

Digisterker door doen!

THEMAHOOFDSTUK

Thuisarts.nl



Let op!

Staat er in dit werkboek informatie die niet klopt? Dan is Stichting Digisterker daar niet verantwoordelijk voor. We hebben de informatie in dit werkboek met zorg samengesteld. En we vernieuwen de informatie als dat nodig is. Maar u kunt er niet van uitgaan dat de informatie overal in dit werkboek helemaal compleet, nieuw en juist is.

U mag de informatie in dit werkboek niet zomaar kopiëren of verspreiden. U moet daarvoor eerst toestemming vragen aan Stichting Digisterker.

Thuisarts.nl



In dit hoofdstuk maakt u kennis met de website *Thuisarts.nl*. U leert wat u op deze website kunt vinden.

Wat is Thuisarts.nl?

Thuisarts.nl is een website voor mensen die informatie zoeken over gezondheid en ziekten. Via deze website vindt u goede en betrouwbare informatie. *Thuisarts.nl* is een initiatief van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). Het adres van de website is www.thuisarts.nl.

Welke informatie vindt u op Thuisarts.nl?

Op de website *Thuisarts.nl* vindt u informatie:

- Over de onderwerpen gezondheid en ziekten.
- Wanneer u naar uw huisarts moet gaan.
- Om u voor te bereiden op een gesprek met uw huisarts.
- Als u na een bezoek aan uw huisarts de uitleg en adviezen nog eens wilt nalezen.
- Om gezond te blijven.
- Om klachten zelf aan te pakken.

Werken met Thuisarts.nl: wat heeft u nodig?

Gaat u werken met *Thuisarts.nl*? Dan heeft u een computer en internet nodig.



Hoe gebruikt u Thuisarts.nl?

Wilt u *Thuisarts.nl* gebruiken? Dan doet u dat in een aantal stappen. Hieronder ziet u een korte uitleg. Daarna leggen we met hulp van een voorbeeld uit wat u per stap moet doen.

Stap 1	Ga naar Thuisarts.nl	Ga naar de website www.thuisarts.nl .
Stap 2	Bekijk de website	Bekijk de startpagina van <i>Thuisarts.nl</i> : waar gaat de website over, wat kunt u ermee?
Stap 3	Bedenk welke informatie u zoekt	Bedenk op welke vraag u graag antwoord wilt of over welk onderwerp u meer informatie wilt.
Stap 4	Kies op welke manier u gaat zoeken	U kunt op 5 manieren zoeken. Kies de manier die het beste bij uw vraag past.

Hoe leggen we Thuisarts.nl uit?

Om u uit te leggen hoe *Thuisarts.nl* werkt, volgen we de stappen met behulp van een voorbeeld. Het voorbeeld gaat over mevrouw Pol, die pijn in haar vingers heeft.

Voorbeeld: Mevrouw Pol zoekt informatie over pijn in de vingers

Mevrouw Pol (80) heeft al een tijdje pijn in de vingers van haar rechterhand. Ze maakt zich hier zorgen over. Ze wil weten wat het kan zijn en of ze ervoor naar haar huisarts moet gaan. Mevrouw Pol gaat voor meer informatie naar de website www.thuisarts.nl.

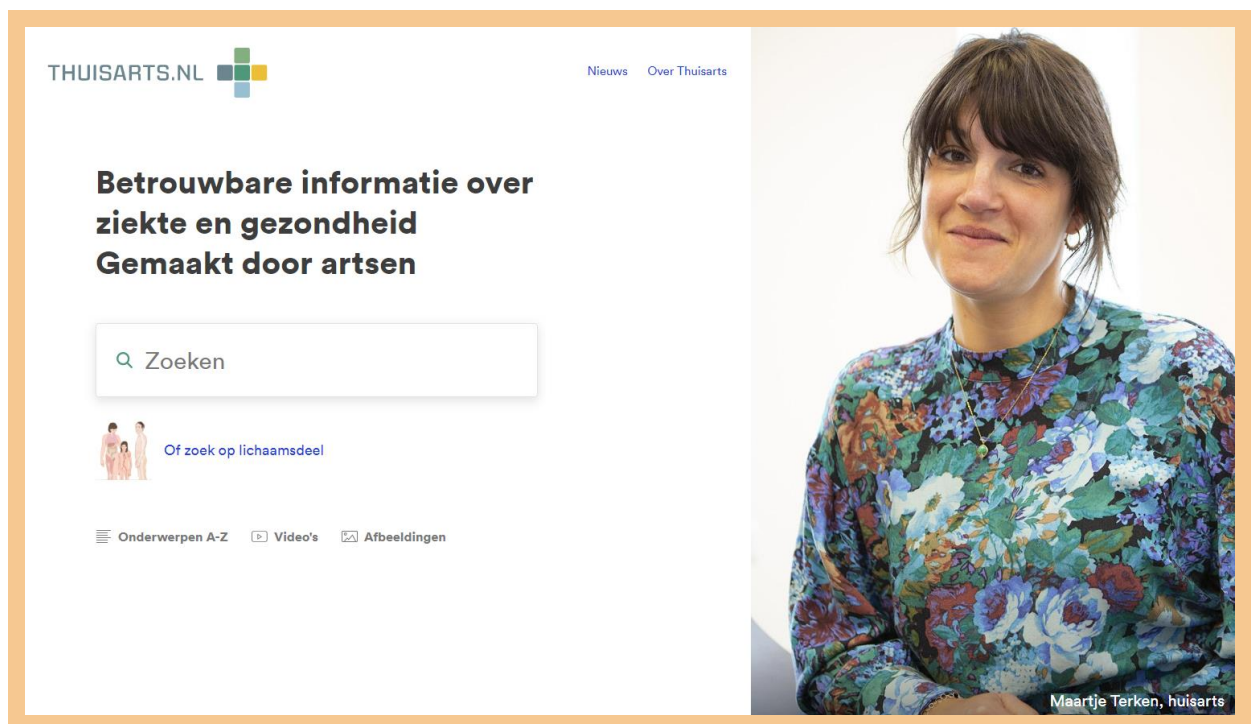
Wat moet u doen?

