

# VRAAG OM HULP!

IN DE HUIDIGE DIGITALE WERELD WORDEN WE OVERSPOELD DOOR TERMEN ALS COOKIES, TWEETRAPSVERIFICATIE, DIGID, QR-CODES EN SECURITY KEY. DAARBIJ MOETEN WE CONSTANT INLOGGEN, WACHTWOORDEN ONTHOUDEN, APPS DOWNLOADEN EN EEN E-MAILADRES HEBBEN.



**UIT DE PRAKTIJK:  
OUDEREN-  
CONSULENTE**

*Brenda van Wingerden is praktijk-ondersteuner ouderenzorg.*



GETTY IMAGES

Voor al oudere mensen kunnen daar veel moeite mee hebben, merk ik in de praktijk. Mevrouw De Bruijn (fictieve naam) moet een afspraak maken om bloed te laten prikken, maar dat gaat allemaal digitaal. Als er iemand bij haar thuis komt om te prikken, gaat alles automatisch en hoeft mevrouw geen code te downloaden of iets op haar telefoon te laten zien. Maar mevrouw wil er graag even uit en op de prikpoli geholpen worden. En dat lukt bijna

niet zonder internet. Een afspraak maken in het ziekenhuis gaat tegenwoordig digitaal, daar worden ze liever niet meer gebeld. Het kan nu nog wel, maar het wordt steeds moeilijker. Erg lastig voor ouderen die de digitale wereld gewoon niet onder de knie krijgen.

**“HET IS JUUST  
KRACHTIG  
OM HULP TE  
VRAGEN”**

## BEGELEIDING

Onze praktijk is nu aan het moderniseren en dat betekent dat er veel meer digitaal wordt geregeld. Hulp vragen, dus ook voor problemen met digitalisering, wordt helaas vaak gezien als een teken van zwakte. We moeten alles maar zelf oplossen, maar dat lukt niet altijd. Ik vertel mijn patiënten altijd dat het juist krachtig is om hulp te durven vragen. Ik help natuurlijk waar ik kan, maar mantelzorgers spelen vooral een grote rol bij hulpvragen. Eén op één-begeleiding kan zeer effectief zijn. Websites zoals SeniorWeb bieden informatie en cursussen op digitaal gebied, speciaal voor ouderen. Dat kan tegen een kleine vergoeding digitaal, per telefoon of aan huis. Zij houden ook spreekuren in regio's waar cursussen zijn en vragen worden beantwoord. Als u uw postcode op de website invoert, krijgt u alle bijeenkomsten op een rijtje. Meer informatie vindt u op [seniorweb.nl](http://seniorweb.nl).