

# Digisterker door doen!

## THEMAHOOFDSTUK

Thuisarts.nl (niet beschikbaar)





## 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 (niet beschikbaar)



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 [thuisarts.nl](https://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.

|               |                                           |                                                                                              |
|---------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stap 1</b> | <b>Ga naar Thuisarts.nl</b>               | Ga naar de website <a href="https://thuisarts.nl">thuisarts.nl</a> .                         |
| <b>Stap 2</b> | <b>Bekijk de website</b>                  | Bekijk de startpagina van <i>Thuisarts.nl</i> : waar gaat de website over, wat kunt u ermee? |
| <b>Stap 3</b> | <b>Bedenk welke informatie u zoekt</b>    | Bedenk op welke vraag u graag antwoord wilt of over welk onderwerp u meer informatie wilt.   |
| <b>Stap 4</b> | <b>Kies op welke manier u gaat zoeken</b> | 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 [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl).

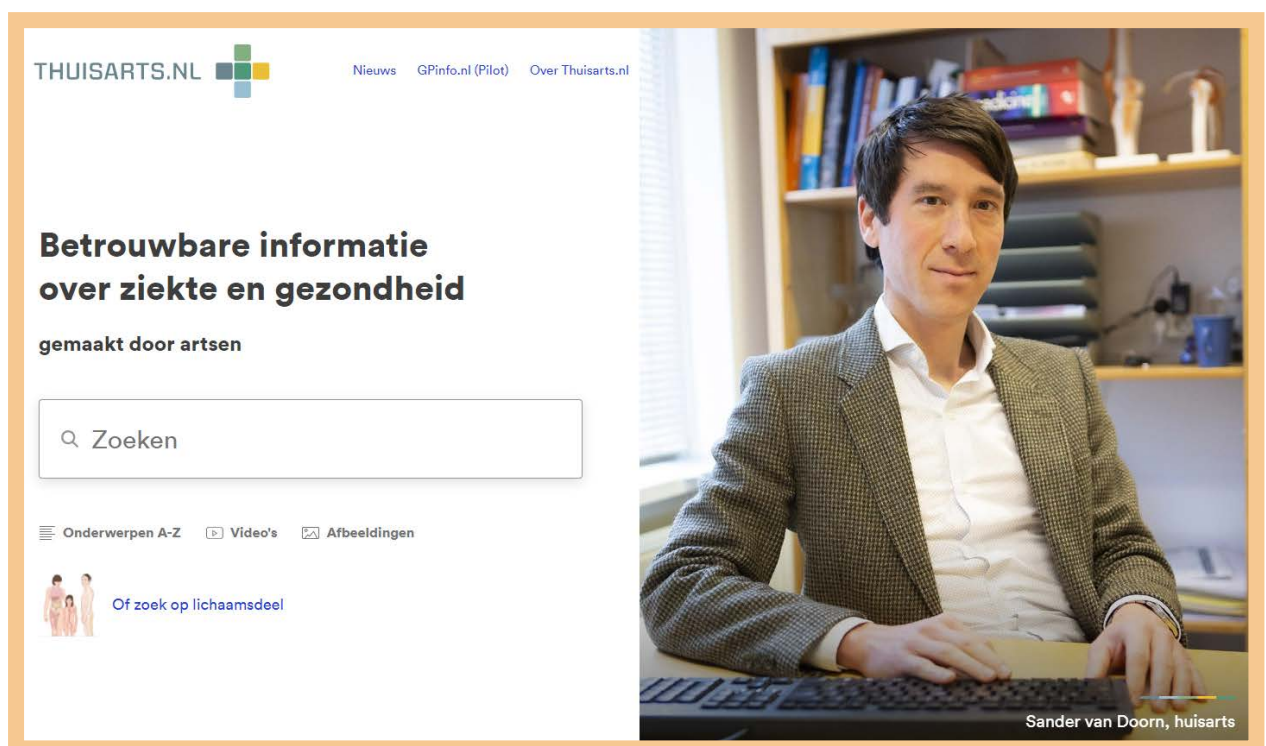
### Wat moet u doen?

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 [thuisarts.nl](https://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. Let op: om de hele pagina te zien, kunt u met de muis het grijze balkje naar beneden schuiven. Zie de afbeelding hieronder bij de pijl.

THUISARTS.NL  [Nieuws](#) [GPInfo.nl \(Pilot\)](#) [Over Thuisarts.nl](#)

## Betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid

gemaakt door artsen

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

 [Of zoek op lichaamsdeel](#)

**Actueel:** Terugroepactie losartan, valsartan en irbesartan 

### Actueel

## Zin in de zomer

Veel mensen hebben zin in de zomer. We zijn weer meer buiten, in de zon, in het bos of aan het water. Thuisarts.nl geeft tips om gezond te blijven.

