KvK 17206981
IBAN NL65 INGB 0004 8825 09

OP MAAT
DIAGNOSTIEK & BEHANDELING

Verwersstraat 27
5211 HT 's-Hertogenbosch

T +31 (0)73 689 43 88
E info@opmaatdiagnostiek.nl
www.opmaatstudiebegeleiding.nl

Informatiepakket voor cliënten

Inhoud

Kennismaking met Op Maat Diagnostiek & Behandeling 2
Doelgroep: 2
Locaties: 2
Visie voor jongeren: Zo werken wij 3
Visie voor ouders: Onze aanpak: wat je van ons mag verwachten 4
1. We kijken naar het hele plaatje 4
2. We werken op maat 4
3. We zijn samen verantwoordelijk voor het resultaat 4
4. We zijn open en duidelijk 4
Informatie over de zorg van Op Maat Diagnostiek & Behandeling 5
Aanmelding 5
Intake 5
Documenten en verantwoordelijkheid 5
Cliënttevredenheidsonderzoek (CTO) 6
Jeugdzorg algemeen 6
Cliënttevredenheidsonderzoek bij dyslexie 6
Privacyreglement en inzagerecht cliëntdossier 7
12 geworden! 7
No-Show Beleid 8
Eigen Bijdrage (CAK) 9
Instructie Extranet Zilliz 10
Inloggen 10
Prikbord 10
Cliëntdossier 10
Berichten 11
Tenslotte 12

Kennismaking met Op Maat Diagnostiek & Behandeling

Welkom bij Op Maat Diagnostiek & Behandeling! Wij bieden ondersteuning aan kinderen met onder andere leerproblemen, autisme, AD(H)D, depressie en/ of angstklachten. Dit doen wij met een team van professionals met elk hun expertise. De financiering vindt plaats via de Jeugdwet in de regio's Noordoost-Brabant, Bommelerwaard, Hart van Brabant en West-Brabant.

Doelgroep:

Wij helpen jongeren van 6-18 jaar met lichte tot complexe problematiek. Bij een complexe problematiek dient te worden gedacht aan onder andere comorbiditeit van psychische dan wel psychiatrische problematiek. Nadrukkelijk willen wij aangeven dat we bij complexe problematiek ons niet richten op suïcidale problemen, automutilatie, crisisopvang, medicatie die door psychiaters moet worden voorgeschreven, of problematiek waarbij de omgeving of het kind zelf in gevaar is.

Locaties:

Hoofdlocatie Centrum
Verwersstraat 27
5211 HT Den Bosch

Locatie Maaspoort
Marathonloop 7
5235 AA Den Bosch

Locatie Uden
Frontstraat 4B
5405 PB Uden

Locatie Zaltbommel
Wielkamp 10
5301 DB Zaltbommel

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Visie voor jongeren: Zo werken wij

Voor jou, van Op Maat Diagnostiek & Behandeling

Welkom! Je komt bij ons omdat je ergens hulp bij kunt gebruiken. Hier lees je hoe wij werken, zodat je weet wat je kunt verwachten.

1 We kijken naar jouw hele verhaal

Voordat we samen een plan maken, willen we je eerst goed leren kennen. Hoe voel jij je? Hoe gaat het thuis en op school? En hoe gaat het met je lijf? Pas als we dat weten, bedenken we samen wat jij nodig hebt.

2 We maken een plan dat bij jou past

Jij bent uniek — en dus is jouw plan dat ook. Geen twee kinderen krijgen precies dezelfde aanpak. We gebruiken daarbij altijd manieren waarvan door onderzoek is aangetoond dat ze echt werken — en passen die zo aan dat ze goed bij jou passen. Samen met jou en je ouders bedenken we wat het beste helpt.

3 We doen het samen

Jij, je ouders en wij: we doen het echt samen. Soms krijg je iets mee om thuis te proberen. Dat is net zo belangrijk als het gesprek zelf, want zo lukt het je om straks weer zelf verder te kunnen.

