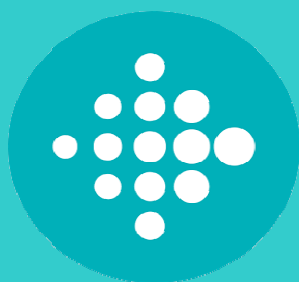


Applicaties Voor mensen met een beperking

Gezondheid 2018 zomereditie
Deel 1



Voorwoord

Beste collega's,

Voor je ligt weer een update van een overzicht van apps waarvan verschillende mensen een inschatting maakten dat het van meerwaarde kan zijn voor onze doelgroep: mensen met een verstandelijke beperking. De apps zijn door 's Heeren Loo ingedeeld in verschillende categorieën. Er staat informatie in over betaalde apps en gratis apps, Android-apps en iOS-apps. Er staan ook tips in over functionaliteiten van de iPhone en iPad en een paar websites.

In dit app boek staan heel veel apps, en ook een paar websites waar je op in kunt loggen. Elke dag komen er talloze apps bij. Het is dus onmogelijk om alle apps te beoordelen op veiligheid. Hoe veilig een app moet zijn hangt ook af van wat je er mee wilt doen. Bijvoorbeeld: als je medische gegevens van jou of iemand anders in de app registreert wil je waarschijnlijk meer eisen stellen aan de veiligheid van de app.

Op <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/tips/app-check/> staat een voorbeeld van een checklist die je kunt gebruiken om de beveiliging van een app te beoordelen.

Een paar dingen waar je in ieder geval zelf op kunt letten voordat je een app gaat installeren en gebruiken.

- Wie heeft de app gemaakt? Hoe verdient de maker geld? Voor apps van commerciële bedrijven geldt: Gratis bestaat niet. De maker kan bijvoorbeeld advertenties willen verkopen, gegevens over jou willen gebruiken/verkopen enz.
- Heeft de app toegang nodig tot je contactpersonen, foto's of locatiegegevens? Waarschijnlijk staat in een privacyreglement wat de maker vervolgens met die gegevens mag doen. Wil je dat echt?
- Wat voor gegevens kun je bewaren in de app? Hoe vertrouwelijk zijn die en is het helder wat de maker van de app met deze gegevens mag doen. Wil je dat echt?

Door dit uit te zoeken en hierover na te denken kun je bewust(er) kiezen of je de app wilt installeren.

Voor het gebruik van websites geldt bovendien dat adressen van sites die beginnen met http (dus zonder s) niet goed beveiligd zijn. Als je gegevens invult op dergelijke sites is het voor derden makkelijk om mee te kijken zonder dat je dat merkt. Let op dus!

Let er op dat sommige apps vragen om persoonsgegevens van jou of van je cliënt. Maak daarin een bewuste keuze en zet je instellingen in apps indien mogelijk op privé. Twijfels? Stel je vraag aan de regionale contactpersoon Privacy.

Mis je apps? Of verdwijnt er een app een aantal maanden na het verschijnen van dit boekje? Laat het ons weten via innovatie@sheerenloo.nl Dan verwerken we de gegevens weer in een nieuwe versie. Dit boekje, en de andere boeken zijn te vinden op de website:

<https://www.sheerenloo.nl/innovatie>

Ook zijn ze te downloaden op het medewerkers portaal van 's Heeren Loo. Ga dan naar services, kennisplein en dan vind je onder het kopje 'innovatie en optimalisatie' de link naar 'publicaties en links'. Hier vind je in de rechterbalk een link met 'boekjes apps en producten'.

Veel plezier met het ontwikkelen van de digitale vaardigheden. Wil je meer leren over digitale vaardigheden voor medewerkers? Breng dan een bezoekje aan www.digitaal-vaardig.nl

Namens 's Heeren Loo
Suzanne Verheijden
Innovatie

Inhoud

Lady Pill Reminder	anticonceptie	blz. 4
MyPill	anticonceptie	blz. 5
Beweeg Kind	beweging	blz. 6
Fitbit	beweging	blz. 7
Health Manager	beweging	blz. 8
Human	beweging	blz. 9
Pokémon Go	beweging	blz. 10
Uniek Sporten	beweging	blz. 11
BETERapp	emotionele gezondheid	blz. 12
MrMood	emotionele gezondheid	blz. 13
Moodies Emotion		
Analytics	emotionele gezondheid	blz. 14
VGZ Mindfulness coach	emotionele gezondheid	blz. 15
Gezonde Mond	mondhygiëne	blz. 16
Kolibree toothbrush	mondhygiëne	blz. 17
Tandenpoetsen	mondhygiëne	blz. 18
Foodzy	gezonde voeding	blz. 19
Happy Weight-		
Stippenplan	gezonde voeding	blz. 20
Humanitas DMH –		
koop app	gezonde voeding	blz. 22
Mijn Eetmeter	gezonde voeding	blz. 23
Slim Koken	gezonde voeding	blz. 24
Het Fotokookboek	gezonde voeding	blz. 25

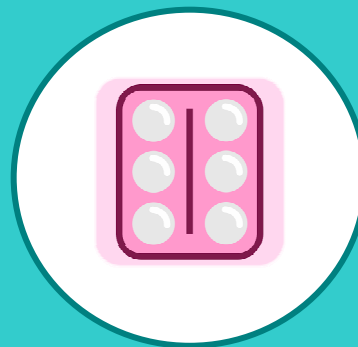
Deze applicaties zijn ontwikkeld voor een gezonder leven.

Lady Pill Reminder

Anticonceptie

Inhoud en doel

Lady Pill Reminder is een app die er voor zorgt dat je nooit meer de anticonceptiepil mist. De app stuurt je herinneringen voor het nemen van de pil en de app houdt voor je bij of het tijd is voor je stopweek, en of je veilig bent. Met Lady Pill Reminder weet je altijd wanneer het tijd is om je pil te nemen.



Doelgroep

Lady Pill Reminder is geschikt voor vrouwen die gebruik maken van de anticonceptiepil, een anticonceptivering of van een anticonceptiepleister.

Kosten

Gratis

Systeem

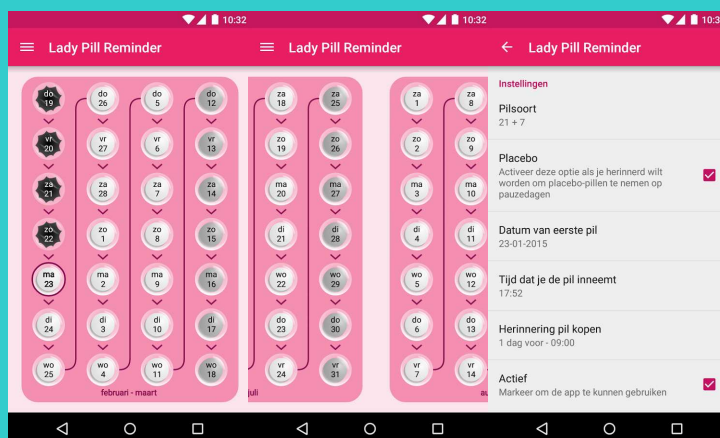
Lady Pill Reminder is alleen beschikbaar voor Android apparaten met een besturingsstelsel van 2.3 of hoger. De app is Nederlandstalig in te stellen. Een vergelijkbare iOS versie van deze app is de MyPill app.