We gaan uit van het voorbeeld van mevrouw Pol. Het is de bedoeling dat u op uw computer meedoet.



Stap 1: Ga naar Thuisarts.nl

Stel: u bent mevrouw Pol. U weet dat u informatie over ziekten en gezondheid kunt vinden via *Thuisarts.nl*. Ga naar de website www.thuisarts.nl. Die ziet er zo uit:





Stap 2: Bekijk de website

Bent u op de website? Bekijk wat u allemaal op deze website kunt vinden.

THUISARTS.NL
[Nieuws](#) [Over Thuisarts](#)

Betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid Gemaakt door artsen

Of zoek op lichaamsdeel

[Onderwerpen A-Z](#)
[Video's](#)
[Afbeeldingen](#)

Maartje Terken, huisarts

Actueel: Zin in de zomer!

Actueel

Zin in de zomer!

Het is zomer. Of u nu thuis blijft, moet werken, naar het strand of naar het buitenland op vakantie gaat, Thuisarts.nl helpt u om gezond te blijven.

[Verstandig zonnen en zonnebrand](#)

[Insectenbeet](#)

[Tekenbeet](#)

[Eikenprocessierups](#)

[Netelroos](#)

[Verder lezen](#)

Omgaan met warmte

Tips van Thuisarts

Het wordt de komende dagen erg warm. Thuisarts geeft tips hoe u uitdroging en oververhitting kunt voorkomen, ook in een Thuisarts-filmpje.

[Verder lezen](#)



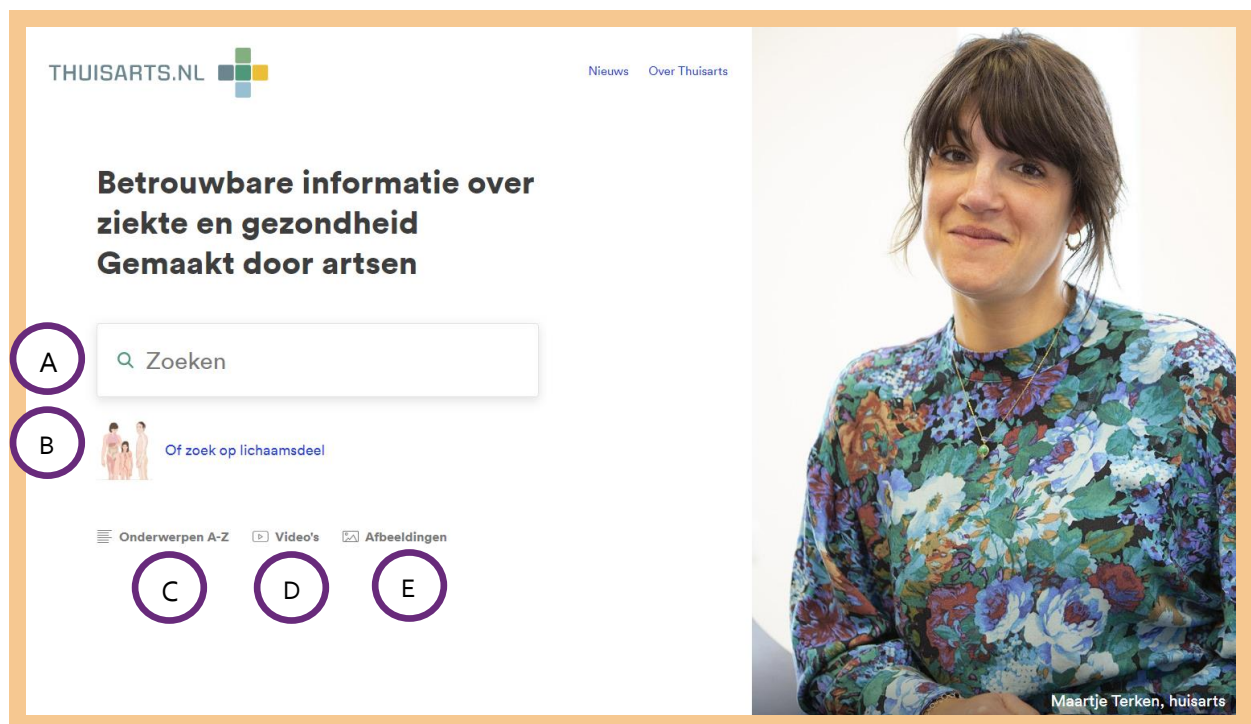
Stap 3: Bedenk welke informatie u zoekt

Bedenk op welke vraag u graag antwoord wilt of over welk onderwerp u meer informatie wilt. Mevrouw Pol heeft pijn in haar vingers. Ze wil graag weten waar dit door komt. Ze bedenkt "Ik heb pijn in mijn vingers, waar zou dit door kunnen komen?"

Mevrouw Pol kan op 5 verschillende manieren informatie vinden:

- A. Met behulp van een zoekwoord in het 'Zoekvakje'.
- B. Door te klikken op 'Zoek op lichaamsdeel'.
- C. Door te klikken op 'Onderwerpen A-Z'.
- D. Door te klikken op 'Video's'.
- E. Door te klikken op 'Afbeeldingen'.