4 We zijn eerlijk en duidelijk

We vertellen je altijd wat we doen en waarom. Bespreken we iets met je ouders? Dan weet jij dat. Vertel jij ons iets? Dan zijn we duidelijk over wie dat verder mag weten. Alleen als het niet veilig voor je is, moeten we dat delen met anderen — en ook dan vertellen we dat altijd aan jou.

Heb je een vraag? Stel hem gerust — we zijn er om je te helpen!

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Visie voor ouders: Onze aanpak: wat je van ons mag verwachten

Bij Op Maat Diagnostiek & Behandeling (OMDB) willen we gewoon goede jeugdzorg leveren. Dat is een belangrijke belofte, en we leggen je graag uit wat die in de praktijk betekent. Onze aanpak is gebaseerd op vier uitgangspunten. Zo weet je wat je van ons kunt verwachten — en wat we, waar nodig, ook aan jou vragen.

1. We kijken naar het hele plaatje

Voordat we een behandelplan of onderzoek opstellen, willen we eerst goed begrijpen wat er speelt. Niet alleen wat jij (of je kind) ervaart, maar ook hoe dit eruitziet vanuit de omgeving — thuis, op school, in de vriendengroep — en hoe het lichamelijk gaat. Daarom beginnen we altijd met een intakegesprek, gevolgd door een ontwikkelingsanamnese: een gesprek waarin we de ontwikkeling tot nu toe in kaart brengen. Pas als dat beeld compleet is, stellen we samen een plan op. Zo zorgen we ervoor dat de doelen die we stellen ook echt aansluiten bij wat er nodig is.

2. We werken op maat

Geen kind of jongere is hetzelfde, en dus is ook geen traject bij OMDB hetzelfde. Op basis van de intake en de ontwikkelingsanamnese bepalen we samen met jou — en, afhankelijk van de leeftijd, met je ouders — welke doelen passend zijn. We werken vanuit wetenschappelijk onderbouwde methodes, maar kiezen daarbij de vorm die het beste bij jou past: soms actief en creatief, soms gestructureerd, altijd afgestemd op de persoon voor ons.

3. We zijn samen verantwoordelijk voor het resultaat

Een eerlijk punt: verandering ontstaat niet alleen tijdens het gesprek zelf. Inzichten die daar ontstaan, moeten ook daarbuiten een plek krijgen — thuis, op school, in het dagelijks leven. OMDB neemt de verantwoordelijkheid om het traject goed te begeleiden. Maar het slagen ervan hangt net zo zwaar af van de inzet en bereidheid van de cliënt, en van de betrokkenheid van ouders. Denk aan huiswerkopdrachten, het toepassen van wat er besproken is, en de bereidheid om ermee aan de slag te gaan. Dat vragen we niet voor niets: het is precies wat helpt om weer zelfstandig en vanuit een betere balans verder te kunnen.

4. We zijn open en duidelijk

We vinden het belangrijk om helder te zijn over hoe we werken en waarover we communiceren — en dat verwachten we ook van jou. Alleen zo bouwen we aan vertrouwen en een goede werkrelatie.

Dat betekent onder andere iets voor hoe we omgaan met informatie tussen ouders en kinderen. Ouders mogen met ons over hun kind praten, maar alleen als het kind daarvan op de hoogte is — is dat niet zo, dan mogen we die informatie niet gebruiken in de behandeling. Andersom laten we een kind ook altijd weten wanneer we iets met ouders of anderen delen. Zo weet iedereen waar die aan toe is.

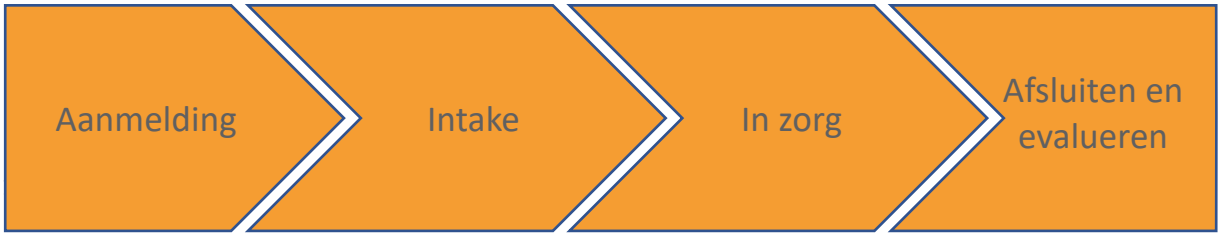
We houden ons hierbij altijd aan de regels van de AVG (privacywetgeving) en aan wat moreel en ethisch verantwoord is. In situaties waarin sprake is van fysiek gevaar, een crisis, of vermoedens van criminaliteit, zijn we verplicht de richtlijnen en meldcodes te volgen die binnen de jeugdzorg gelden. Ook dát vertellen we liever vooraf, zodat je weet waar je aan toe bent.

