

NietWachten

Onze eigen ehealth module maken

Algemene opmerkingen

Laten we ehealth maken zonder al te veel vaktermen, zonder wollig taalgebruik en zonder onnodige Engelse woorden. In begrijpelijk Nederlands, voor iedereen. Met concrete tekst en opdrachten. Geschikt vanaf 14 jaar.

Welke inhoud (content) kunnen we gebruiken?

Hoe u de content aanlevert kan verschillen. Ook omdat niet iedereen even handig is met de computer en alles wat daar mee kan. Voor ehealth geldt dat meerdere soorten informatie naast elkaar het beste werkt. Tekst, video, plaatjes, of een presentatie. Maar ook bijvoorbeeld een quiz. Die informatie plaatsen we samen met digitale documenten (bestanden) en links naar websites of filmpjes elders in een samenhangend geheel. Dus voor elk onderwerp gebruiken we verschillende media. U levert de inhoudelijke informatie aan en wij maken er een samenhangende module van. In onze eigen NietWachten huisstijl.

Een storyboard

Om te bedenken wat u gaat aanleveren is het handig alvast na te denken over die samenhang. Een hulpmiddel is bijvoorbeeld een storyboard.



Niet | Wachten

Het is een middel om te visualiseren wat er moet gebeuren wanneer een gebruiker uw module aanklikt. Een storyboard, een tijdlijn, een mindmap – wat u maar handig vindt. De verschillende stappen zien er dan ongeveer als volgt uit:

Als gebruikers op mijn module klikken:

1. lezen ze de samenvatting van de module, *dan (eventueel)*
2. lezen ze wie ik ben en waarom ik er verstand van heb, *dan (eventueel)*
3. lezen ze uit welke onderdelen deze module bestaat, *dan (eventueel)*
4. zien ze een filmpje waarin ik over het onderwerp vertel, *dan (eventueel)*
5. lezen ze daarna het achtergrond document (pdf) met meer informatie, *dan (eventueel)*
6. lezen ze het werkboek wat ik of iemand anders heeft gemaakt, *dan (eventueel)*
7. klikken ze op de link naar een boek wat ze kunnen bestellen, *dan (eventueel)*
8. klikken ze op de link naar een bestaand filmpje op Youtube, *dan (eventueel)*
9. luisteren ze na dit geluidsbestand wat ik heb gemaakt of al heb, *dan (eventueel)*
10. zien ze de Powerpoint presentatie die ik gemaakt heb of al had, *dan (eventueel)*
11. zien of lezen ze de bijdrage van een ervaringsdeskundige op dit gebied, *dan (eventueel)*
12. doen ze de quiz met deze 5 vragen, *dan (eventueel)*
13. klikken ze op de link die verwijst naar andere modules die hierop aansluiten, *dan (eventueel)*
14. klikken ze op het standaard feedback formulier waarin ze van 0-5 sterren geven en indien gewenst tips geven over hoe het beter kan

De reis van de gebruiker door uw module. Waarin u bedenkt wat er standaard gedaan moet worden en wat er *eventueel* extra kan.

Niet | Wachten

Gebruik wat er al is

U heeft vast al materiaal liggen. Een eigen eerdere Powerpoint presentatie, een Word bestand met psychoeducatie. Of plaatjes of vragenlijsten die u zelf laat zien of laat doen. Maar waarschijnlijk heeft u ook materiaal van anderen. Een document van een collega, een passende tekst uit een boek, een filmpje van internet. Of een voorbeeld uit een ehealth module.

We hoeven geen originele dingen te bedenken. Een ehealth module is een korte cursus op een aantrekkelijk gepresenteerde manier. Voor mensen die er geen of maar weinig verstand van hebben. We hoeven dus geen indruk te maken op elkaar met hoeveel we weten. Waar we leren de cliënt wat die zou moeten leren.

Gebruik maken van wat er al is, is prima. Te veel kopiëren natuurlijk niet. Wanneer je tekst of figuren van anderen overneemt, bewerk ze dan zodanig dat we niet in de problemen komen met copyrights. Maar bedenk dat een groot deel van wat er in bestaande ehealth, maar ook in de meeste boeken te vinden is, niet origineel is. Die content kunnen we prima gebruiken. Bij twijfel over copyrights kunnen we het aan een deskundige voorleggen. Gebruik wat er al is.