Op de afbeelding hieronder ziet u wat waar staat.



Welke manier is het handigst?

Mevrouw Pol kan dus op 5 manieren informatie vinden. Maar welke manier is het handigst? Dat hangt van de vraag af. Mevrouw Pol bekijkt de verschillende manieren.

A. Zoeken via het 'Zoekvakje'

In de volgende situaties kunt u het beste zoeken via het zoekvakje:

- U weet precies over welk onderwerp u informatie zoekt. Bijvoorbeeld 'griep', 'bloedneus'.
- U heeft een hele duidelijke klacht. Bijvoorbeeld 'ik heb keelpijn'.

B. Zoeken via 'Zoek op lichaamsdeel'

Weet u nog niet precies wat u zoekt? Via deze zoekfunctie kunt u zoeken op het lichaamsdeel waarover u klachten heeft. Dit doet u door op het lichaamsdeel te klikken.

C. Vinden van informatie via het overzicht 'Onderwerpen A-Z'

Heeft u al een diagnose gekregen van uw huisarts? En wilt u meer informatie over een bepaald onderwerp? Dan kunt u het beste zoeken via 'Onderwerpen A-Z'.

D. Vinden van informatie via overzicht 'Video's'

Heeft u al een diagnose gekregen van uw huisarts? En wilt u graag luisteren en kijken naar tips en adviezen over een bepaald onderwerp? Dan kunt u het beste zoeken via 'Video's'. Deze filmpjes staan op alfabetische volgorde en op onderwerp.

E. Vinden van informatie via overzicht 'Afbeeldingen'

Heeft u al een diagnose gekregen van uw huisarts? En wilt u de informatie nog eens rustig nalezen en bekijken? Of u wilt uw huisarts precies aanwijzen waar de klacht zit? U kunt hier afbeeldingen van het lichaam bekijken.




Stap 4: Kies op welke manier u gaat zoeken

Mevrouw Pol weet nu dat ze op 5 manieren kan zoeken. Ze begint met zoeken via optie A: 'het zoekvakje'. In het zoekvakje typt ze in: 'pijn in de vingers'. Daarna drukt ze op **Enter**. Ze kan ook op **Zoeken** klikken. Zie de afbeelding hieronder.



Er verschijnt een lijst met zoekresultaten. Bij elk zoekresultaat staat een korte tekst. Mevrouw Pol ziet hier niet wat ze zoekt. Ze gaat op een andere manier zoeken.

THUISARTS.NL 

Pijn in de kuit
Kuitproblemen, Onderbeenspijn
... **Pijn in de kuit** ... **Pijn in de kuit** kan verschillende oorzaken hebben. Uw kuit kan ...

Pijn en pijnstillers
... **Pijn en pijnstillers** ... **Pijn** kan u waarschuwen voor overbelasting of beschadiging van uw lichaam. Meestal is **pijn** ... kan, is meestal goed. Ook bij **pijn**. Kunt u door **pijn** minder goed werken, bewegen of slapen? Dan kunnen **pijnstillers** ...

Pijn onderin de rug
Spit, Rugpijn, Pijn in de rug, Lagerugpijn, Lage rugpijn
... **Pijn onderin de rug** ... Veel mensen hebben weleens **pijn onderin de rug**. Het belangrijkste is om **in beweging** te ...

Trochantair pijnsyndroom
Heuppijn, Slijmbeursontsteking heup, Trochanter major pijnsyndroom, Bursitis trochanterica
... Trochantair **pijnsyndroom** ... Bij het trochantair **pijnsyndroom** heeft u **pijn aan de buitenzijde** van **de heup**. **De pijn** is vaak erger als u ... loopt of op uw heup ligt. Meestal ontstaat het door **veranderingen op de plek** waar **de pezen** aan het bot vast zitten, of ...

Pijn op de borst
... **Pijn op de borst** ... **Pijn op de borst** kan verschillende oorzaken hebben. **De pijn** ... is. Bel direct als u **pijn op de borst** heeft: die bij **inspanning begint** en niet verdwijnt als u rust en u zich ook ...


1 2 3 4 5 6 7 8 9 ... » **Laatste** »

Anders zoeken








Zoeken via 'Zoek op lichaamsdeel'


Mevrouw Pol heeft gezocht via het zoekvakje. Ze vond hier niet meteen de juiste informatie. Daarom gaat ze nu op een andere manier zoeken. Ze klikt op **zoek op lichaamsdeel**. Zie bij de pijl in de afbeelding hieronder.

THUISARTS.NL  [Nieuws](#) [Over Thuisarts](#)

Betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid Gemaakt door artsen

 [Of zoek op lichaamsdeel](#) 

 [Onderwerpen A-Z](#)  [Video's](#)  [Afbeeldingen](#)

