Stappenplan eHealth-interventie

Stap 1. Doel

Wat is het doel van de eHealth-interventie?

- ☐ Preventief (negatief welbevinden voorkomen)
- ☐ Amplitief (positief welbevinden versterken)
- ☐ Curatief (mentale problemen behandelen)

Stap 2. Voor wie?

Voor wie is de eHealth-interventie bedoelt? Alle studenten of een specifieke groep studenten, namelijk...

Stap 3. Inhoud

De inhoud van eHealth focust op:

- ☐ Psycho-educatie: informatie verschaffen over mentale gezondheid en doorverwijsmogelijkheden
- ☐ Psychologische interventie: aanleren van vaardigheden
- ☐ Beide

Stap 4. Behandelmethode

Aan welke effectief bewezen behandelmethode ligt de eHealth-interventie ten grondslag?

- ☐ Cognitieve gedragstherapie
- ☐ Acceptance- and- commitment therapie
- ☐ Mindfulness
- ☐ Relaxatie
- ☐ Positieve psychologie
- ☐ Anders, namelijk...

Stappenplan eHealth-interventie



Stap 5-1. Begeleiding

Vindt de eHealth-interventie onder begeleiding plaats? Beschrijf de begeleiding.

☐ Ja, begeleid ☐ Nee, zelfgestuurd



Stap 5-2. Begeleiding

Wanneer de eHealth-interventie begeleid plaatsvindt, wie biedt de begeleiding? (*professionals of para-professionals* (*coaches, adviseurs of* peers))



Stap 5-3. Begeleiding

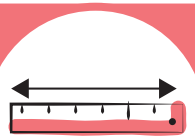
Wanneer de eHealth-interventie begeleid plaatsvindt, hoe vindt het contact plaats (digitaal of fysiek) en hoe vaak?



Stap 5-4. Begeleiding

Wanneer de eHealth-interventie begeleid plaatsvindt, vinden er begeleide oefencomponenten plaats? Worden de aan te leren vaardigheden geoefend met een begeleider?

Stappenplan eHealth-interventie



Stap 6. Duur

Hoelang duurt de eHealth-interventie?



Stap 7. Privacy

Hoe wordt de privacy van deelnemers van de eHealth-interventie gewaarborgd?



Stap 8. Persoonlijke leerbehoeften

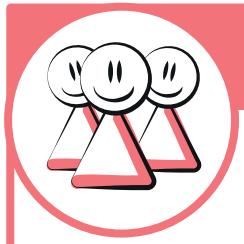
In hoeverre is de eHealth-interventie aan te passen aan de persoonlijke leerbehoeften van de deelnemer?



Stap 9. Integratie

Hoe is de eHealth-interventie geïntegreerd in het ondersteuningssysteem van de instelling?

Stappenplan eHealth-interventie



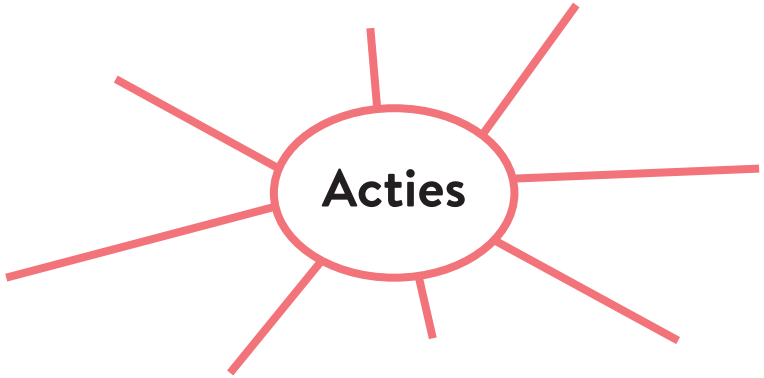
Stap 10. Betrokkenheid

Hoe bevorder je betrokkenheid bij deelnemers voor het doorlopen van de eHealth-interventie?

Stappenplan eHealth-interventie

Stap 11. Brainstorm over bevorderen betrokkenheid

Bedenk zoveel mogelijk acties die je in gang kan zetten om de betrokkenheid bij deelnemers voor het doorlopen van de eHealth-interventie te vergroten. Schrijf de ideeën in de mindmap hieronder. Wie moet je betrekken? Wat zouden de eerste stappen zijn om te zetten? Welke plannen of beslissingen moet je maken? En hoe zou je daartoe kunnen komen?



Stappenplan eHealth-interventie

Stap 12. Selecteer en definieer vervolgacties

Selecteer de 3 belangrijkste acties uit de vorige pagina. Wat heeft de hoogste prioriteit of moet als eerste gebeuren? Schrijf ze hieronder op. Vertaal ze vervolgens naar een uitvoerbare micro-actie die je vandaag nog in 5 minuten voor elkaar kunt krijgen (bijvoorbeeld: plan een meeting in met x in de komende maand met als doel y).

Gekozen acties	Micro-acties