Het betekent natuurlijk ook dat we prima kunnen lenen uit bestaande commerciële Ehealth. Laten we bij de verschillende aanbieders (Therapieland, Embloom, Karify) kijken wat we willen overnemen.

Interactief

Probeer de video's, of teksten die mensen bekijken of doorlezen, niet langer dan 15 minuten te maken. Laat ze dan wat anders doen. Van kijken naar lezen, of van luisteren naar zelf wat opschrijven. Een belangrijk hulpmiddel voor dat opschrijven is het notitieblok. We kunnen die aan de website toevoegen of uitleggen hoe ze zelf notities bijhouden. Alles digitaal is misschien niet verstandig.

Niet | Wachten

We kunnen ook opdrachten of quizzen opnemen in de ehealth module. Die maken we zelf. Als u de vragen doorgeeft die passen bij uw module, maken wij een er quiz van. Voorbeelden daarvan ziet u [hier](#) en [hier](#) (we gebruiken het programma Articulate Storyline hiervoor).

Beginnen vanuit Powerpoint presentaties

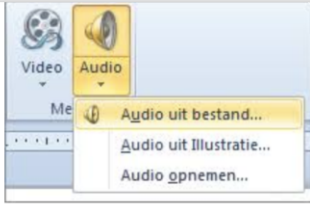
We kunnen van uw Powerpoint presentatie een interactieve Storyline module maken.

Misschien kunt u een bestaande presentatie wat aanpassen?

U kunt in Powerpoint uw eigen stemopnames invoegen. U vertelt dan bij elke dia wat u wilt uitleggen en die audio wordt bewaard in het Powerpoint bestand. Zorg er dan voor dat u goed genoeg verstaanbaar bent.

Audio opnemen

1. Selecteer Invoegen > **Audio**.
2. Selecteer **Audio opnemen**.
3. Typ een naam voor het audiobestand, selecteer de knop **Opnemen** en spreek in de microfoon. ...
4. Als u de opname wilt afspelen, selecteert u de knop Stoppen en vervolgens Afspelen.



Het kan ook zo: [Lees hier meer over hoe u dit kunt doen in Powerpoint \(klik\)](#). Doe dit gewoon zonder opmaak, wij zetten die dan om in onze huisstijl.

Video opnemen met Zoom, Microsoft Teams of Google Meet

Veel collega's hebben de afgelopen periode ervaring opgedaan met deze programma's. Wist u dat ze ook geschikt zijn om presentaties mee op te nemen? Het vraagt enige handigheid, die u misschien al heeft opgedaan. U kunt dan video opnames via uw webcam combineren met plaatjes of presentaties die u vanaf uw computer laat zien. Ik kan meedenken om het voor elkaar te krijgen.

Niet|Wachten

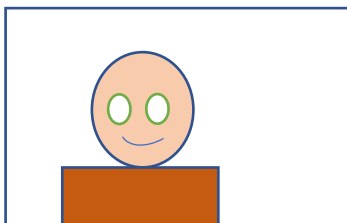
Video-opnames

Mensen aarzelen vaak bij het maken van filmpjes. Hoewel het steeds gebruikelijker wordt dat we onszelf zien, blijft het een lastig onderwerp. Moderne smartphones hebben camera's die meestal goed genoeg zijn voor wat we hier nodig hebben. Of misschien heeft u een fotocamera die net wat betere kwaliteit levert. Een webcam die goed genoeg is kan natuurlijk ook.

Wanneer u er met onderstaande tips niet uitkomt kunnen we contact met elkaar opnemen en leggen we het elkaar uit.