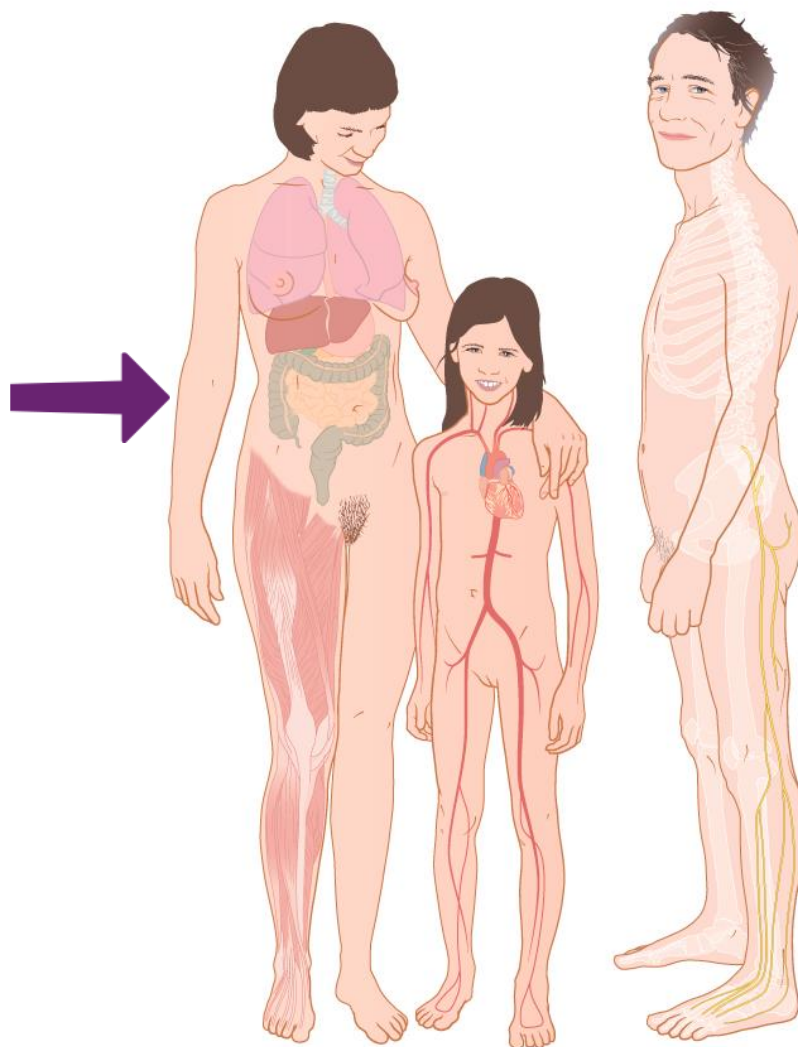

Maartje Terken, huisarts

Daarna schuift ze de muis bij de afbeelding van de vrouw naar het lichaamsdeel 'arm'. Zie bij de pijl in de afbeelding hieronder.

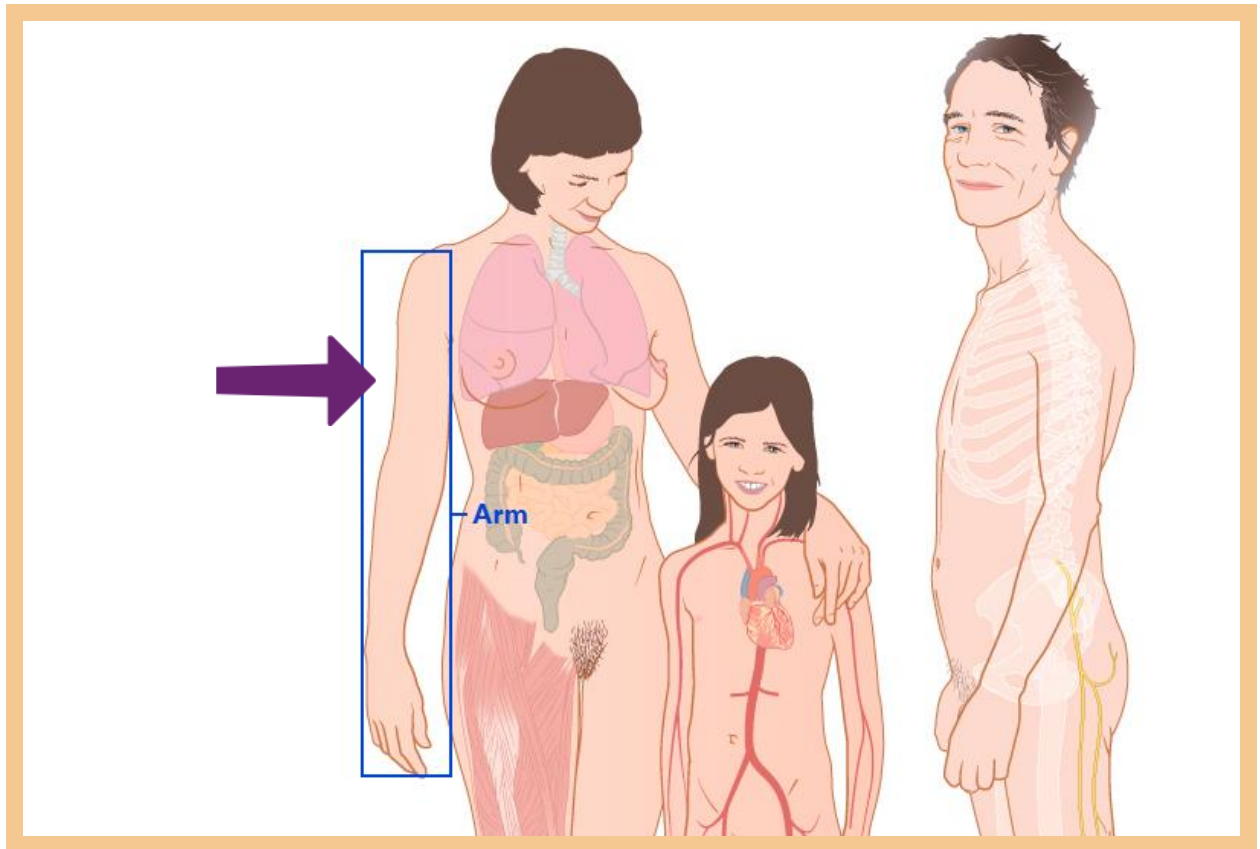
Zoek op lichaam

Klik op een lichaamsdeel van de man of vrouw om de onderwerpen te vinden die bij dit lichaamsdeel of orgaan horen. In 2 stappen komt u bij het gekozen orgaan of lichaamsdeel. Als u op het kind klikt krijgt u alle kinderziektes.