Bijzonderheden

Lady Pill Reminder is de perfecte app om bij te houden of je je anticonceptiepil hebt genomen. Het is erg eenvoudige in te stellen en te gebruiken. Je moet aangeven welk type pil je gebruikt en de tijd waarop je hem gewoonlijk inneemt. Lady Pill Reminder waarschuwt je vervolgens wanneer je je pil moet innemen. Daarnaast kun je checken hoeveel pillen je nog hebt. Lady Pill Reminder is de app die je nodig hebt om bij te houden of je je pil moet innemen: gemakkelijk en effectief!

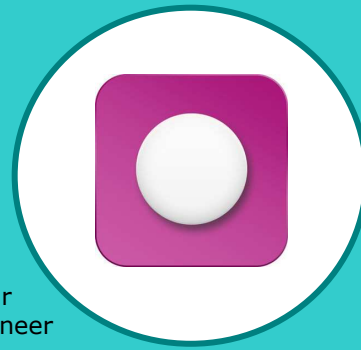
Meer informatie

Download: <http://bit.ly/2hs6Luv>



MyPill

Anticonceptie



Inhoud en doel

MyPill is een app die er voor zorgt dat je nooit meer de anticonceptiepil mist. De app stuurt je herinneringen voor het nemen van de pil en de app houdt voor je bij of het tijd is voor je stopweek, en of je veilig bent. Met MyPill weet je altijd wanneer het tijd is om je pil te nemen.

Doelgroep

MyPill is geschikt voor vrouwen die gebruik maken van de anticonceptiepil, een anticonceptiering of van een anticonceptiepleister.

Kosten

De app is gratis te downloaden en je kunt de basisfuncties gratis gebruiken. Voor de volledige versie met meer opties betaal je € 4,99.

Systeem

MyPill is alleen beschikbaar voor iOS apparaten met een besturingssysteem van 7.0 of hoger. De app is Nederlandstalig in te stellen. Een vergelijkbare Android versie van deze app is de Lady Pill Reminder.

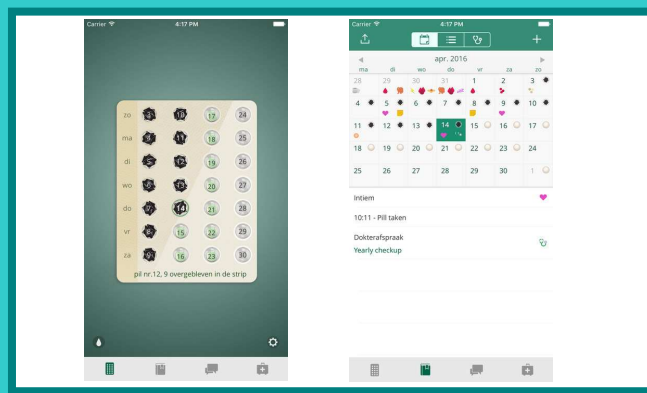
Bijzonderheden

MyPill biedt bij de gratis versie de volgende functies:

- Dagelijkse herinnering voor het nemen van een pil, geen internet verbinding nodig.
- Pauzeert automatisch herinneringen op pauze dagen, tijdens je menstruatie.
- Bijhouden van je menstruatie vloed, menstruatie symptomen, je eigen notities.
- Planner voor het plannen van jaarlijkse check-ups, het bijhouden van strips.
- Maandelijks kalender die gebeurtenissen visueel toont en dagen met een pil.
- Zes maanden voorspelling van strips.
- Je kunt je menstruatie uitstellen door meer pillen aan de strip toe te voegen, na instructies van je huisarts.

Meer informatie

Download: <http://apple.co/2iDf8kB>



Beweeg Kind

Beweging



Inhoud en doel

De Beweeg Kind app bevat 23 oefeningen die via illustraties tot leven komen. Het oefenprogramma is samengesteld door een kinderoefentherapeut, expert in de bewegingsontwikkeling voor kinderen. De oefeningen zijn verdeeld over vier categorieën: basis, evenwicht, springen en ballen. De opdrachten zijn geschikt om thuis of in het park uit te voeren. Elke oefening bevat een audio-instructie en er is een mogelijkheid om oefeningen eenvoudiger of juist moeilijker te maken. Kom in beweging en beleef plezier met de Beweeg Kind app!

Doelgroep

Beweeg kind is geschikt voor mensen met een verstandelijke beperking. Gebruik deze app alleen in overleg met de fysiotherapeut.

Kosten

Android: € 1,98

IOS: € 2,29

Systeem

Beweeg kind is beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app vereist een iOS versie van 8.0 of hoger en een Android versie van 4.0 en hoger. De app is volledig Nederlandstalig.

Bijzonderheden

Beweeg kind heeft een leuke vormgeving. Door op een van de categorieën te klikken, kom je bij een aantal oefeningen. Hier kun je op klikken. Je ziet dan een mooie afbeelding van de oefening. Door op de muzieknoet te klikken vertelt een stem je precies wat je moet doen. Ook is er een onderdeel variaties waarmee je de opdrachten moeilijker of makkelijker kunt maken.

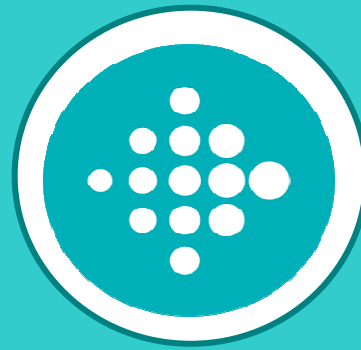
Meer informatie

<http://beweegkind.nl/>



Fitbit

Beweging



Inhoud en doel

De Fitbit app meet door middel van verschillende Fitbit producten, zoals de fitness armband Fitbit Alta, je fitheid en vitale functies. Met de app kun je onder andere bijhouden hoeveel je eet, drinkt en beweegt. Daarnaast houdt de app, door middel van één van de Fitbit fitnessarmbanden bij wat je slaapgewoonten zijn, hoeveel calorieën je verbrandt en hoeveel stappen je hebt gezet.

Doelgroep

De Fitbit app is geschikt voor iedereen die een gezondere levensstijl wil.

Kosten

Gratis

Systeem

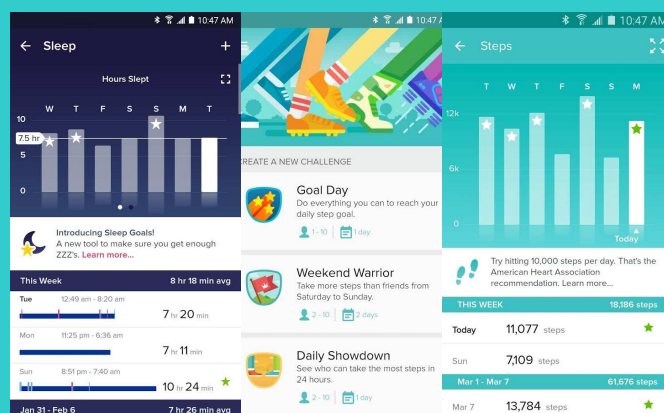
De Fitbit app is te downloaden voor iOS en Android. Fitbit vereist een iOS versie van 8.0 of hoger. De app is verkrijgbaar op alle Android apparaten. De Fitbit app is Engelstalig in te stellen. De app is zo eenvoudig in gebruik dat kennis van de Engelse taal niet vereist is.

