



PGO: iets voor u?

Wilt u de zorg voor uw eigen gezondheid meer in eigen hand hebben? Dan kan een Persoonlijke Gezondheids-Omgeving (PGO) daaraan bijdragen. Een PGO is een persoonlijke website, waarop u al uw medische gegevens kunt verzamelen, die verspreid staan op verschillende plekken. Overzichtelijk op één veilige plek, alleen toegankelijk voor u.

Met een PGO weet u hoe u ervoor staat wat betreft uw gezondheid. En zo weet u ook, samen met uw artsen en andere zorgverleners, wat u moet doen om zo gezond mogelijk te blijven.

Benieuwd naar wat een PGO is en hoe u daar gebruik van kunt maken? Dan is dit boekje echt iets voor u!

Wat is een PGO?

De letters PGO staan voor Persoonlijke GezondheidsOmgeving. Het is een website, waarop u al uw medische gegevens op één plek kunt verzamelen.

Uw medische gegevens staan verspreid over verschillende plekken. Uw huisarts heeft uw medische gegevens in zijn computer staan. Hetzelfde geldt voor uw specialist in het ziekenhuis, en voor uw andere zorgverleners, zoals uw fysiotherapeut of apotheker. In een PGO kunt u zelf een kopie van al deze gegevens verzamelen. Overzichtelijk op één veilige plek, alleen toegankelijk voor u. U kunt ook medische gegevens toevoegen die u zelf meet, zoals uw bloeddruk of gewicht.

Er zijn verschillende PGO's waaruit u kunt kiezen. Iedereen die ouder is dan 16 jaar kan zelf een PGO kiezen die het beste bij hem past. Een basis-PGO is gratis. Sommige PGO's zijn er ook als apps.



Hoe veilig is een PGO?

In uw PGO verzamelt u uw medische gegevens, die staan op de computers bij uw zorgverleners. Om deze gegevens te kunnen verzamelen, moet uw PGO een verbinding maken met deze computers. Dit moet uiteraard veilig gebeuren, want u wilt niet dat deze zeer persoonlijke gegevens in verkeerde handen komen.

Stichting MedMij heeft strenge regels gemaakt voor het veilig uitwisselen van medische gegevens. PGO's en zorgverleners met een MedMij-label houden zich aan deze regels. Kies dus altijd een PGO met een MedMij-label.



veilig online uitwisselen
van gezondheidsgegevens

Wat heeft u nodig voor een PGO?

- ✓ Een PGO met een MedMij-label.
Op de website pgo.nl staat een lijst met PGO's waaruit u kunt kiezen.
- ✓ De DigiD app, bijvoorbeeld op uw smartphone.
- ✓ Een computer, smartphone of tablet met internet.



Hoe installeert en vult u een PGO?

1. Kies een PGO met MedMij-label die bij u past.
2. Maak een gebruikersaccount voor de PGO aan.
3. Log in op uw PGO. Dit gaat voor de veiligheid in twee stappen.
4. U kunt nu uw eigen metingen toevoegen aan uw PGO.
5. U kunt in uw PGO een dagboek bijhouden over uw gezondheid, uw persoonlijke doelen vastleggen en uw agenda bijhouden.
6. U kunt uw medische gegevens verzamelen, zoals bekend bij uw zorgverlener:
 - a. Op uw PGO staat een lijst met zorgverleners met een MedMij-label. Zoek in die lijst uw zorgverlener.
 - b. Geef aan welke gegevens u wilt verzamelen.
Bijvoorbeeld uw medisch dossier of uw medicijn-overzicht.
 - c. Koppel uw PGO met de computer van uw zorgverlener.
Log hiervoor in met de DigiD app.
 - d. De gegevens worden opgehaald en toegevoegd aan uw PGO.
7. Sommige PGO's kunt u koppelen met gezondheidsapps, zoals een stappenteller. Hetzelfde geldt voor wearables, zoals een hartslagmeter. Zo komen deze meetgegevens ook in uw PGO te staan. Een wearable draagt u op uw lichaam.



Ga zorgvuldig om met uw inloggegevens

- ✓ Houd uw gebruikersnaam en wachtwoord geheim!
- ✓ Ga zorgvuldig om met uw DigiD app!
- ✓ Vertel niemand de pincode van uw app!
- ✓ Voorkom misbruik!

Hoe gebruikt u uw PGO?

- ✓ Met uw PGO heeft u meer inzicht in uw zorg en mogelijkheden.
- ✓ Vanuit uw PGO kunt u uw eigen, persoonlijke zorgnetwerk creëren. Zo heeft u direct en veilig contact met de belangrijkste mensen uit uw persoonlijke (zorg)omgeving.
- ✓ Vanuit uw PGO kunt u uw gegevens veilig delen met anderen. U bepaalt zelf met wie en welke gegevens u wilt delen.
- ✓ Met uw PGO kunt u zich goed voorbereiden op een gesprek met uw zorgverlener(s).
- ✓ Kortom, met uw PGO heeft u de regie over uw eigen gezondheid.

Vragen?

- ✓ Elke PGO heeft een eigen helpdesk.
- ✓ Heeft u een algemene vraag over digitale zorg, zoals PGO's? Bel dan het Nationale Zorgnummer: 0900-2356 780.
- ✓ Heeft u een praktische vraag, zoals hoe u een PGO installeert? Bel dan de DigiHulplijn: 0800-1508 (gratis).



Meer leren over digitale zorg?

Op de website digivitaler.nl vindt u handige video's over PGO's. Hier vindt u ook video's en boekjes over andere vormen van digitale zorg. Bijvoorbeeld over handige gezondheidsapps of over de patiëntenportalen van de huisarts en het ziekenhuis.

Wilt u oefenen?

Wilt u een les volgen, waarbij u ook kunt oefenen met verschillende vormen van digitale zorg? Dat kan! Neem hiervoor contact op met de bibliotheek bij u in de buurt.