Overzicht



Als ze met de muis op het lichaamsdeel 'arm' schuift, komt er een blauw vierkant om dit lichaamsdeel. Bij dit vierkant staat het woord 'arm'. Om verder te gaan, klikt mevrouw Pol in dit vierkant. Zie hieronder bij de pijl.

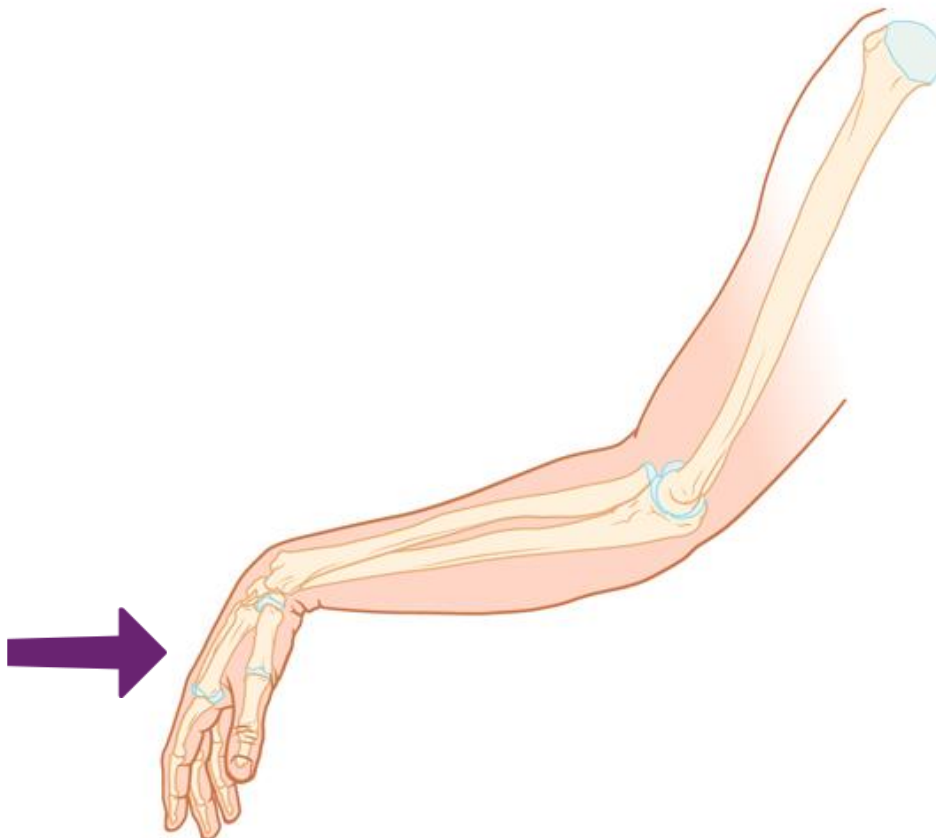


Mevrouw Pol heeft pijn in haar vingers. Daarom schuift ze de muis in de volgende afbeelding naar het lichaamsdeel 'hand'.