-  [Zon en zonnebrand](#)
-  [Omgaan met warm weer / hitte](#)
-  [Zonneallergie](#)
-  [Hooikoorts](#)
-  [Tekenbeet](#)

[Lees verder](#)

## Terugroepactie losartan, valsartan en irbesartan

Bericht voor mensen die losartan, valsartan of irbesartan gebruiken

In een aantal medicijnen met losartan, valsartan en irbesartan zit meer van een stof dan is toegestaan.

[Lees verder](#)



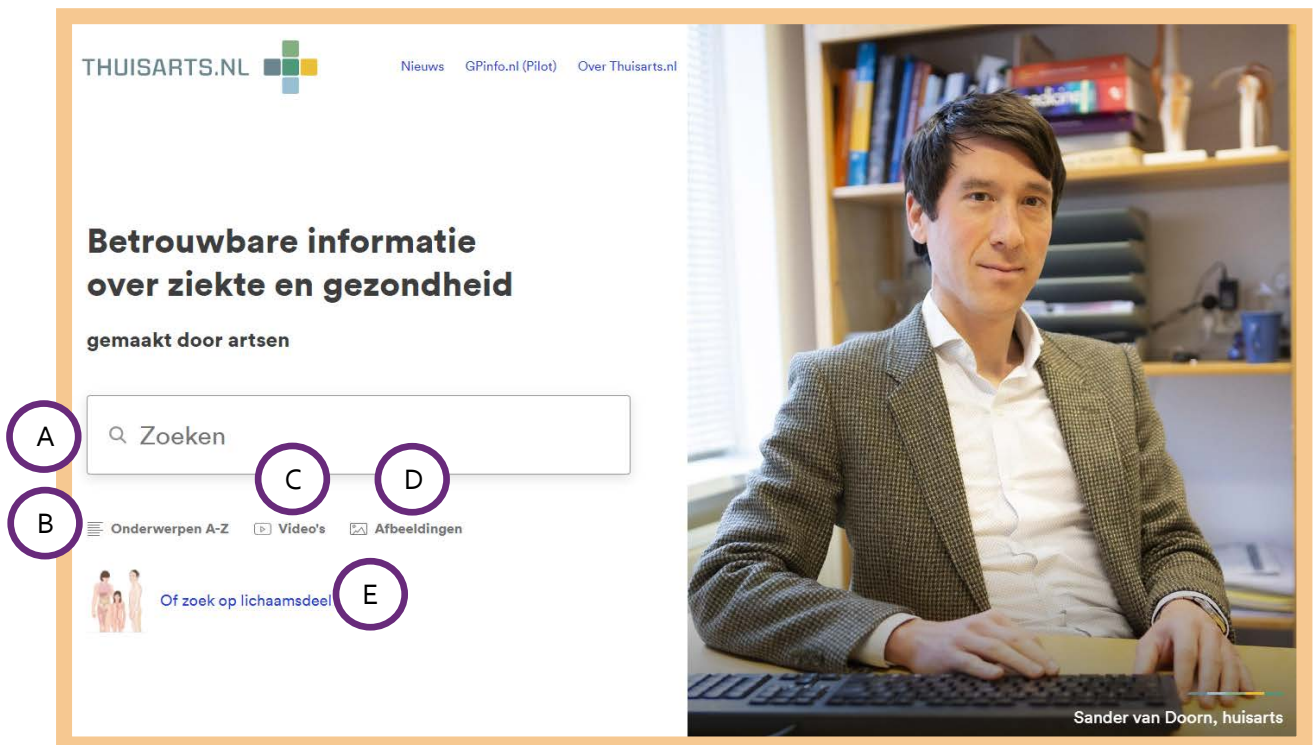
### Stap 3: Bedenk welke informatie u zoekt

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 'Onderwerpen A-Z'.
- C. Door te klikken op 'Video's'.
- D. Door te klikken op 'Afbeeldingen'.
- E. Door te klikken op 'Zoek op lichaamsdeel'.

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. Vinden van informatie via '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'. De onderwerpen (klachten) staan op alfabetische volgorde.

**C. Vinden van informatie via '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'. De filmpjes staan op alfabetische volgorde en op onderwerp.

**D. Vinden van informatie via '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.

**E. 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.



#### 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.

The screenshot shows the Thuisarts.nl website. At the top left is the logo 'THUISARTS.NL' with a colorful cross icon. To the right are links for 'Nieuws', 'GPinfo.nl (Pilot)', and 'Over Thuisarts.nl'. The main heading reads 'Betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid' followed by 'gemaakt door artsen'. Below this is a search bar containing the text 'pijn in de vingers'. A purple arrow points to the search bar, and another purple arrow points to the 'Zoeken' button on the right side of the search bar.