Enkele tips:

- wees voorbereid, schrijf uw tekst uit en oefen die, zodat mensen een vloeiend verhaal zien en horen (het script gebruiken we voor slechthorenden en doven)
- let op stopwoordjes, *ehhh* en op stiltes en aarzelingen
- spreek luid en duidelijk, voor uzelf misschien wat overdreven
- kijk in de camera, maar niet de hele tijd – misschien kunt u een paar zinnen vanuit net een ander standpunt filmen; niet te stijfjes
- beperk het achtergrond geluid
- zoek een neutrale achtergrond (bv een egaal gekleurde muur) om te filmen
- zet uw telefoon op een statief(je) of ergens tegenaan – op ongeveer een meter afstand (in verband met het geluid)
- zorg er voor dat uw hoofd met schouders in beeld zijn, houd een beetje ruimte over in het beeld – *film horizontaal als u uw smartphone gebruikt*



- zorg voor voldoende licht. Daglicht is het mooist. Onderstaande opstelling werkt goed, twee lichtbronnen op beide kanten van uw gezicht, met niet te hard licht (geen spots)

Niet Wachten



maar maak u niet teveel zorgen, we gaan geen speelfilm opnemen. Een schermerlampje en uw telefoon horizontaal, op gezichtshoogte, tegen een blik doperwten is prima

- klik bij een smartphone op het scherm op je oog om de belichting aan te passen en houd die even vast om de belichting vast te zetten
- ontspanning is prettig om naar te kijken
- praat niet te snel, 120 woorden per minuut (als u het uitschrijft een half A4) is al veel
- misschien wilt u een autocue gebruiken: <https://www.cueprompter.com/nl/>¹
- neem video op in blokjes van ongeveer 5-10 minuten
- u hoeft zelf niets aan te passen, wij editen en zorgen voor een muziekje er onder

Maak video opnamen van 5 tot 10 minuten. Als je verhaal langer is, knip het dan in stukjes. Zorg dat je verstaanbaar bent. Het fijnste is als je jouw tekst van tevoren uitschrijft en die meestuurt met de video. Dan kan de tekst voor slechthorenden toegevoegd worden aan de module.

Zorg ervoor dat je niet te saai bent. Vertel levendig, met expressie, motiverend. Vaak moeten we dan een beetje overdrijven. Het hoeft geen commercial te worden, maar we moeten mensen wel enthousiasmeren.

Maak een proefopname en bekijken én beluister of het goed staat. Te zacht (onverstaanbaar) of te hard geluid (vervormd) is moeilijk aan te passen. Houd een paar

¹ Dit is handig als u achter de PC met uw webcam filmt. Wanneer u uw smartphone gebruikt, zijn appjes als [Selvi](#) (Android) en [Video Teleprompter Lite](#) (iOS) een idee. Uw telefoon filmt terwijl u uw tekst van uw telefoonscherm kunt lezen. U kunt de tekst importeren van uw telefoon. Voor wie handig is.

Niet|Wachten

seconden stil voordat je begint te praten, dan kunnen we een mooie overgang maken in de video.

Wat doen we met de opname?

Als je jouw opname gemaakt hebt, voegen we er een paar dingen aan toe:

- een intro stukje, van 3 seconden, met het NietWachten logo en een standaard geluidje
- je naam en professie komt kort onderin beeld
- het logo van NietWachten zetten we in de rechter bovenhoek
- de film eindigt met een outtro 3 seconden

Processtappen

1. je wordt modulebeheerder
2. je zoekt naar mensen met wie je dit wilt maken, als je dat wilt
3. je gebruikt het Word format bestand om je teksten in te zetten
4. je levert aanvullende teksten of opdrachten aan in Word
5. je levert aanvullende audio- of videobestanden aan indien gewenst
6. je levert je interactieve opdrachten aan, als tekst met uitleg, of als Powerpoint, aan de hand van de lijst met mogelijkheden die je opgestuurd krijgt
7. Wessel zet je tekst in Rise op een eigen pagina, inclusief jouw media
8. Wessel maakt oefeningen in Storyline en plaatst deze op de Rise pagina

We maken gebruik van twee soorten oefeningen:

1. module specifieke oefeningen, zoals een *slaapdagboek*
2. algemeen toepasbare oefeningen, zoals inleiding in *CGT*

Van beiden houden we een lijst bij, zodat je weet wat er al is of wordt gemaakt. Je kunt daar dan gebruik van maken in je eigen module.

