


## Basis uitleg activatie en gebruik

### Uitleg Zodos (Persoonlijke GezondheidsOmgeving, PGO)

Zodos is een persoonlijke gezondheidsomgeving. Hierin kunt u al uw persoonlijke informatie over uw gezondheid veilig opslaan en delen met bijvoorbeeld het Welzijnscentrum, uw eigen huisarts of contactpersonen. U bent zelf de eigenaar en bepaald welke informatie er met wie gedeeld wordt. Er is al een Zodos account voor u aangemaakt met VirtueleThuiszorg als zorgverlener. De inloggegevens van uw account kunt u terug vinden in de begeleidende brief van uw startpakket.

### Inloggen

- Open het startscherm van uw tablet en klik op het Zodos logo 
- U komt nu automatisch op de inlogpagina van Zodos terecht.
- Er wordt gevraagd om een e-mailadres en wachtwoord, deze zijn te vinden in de begeleidende brief van uw startpakket. Vul deze in op de juiste plek.
- Druk op 'Log in'.

### Dashboard

Wanneer u inlogt krijgt u een dashboard te zien, zoals hieronder is weergegeven.

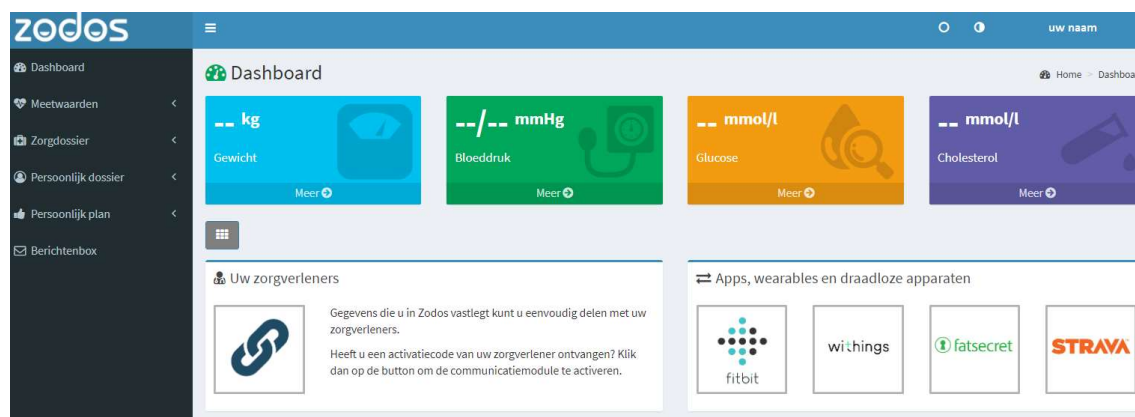
#### Inloggen

Email

Wachtwoord

[Log in](#)

[Maak een nieuw account aan](#) | [Wachtwoord vergeten?](#)



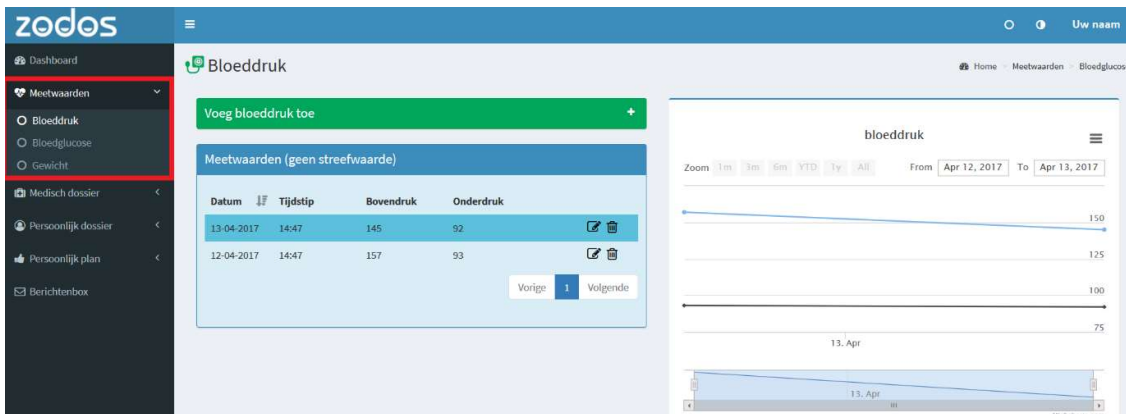
The screenshot shows the Zodos dashboard interface. At the top, there is a navigation bar with the Zodos logo on the left and the user's name 'uw naam' on the right. Below the navigation bar, there is a sidebar menu on the left with options: Dashboard, Meetwaarden, Zorgdossier, Persoonlijk dossier, Persoonlijk plan, and Berichtenbox. The main content area is titled 'Dashboard' and features four large colored tiles: 'Gewicht' (kg) in blue, 'Bloeddruk' (mmHg) in green, 'Glucose' (mmol/l) in orange, and 'Cholesterol' (mmol/l) in purple. Each tile has a 'Meer' button with a right-pointing arrow. Below these tiles, there are two sections: 'Uw zorgverleners' and 'Apps, wearables en draadloze apparaten'. The 'Uw zorgverleners' section includes a link icon and text: 'Gegevens die u in Zodos vastlegt kunt u eenvoudig delen met uw zorgverleners. Heeft u een activatiecode van uw zorgverlener ontvangen? Klik dan op de button om de communicatiemodule te activeren.' The 'Apps, wearables en draadloze apparaten' section displays logos for fitbit, withings, fatsecret, and STRAVA.