Heb je vragen over onze aanpak of over wat dit voor jouw traject betekent? Stel ze gerust aan je behandelaar of onderzoeker — we bespreken dit graag met je.

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Informatie over de zorg van Op Maat Diagnostiek & Behandeling

Vanaf het moment dat jij je aanmeldt tot aan het moment dat jij uitstroomt, is er een redelijk vaste route. Deze route ziet er, in het kort, als het volgt uit:



Aanmelding
Jij hebt jezelf, of misschien één van je ouders/verzorgers heeft jou, bij ons aangemeld.

Intake
Hier maken wij kennis met elkaar en gaan wij na of wij de zorg kunnen bieden die jij wilt en wij passend achten. Belangrijke onderwerpen die aan bod komen zijn: klachten, sterke kanten, verwachtingen en jullie hulpvraag.

In Zorg
In dit gedeelte gaan wij samen aan de slag. Dit kan op verschillende manieren. Er kan gekozen worden om met een onderzoek te starten. Een onderzoek wordt ingezet als jij, je ouders en wij beter willen begrijpen waar je klachten vandaan komen of hoe iets bij jou werkt. Een andere mogelijkheid is behandeling. Dan gaan we samen aan de slag met datgene waar je last van ervaart. Dit doen we aan de hand van een handelingsplan met doelen. Na een onderzoek kan er ook met behandeling gestart worden.

Documenten en verantwoordelijkheid
Gedurende het zorgproces worden verschillende documenten opgesteld en gedeeld. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een zorgovereenkomst, onderzoeksopzet of handelingsplan. Deze documenten worden gedeeld via het online cliëntensysteem (ZilliZ). Je krijgt een bericht van ZilliZ als er iets voor je klaar staat. Het kan zijn dat je gevraagd wordt om iets in te vullen of te ondertekenen. Daarnaast maken we gebruik van een online vragenlijstenportaal (Therapieland). Je krijgt bericht van Therapieland als er een vragenlijst voor je klaar staat. We vinden het belangrijk dat er continuïteit zit in het zorgproces en dat ieder hier zijn bijdrage en verantwoordelijkheid in neemt. Daarmee vragen we eigen verantwoordelijkheid om documenten en vragenlijsten tijdig aan te leveren bij jouw behandelaar.

Afsluiten en evalueren
We sluiten de behandeling af wanneer de doelen voldoende behaald zijn. Dit doen we uiteraard in overleg. Soms kan het zijn dat er meer hulp nodig blijkt te zijn, dan kijken we samen welke zorgorganisatie jou hierbij kan gaan helpen.

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Cliënttevredenheidsonderzoek (CTO)

Jeugdzorg algemeen
Op Maat Diagnostiek & Behandeling wil hoogwaardige zorg verlenen. Wij hebben gekozen voor een kwaliteitsmeting die eenvoudig is om in te vullen. Hiervoor gebruiken wij een papieren enquête die wordt uitgereikt na het eindgesprek. De vragenlijst is geheel anoniem en ook resultaten worden anoniem verwerkt. De ingevulde vragenlijst kan direct worden ingeleverd in de daarvoor bestemde brievenbus.

De vragenlijst wordt op vaste momenten afgenomen, namelijk bij afronding van een onderzoek en/of behandeling. Het kan ook gebeuren dat de gemeente een onderzoek houdt en dat er daarom een vragenlijst moet worden ingevuld. In de enquête staan enkele meerkeuzevragen. Dit zijn vragen waarin jij de keuze krijgt uit meerdere antwoorden. Jij en/of je ouders/verzorgers mogen aangeven hoe jullie de zorg ervaren hebben.