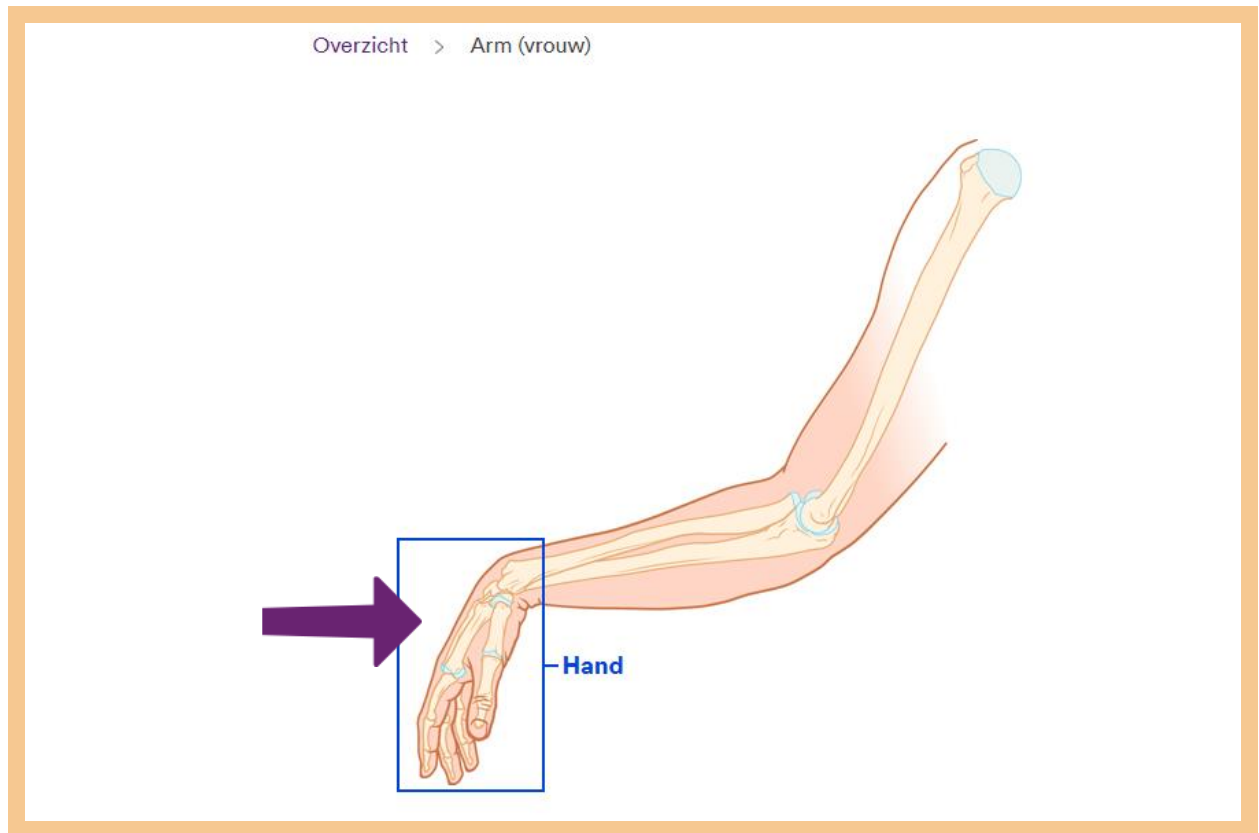
Zoek op lichaam

Klik op een lichaamsdeel van de man of vrouw om de onderwerpen te vinden die bij dit lichaamsdeel of orgaan horen. In 2 stappen komt u bij het gekozen orgaan of lichaamsdeel. Als u op het kind klikt krijgt u alle kinderziektes.

[Overzicht](#) > [Arm \(vrouw\)](#)



Als ze met de muis op het lichaamsdeel 'hand' schuift, komt er een blauw vierkant om dit lichaamsdeel. Ook komt er het woord 'hand' bij te staan. Om verder te gaan, klikt mevrouw Pol in dit vierkant. Zie hieronder bij de pijl.

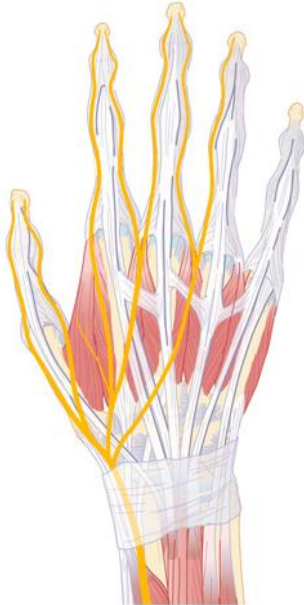


Het onderstaande scherm verschijnt. Mevrouw Pol kijkt onder 'Kies uw onderwerp'. Ze ziet daar 'Artrose' staan. Hier heeft ze weleens van gehoord. Ze wil hier meer informatie over. Mevrouw Pol klikt daarom op **Artrose**. Zie de pijl in de afbeelding hieronder.

Zoek op lichaam

Klik op een lichaamsdeel van de man of vrouw om de onderwerpen te vinden die bij dit lichaamsdeel of orgaan horen. In 2 stappen komt u bij het gekozen orgaan of lichaamsdeel. Als u op het kind klikt krijgt u alle kinderziektes.

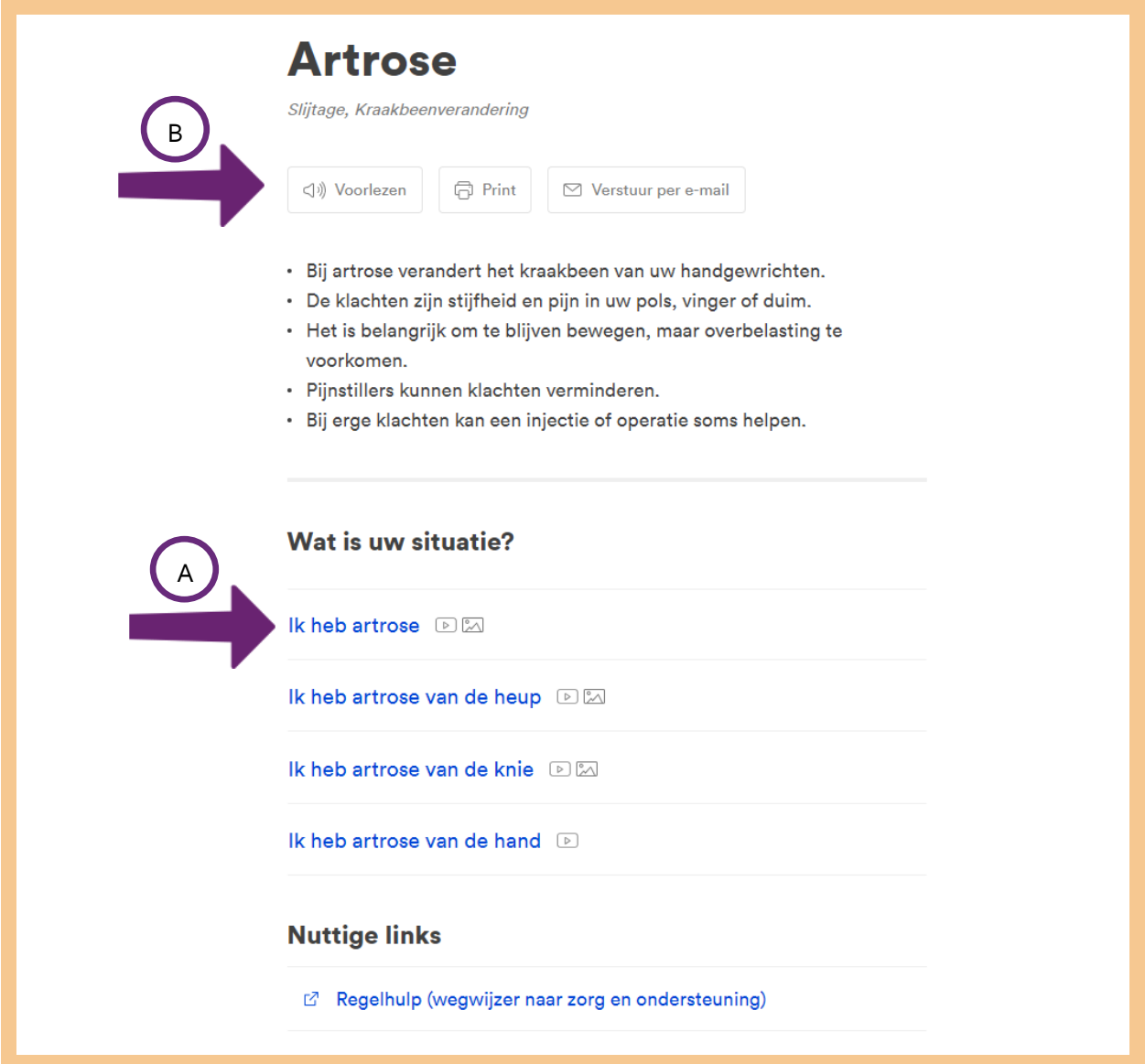
[Overzicht](#) > [Arm \(vrouw\)](#) > [Hand](#)