## Basis uitleg activatie en gebruik

Via het dashboard is het mogelijk om informatie te versturen naar een zorgverlener. Daarnaast kunt u een overzicht van de laatste metingen zien. Klik op 'Meer' onder de meetgegevens om meer meetgegevens zichtbaar te maken of nieuwe metingen handmatig toe te voegen.

### Het toevoegen van meetgegevens

Om goed te kunnen monitoren zal het welzijnscentrum u regelmatig vragen om een meting te doen. In sommige gevallen kan er apparatuur aan Zodos gekoppeld worden. In dat geval komen metingen automatisch in de omgeving terecht (zie kopje 'Koppelen met externe systemen'). In de overige gegevens moeten gegevens handmatig worden toegevoegd naar een meting. Zodos werkt er aan om meerdere systemen automatisch te kunnen koppelen. Handmatig toevoegen werkt als volgt:

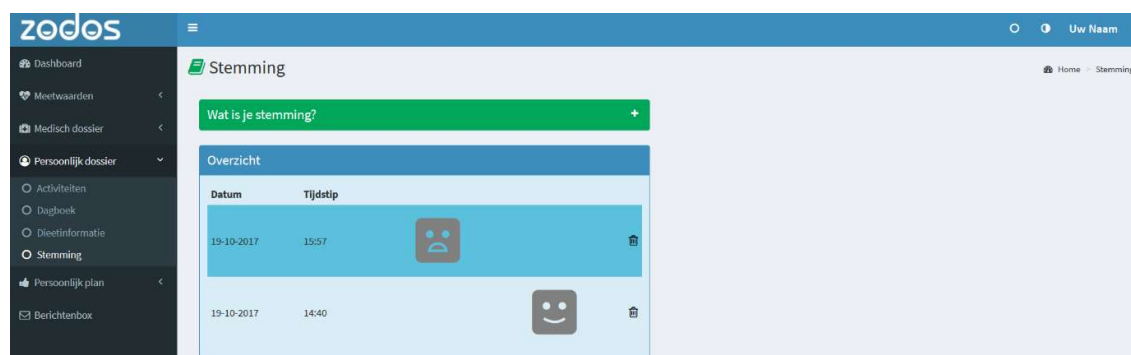


The screenshot shows the Zodos dashboard for 'Bloeddruk'. The left sidebar has a red box around the 'Meetwaarden' menu, with 'Bloeddruk' selected. The main content area has a green 'Voeg bloeddruk toe' button at the top. Below it is a table titled 'Meetwaarden (geen streefwaarde)'. The table has columns for 'Datum', 'Tijdstip', 'Bovendruk', and 'Onderdruk'. Two rows of data are visible: 13-04-2017 14:47 (145/92) and 12-04-2017 14:47 (157/93). To the right of the table is a line graph titled 'bloeddruk' showing a downward trend from 150 to 75 over time. The graph has zoom controls and date filters.

- Druk op 'Meetwaarden' in de balk links;
- Druk op de meetwaarden die u wil toevoegen (bijv. 'Bloeddruk');
- Druk op 'Voeg ... (bijv. bloeddruk) toe' en neem de getallen over van het meetinstrument;
- Selecteer de juiste datum en tijd en druk op 'Voeg toe'.

Sommige metingen worden gedaan door een zorgprofessional. Deze metingen (labuitslagen) kunnen worden overgenomen in Zodos. Deze uitslagen zijn terug te vinden onder 'Medisch dossier' bij 'Labuitslagen'. Onder 'Medisch dossier' kunnen ook 'Behandelverslagen' en 'Medicatie' worden ingevuld. Vul medicatie in samen met uw huisarts. 'Behandelverslagen' kunnen handmatig worden overgenomen. Wanneer uw zorgverlener gebruik maakt van Zodos kunnen behandelverslagen via zodos gedeeld worden en automatisch worden opgeslagen bij 'Behandelverslagen'.

### Persoonlijk dossier



Het persoonlijke dossier kan gebruikt worden voor persoonlijke verslaglegging. 'Activiteiten' werkt alleen wanneer het gekoppeld wordt aan een wearable, zoals een FitBit. In het dagboek kan uzelf en/of uw verzorger dagelijks bijhouden hoe het is gegaan en of er nog bijzonderheden zijn te melden. Bij 'Dieetinformatie' kunt u informatie kwijt over uw dieet. Bij 'Stemming' kan met een eenvoudig poppetje aangegeven worden hoe u zich die dag voelt. Al deze gegevens kunnen gedeeld worden met uw zorgprofessionals.