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 vingers

**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 ...

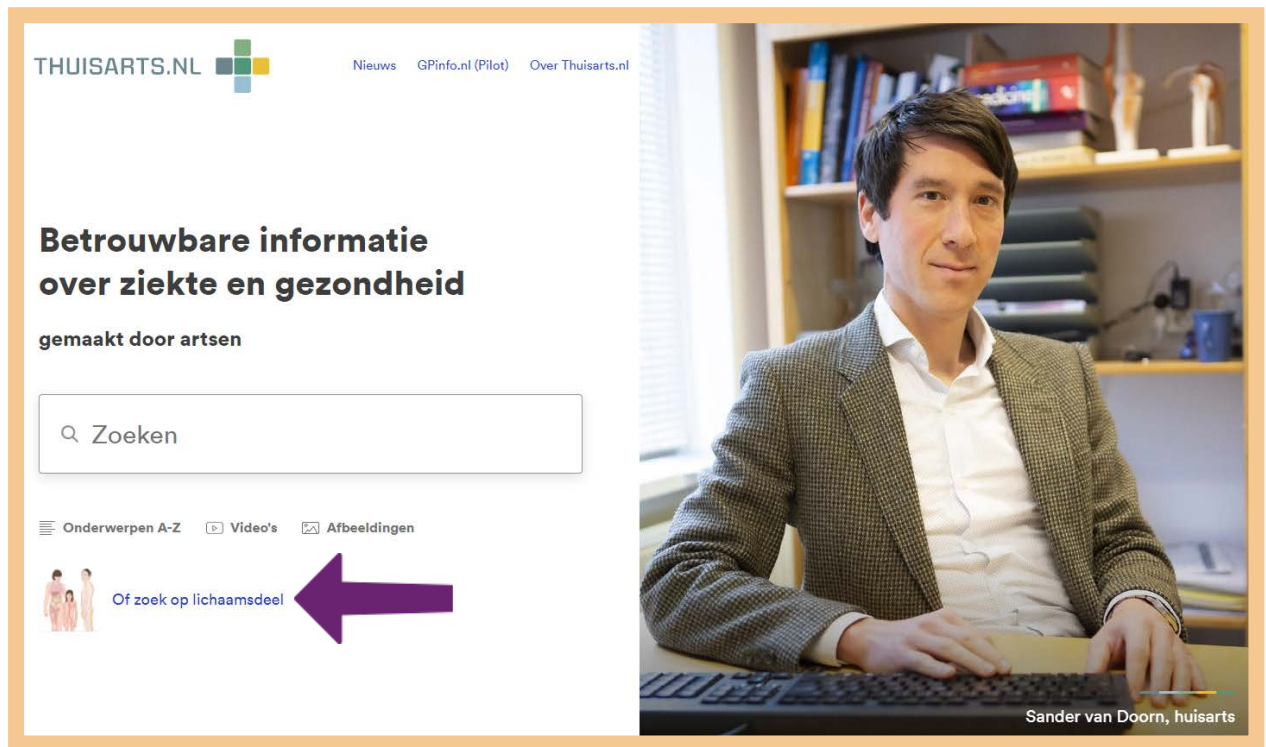
1 2 3 4 5 6 7 8 9 ... » Laatste »

## 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 **Of zoek op lichaamsdeel**. Zie bij de pijl in de afbeelding hieronder.