Niet | Wachten

Wat doet de POH-GGZ?

Een belangrijke vraag is wat de praktijkondersteuner al doet, of zou doen. Een deel van dat werk kunnen we op de website zetten. Vaak hebben POH's ook een wat praktischere methode en materialen die daarop aansluiten.

Format ehealth module

Gebruik het bestand Format module om onderstaande daarin in te vullen en aan Wessel te mailen als het eerste concept klaar is.

- Inleiding
- Wat is het?
- Hoe vaak komt het voor?
- Wat zijn onderliggende oorzaken of invloeden?
- Verdere informatie
- Wat kunt u doen?
- Ervaringsdeskundigen
- Wat gebeurt er in behandeling?
- Misschien interessant
- Test uw kennis
- Help mee

Dit format is ter inspiratie en niet voor elk onderwerp van toepassing, het staat je vrij het aan te passen.

Niet|Wachten

Stijl

De bewerking van teksten, oefeningen en video's doet Wessel

lettertype: open Sans regular

basiskleur:



format video: zie Movavi

logo:

Niet|Wachten

Niet|Wachten

Ondertiteling maken

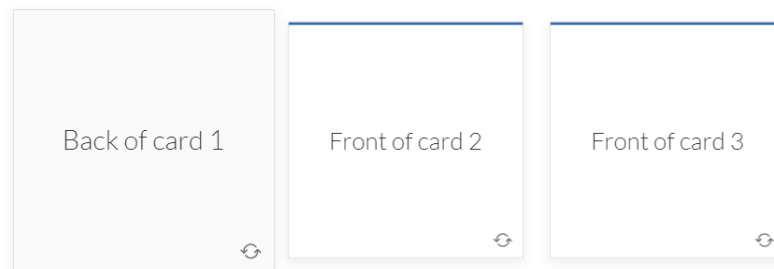
Een manier om ondertiteling in Movavi te zetten is een filmpje eerste te uploaden naar Youtube en het ondertitelingsbestand wat Youtube automatisch maakt te downloaden. Met wat aanpassingen kan het dan als tekstspoor toegevoegd worden aan de film.

Maar met een gescripte tekst kan het natuurlijk gemakkelijk met knippen en plakken.