Bijzonderheden

De app kan je helpen met bijvoorbeeld hardlooptraining. Hij geeft aan welke route je hebt gelopen en hoe lang je er over hebt gedaan. Een stem op de applicatie helpt je prestaties te verbeteren door aanwijzingen te geven. Daarnaast kun je bijhouden wat je allemaal eet en drinkt op een dag. Met de fitbit kun je tevens doelen stellen voor jezelf. De app geeft aan hoe ver je bent met het doel en wat je nog moet doen. Door middel van de fitnessarmband kunnen de slaapgewoontes worden bijgehouden. Op de app kun je dan zien hoe lang je hebt geslapen, of je tussen door wakker bent geworden en of je rustig of onrustig hebt geslapen. Deze app werkt in combinatie met een product van Fitbit.

Meer informatie

<https://www.fitbit.com/nl/app>



Beurer Health Manager

Beweging



Inhoud en doel

Met de Health Manager app van Beurer worden je vitale functies met behulp van de Beurer productlijn gevolgd. Met de fitness armband van Beurer kun je bijvoorbeeld je dagelijkse beweging en je slaapgewoontes bijhouden. Met de andere producten van Beurer kun je onder andere je gewicht, bloeddruk en bloedsuiker bijhouden. Elk gebied heeft een eigen overzicht waarin de waarden worden weergegeven. Door middel van diagrammen, tabellen en grafieken krijg je snel een beeld van je gemeten gezondheidsgegevens.

Doelgroep

HealthManager is geschikt voor iedereen die een gezondere levensstijl wil.

Kosten

Gratis

Systeem

Health Manager is te downloaden voor iOS en Android. De app vereist een iOS versie van 7.0 of hoger en een Android versie van 4.0.3 of hoger. De applicatie is Nederlandstalig in te stellen. De applicatie werkt alleen wanneer er via Bluetooth contact wordt gemaakt met ten minste één van de apparaten van Beurer.

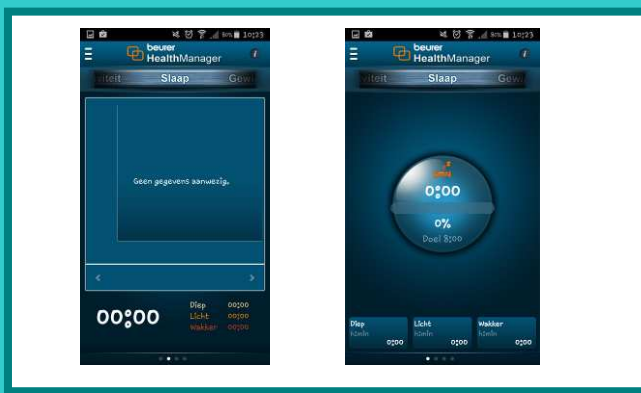
Bijzonderheden

Bij deze app hoort een product. Met de verschillende producten van Beurer worden verschillende vitale functies gemeten. Zo meet de weegschaal je gewicht, de bloeddrukmeter je bloeddruk, de bloedsuikermeter je bloedsuiker, de pulsoximeter je lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa en de fitnessarmband je slaapgewoontes en dagelijkse activiteit. Al deze gegevens worden weergegeven in duidelijke, overzichtelijke diagrammen.

Meer informatie

iOS download: <http://apple.co/1xrn49k>

Android download: <http://bit.ly/2hvDrVr>



Human

Beweging



Inhoud en doel

Human is een app die automatisch bijhoudt hoeveel je beweegt. De app meet de afstand van je wandelingen, hardlooperoutes en fietsritten. De app herkent alle binnenactiviteit als 'actieve' minuten en meet de intensiteit om een schatting te maken van verbrande calorieën. De activiteiten worden in een overzicht getoond. Op deze manier helpt de app je om minimaal 30 minuten per dag te bewegen. Dit doel kun je zelf aanpassen. De app stuurt motiverende berichtjes als je even niet beweegt of de 30 minuten bijna hebt gehaald. Resultaten kunnen in vriendengroepen worden gedeeld of op Facebook worden geplaatst. De app heeft een integratie voor de Apple Watch, waardoor je al je actieve minuten bijhoudt zonder je telefoon bij je te hebben.

Doelgroep

Human is geschikt voor iedereen die op een bewuste manier met bewegen bezig wil zijn.

Kosten

Gratis

Systeem

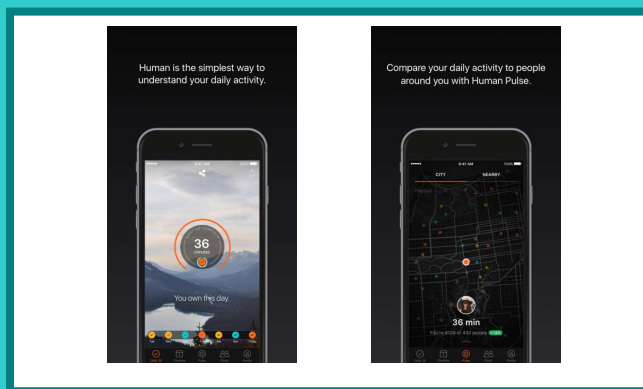
Human is beschikbaar op iOS apparaten met een besturingssysteem van 8.0 of hoger. De app is Nederlandstalig in te stellen.

Bijzonderheden

Human telt niet het aantal stappen dat je zet. Human houdt bij hoeveel minuten je beweegt en herkent automatisch buitenactiviteiten als hardlopen, wandelen en fietsen. Als je danst, schoonmaakt, winkelt, op de loopband rent of iets anders binnen doet, wordt dat herkend als 'actief'. Human maakt gebruik van de bewegingssensoren op je telefoon om de intensiteit te meten en een schatting te maken van verbrande calorieën. Als je onafgebroken gebruikmaakt van de locatievoorzieningen op de achtergrond, raakt je batterij erg snel leeg. Human is geoptimaliseerd om je batterij zo min mogelijk te belasten. In de meeste gevallen kun je de app gemakkelijk de hele dag gebruiken, maar de resultaten kunnen variëren op basis van de netwerkomstandigheden en het alledaagse gebruik.

Meer informatie

Download: <http://apple.co/2i6bnal>



Pokémon Go

Beweging

Inhoud en doel

Pokémon Go is een app waarmee je Pokémons kunt vangen. Pokémons zijn virtuele wezentjes die allerlei verschillende dingen kunnen. Pokémon Go is gebaseerd op de razend populaire franchise Pokémon. De Pokémons zijn verstopt in de omgeving. Je kunt ze dus niet vangen vanuit de luie stoel maar je moet ervoor op pad. Als je door de wijk loopt geeft je telefoon een signaal af. Je krijgt dan te zien welke Pokémon zich in de buurt bevinden. Als je dicht genoeg bij deze Pokémon staat dan kun je hem vangen met een pokéball. Gooi je raak en blijft hij zitten? Dan heb je de Pokémon gevangen en is hij van jou!



Doelgroep

Pokémon Go is geschikt voor mensen die meer willen bewegen op een leuke manier.

Kosten

Gratis

Systeem

Pokémon Go is beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app vereist een iOS versie van 8.0 of hoger en een Android versie van 4.4 en hoger. De app is Engelstalig.