Kies uw onderwerp

- Artrose
- Carpaletunnelsyndroom
- Contractuur van Dupuytren
- Fenomeen van Raynaud
- Ganglion
- Gewrichtsklachten
- Malletvinger
- Peesirritatie van De Quervain
- Polymyalgia rheumatica
- Reactieve gewrichtsontsteking
- Reumatoïde artritis
- Schimmelnagels

Het onderstaande scherm verschijnt. Mevrouw Pol leest de informatie over artrose door. Ze herkent veel van de klachten. Ze wil nog meer informatie daarom klikt ze onder 'Wat is uw situatie?' op **Ik heb artrose**. Zie bij pijl A in de afbeelding hieronder.



Artrose

Slijtage, Kraakbeenverandering

Voorlezen Print Verstuur per e-mail

- Bij artrose verandert het kraakbeen van uw handgewrichten.
- De klachten zijn stijfheid en pijn in uw pols, vinger of duim.
- Het is belangrijk om te blijven bewegen, maar overbelasting te voorkomen.
- Pijnstillers kunnen klachten verminderen.
- Bij erge klachten kan een injectie of operatie soms helpen.

Wat is uw situatie?

[Ik heb artrose](#)

[Ik heb artrose van de heup](#)

[Ik heb artrose van de knie](#)

[Ik heb artrose van de hand](#)

Nuttige links

[Regelhelp \(wegwijzer naar zorg en ondersteuning\)](#)



Vind u het lastig om veel tekst van een computer te lezen? U kunt de teksten van *Thuisarts.nl* ook laten voorlezen. Klik dan op **Voorlezen**. Zie bij pijl B in de afbeelding hierboven.

Na het lezen van de beschrijving over artrose ziet mevrouw Pol dat er ook een filmpje over dit onderwerp is. En er zijn afbeeldingen. Na het bekijken van deze informatie denkt mevrouw Pol dat ze wel eens artrose zou kunnen hebben. Om het zeker te weten, maakt ze een afspraak bij haar huisarts.

Ik heb artrose


Voorlezen
Print
Verstuur per e-mail

In het kort

- Bij artrose verandert het kraakbeen in een gewricht.
- Klachten zijn pijn en stijfheid in het gewricht, vooral bij het opstaan.
- Artrose ontstaat meestal in de heup, knie of duim.
- Bewegen helpt tegen de pijn.
- Pijnstillers kunnen klachten verminderen.

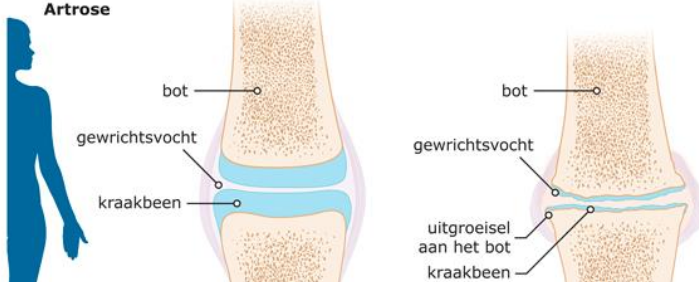
Video's

Artrose



Download deze video v

Wat is artrose?

