

# Zelf regie houden over je eigen gezondheid?

*Maak kennis met Caren*

**Hoewel je nog goed zelfstandig kunt wonen, gaat niet alles meer zo makkelijk als vroeger. Met wat hulp en zorg kun je toch een prettig leven leiden in een voor jou vertrouwde omgeving.**

## **Caren geeft jou de regie**

Omdat je met verschillende personen te maken hebt die je helpen bij verschillende taken, is het prettig om overzicht te houden. Caren helpt je hierbij. Caren is een digitale gezondheidsomgeving en ondersteunt jou bij het organiseren van zorg, het delen van informatie en plannen van taken rondom de zorg die je ontvangt.

Op [www.caren.nl](http://www.caren.nl) kun je jouw persoonlijke gezondheidsomgeving gratis aanmaken.

## **Waarvoor gebruik je Caren?**

Je gebruikt Caren om ervoor te zorgen dat alle mensen die jou helpen, op de hoogte zijn van wat er speelt in jouw leven. Natuurlijk voor zover jij dat wil. Je bepaalt zelf wie je uitnodigt en wat je deelt.

## **Bouw je eigen netwerk**

Binnen jouw persoonlijke gezondheidsomgeving kun je een agenda opzetten. Je nodigt vervolgens familieleden, burens of kennissen uit die je helpen om de activiteiten waarbij je hulp krijgt, in jouw agenda te zetten. Je krijgt inzage in geplande afspraken en activiteiten. Je ziet welke taken er gedaan moeten worden en door wie. Denk hierbij aan wandelen, het helpen met boodschappen of belangrijke zaken zoals bijvoorbeeld de boekhouding. Zo weet je altijd wie van de familie bijvoorbeeld het eten komt brengen.

Ook de zorgorganisatie kan in de agenda zetten wanneer en welke zorgprofessional langskomt. Omdat iedereen die jij uitnodigt de agenda kan inzien, is en blijft iedereen goed op de hoogte en voorkom je dubbele afspraken en een dichte deur.



### **Heldere communicatie**

Met de berichtenfunctie van Caren kun je ook gemakkelijk communiceren met jouw zorgprofessional. Je stuurt eenvoudig een bericht, die rechtstreeks bij de zorg binnenkomt.

In Caren zie je jouw medische dossiergegevens, rapportages en metingen betreffende jouw gezondheid. Wanneer er communicatie is geweest tussen de zorgorganisatie en bijvoorbeeld de huisarts, kun je dit altijd inzien.

Ook hiervoor geldt: alleen de mensen waarvan jij wil dat ze op de hoogte zijn van jouw gezondheid, nodig je uit om mee te kijken.

Zo is het mogelijk om voor de burelen wel afspraken inzichtelijk te maken, maar geen medische informatie te tonen.

### **We helpen je graag**

Mocht je vragen hebben over Caren, of hulp nodig hebben bij het maken van je persoonlijke omgeving dan kun je terecht bij een zorgprofessional van je zorgorganisatie. Ook kun je contact opnemen met de helpdesk van Caren.

De helpdesk kun je bereiken via onze website [www.caren.nl](http://www.caren.nl) of door een e-mail te sturen naar [support@care.nl](mailto:support@care.nl). De meestgestelde vragen kun je vinden op de website [www.support.caren.nl](http://www.support.caren.nl).