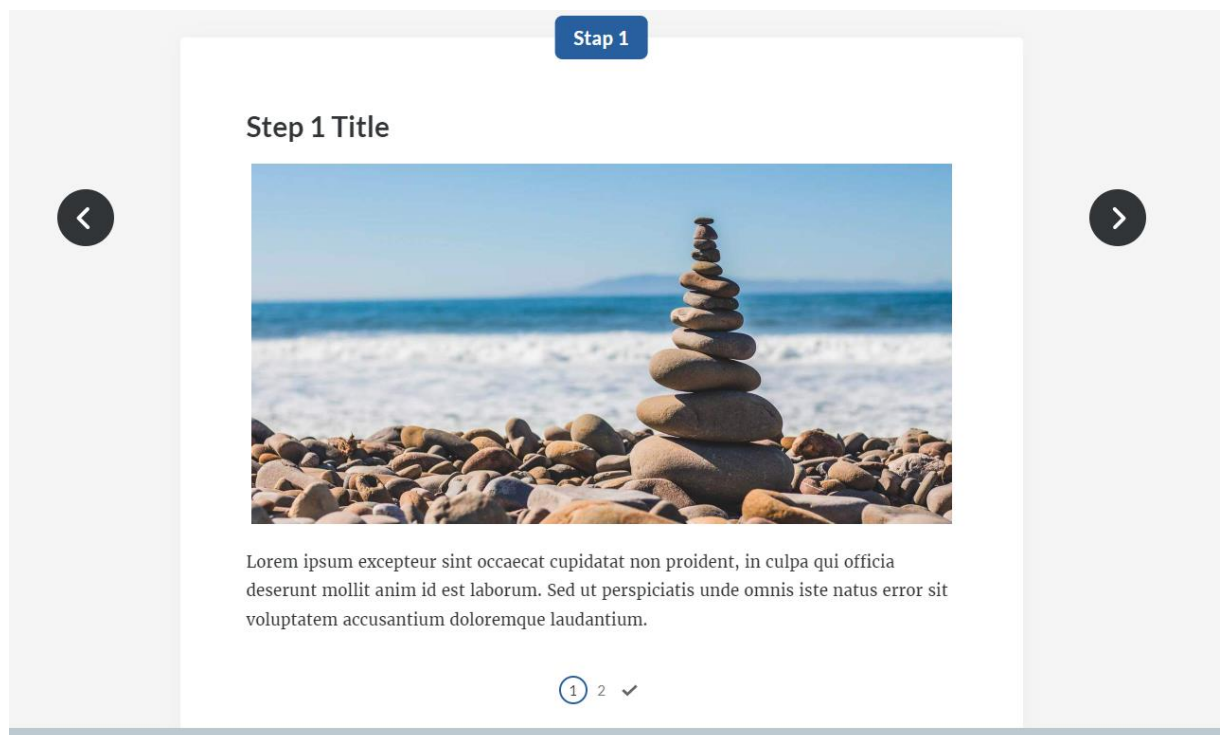
Niet | Wachten

De opties van Rise

- teksten
- plaatjes
- video's
- audiobestanden
- flashcards (omdraaien voor antwoord, of plaatje)



- carrousel plaatjes (doorloop een aantal plaatjes achter elkaar)