Bijzonderheden

Pokémon Go is een leuke manier om aan meer lichaamsbeweging te komen. Doordat je op zoek moet naar de Pokémon heb je helemaal niet door dat je al kilometers gelopen hebt. Aan het begin van het spel kies je voor een team (rood, blauw of geel). Door Pokémons te vangen verdien je punten voor je team, en zo wordt jouw team de beste! Zorg ervoor dat je zo veel mogelijk Pokémons vangt. Dit kan het beste door veel items (hulpmiddelen) te verzamelen die je kunt vinden bij pokéstops. Pokéstops zijn punten waar je even kunt opladen en waar je meer pokéball en items kunt krijgen.

Je hoeft je met Pokémon Go niet te vervelen want ze updaten de app regelmatig en er komen steeds meer Pokémon bij.

LET OP! Het is absoluut niet veilig om de app te gebruiken in het verkeer. Ga daarom nooit op de fiets of in de auto op Pokémon-jacht.

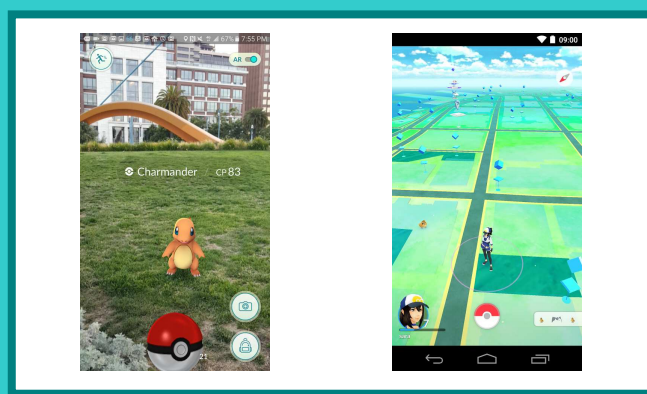
Meer informatie

iOS download:

<http://apple.co/2hn2cy8>

Android download:

<http://bit.ly/29ixTpe>



Uniek sporten

Sporten met een beperking



Inhoud en doel

Een handicap hoeft zeker geen belemmering te zijn om te sporten of te bewegen! Met de app van Uniek Sporten zie je welke sporten er zijn, bekijk je filmpjes, vind je informatie over de locaties, tijden en contactgegevens. Maak je profiel aan en kom in contact met sportaanbieders en andere sporters.

Doelgroep

Uniek Sporten is ontwikkeld voor mensen met een beperking die willen sporten.

Kosten

De app kun je gratis downloaden.

Systeem

De app vereist op iOS apparaten vereist iOS 8.0 of nieuwer en voor Android apparaten 4.0.3 en hoger

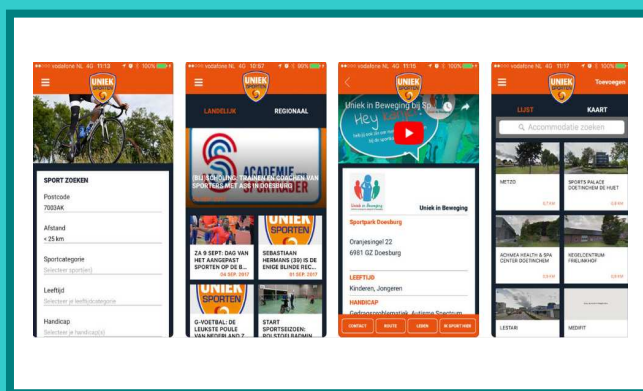
Bijzonderheden

Uniek sporten kun je in twee talen instellen, in het Nederlands of Engels.

Meer informatie

Android download: <http://bit.ly/2GQsCqI>

iOS download: <https://apple.co/1byjK8q>



BETERapp

Emotionele gezondheid



Inhoud en doel

De BETERapp is er voor iedereen die actief wil werken aan een beter leven. Met de app kun je dagelijks jouw stemming bijhouden, een doel en activiteiten instellen en bijhouden of je ze hebt behaald. Als het je alleen niet lukt, dan kun je een vriend, familielid, mantelzorger of professionele hulpverlener inschakelen, zodat je een stok achter de deur hebt. Met de BETERapp krijg jij de regie over jouw eigen herstel en mobiliseer je als dat nodig is, jouw netwerk van formele en informele zorgers.

Doelgroep

BETERapp is geschikt voor mensen met een verstandelijke beperking en voor begeleiders.

Kosten

Gratis

Systeem

De BETERapp is beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app draait op een iOS versie van 7.0 of hoger en een Android versie van 4.0 of hoger. De app is volledig Nederlandstalig.

Bijzonderheden

Beter kent een aantal voordelen voor cliënten en voor begeleiders.

Voordelen voor cliënten:

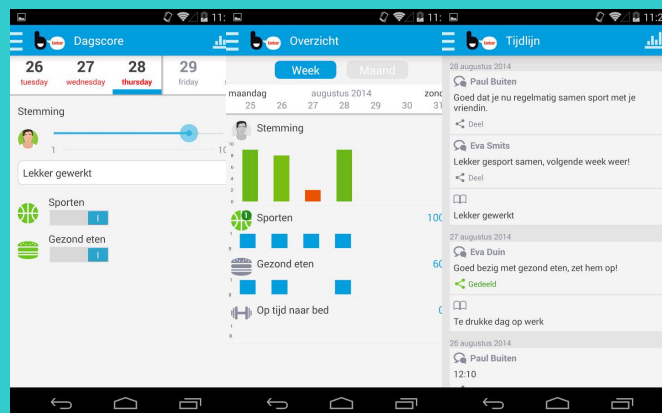
- Dagelijks laagdrempelig je eigen stemming bijhouden en doelen behalen.
- Simpel en toegankelijk.
- Gestructureerd inzicht in de voortgang.
- Direct delen met familie, vrienden en begeleiders.

Voordelen voor begeleiders zijn:

- Altijd een vinger aan de pols.
- Dagelijks zicht op het welzijn van de cliënt.
- Reageren via de tijdslijn en persoonlijke notities toevoegen.
- Het betrokken netwerk heeft inzicht in elkaars bijdrage en sterke punten.
- Loslaten en toch als vangnet dienen.

Meer informatie

<http://beterapp.nl/>



Mr Mood

Emotionele gezondheid



Inhoud en doel

Met Mr Mood kun je bijhouden hoe je je voelt. Met behulp van vijf verschillende emoticons, plaatjes met een lachend of een verdrietig gezicht, geef je elke dag je stemming aan. Je kunt een herinnering instellen. In een overzicht zie je het verloop van je stemming over de tijd. Deze app is zeer simpel en gemakkelijk in gebruik.

Doelgroep

Deze app is geschikt voor iedereen die wil bijhouden hoe zijn emotionele gezondheid er voor staat.

Kosten

€ 1,09

Systeem

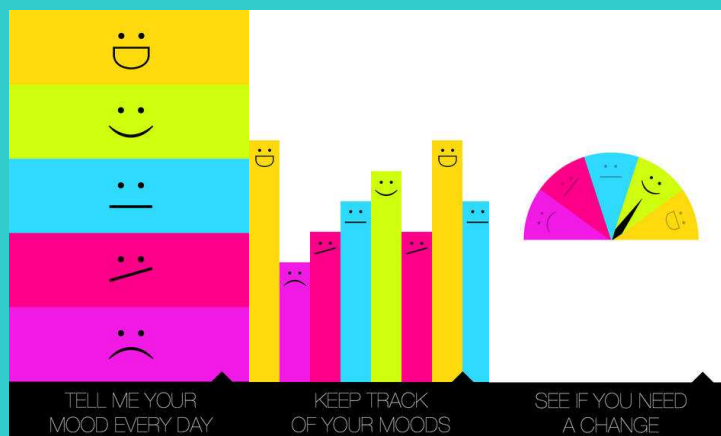
Mr Mood is alleen beschikbaar voor iOS apparaten met een besturingssysteem van 6.0 of hoger. De app is alleen in het Frans en in het Engels in te stellen. De app werkt echter meer met emoticons dan met tekst, dus dit hoeft geen probleem te zijn voor mensen die de taal niet spreken.