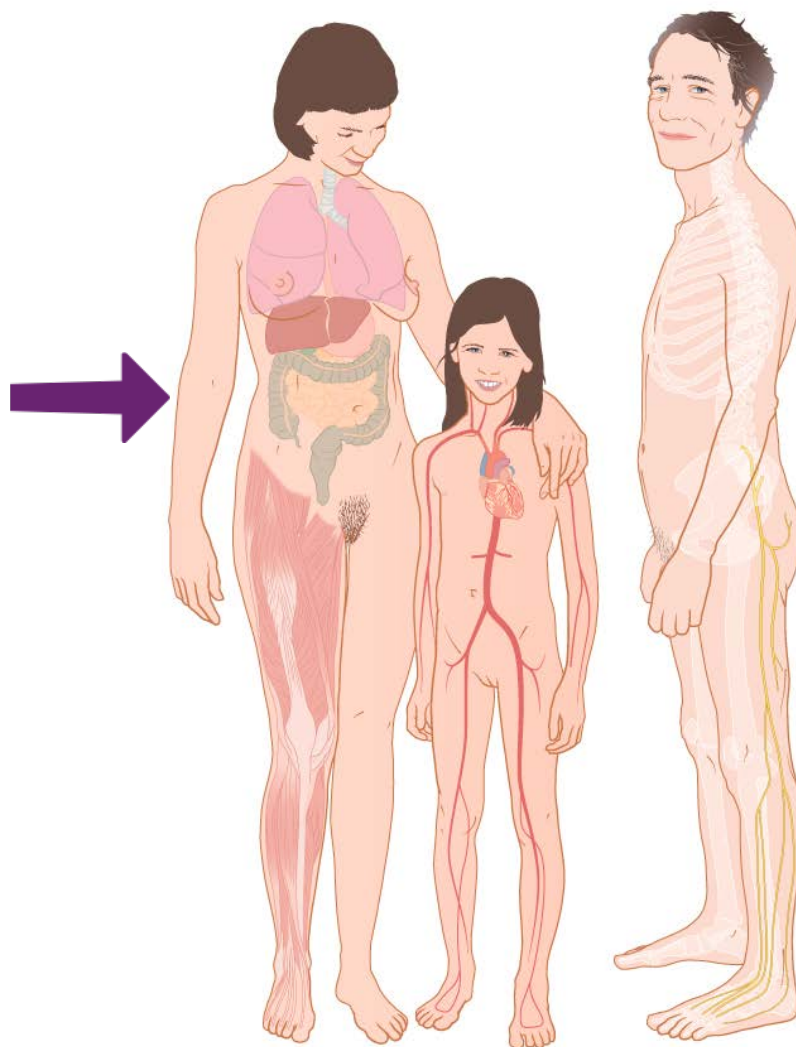


Daarna schuift ze de muis bij de afbeelding van de vrouw naar het lichaamsdeel 'arm'. Zie bij de pijl in de afbeelding hieronder.