Van de uitkomsten van het cliënttevredenheidsonderzoek wordt een analyse gemaakt en deze worden verwerkt in een cliënttevredenheidsonderzoek-verslag. Met dank aan jullie feedback kunnen wij onze hulpverlening blijven verbeteren. Wij waarderen het dan ook zeer als de cliënttevredenheidsvragenlijst wordt ingevuld.

Cliënttevredenheidsonderzoek bij dyslexie
Wij zijn aangesloten bij het NKD (Nederlands Kwaliteitsinstituut Dyslexie) om te kunnen waarborgen dat onze dyslexiezorg van hoge kwaliteit is. Het NKD houdt de cliënttevredenheid bij van alle aangesloten praktijken. Zij hebben hiervoor een eigen elektronische vragenlijst ontwikkeld. Ook deze vragenlijst is geheel anoniem en de resultaten worden anoniem verwerkt. De vragenlijst wordt vanuit ons NKD-portaal verstuurd na afronding van een dyslexie-onderzoek en na afronding van de behandeling. Wij sturen onze eigen cliëntentevredenheidsvragenlijst in deze gevallen niet op.

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Privacyreglement en inzagerecht cliëntdossier

Onze werkzaamheden brengen met zich mee dat wij persoonlijke gegevens van jou verwerken en nodig hebben. Deze gegevens zijn nodig om goede zorg te kunnen verlenen. Wij gaan zorgvuldig om met deze informatie. Alle persoonlijke gegevens, documenten en rapportages worden digitaal bewaard in een beveiligde omgeving, ons online cliëntendossier: ZilliZ. Als je 12 jaar of ouder bent, krijg je hier samen met jouw ouders eigen inloggegevens voor. Alleen direct betrokkenen (jij en je ouders) hebben toegang tot het dossier en inzage. Inzagerecht houdt in dat jij, te allen tijde het recht hebt om inzage te hebben in jouw dossier, tenzij de privacy van een ander wordt geschonden. Wij zijn verplicht om jouw dossier 20 jaar te bewaren. Na 20 jaar zal het dossier worden vernietigd.
Soms zijn er al andere hulpverleners betrokken bij jou. Het is dan fijn om informatie met elkaar te kunnen delen, zodat we jou zo goed mogelijk kunnen ondersteunen. Wij vragen altijd toestemming voor het delen van deze gegevens met andere hulpverleningsinstanties. Ook kunnen we afspraken maken over wat er wel en niet gedeeld wordt.

Het gehele privacyreglement is te vinden op de website in het topmenu onder het kopje kwaliteitsdocumenten.

12 geworden!

In Nederland is het zo geregeld dat je mag meepraten en meebeslissen over jouw behandeling bij een psycholoog zodra je 12 jaar oud geworden bent. Natuurlijk word je voor je 12e verjaardag ook al nauw betrokken bij het onderzoek en de behandeling, maar maken jouw ouders belangrijke beslissingen. Wat betekent het voor onze werkwijze als je 12 geworden bent? We vinden het belangrijk dat jij ook toestemming geeft en aangeeft dat je het eens bent met wat je doen. Je krijgt een brief toegestuurd met informatie en je krijgt toegang tot het online cliëntensysteem: ZilliZ. In de brief wordt dit verder toegelicht en je kan aan ons altijd vragen stellen. Vanaf nu vragen we ook jouw handtekening onder documenten en niet alleen maar die van je ouders.

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

No-Show Beleid

Om de voortgang van de zorg verleend door Op Maat Diagnostiek & Behandeling te kunnen garanderen is het belangrijk dat u op uw afspraak verschijnt of thuis bent voor in het geval van begeleiding aan huis. Mocht u verhinderd zijn met een geldige reden, dan moet u zich minimaal 24 uur van tevoren afmelden.

Afmelden kan telefonisch op 085 1053090 of per e-mail naar info@opmaatdiagnostiek.nl

Om de continuïteit van zorg en de effectiviteit van onze behandelingen te waarborgen, lopen onze trajecten ook door tijdens de schoolvakanties. Uiteraard met uitzondering van periodes waarin u daadwerkelijk op vakantie bent.