Bijzonderheden

Mr Mood is heel eenvoudig. Wanneer je de app opent krijg je uitleg over de functies van de app. Je kunt met de app monitoren hoe je je van dag tot dag voelt. Zo krijg je inzicht in je emotionele toestand over een langer verloop van tijd en kun je ook actie ondernemen. Deze app is vergelijkbaar met de HappyApp. Het verschil tussen deze apps is dat de HappyApp gratis is en Mr Mood geld kost.

Meer informatie

Download: <http://apple.co/2i6kFD7>



Moodies Emotion Analytics

Emotionele gezondheid



Inhoud en doel

Moodies Emotion Analytics is een app waarmee je binnen 20 seconden achter jouw humeur kan komen. Je drukt gewoon op de knop en begint te praten. Moodies Emotion Analytics neemt je stem op en analyseert, hoe jij je op dat moment voelt, aan de hand van jou stem. Moodies Emotion Analytics is gebaseerd op 21 jaar onderzoek en hierdoor kan de app je precies vertellen wat jouw overheersende emotie is op dat moment. Het gaat er niet om wat je zegt, maar om hoe je het zegt. Je kunt Moodies Emotion Analytics op jezelf uitproberen en bij een ander.

Doelgroep

Moodies Emotion Analytics is geschikt voor iedereen die meer inzicht wil krijgen in zijn eigen humeur of dat van een ander.

Kosten

Gratis

Systeem

De app is beschikbaar op Android en iOS apparaten. De app vereist een iOS versie van 9.0 of hoger en een Android versie van 4.0.3 of hoger. De app is niet in het Nederlands verkrijgbaar, maar wel in het Engels. Om te spreken heb je geen kennis nodig van de Engelse taal, maar voor de omschrijving van het humeur moet je wel Engels kunnen lezen, of hulp vragen aan iemand die kan vertalen.

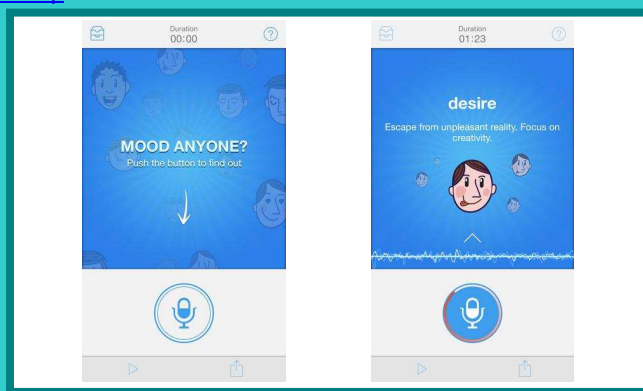
Bijzonderheden

Om de beste resultaten te krijgen met Moodies Emotion Analytics is het van belang dat er geen harde achtergrond geluiden aanwezig zijn. Houdt er ook rekening mee dat er maar één persoon tegelijk opgenomen kan worden en dat de app in de war raakt van meerdere sprekers tegelijkertijd.

Meer informatie

iOS download: <http://apple.co/2ngNtMt>

Android download: <http://bit.ly/2n5D5qi>



VGZ Mindfulness coach

Emotionele gezondheid



Inhoud en doel

De VGZ Mindfulness coach is een app met oefeningen die je helpen te ontspannen en te mediteren. De app biedt een programma van vijf weken waarin je elke week vijf nieuwe oefeningen aangeboden krijgt. Wanneer je merkt dat een bepaalde oefening goed voor jou werkt kun je deze opslaan in je favorieten zodat je hem later nog een keer kunt doen. Je kunt zelf bepalen wanneer je een oefening gaat doen. Je kunt er zelfs heel eenvoudig een agenda item van maken, waardoor je niet vergeet om te oefenen.

Doelgroep

De VGZ Mindfulness coach is geschikt voor mensen die willen leren omgaan met stress of willen leren mediteren.

Kosten

Gratis

Systeem

De app is beschikbaar op Android en iOS apparaten. De app vereist een iOS systeem van 7.0 of hoger en een Android systeem van 2.3.3 of hoger. De app is volledig Nederlandstalig.

Bijzonderheden

De VGZ Mindfulness coach werkt heel eenvoudig. Wanneer je de app voor het eerst opstart krijg je een menu waarin een vriendelijke stem uitlegt wat de app allemaal kan. Dit wordt ondersteund door plaatjes. Wanneer je de instructie doorgenomen hebt kun je gelijk met je eerste sessie beginnen. De lengte van een sessie is tussen de 1 minuut en 14 minuten. Zo is de app ook goed tussendoor te gebruiken. Naast de oefeningen kun je ook lezen wat het nut is van bepaalde onderdelen. Ook wordt er een korte beschrijving gegeven over mindfulness en het nut ervan. Wat ook leuk is aan deze app is dat je voortgang gemeten wordt door middel van een bloem. De bloem gaat verder open naarmate je meer oefent.

Meer informatie

iOS download: <http://apple.co/1NOLrFa>

Android download:
<http://bit.ly/2nYotlY>



GezondeMond

Mondhygiëne

Inhoud en doel

GezondeMond is een gemakkelijk hulpmiddel bij de dagelijkse handelingen voor het krijgen en behouden van een goede mondgezondheid. In de app staan praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen, het gebruik van mondspoelmiddelen en de juiste voedingsgewoonten.



Doelgroep

GezondeMond is geschikt voor iedereen die extra ondersteuning kan gebruiken bij het onderhouden van de mondgezondheid.

Kosten

Gratis

Systeem

GezondeMond is alleen beschikbaar voor iOS apparaten met een besturingssysteem van 5.1 of hoger.

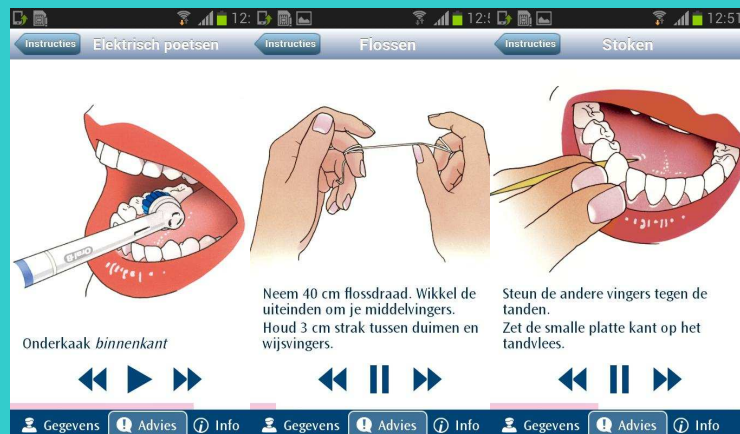
Bijzonderheden

De GezondeMond app geeft duidelijke visuele instructies over elektrisch en handmatig tandenpoetsen, stoken, flossen, ragen, tong reiniging, mondspoelen en het geeft ook voedingsadvies. Naast algemene adviezen geeft de applicatie ook persoonlijk advies. De tandarts of mondhygiënist geeft je op verzoek een persoonlijk advies over de methoden die het meest geschikt zijn om jouw mond en gebit gezond te houden of gezond te maken. Dat advies krijg je mee op een advieskaartje. Daarop staan die methoden voor jou aangegeven met een code. Die adviescode zet je in de app. Daarmee wordt deze applicatie dus een persoonlijk advies op maat voor jou. Vraag erom bij het bezoek aan de mondzorgpraktijk. Het is mogelijk om zelf tijdstippen in te stellen voor herinneringen aan de geadviseerde poetsmomenten. De poetstimer helpt om 2 minuten en dus lang genoeg te poetsen. Ook is er een agenda voor de volgende afspraak met de tandheelkundig zorgverlener. De app plaatst die afspraken direct in je eigen agenda.