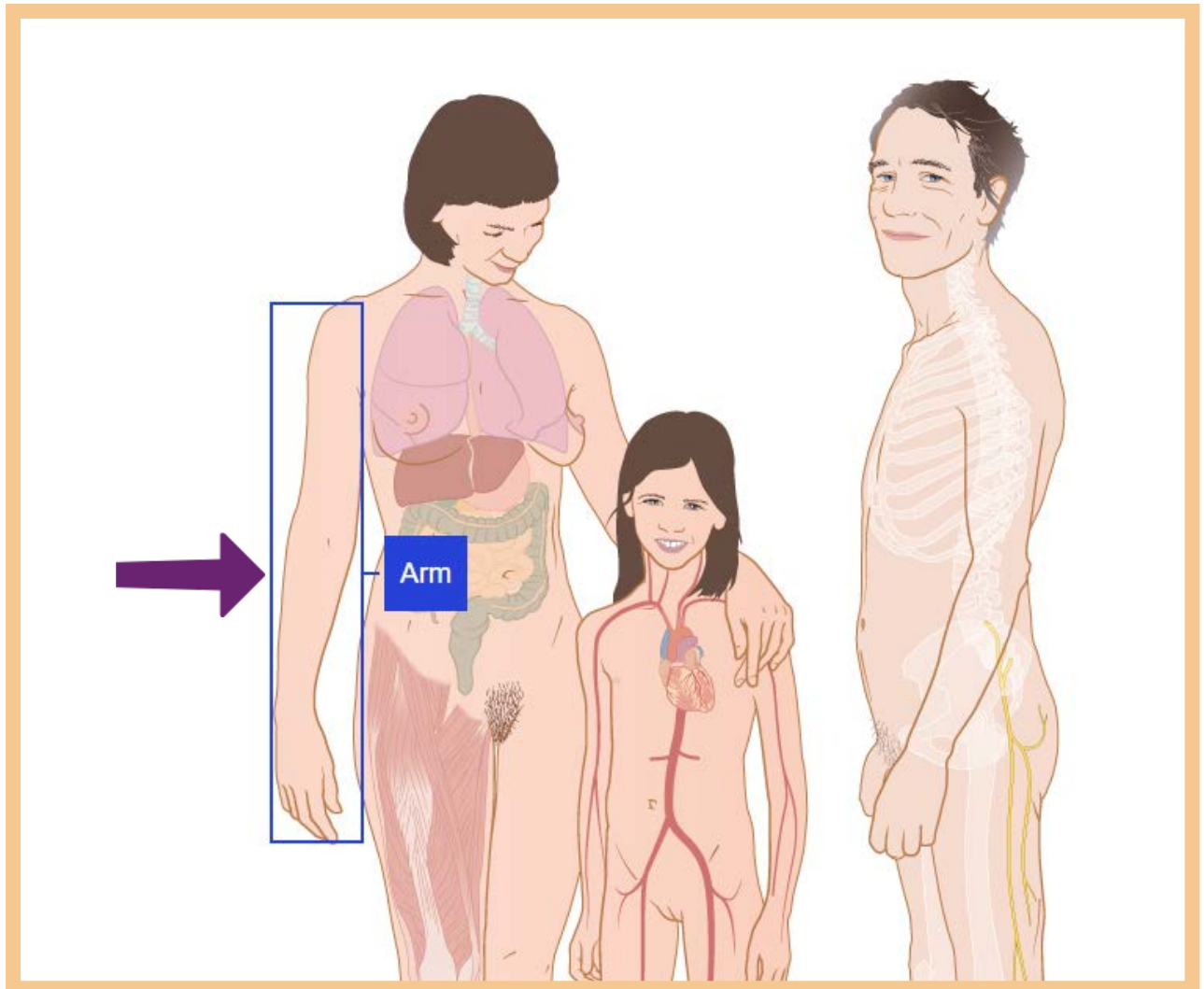
## Zoek op lichaam

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



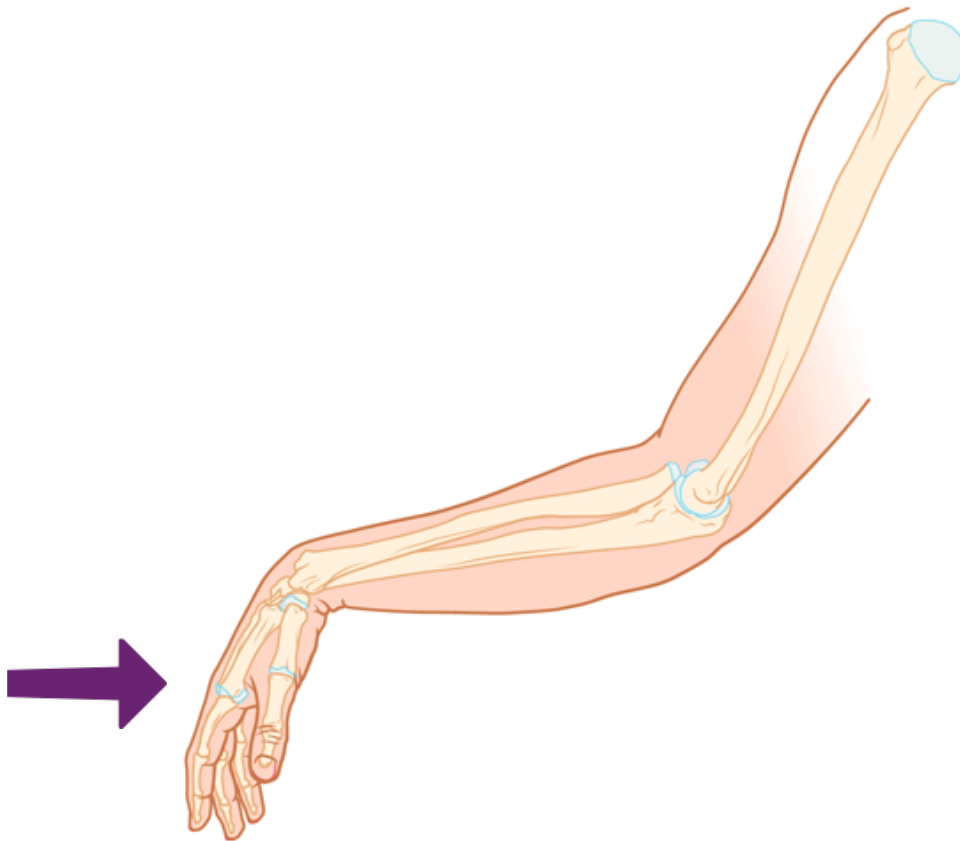
Als ze met de muis op het lichaamsdeel 'arm' schuift, komt er een blauw vierkant om dit lichaamsdeel. Bij dit vierkant staat het woord 'arm'. Om verder te gaan, klikt mevrouw Pol in dit vierkant. Zie hieronder bij de pijl.



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

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.

