

# eHealth

## Online werken aan behandeldoelen



Via de computer of via een app verder aan uw behandeling werken? Of via de computer meekijken in uw behandel dossier? Bij Fivoor is dit mogelijk. Dit wordt 'online zorg' of 'eHealth' genoemd. Via eHealth krijgt u meer zicht op uw behandeling. Zo kunt u nog beter samen met uw behandelaar(s) beslissen wat voor behandeling bij u past.

# eHealth: online werken aan behandeldoelen

## Online behandelomgeving Karify

Fivoor werkt met veilige online behandelomgeving die 'Karify' heet. Met Karify kunt u via uw computer of via een app op uw telefoon of tablet:

- Berichten versturen naar uw behandelaar;
- Online verder werken aan uw behandeldoelen door het maken van opdrachten;
- Informatie opzoeken in een mediatheek (bijvoorbeeld over apps, films en websites);
- Gesprekken met uw behandelaar lezen;
- Informatie over uw behandeling delen met uw omgeving;
- Meekijken in uw behandeldossier (dit kan alleen via de computer).

## Meekijken in uw behandeldossier

Wanneer uw behandelaar u heeft aangemeld, kunt u als u inlogt op de computer via [mijndossier.fivoor.nl](http://mijndossier.fivoor.nl) een deel van uw behandeldossier bekijken. U ziet:

- uw volgende afspraken;
- berichten over uw behandeling, zoals brieven over de voortgang;
- onderdelen uit uw dossier, zoals het basisonderzoek en meetinstrumenten.

## Wat kan ik online leren met Karify?

Een paar voorbeelden waar u online verder aan kunt werken:

- Hoe kan ik 's nachts beter slapen?
- Hulp bij het omgaan met stress.
- Tips om gemakkelijker contact te maken met anderen.
- Verlagen van spanning in je lijf.
- Tips bij onrustige gedachten.
- Hulp voor piekermomenten.
- Wat te doen als ik stemmen hoor?

## Hoe kan ik starten met eHealth?

Meedoen aan een online behandeling kan als uw behandelaar een account voor u maakt. Heeft u nog geen account en wilt u graag aan de slag met eHealth? Geef dit bij uw behandelaar aan. Samen kijken jullie dan naar de mogelijkheden.

**Heeft u vragen?**

**Stel ze aan uw behandelaar.**