### Persoonlijk plan

Via Zodos is het mogelijk om een 'Persoonlijk plan' bij te houden. Virtuele Thuiszorg kan u helpen bij het samenstellen van uw persoonlijk plan. In het persoonlijk plan kan u ten eerste uw klachten beschrijven. Dit kan u helpen bij uw afspraak met een zorgprofessional. Virtuele Thuiszorg kan u helpen met het beschrijven van de klacht. Ten tweede kunnen doelen worden bepaald met betrekking tot uw gezondheid (bijvoorbeeld: "Ik wil graag tennissen, maar mijn ziekte staat mij hierbij in de weg."). Ten derde kan uw zorgverlener u voorzien van informatie op maat. Uw zorgverlener geeft u in dit geval een code mee die u onder 'Informatie op maat' kan invullen. Dit kan bijvoorbeeld informatie zijn over een specifieke aandoening. Tot slot kan u streefwaarden (zoals streefgewicht, streef bloeddruk, streef bloedglucose) aangeven. Deze streefwaarden kan u bepalen met Virtuele Thuiszorg of uw zorgspecialist. Speciaal voor mensen met diabetes kan een insulineschema worden toegevoegd. Doe dit met behulp van een zorgspecialist.

## Basis uitleg activatie en gebruik

### Informatie versturen naar zorgverleners

Versturen

1. Welke informatie wilt u sturen?

Gewicht

Bloeddruk

Bloedglucose

Stemming

Dagboek

2. Voor welke periode?

vandaag en gisteren

3. Welke extra informatie wilt u meesturen?

Actueel medicatieoverzicht

Insulineschema

Beschrijving klachten (zie...)

Persoonlijke doelen (zie...)

4. Naar welke zorgverleners?

Virtuele Thuiszorg Nederland

5. Opmerking

...

Verstuur

Via het 'Versturen' formulier, die te vinden is op het dashboard, kunt u (delen van) de persoonlijke gezondheidsomgeving delen met uw zorgverleners. Delen gaat als volgt:

- Selecteer de informatie die u wilt versturen. U kunt meerdere dingen tegelijk selecteren;
- Kies over welke periode u de informatie wil versturen;
- Kies welke extra informatie u wil meesturen;
- Kies naar welke zorgverlener u de informatie wil sturen. Op het begin staat hier alleen Virtuele Thuiszorg Nederland. In overleg kunnen andere zorgverleners ook beginnen met delen van informatie via Zodos;
- Voeg nog eventueel opmerkingen toe;

- Druk op 'Verstuur'.



Binnen Zodos zit een mailbox. Zorgverleners kunnen berichten sturen. Deze berichten kunt u opslaan in 'behandelverslagen'. U kunt via de mailbox ook zelf berichten sturen. Dit doet u als volgt:

- Klik op 'Opstellen van een bericht';
- Selecteer de juiste ontvanger;
- Kies een onderwerp (bijv. foto van wond);
- Type het bericht. Het is ook mogelijk afbeeldingen te sturen of bestanden. Zo kunt u bijvoorbeeld foto's van een wond versturen naar een zorgverlener. Foto's kan u toevoegen door op 'Browse...' te drukken. Selecteer vervolgens de foto die u wil sturen en druk op 'Openen'. De foto zit nu bij het bericht;
- Controleer het bericht en druk op 'Verstuur'.

## Basis uitleg activatie en gebruik

---

### Toevoegen zorgverlener

Het is mogelijk om extra zorgverleners, zoals uw eigen huisarts, toe te voegen op Zodos. U kan hierna informatie delen met uw huisarts via Zodos. Het toevoegen gaat als volgt:

- Vraag de zorgverlener om hun zorgmail adres
- Geef die door aan uw coach of onze klantenservice
- Wij zorgen dat uw zorgverlener toegevoegd wordt aan het portaal zodat u informatie kan delen.

### Koppelingen met externe systemen

Het is mogelijk om Zodos te koppelen met een aantal externe systemen. Op dit moment zijn dat de volgende systemen: Fatsecret, FitBit, Withings en Strava. Koppelen gaat als volgt:

- Voordat u gaat koppelen moet u een account hebben van hetgeen wat u wil koppelen;
- In het dashboard vindt u 'Apps, wearables en draadloze apparaten', klik hier op het symbool van hetgeen wat u wilt toevoegen;



- Druk op 'Maak een koppeling';
- U komt op de pagina terecht van het systeem dat u wil koppelen. Vul hierin de inloggegevens in van het account van hetgeen wat u wil koppelen (bijv. de inloggegevens van fitbit, wanneer u fitbit wil koppelen).
- Druk vervolgens op app toestaan en de koppeling is gemaakt. U keert terug in het dashboard