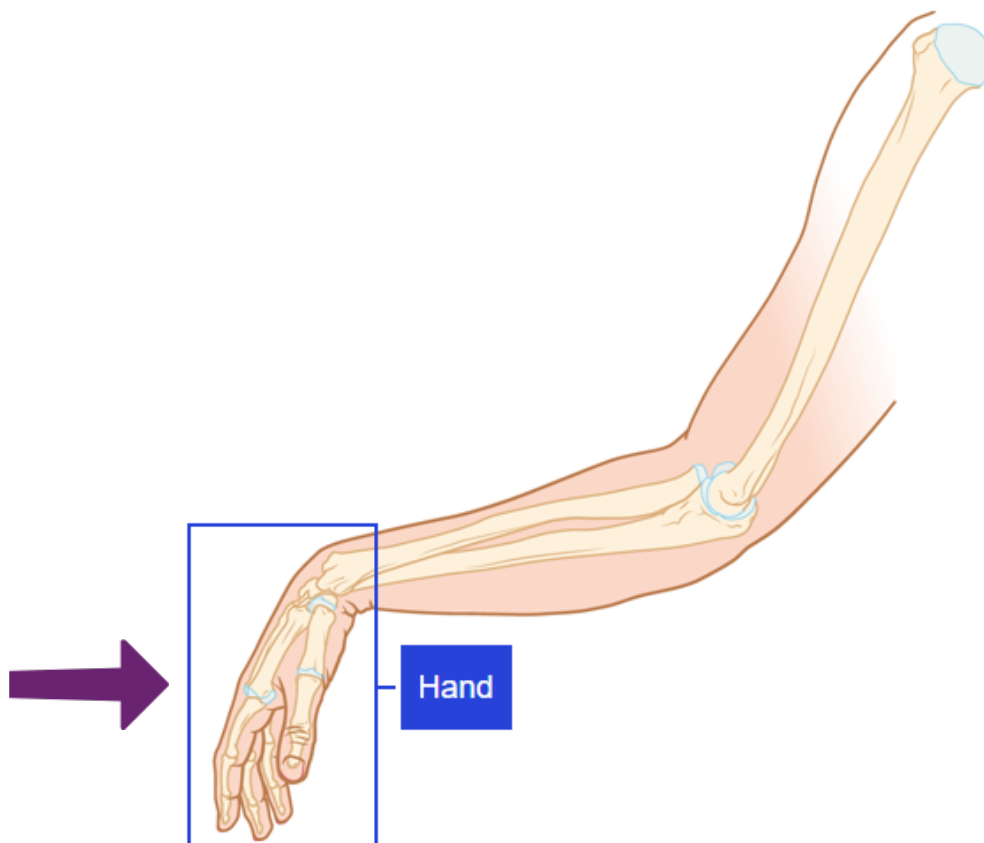
[Overzicht](#) > [Arm \(vrouw\)](#)



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.

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 \(vrouw\)](#)



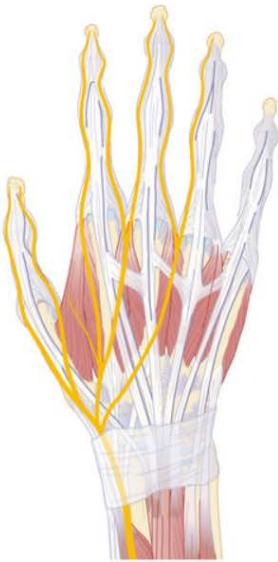
Het onderstaande scherm verschijnt. Mevrouw Pol kijkt onder 'Kies uw onderwerp'. Ze ziet daar 'Artrose' staan. Hier heeft ze weleens van gehoord. Ze wil hier meer informatie over. Mevrouw Pol klikt daarom op **Artrose**. Zie de pijl in de afbeelding hieronder.