Meer informatie

iOS download:

<http://apple.co/2igd060>



Kolibree

Mondhygiëne



Inhoud en doel

De Kolibree Toothbrush app is een app die tandenpoetsen een leuke uitdagende bezigheid maakt. Op de app kun je spelletjes doen, je poetsgewoontes bijhouden en je vrienden en familie uitdagen. De spelletjes worden bestuurd met de speciale, bijbehorende Kolibree Toothbrush. De spelletjes duren net zo lang als een goede poetsbeurt (+/- 2 min.). Zo hoef je je dus niet te vervelen tijdens het poetsen.

Doelgroep

Geschikt voor iedereen die ondersteuning kan gebruiken bij het tandenpoetsen.

Kosten

Gratis

Systeem

De Kolibree app is te downloaden voor iOS en Android en vereist een iOS versie van 8.0 of hoger en een android versie van 4.1 en hoger. De Kolibree app is Engelstalig. Maar dit is voor het spelen van de tandenpoetsspellen geen probleem.

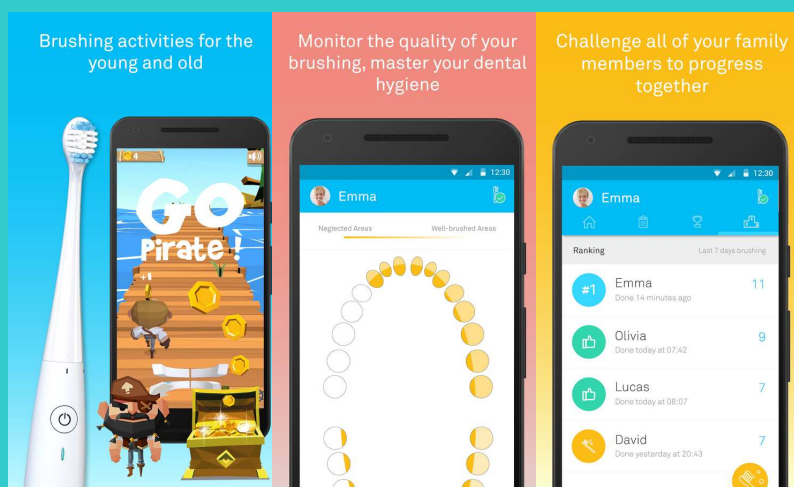
Bijzonderheden

Met de Kolibree app krijg je punten voor het poetsen van je tanden. Ook kun je vrienden, familie en huisgenoten uitdagen. Wie de meeste punten behaalt, en dus het beste poetst, die wint. Daarnaast laat de app zien hoe goed je poetst en of je geen plekken overslaat. Deze app werkt alleen in combinatie met de Kolibree Toothbrush.

Meer informatie

iOS download : <http://apple.co/2iCW4XX>

Android download : <http://bit.ly/2ipFTJU>



Tandenpoetsen

Mondhygiëne

Inhoud en doel

Met de app 'Tandenpoetsen' wordt tandenpoetsen veel leuker. Vrolijke en verrassende liedjes helpen om het poetsen twee minuten lang vol te houden. De liedjes zeggen waar je moet poetsen en op welk moment. Zo leer je op spelenderwijs je tanden sterk en gezond te houden.



Doelgroep

'Tandenpoetsen' is geschikt voor mensen met een verstandelijke beperking en jonge kinderen.

Kosten

Android: €1,99

iOS: € 2,29

Systeem

De app 'Tandenpoetsen' is beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app vereist een iOS versie van 8.0 of hoger en een Android-versie van 4.4 of hoger. De app is Nederlandstalig.

Meer informatie

iOS download: <http://apple.co/2ipUoh5>

Android download: <http://bit.ly/2iDFTdv>



Foodzy

Gezonde voeding

Inhoud en doel

Foodzy is een simpel eetdagboek waarmee je je eetpatroon kunt bijhouden om bijvoorbeeld af te vallen of aan te komen. De app heeft een leuk en speels design en is gemakkelijk in gebruik. Voordeel van deze app is de grote database aan Nederlandse producten die je met een swipe kunt toevoegen aan je dagboek. Wil je een globaal overzicht en een gemakkelijke en leuke app dan zit je bij Foodzy goed.



Doelgroep

Foodzy is geschikt voor iedereen die op een gemakkelijke manier zijn eetpatroon bij wil houden.

Kosten

Het downloaden en het gebruiken van de app zijn gratis. Er is ook een betaalde versie van Foodzy. Deze versie kost € 19,95 per jaar. De 'PRO' versie heeft meer mogelijkheden dan de gratis versie.

Systeem

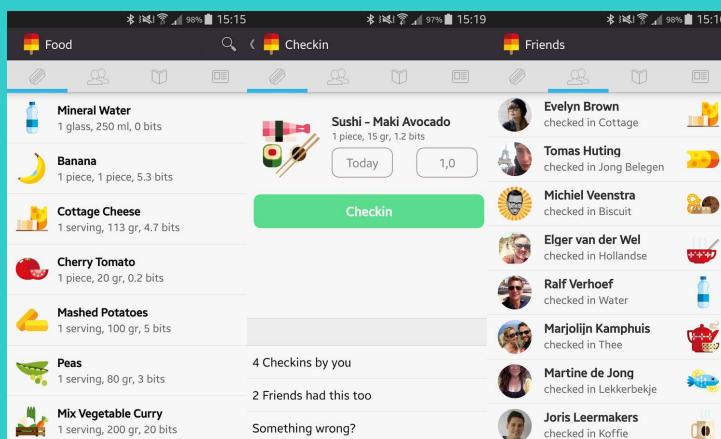
Foodzy is beschikbaar op iOS en Android apparaten. De app draait op een iOS versie van 7.0 of hoger en een Android versie van 4.0 of hoger. De app is Nederlandstalig in te stellen. Er is ook een webversie van Foodzy. Deze is te gebruiken op alle apparaten waar een webbrowser op aanwezig is. Voordat je Foodzy app kunt gebruiken moet je eerst een account aanmaken via de website.

Bijzonderheden

Leer gezonder leven met Foodzy. Met wekelijkse updates en een persoonlijk dashboard laat de app je zien hoe je eet, drinkt en beweegt. Zo leer je wat je goed doet en waar je jezelf nog kunt verbeteren. Foodzy heeft meer dan 50.000 Nederlandse producten in de database. Met Foodzy win je toffe badges, punten en ontvang je allerlei real time statistieken. Zo blijf je gemotiveerd. Verbind sociale netwerken zoals Facebook en Twitter zodat je Foodzy samen met je vrienden kunt gebruiken. Via de website kun je je eigen recepten samenstellen. Zo kun je in het vervolg nog sneller je voeding bijhouden.