Let op!

Een no show door cliënten wordt de **Eerste** keer niet in rekening gebracht door Op Maat Diagnostiek & Behandeling. Vanaf een **Tweede** maal wordt per uur €120,- in rekening gebracht. Indien voor de geplande afspraak een GZ-psycholoog /regiebehandelaar ingepland is wordt per uur €140,- in rekening gebracht. We rekenen altijd met minimaal een heel klokuur. Indien voor de afspraak meerdere uren zijn ingepland worden alle ingeplande uren in rekening gebracht met minimale eenheden van volledige klokuren.

Geldige redenen om je af te melden zijn onder andere een ziekmelding of een afmelding in verband met een overlijden.

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Eigen Bijdrage (CAK)

De CAK voert regelingen uit in opdracht van het VWS: het CAK levert een dienst. Zij stellen vast én innen de Eigen Bijdrage. Dit is een geldbedrag welke jij (soms) verplicht bent te betalen omdat jij zorg afneemt in Nederland.

Wanneer je begeleiding ontvangt vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) of vanuit de WLZ (Wet Langdurige Zorg) via Zorg in Natura of een Persoon gebonden budget, ben je een eigen bijdrage verschuldigd. Deze bijdrage wordt in rekening gebracht door het CAK.

Voor meer informatie zie www.cak.nl.

Als je hier vragen over hebt, ga dan hierover in overleg met je bewindvoerder, financiële hulp of persoonlijk begeleider.

De gemeente bepaald of inwoners een eigen bijdrage moeten betalen. De gemeente kan de eigen bijdrage ook verlagen voor haar inwoners. Of bepalen dat iemand geen eigen bijdrage hoeft te betalen, bijvoorbeeld omdat die persoon een laag inkomen heeft. Mocht dit bij jou zo zijn, dan kun je je eigen gemeente vragen naar de eventuele mogelijkheden.

Ben je via de gemeente collectief verzekerd voor ziektekosten, dan is het bij sommige gevallen mogelijk dat de eigen bijdrage gedeclareerd kan worden bij de ziektekostenverzekering.
Informeer hiervoor ook bij je eigen gemeente en/of ziektekostenverzekering naar de eventuele afspraken die hierover zijn gemaakt.

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Instructie Extranet Zilliz

Je hebt van Op Maat Diagnostiek & Behandeling een gebruikersnaam en een wachtwoord gekregen om in Zilliz in te loggen. Zilliz is ons cliëntsysteem waarin u als ouder/gezaghebbende wordt betrokken bij de geleverde zorg. Zilliz gebruiken wij om op een veilige manier met elkaar te communiceren: Het sturen van rapportages (indien nodig) en het sturen van documenten. Natuurlijk kan je geen gegevens inzien van andere cliënten en kunnen anderen ook uw gegevens niet inzien.

Inloggen

Ga in de browser naar mijn.zilliz.nl en vul jouw gebruikersnaam en wachtwoord in. Na de eerste keer inloggen moet je zelf een nieuw wachtwoord kiezen.

Prikbord

Na het inloggen kom je op het prikbord. Hier vind je algemene informatie van Op Maat Diagnostiek & Behandeling. Aan de linkerkant is een menu te vinden.

Cliëntdossier

Om cliëntgegevens te bekijken klik je bovenin ‘cliëntdossier’. Je ziet in het cliëntdossier een aantal tabbladen staan.

Tabblad Algemeen

Op het tabblad algemeen staan alle cliëntgegevens op een rij, dit kun je zelf niet aanpassen maar kun je vragen aan de zorgaanbieder.

Tabblad Rapportage

Als dit zo is afgesproken met u, zijn hier rapportages terug te lezen. Het is ook mogelijk om een reactie op een rapportage te geven, middels de knop ‘reageer’. Uw reactie wordt ook als rapportage opgeslagen. Als u op het tandwieltje rechtsboven klikt, heeft u de mogelijkheid om de rapportages uit te printen of als pdf op te slaan.