THUISARTS.NL

Zoeken

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

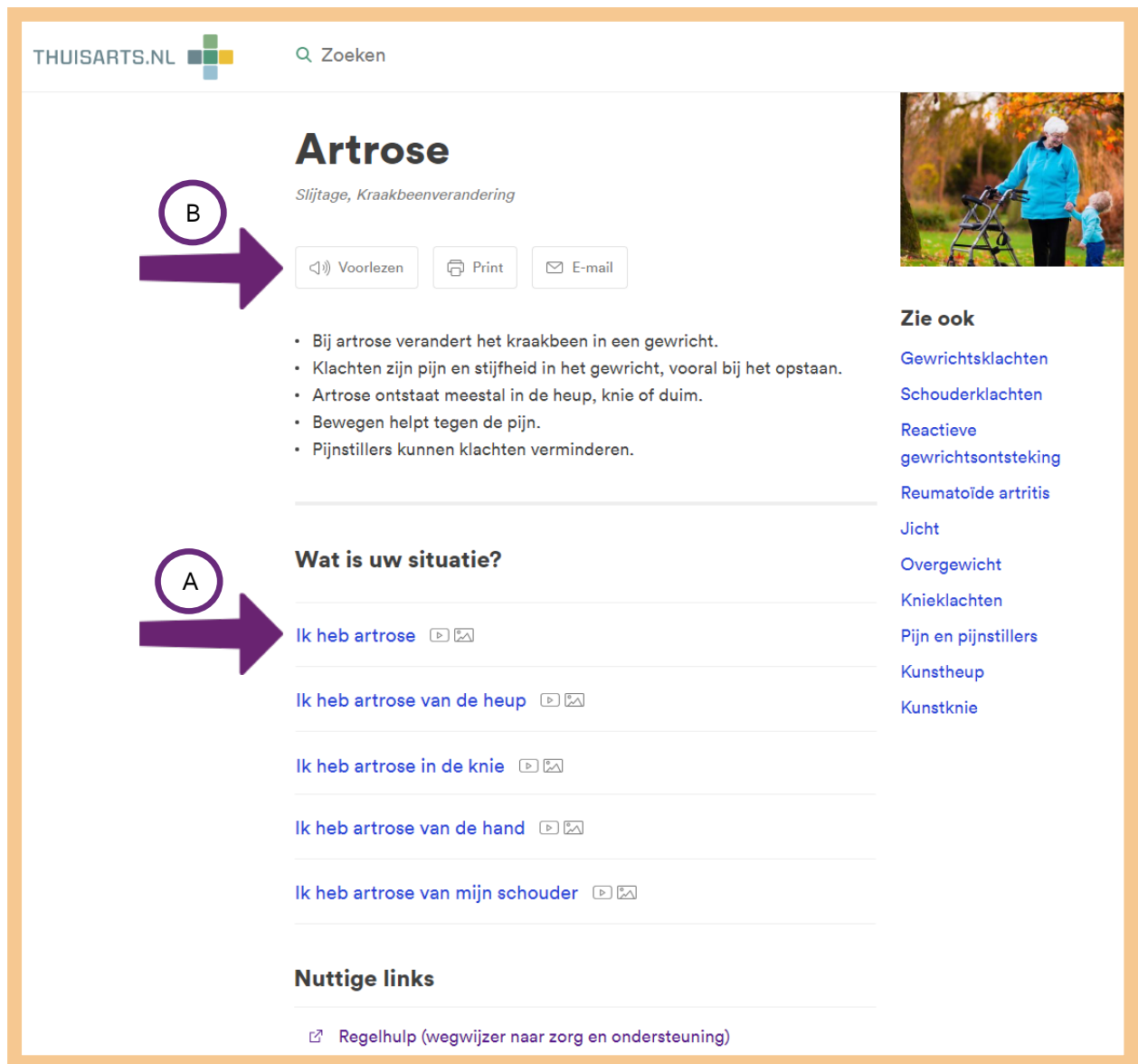




**Kies uw onderwerp**

- Artrose
- Carpaletunnelsyndroom
- Contractuur van Dupuytren
- Dikke ogen of lippen
- Fenomeen van Raynaud
- Ganglion
- Gewrichtsklachten
- Malletvinger
- Peesirritatie van De Quervain

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.



THUISARTS.NL Zoeken

## Artrose

*Slijtage, Kraakbeenverandering*

**B** → Voorlezen Print E-mail

- 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.

### Wat is uw situatie?

**A** → [Ik heb artrose](#) ▶ 📄

[Ik heb artrose van de heup](#) ▶ 📄

[Ik heb artrose in de knie](#) ▶ 📄

[Ik heb artrose van de hand](#) ▶ 📄

[Ik heb artrose van mijn schouder](#) ▶ 📄

### Nuttige links

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

### Zie ook

- [Gewrichtsklachten](#)
- [Schouderklachten](#)
- [Reactieve gewrichtsontsteking](#)
- [Reumatoïde artritis](#)
- [Jicht](#)
- [Overgewicht](#)
- [Knieklachten](#)
- [Pijn en pijnstillers](#)
- [Kunsthoeup](#)
- [Kunstknie](#)



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](#)[E-mail](#)