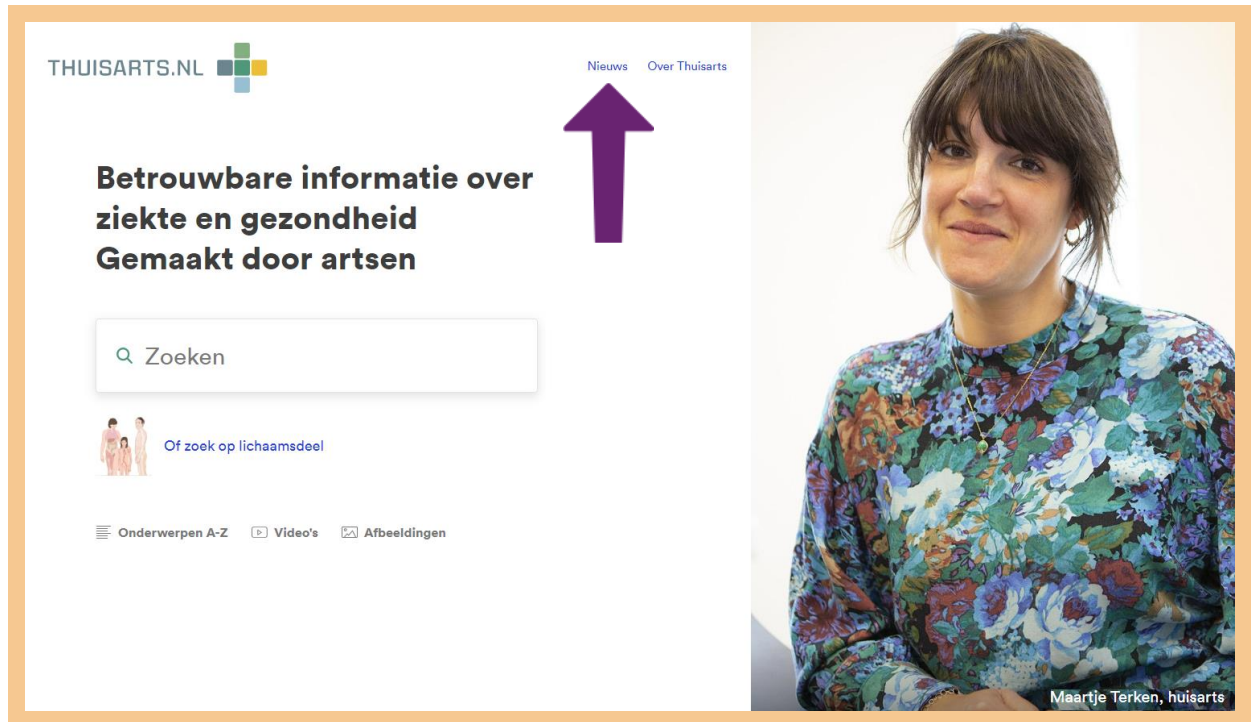


Tips



Nieuws en tips

Op de startpagina van *Thuisarts.nl* vindt u onder 'Nieuws' interessante tips en actueel nieuws waar op dit moment veel informatie over gezocht wordt door anderen. Misschien staat het antwoord op uw vraag hier ook wel bij.



Vragen

Het kan zijn dat u na het lezen van de informatie op *Thuisarts.nl* nog vragen heeft. U wilt meer informatie of u heeft bijvoorbeeld hulp nodig. Op *Thuisarts.nl* staat ook informatie over diverse patiëntenorganisaties en over *Regelhulp* (www.regelhulp.nl).



Uitleg door Steffie

Wilt u eenvoudige uitleg hoe u een afspraak kunt maken bij de huisarts? De website van Steffie legt op een begrijpelijke manier stap voor stap en met filmpjes alles uit over het maken van een afspraak bij de huisarts. U kunt op deze website bijvoorbeeld zien hoe u zich goed kunt voorbereiden op deze afspraak. Ga naar www.naarjehuisarts.nl.

U gaat nu zelf oefenen



Oefening 1: Zoeken via 'Onderwerpen'

Situatie

Het is al dagen heel warm. Op het nieuws waarschuwt men dat ouderen en kinderen voldoende moeten drinken zodat ze niet uitdrogen. U heeft een oudere alleenstaande buurvrouw waar u een beetje op let en boodschappen voor doet.

Opdracht

Zoek op *Thuisarts.nl* via 'Onderwerpen' wat uitdroging precies is. En wat u voor uw buurvrouw zou kunnen betekenen om te voorkomen dat ze ziek wordt.



Oefening 2: Zoeken via het 'Zoekvakje'

Situatie

U komt net terug van de huisarts. Die heeft gezegd dat u te zwaar bent en dat u daarom een hoge bloeddruk heeft. U moet wat afvallen omdat u anders medicijnen moet gaan slikken. U bent hiervan geschrokken. Wat is eigenlijk een hoge bloeddruk? En is het erg? U weet het eigenlijk niet zo goed. Uw huisarts heeft gezegd dat u op *Thuisarts.nl* meer informatie kunt vinden over hoge bloeddruk. En dat u op deze website tips kunt vinden om af te vallen. Volgende week moet u terugkomen bij de dokter voor een gesprek over de behandeling. U wilt zich op dit gesprek voorbereiden.

Opdracht

Ga naar de website *Thuisarts.nl* en bekijk via het zoekvakje welke u informatie u over deze onderwerpen kunt vinden. Gebruik de zoekwoorden 'hoge bloeddruk' en 'overgewicht'.



Oefening 3: Open oefening

Situatie

U gaat nu zelf aan de slag met *Thuisarts.nl*.

Opdracht

Bedenk een onderwerp voor uzelf of een familielid waar u meer informatie over wilt. Op welke manier kunt u het beste zoeken op *Thuisarts.nl*?

Heeft u een keuze gemaakt? Begin dan met zoeken. Welke informatie heeft u gevonden? Was dit zinvol? Zo nee; probeer dan op een andere manier te zoeken.



Let op!

Thuisarts.nl beantwoordt geen persoonlijke vragen. Bezoek daarvoor uw eigen huisarts.








































































































































































































































































































































































































































































Stichting Digisterker
M.H. Tromplaan 9
7511 JJ Enschede
053 2030 062
info@digisterker.nl
www.digisterker.nl