Meer informatie

<https://foodzy.com/>



Happy Weight Stippenplan

Gezonde voeding



Inhoud en doel

Het Happy Weight stippenplan is een programma dat mensen met een beperking helpt een gezond gewicht te bereiken en iets te leren over gezond eten en drinken.

Doelgroep

Het Happy Weight Stippenplan is een interventie en een tool die in te zetten zijn bij eet- en gewichtsproblemen bij licht verstandelijk beperkte mensen.

Kosten

Happy Weight is een dag gratis uit te proberen. Daarna zijn er kosten aan verbonden:

- Één maand: € 15,-
- Drie maanden: € 42,48
- Zes maanden: € 74,88
- Een jaar: € 120,12

Bijzonderheden

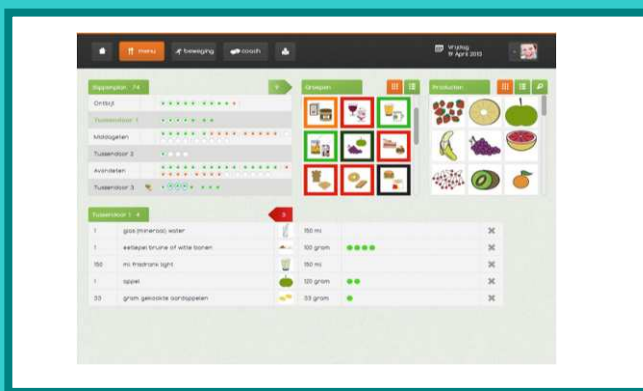
Het stippenplan kent vier elementen: voeding, beweging, gedrag en participatie van de omgeving. Het is een visueel programma over voeding en calorieën (stippen), over wat gezond (groene stippen) of minder gezond (oranje stippen) is om te eten of te drinken. Het stippenplan geeft duidelijkheid en structuur. Kiezen mag, er wordt niets verboden, maar de kcal per dag zijn duidelijk begrensd, want het aantal stippen per dag ligt vast. Niets is verboden zo lang het past binnen het aantal toegestane stippen per dag. Er is alle ruimte voor zelfregie.

Elke cliënt krijgt, na de verwijzing van een arts, een stappenplanadvies. Hierbij houdt de diëtist rekening met de achtergrond van de cliënt.

In het stippenplan wordt gewerkt met plaatjes van producten en het aantal stippen in kleur.

Naast informatie over voeding is er ook aandacht voor beweging, gedrag en betrokkenheid van de omgeving.

Voor de groepsleiding is een speciale training ontwikkeld: Vet Lekker. Je leert in deze cursus wat gezonde voeding is, hoe je een goed menu samenstelt voor bewoners en je krijgt informatie over gezonde recepten.



Happy Weight Stippenplan - vervolg

Het Happy Weight stippenplan maakt deel uit van het cursusmateriaal. 'Vet Lekker' past uitstekend in bijvoorbeeld een Vitaliteitplan.

Het stippenplan is geschikt voor mensen met overgewicht, mensen die op gewicht willen blijven en ook voor mensen met ondergewicht werkt het goed. Het programma is geschikt voor iedereen die plaatjes van voeding kan herkennen, kleuren kan onderscheiden, tot 10 kan tellen en zelf keuzes wil leren maken in wat en hoeveel te eten en te drinken. Voor cliënten die dit niet helemaal zelf kunnen, is het programma door de groepsleiding te gebruiken.

Er is een deelnemersmap voor gebruikers en een papieren handleiding voor professionals.

Ook is er een webapplicatie, een eigentijdse digitale versie van het stippenplan voor PC, laptop en Ipad beschikbaar.

Deze digitale versie is flexibeler en biedt meer functies dan de map en papieren handleiding.

Deze versie speelt in op de eigentijdse wens te kunnen werken met PC of Ipad. Cliënten kunnen er zelf mee werken, maar het is vooral voor groepsleiding erg handig.

De webapplicatie biedt de diëtist de mogelijkheid om cliënten en hun omgeving efficiënt en op afstand te adviseren en te begeleiden.

Het programma is ontwikkeld door José Veen, kindardiëtist en diëtist VG, in samenwerking met een orthopedagoog. Het programma is al ruim 20 jaar een best practice en wordt voortdurend aangepast aan de wensen en tips van gebruikers. De deelnemersmap en handleiding worden uitgegeven door UMS media, Pesse.

De webversie is ontworpen door Stippencoach BV en in samenwerking met een professioneel ICT-bedrijf gerealiseerd.

De cursus Vet lekker is ontwikkeld en wordt verzorgd door de afdeling dietetiek Ede.

De cursus is geregistreerd en aan te vragen bij OLO 's Heeren Loo.

Meer informatie

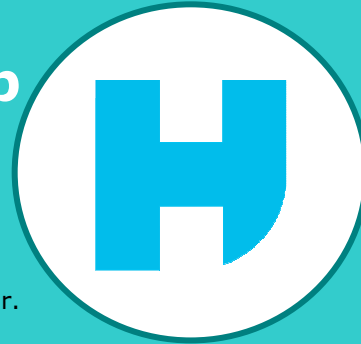
E-mail: info@happyweight.nl

Website: www.happyweight.nl & www.happyweightstippenplan.nl



Humanitas DMH kook app

Gezonde voeding



Inhoud en doel

De kook app van Humanitas is speciaal ontwikkeld om zelfstandig te kunnen koken. De app helpt bij het bereiden van gezonde en vooral lekkere maaltijden op een leuke manier. De app helpt ook bij het boodschappen doen binnen een Passend budget.

De app neemt je in heldere, eenvoudige stappen mee in het proces van inkopen en koken. De app zit vol met afbeeldingen en video's met uitleg over de verschillende soorten kookgerei en ingrediënten.

Doelgroep

Deze app is geschikt voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Kosten

Gratis

Systeem

De app is beschikbaar op Android apparaten. De app vereist een Android systeem van 4.3 of hoger. De app is volledig Nederlandstalig.

Bijzonderheden

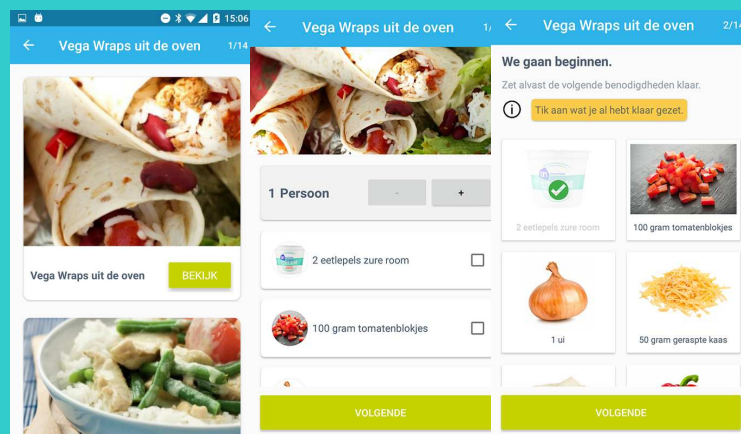
De Kook app heeft zes overzichtelijke stappen. Dit geeft een duidelijk overzicht en het zorgt voor structuur. Zo kan de gebruiker zelfvertrouwen opdoen op het gebied van koken. De zes stappen zijn:

1. Boodschappenlijsten met een afvink mogelijkheid en afbeeldingen van producten.
2. handen wassen
3. Het klaarzetten van kookgerei en ingrediënten met een afvinkfunctie.
4. Het voorbereiden waaronder afmeten, wegen en het snijden van de producten.
5. Het koken zelf. Per bereiding wordt je door een stappenplan begeleidt.
6. Het serveren van de maaltijd.