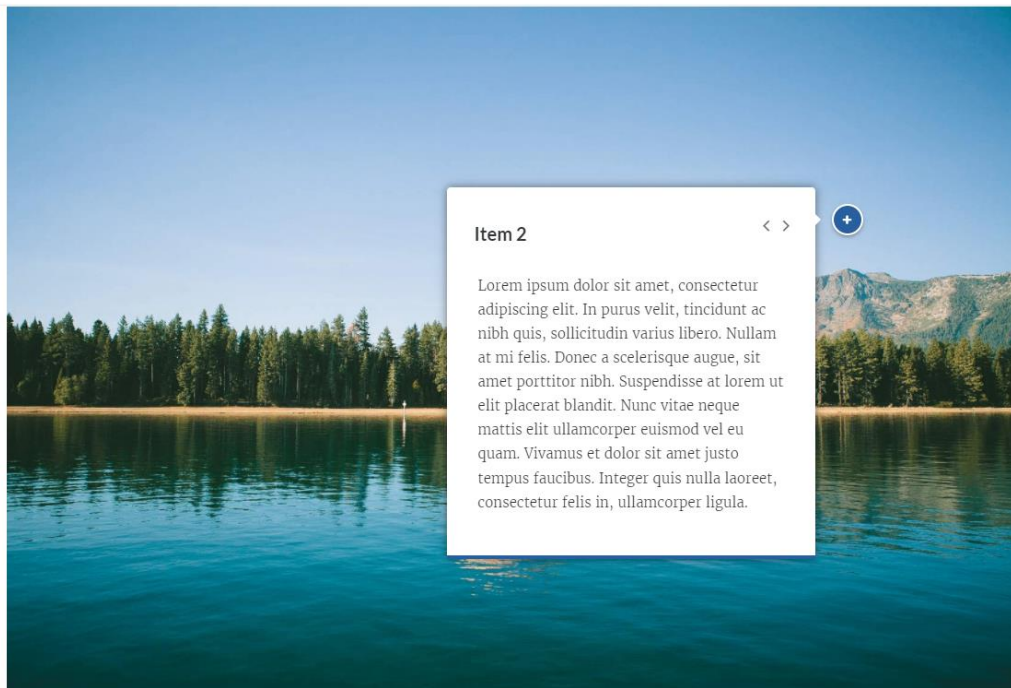


- quotes
- lijsten, inclusief checkbox
- bestand kunnen downloaden
- tabs

Niet | Wachten

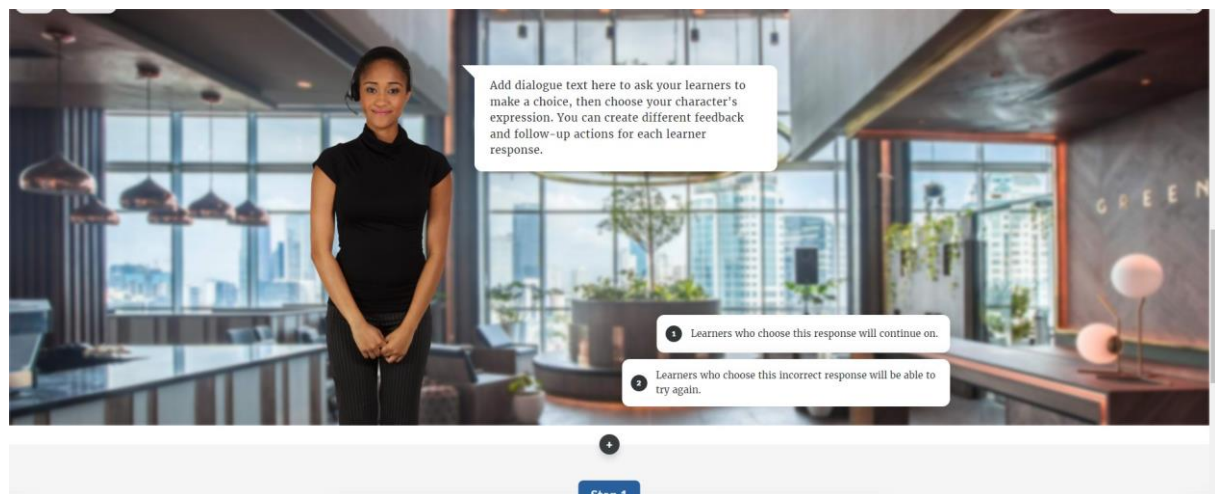
Embracing Discovery	+
Gaining Insight	+
Making It Real	+

- labeled plaatjes (met hotspots) – klik op een punt en krijg info

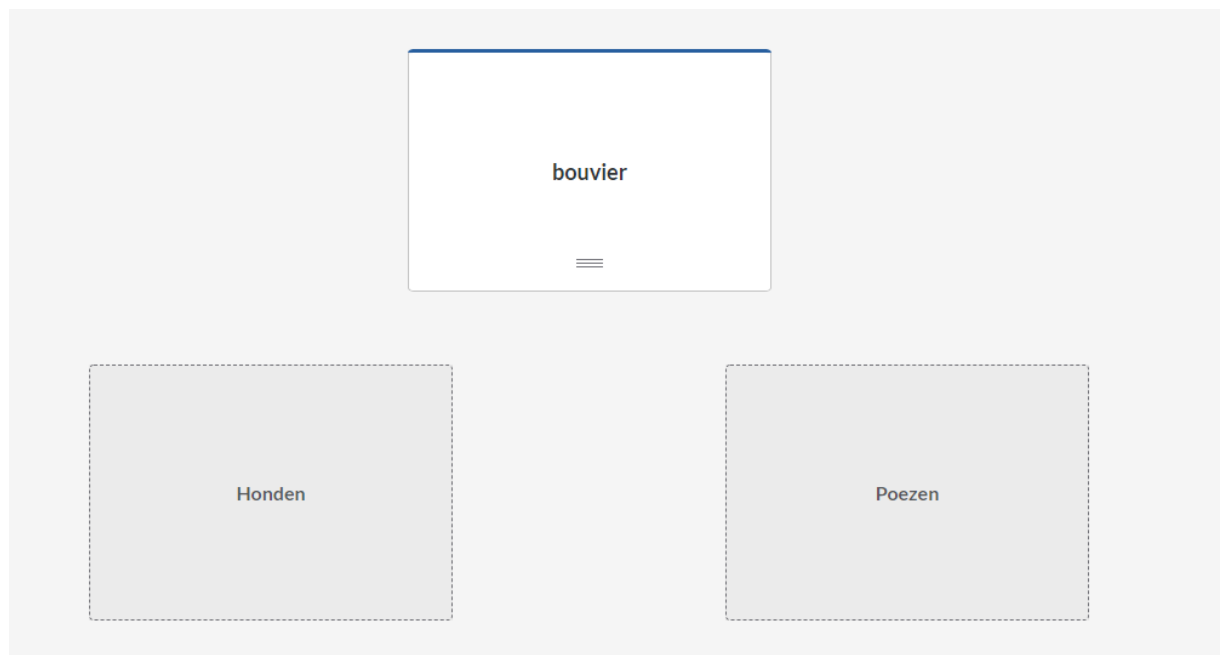


- scenario's (welke optie kiezen in een situatie)