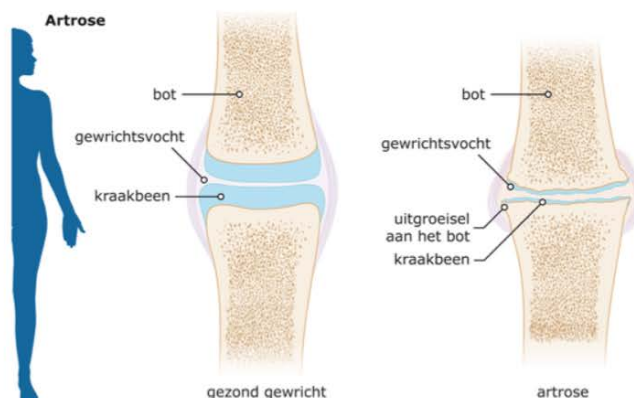
### In het kort

- 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

[Download deze video](#) ▾

### Wat is artrose?

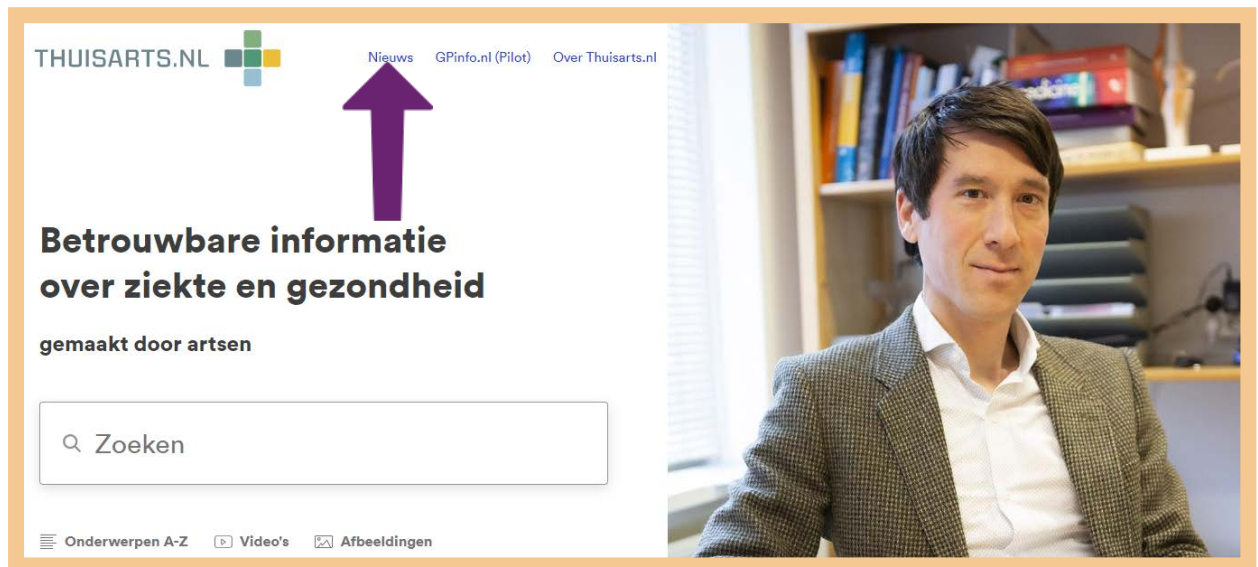


## Tips



### 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.



### Keuzehulp 'Verken uw wensen voor zorg en behandeling'

Weet u welke zorg en behandeling u wilt als uw gezondheid achteruit gaat? De keuzehulp 'Verken uw wensen voor zorg en behandeling', kan u helpen om hierover na te denken. U vindt de keuzehulp op *Thuisarts.nl*: [thuisarts.nl/keuzehulp/verken-uw-wensen-voor-zorg-en-behandeling](https://thuisarts.nl/keuzehulp/verken-uw-wensen-voor-zorg-en-behandeling).

De keuzehulp bestaat uit 3 stappen:

1. Bij deze stap denkt u na over wat voor u belangrijk is als het gaat om zorg en behandeling. En wat uw wensen zijn voor nu en later. Bijvoorbeeld dat u zo lang mogelijk zelfstandig wilt blijven.
2. Deze stap gaat over het bespreken van deze wensen met uw naasten en arts. Wanneer u zelf niet meer kunt vertellen wat u wilt, kunnen zij belangrijke beslissingen voor u nemen.
3. De laatste stap gaat over het vastleggen van uw zorgwensen.

Na het doorlopen van alle stappen kunt u het document eventueel printen. De door u ingevulde gegevens worden niet opgeslagen.



### Vragen

Het kan zijn dat u na het lezen van de informatie op *Thuisarts.nl* meer informatie wilt of bijvoorbeeld hulp nodig heeft. Op *Thuisarts.nl* staat ook informatie over diverse patiëntenorganisaties en over *Regelhulp* ([regelhulp.nl](https://regelhulp.nl)). Dit is een website van de overheid waar u informatie kunt vinden over verschillende problemen en mogelijke oplossingen.



### Uitleg door Steffie

Wilt u eenvoudige uitleg hoe u een afspraak kunt maken bij de huisarts? De website van Steffie legt dit stap voor stap en met filmpjes uit. U kunt op deze website bijvoorbeeld zien hoe u zich goed kunt voorbereiden op deze afspraak. Ga naar [naarjehuisarts.nl](https://naarjehuisarts.nl).

## U gaat nu zelf oefenen

Hieronder staan oefeningen. U gebruikt hiervoor de website [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl).



### Oefening 1: Informatie via 'Onderwerpen' zoeken

#### 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: Informatie via het 'Zoekvakje' zoeken

#### 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: Zelf informatie opzoeken

#### 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](mailto:info@digisterker.nl)  
[digisterker.nl](http://digisterker.nl)