Tabblad Dossier

Op het tabblad dossier staan de bestanden die de zorgaanbieder voor u klaarzet. Deze documenten kan u openen en bekijken door op de regel te klikken. U kunt er ook een pdf van maken voor uzelf door te klikken op het tweede icoon van links te klikken. Klik op het paperclipje om bijlagen te downloaden en te bekijken (niet in alle gevallen staat er een paperclipje).

- Ondertekenen:
  Soms moeten documenten ondertekend worden, dit kan ook digitaal via Extranet. Als dit het geval is, sturen wij u een verzoek om een dossieritem te ondertekenen. In het dossieritem zie je bovenaan de melding dat je het document kan ondertekenen als je met de inhoud van het document akkoord gaat. Je ondertekent het dossieritem door onderaan op de knop ‘Ik ga akkoord’ te klikken. In de lijst met dossieritems verschijnt er nu een groen vinkje achter het ondertekende document. Zodra een dossieritem is ondertekend, kunnen wij dit bestand niet meer wijzigen of verwijderen. Ook u kunt het niet meer wijzigen of verwijderen.
- Document invullen:
  We kunnen u ook een verzoek sturen om een document te bewerken of een bijlage toe te voegen. Als u het document opent, kunt u het invullen en met de knop ‘indienen’ terugsturen naar Op Maat Diagnostiek & Behandeling.
- Document toevoegen:
  Wanneer u een bijlage wilt toevoegen klikt u bij ‘kies een bestand’ op het knopje ‘kies’. Blader

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - ‘s-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

op uw computer om het bestand te uploaden. Het is mogelijk om in totaal vijf bestanden toe te voegen aan een dossieritem. Na uploaden klikt u op de groene knop ‘indienen’. Het bestand komt dan bij Op Maat Diagnostiek & Behandeling terecht.

Tabblad Facturen

Als de zorg via pgb of particulier gefinancierd wordt, kunnen we ervoor kiezen om te facturen te plaatsen op Extranet. U ziet deze facturen in het tabblad ‘Facturen’. U kan de factuur downloaden door op het pdf icoontje te klikken en met de knop met de drie regels kunt u de specificaties opvragen.

Berichten

U kan in Extranet een bericht sturen of ontvangen. Rechtsboven ziet u een envelop. Als u hierop klikt, gaat u naar de berichten. Heeft u een nieuw bericht? Dan staat er een rode cirkel bij de envelop. Klik op een bericht om de inhoud te bekijken. Let op! U krijgt alleen een melding in Extranet als er een document klaarstaat voor u. Met de knop ‘nieuw’ kunt u zelf een bericht versturen naar Op Maat Diagnostiek & Behandeling. Onze voorkeur gaat uit naar communicatie per mail of telefonisch. Het is belangrijk dat u geen persoonsgegevens via een reguliere mail communiceert. Hiervoor gebruikt Op Maat Diagnostiek & Behandeling beveiligd mailen (Zivver).
U kunt instellen dat u een mailtje krijgt als u een nieuw bericht in de Zilliz inbox heeft. Klik op de envelop en ga in het menu aan de linkerkant naar ‘mijn profiel’à tabblad ‘attenderingsservice’. Vul het e-mailadres in waarop u de mails wilt ontvangen en zet ‘bericht in Zilliz inbox’ op ‘ja’. Wilt u ook een e-mail ontvangen bij elke nieuwe rapportage en nieuw dossieritem, zet dan de tweede optie ook op ‘ja’.

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - ‘s-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl

Tenslotte

Namens het hele team van Op Maat Diagnostiek & Behandeling willen wij je bedanken dat je voor ons gekozen hebt. Samen gaan we voor en met je aan de slag. We wensen je een fijne tijd bij Op Maat Diagnostiek & Behandeling. Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben, aarzel dan niet om die aan je behandelaar of contactpersoon te stellen. Je kunt ons ook altijd bereiken met de contact gegevens boven aan dit schrijven.

Floor van Nimmerdor, MSc
Geert-Jan van Nimmerdor, BEd/MA

Op Maat Diagnostiek & Behandeling - Verwersstraat 27 - 5211 HT - 's-Hertogenbosch - 073 782 0410 - info@opmaatdiagnostiek.nl