Niet Wachten



- dropbox (sleep in het passende vakje)



- processtappen of tijdlijn

Niet | Wachten

processtap 1

introducție

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

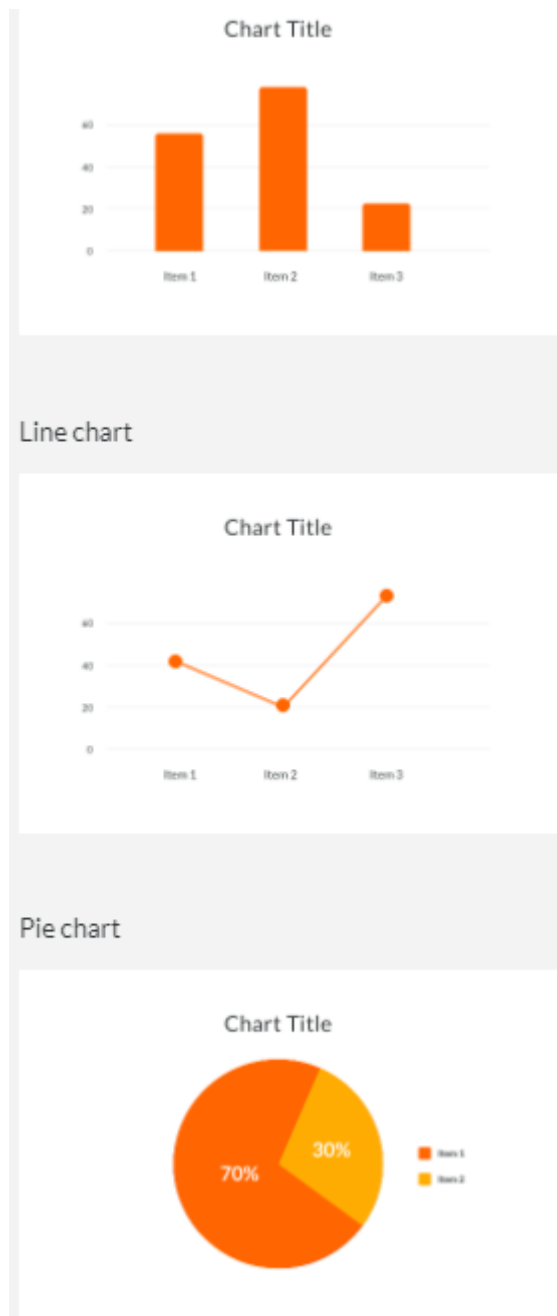
processtap 2

explorație

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

- pagina verdelers
 - lijn
 - ga verder knop (voor als de pagina te lang wordt)
- grafieken

Niet Wachten



- Kennis check (quiz)

Multiple choice

- ☐ First choice
- ☒ Second choice
- ☐ Third choice

Multiple response

- ☒ This is correct
- ☒ This is also correct
- ☐ Wrong

Fill in the blank

The sky is the color _____
on a sunny day.

Matching



Niet|Wachten

- Storyline interactie – ingewikkeldere scenario's met variabelen die de gebruiker kan invoeren (doet Wessel), zoals <https://koeninger.s3.eu-central-1.amazonaws.com/portfolio/ELC344/story.html>

Verder kunnen we maken

- whiteboard animaties: <https://www.youtube.com/watch?v=wENMioT5lCo&t=4s> (Videoscribe)
- Animatron animaties: <https://www.youtube.com/watch?v=VNd5ERvlyZ0>
- Powerpoint automatische slideshows (als filmpje, losse plaatjes of [insluiten als webonderdeel](#))
- formulieren maken met Gravity Forms (vul het online in en mail het naar jezelf als cliënt)
- ITG, om (vector)illustraties te gebruiken en aan te passen