

# Alle informatie over je gezondheid op één plek

Met je eigen telefoon of computer veilig al je gezondheidsgegevens bijhouden. Dat kan met een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO). Een PGO is een website of app waarin jij gezondheidsgegevens kunt invoeren, bekijken én kunt uitwisselen met je zorgverlener of mantelzorg. MIJNPGO is de naam van zo'n gezondheidsomgeving.



## Welke informatie?

In MIJNPGO kun je jouw gezondheidsgegevens terugvinden en zelf vastleggen. Bijvoorbeeld informatie over jouw aandoeningen, allergieën en inentingen, maar ook een overzicht van voorgeschreven medicijnen, jouw labuitslagen of een agenda met gemaakte afspraken. Binnenkort is het mogelijk om ook informatie afkomstig van jouw zorgverleners in te zien en te bewaren in MIJNPGO.

Je kunt ook zelf gegevens toevoegen die je belangrijk vindt, zoals je gewicht, bloeddruk, hartslag of sportprestaties. Door al deze informatie samen te brengen op één plek, ontstaat een volledig overzicht van je gezondheid.

Veranderingen en verbeteringen in je gezondheid worden op deze manier beter inzichtelijk. Een bijkomend voordeel is dat je jouw gegevens ook met anderen kunt delen als je dat wilt. Wie er toegang heeft tot je gegevens in MIJNPGO bepaal en regel je namelijk helemaal zelf.

# Waarom MIJNPGO?

MIJNPGO is de voorkeurs PGO van zorgverleners in de Achterhoek en is op maat ingericht in overleg met patiënten. Via MIJNPGO kun je gegevens met zorgverleners uitwisselen. Bovendien kun je via MIJNPGO videobellen met een zorgverlener, als je hierover samen afspraken hebt gemaakt.



MIJNPGO is ontwikkeld door Get Real Health en wordt wereldwijd al door miljoenen mensen gebruikt. Het is aangepast aan de Nederlandse situatie en door iedereen te gebruiken. MIJNPGO biedt extra mogelijkheden voor patiënten met bepaalde chronische aandoeningen. In de Achterhoek geldt dit voor mensen met COPD, hartfalen, diabetes of Parkinson.

## De veiligheid van MIJNPGO

Om er zeker van te zijn dat het delen van informatie veilig is, werkt MIJNPGO volgens de strenge eisen van MedMij. MedMij is de Nederlandse standaard voor het veilig uitwisselen van gezondheidsgegevens.



## MIJNPGO gebruiken

Wil jij ook je gezondheidsgegevens verzamelen op één plek? Maak dan een account aan voor MIJNPGO. Het is gratis te gebruiken op je computer, laptop of mobiele telefoon. Je kunt een account aanmaken via de website [www.mijnpgo.org](http://www.mijnpgo.org) of download de app MIJNPGO.

## Vragen?

Heb je vragen over het gebruik van MIJNPGO? Op [www.mijnpgo.org](http://www.mijnpgo.org) vind je instructiefilmpjes die je helpen bij het gebruiken van MIJNPGO.

Heb je andere vragen over het gebruik van MIJNPGO? Neem gerust contact op met je zorgverlener of vul het contactformulier in op [www.mijnpgo.org/contact](http://www.mijnpgo.org/contact). We helpen je graag verder!



*Let op: Vanwege de veiligheid van je gegevens, is het belangrijk dat je computer up-to-date is. Stel automatisch updaten van je besturingssysteem in. En gebruik een moderne webbrowser (niet Internet Explorer, wel bijvoorbeeld Google Chrome, Safari of Microsoft Edge).*