Meer informatie

Download:

<http://bit.ly/2y1yJpG>



Mijn Eetmeter

Gezonde voeding



Inhoud en doel

Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum is een eetdagboek. De app geeft informatie over welke voedingsstoffen en de hoeveelheid calorieën die in een product zitten. Je kunt zien of je een gezond gewicht hebt. Met de app kun je bijhouden hoeveel je dagelijks beweegt. Je ziet in een overzicht of dit meer of minder is dan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid.

Doelgroep

Mijn Eetmeter is geschikt voor iedereen die op een gezonde manier bewust bezig wil zijn met eten.

Kosten

Gratis

Systeem

Mijn Eetmeter is beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app vereist een iOS versie van 7.0 of hoger en een Android versie van 2.3.3 en hoger. De app is volledig Nederlandstalig.

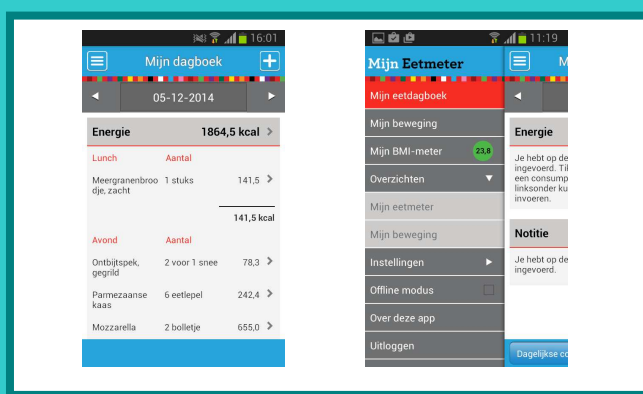
Bijzonderheden

Met deze app heb je altijd een eetdagboek op zak. Zet alles wat je eet in de app en je ziet meteen of je niet te veel calorieën eet, en of je wel alle voedingsstoffen binnenkrijgt volgens de Schijf van Vijf. Waar je ook bent, met of zonder internetverbinding. Je krijgt grip op je gewicht met de ingebouwde BMI-meter. Werken aan je gezondheid was nog nooit zo gemakkelijk. Mijn Eetmeter app geeft je inzicht in 25 verschillende voedingsstoffen: van vitamines en mineralen, tot vetten en koolhydraten. Alle gegevens komen uit de Levenmiddelendatabank (LeDa) van het Voedingscentrum en RIVM. Hiermee ben je altijd verzekerd van de meest betrouwbare gegevens over je voeding.

Meer informatie

iOS download: <http://apple.co/2iD9kYs>

Android download: <http://bit.ly/2i6lhIV>



Slim Koken

Gezonde voeding

Inhoud en doel

De Slim Koken-app van het Voedingscentrum helpt je om minder voedsel te verspillen. Want eten weggooien is zonde! De app biedt koop-, kook- en bewaartips en heerlijke gezonde recepten op maat. Er zijn ook recepten speciaal geschikt voor mensen met allergieën zoals voor koemelk, ei en gluten.



Doelgroep

Slim koken is geschikt voor iedereen die meer bewust met voeding bezig wilt zijn.

Kosten

Gratis

Systeem

Slim koken is beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app vereist een iOS versie van 4.3 of hoger en een Android versie van 2.2 en hoger. De app is geheel Nederlandstalig.

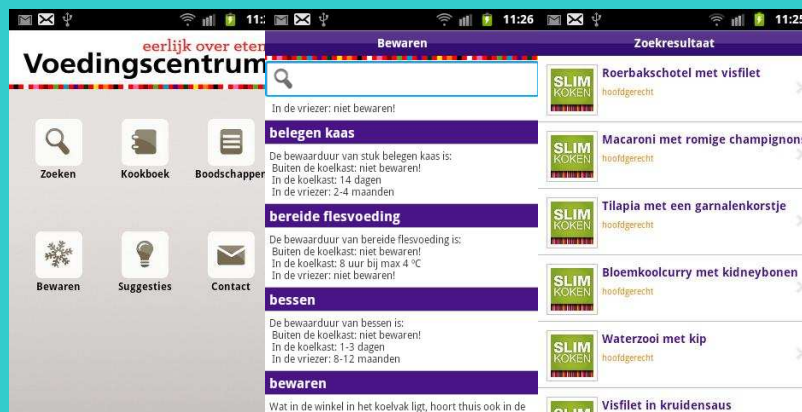
Bijzonderheden

Met de Slim Koken-app van het Voedingscentrum geniet je van lekker eten én bespaar je geld. Hoe dat werkt? Met deze app kook je precies op maat. Je krijgt bovendien slimme koop- en bewaartips. Wat kook jij? Een Spaanse kipschotel of Ajam Ati boontjes? Zoek en vind lekkere recepten, sla ze op in je kookboek, maak een boodschappenlijstje en deel je tips en foto's met andere gebruikers.

Meer informatie

iOS download : <http://apple.co/2iD0ZYU>

Android download : <http://bit.ly/2iD2aTQ>



Het Fotokookboek

Gezonde voeding



Inhoud en doel

Met Het Fotokookboek is het net alsof je privéles krijgt van een echte kok. In de app krijg je stap voor stap foto's te zien die simpele instructie geven voor het maken van de lekkerste recepten. Ook helpt de app met het verzamelen van de ingrediënten en voor de garnering van het gerecht.

Doelgroep

Deze app is geschikt voor iedereen die visuele ondersteuning kan gebruiken bij het koken.

kosten

Het Fotokookboek kost €3,99. Ook zijn er uitbereidingen te downloaden met bijvoorbeeld barbecue of vegetarische gerechten. Deze uitbereidingen kosten ook €3,99 per stuk.

Systeem

Het Fotokookboek is beschikbaar voor iOS apparaten die draaien op een besturingssysteem van 7.0 of hoger. De app is in te stellen in verschillende talen, waaronder Nederlands en Engels.

Bijzonderheden

Elk recept begint met een foto waarop alle ingrediënten te zien zijn. Zo kun je in één oogopslag zien wat je al in huis hebt en wat niet. De korte bereidingsinstructies zijn gemakkelijk te begrijpen. Dit maakt dat zowel beginners als meer ervaren koks ermee aan de slag kunnen. Elk recept wordt afgesloten met een foto van het eindresultaat. Alle foto's zijn in hoge resolutie en komen het mooist uit op de iPad.

In de app staan 84 recepten, verdeeld over vier thema's: Snel & simpel, Italiaans, Aziatisch en Bakken. Als je wilt kun je door middel van in-app het aantal recepten nog uitbreiden tot 240 stuks.

Van elk thema kun je op een overzichtspagina de desbetreffende recepten bekijken: je scrollt gewoon verticaal zodat je op speelse wijze kunt beslissen welk gerecht je zou willen bereiden.

Meer informatie

Download: <http://apple.co/2id5XIV>

