

# Online zorg met Quli

Altijd en overal



Behandeling en ondersteuning bij  
wonen, werken, leren en vrije tijd

**Quli is een online zorgplatform. Het helpt je beter voor jezelf te zorgen. En zoveel mogelijk zelf te doen. Quli staat voor 'Quality of life'. Dat betekent 'kwaliteit van leven'.**



## Quli voor jou en je omgeving

Wil jij meer zelf doen en beter voor jezelf kunnen zorgen? Maar kun je daarbij soms wel een beetje hulp van buitenaf gebruiken? Dan is online zorg van Quli iets voor jou.

Je richt samen met je begeleider je dag in. En je stelt doelen. Hierdoor krijg je meer controle over je dagelijks leven. Je doet online zoveel mogelijk zelf en je krijgt hulp als je het nodig hebt.

In de appstore van Quli vind je zelfhulp apps. Hiermee kun je bijvoorbeeld taken voor jezelf aanmaken. En je zet deze taken dan ook meteen in je eigen digitale agenda. Je bepaalt zelf wie mag kijken of reageren in jouw Quli omgeving. Bijvoorbeeld je familie, vrienden of begeleider.

[www.quli.nl](http://www.quli.nl)

## Voor wie is Quli?

Quli is een internetplatform voor iedereen: jong en oud. Dit kunnen mensen zijn met een bepaalde zorgvraag, maar ook mensen die zo zelfstandig mogelijk willen blijven. Het platform is er ook voor zorgverleners.

## Hoe kom je op Quli?

Via [www.quli.nl](http://www.quli.nl) kun je zelf een gratis account aanmaken. Je hebt daarvoor een eigen e-mailadres nodig. Bijvoorbeeld van hotmail, gmail of PlurynPlein. Je hebt ook een mobiel nummer nodig om bepaalde apps te gebruiken. Quli kun je gebruiken op smartphones, tablets en computers.



## Privacy en veiligheid

Je gegevens zijn veilig op Quli. Je bepaalt zelf welke vertrouwelijke informatie je met anderen deelt.

## Training

Wil je een training volgen om te leren werken met Quli? Dat kan bij Jij Leert. Dat kan ook samen met je begeleider. Meld je dan aan bij [jijleert@pluryn.nl](mailto:jijleert@pluryn.nl).

## Meer informatie

Wil je meer weten over Quli? Je persoonlijk begeleider kan je hiermee helpen. Zie ook [www.quli.nl](http://www.quli.nl) en [www.onlinezorgmetquli.nl](http://www.onlinezorgmetquli.nl).

## Hieronder een aantal voorbeelden van apps in de Quli store



Mijn Dossier

Hier kun je je medische samenvatting maken. Ook kun je mappen maken en documenten opslaan die jij belangrijk vindt. In de tijdlijn zie je alles wat je in Quli hebt gedaan. Je kunt je metingen vermelden. Je vindt hier je moods in een grafiek.



Contacten

Via de knop contacten kun je contact leggen met je familie, vrienden en zorgverleners. Je bepaalt zelf wie in jouw Quli omgeving mag kijken. En wie mag reageren op de berichten.



Berichten

Via berichten kun je een mail sturen binnen Quli. Die mail gaat naar iemand uit jouw Quli netwerk. Je kunt ook bestanden meesturen, zoals een film of een document.



Taken & Agenda

In Quli kun je een takenlijst maken. Deze taken kun je zichtbaar maken voor anderen. Zo kan bijvoorbeeld je familie ook mee kijken. Je kunt hier ook andere afspraken in zetten. Dan heb je je agenda in Quli staan.



Doelen

Hier kun je doelen in zetten die je wilt behalen, bijvoorbeeld uit je eigen werkplan. Ben je al goed op weg met het bereiken van jouw doel? Dan kun je dit zelf zien.



Moods

Hier geef je aan hoe jij je voelt. Je kiest een poppetje en een kleur. Ook kun je hier schrijven hoe jij je voelt.



Dagboeken

Je kunt je eigen dagboeken aanmaken. Dit kun je doen door tekst, beeld en geluid te gebruiken. Wil je er een film in zetten? Dat kan ook via youtube.com, Vimeo of je eigen video die je me met de video app in Quli hebt gemaakt.



Speel & Spaar

Hier staan de beloningen. Die beloningen heb jij met jouw begeleider of anderen afgesproken. Je krijgt punten als je een taak afvinkt. Als je genoeg punten behaalt, krijg je een beloning.



Coaches

Hier zijn stappenplannen beschikbaar die je coachen bij het uitvoeren van bepaalde taken. Bijvoorbeeld een ochtendroutine-coach of een wasmachine-coach.



Video

Hier kun je zelf je films opnemen. Deze films kun je ook aan je dagboek koppelen. Óf mailen naar vrienden, familie of begeleiders.