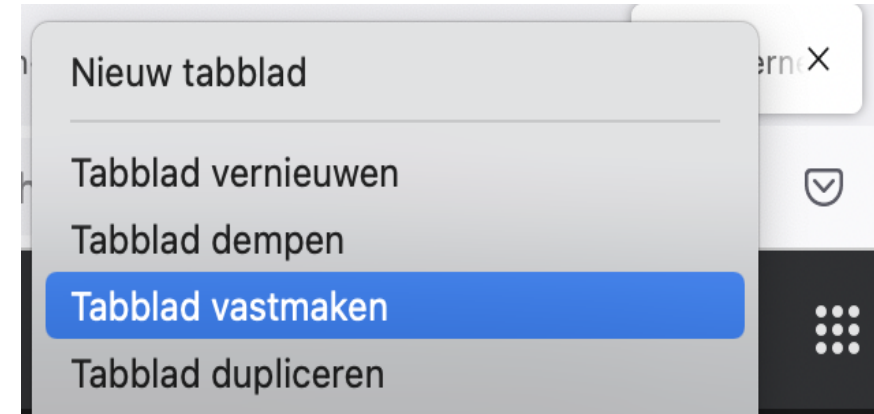
Zet favoriete tabbladen vast om veelgebruikte websites zoals Nu.nl, Thuisarts.nl en ChatGPT automatisch te openen na het opstarten van je internet browser.

Open de browser.

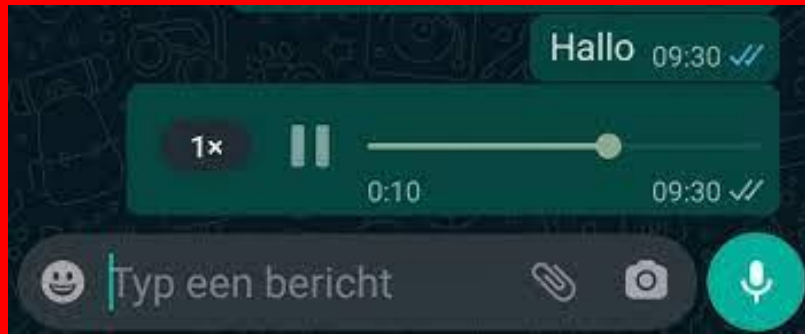
Ga naar de website die je wilt vastzetten.

Klik bovenaan met rechtermuisknop op het tabblad. Klik op Vastzetten. Het label van het tabblad is versmald, maar de website blijft in beeld.

Als je de browser afsluit en op een later moment weer opstart, worden je favoriete tabbladen automatisch geladen.



Audiob berichten in WhatsApp **versneld** afspelen?



Sommige mensen sturen voiceberichten die grappig zijn, maar net iets te lang. Tik dan op het bekende driehoekje om het fragment af te spelen;

Een '1x' verschijnt, tik daar op om de snelheid te verhogen;

Tik op '1,5x' om de snelheid te verhogen naar '2x'.

En wil je dat niet iedereen meeluistert? Houd je telefoon aan je oor in plaats van in de lucht! Dan hoor alleen jij de boodschap.



Digitalisering is en blijft onderdeel van je werk!



Korte termijn denken:

Ik heb het te druk om digitaal vaardig te worden

Lange termijn denken:

Tijdwinst! Nu investeren is levenslang profiteren





TIJD

Tijd

=

prioriteit!





Voorraad digitips en promptboekje

Download het gratis boekje met 135 pagina's vol digitips op onze website!



Download het gratis boekje Prompten voor beginners in de zorg (AI, CHatGPT/Gemini/Copilot)



SCAN ME



Quiz

Pak je telefoon, het is quiztime!

Succes!



Suzanne Verheijden
Eigenaar Buro StrakZ | Zorg van
de toekomst | eHealth, digitaliser...



Digitip



Digitip

