

Jouw gezondheid

Handige, betrouwbare en veel gebruikte apps en websites:

- Moet ik naar de dokter?
- Thuisarts.nl
- KIJKsluiter
- Samen Beter Thuis.nl

- SamenGezond
- Coach.me
- Peak - Brain Training
- VGZ Mindfulness coach

- mySugr
- Huidmonitor
- Slaap Lekker!
- Versterk je enkel

- QuitNow! Stop met roken.
- PhysiApp
- Huishouden App
- Apotheek.nl
- Mijn Positieve gezondheid.nl



Van Speijkstraat 40-52, 5612GE Eindhoven - www.ghcvredesplein.nl

Handige, betrouwbare apps en websites voor jouw gezondheid



Moet ik naar de dokter?

Iedereen twijfelt wel eens of een bezoek aan de huisarts nodig is. 'Moet ik naar de dokter' geeft snel een betrouwbaar advies.

Meteen weten of je naar de dokter moet? Deze app geeft het antwoord. Ook geeft de app advies hoe je klachten kunt verlichten.

Goedgekeurd door het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)CE keurmerk

App en website: www.moetiknaardedokter.nl



Thuisarts.nl

De website heeft veel betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid. Wil je iets weten over een ziekte, klacht of gezondheid? Kijk op thuisarts.nl.

- Zoek op onderwerp of lichaamsdeel
- De uitleg is duidelijk
- Gemakkelijk en snel
- Met filmpjes en afbeeldingen

Ook kun je bijvoorbeeld een medicatieherinnering instellen of een dagboek van je bezoeken bij de huisarts bijhouden.

Thuisarts is gemaakt door het Nederlands Huisartsen Genootschap
Website: www.thuisarts.nl



KIJKsluiter

De informatie over jouw medicijnen in een handige app. KIJKsluiter geeft antwoord op vragen zoals:

- Gebruik ik mijn medicijn goed
- Waar moet ik op letten
- Wat zijn de bijwerkingen

Met KIJKsluiter heb je de informatie over jouw medicijnen altijd bij de hand. Heldere uitleg en filmpjes. In verschillende talen.

KIJKsluiter werkt samen met het Ministerie van Volksgezondheid en het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen.

App en website: www.kijksluiter.nl



Samen Beter Thuis

Praktische ondersteuning voor zorgontvangers en mantelzorgers. Informatieve filmpjes, tips, informatie en online cursussen.

Alles over verzorgen en verplaatsen vind je op de website samenbeterthuis.nl

- Helpen bij opstaan en zitten
- Vallen - voorkomen en opstaan
- Woningaanpassing
- Wassen op bed
- Voeding
- Corona- Covid 19: herstellen

Op de website staat hoe je de webapp gemakkelijk zelf maakt:
App en website: www.samenbeterthuis.nl



SamenGezond

Jouw persoonlijke online gezondheidsprogramma. Met tips, advies, oefeningen, recepten en oplossingen.

- Gezonder eten
- Afvallen
- Beter slapen
- Concentratie verbeteren
- Meer bewegen
- Stoppen met roken
- Omgaan met stress
- En nog veel meer

SamenGezond is ontwikkeld door Menzis en o.a. de Hartstichting, Kenniscentrum sport en bewegen, TNO en Universiteit Groningen
App en website: www.samengezond.nl



Coach.me

Coach.me is een handige app als je iets wil veranderen, bijvoorbeeld:

- Stoppen met roken
- Meer water drinken
- Een fitter lichaam
- Meer sporten
- Ontspannen
- Persoonlijke ontwikkeling

Coach.me is een app waarmee je gedrag verandert, doelen stelt en jezelf iets nieuws aanleert. Je kiest een doel en stelt een herinnering in hoe vaak per week je deze activiteit wil doen. Chat met deelnemers en vraag vrienden om je te motiveren of om mee te doen.

App en website: www.coach.me taal: Engels



Peak - Brain Training



App met meer dan 40 leuke spelletjes en puzzels om je hersenen mee te trainen.

- Ontdek in welke categorieën jouw brein uitmunt
- Volg je vooruitgang en verbeter je scores
- Kies uit allerlei leuke spelletjes

Met deze app kan je negen hersenfuncties trainen: Geheugen, aandacht, probleemoplossend denken, mentale behendigheid, taal, coördinatie, creativiteit en emotionele beheersing.

VGZ Mindfulness Coach



Minder stress, beter slapen, meer energie, beter in balans. De app VGZ Mindfulness coach helpt je hierbij.

Maak kennis met verschillende thema's zoals mindfulness, yoga, ademhaling en ontspanning, of kies voor een van de losse oefeningen.

- Meer dan 70 gratis oefeningen
- Voor beginners én gevorderden
- 5 Mindfulness programma's van 2 weken
- Ook als je niet bij VGZ verzekerd bent
- Met oefeningen speciaal voor kinderen

mySugr



Deze app helpt je bij de controle van je bloedsuikerspiegel, koolhydraten, insulinegebruik en het vermijden van hypens en hypo's.

Breng je diabetes nu onder controle, het gaat snel en gemakkelijk. mySugr is een compleet en helder diabeteslogboek. Zo heb je altijd jouw gegevens bij de hand:

- Bloedsuikertracker
- Koolhydatentracker
- Boluscalculator
- Jouw geschatte HbA1c

mySugr® app is gemaakt door mensen met diabetes voor mensen met diabetes



Huidmonitor



Met de app Huidmonitor kan je foto's van moedervlekken of huidplekjes op een gemakkelijke en logische manier opslaan. De app herinnert je regelmatig een foto te maken van moedervlekken om eventuele groei vast te stellen. Die foto's kan je aan de huisarts laten zien.

Je kunt jouw foto vergelijken met een uitgebreide foto-database. De app stelt geen diagnose.

De app is gemaakt door Stichting Melanoom

Slaap Lekker!



Lig jij 's nachts vaak wakker en wil jij ook beter slapen? Volg dan de Slaap Lekker! training op www.mirro.nl. Een online module met praktische tips, oefeningen en tests. Je krijgt inzicht in jouw slaapgedrag) en leert wat je kunt doen om beter te slapen.

Voorbeelden van onderwerpen:

- Wat is jouw slaapritme
- Een goede slaapomgeving
- Stoppen met piekeren
- Slaap lekker verder
- Positief denken en beter slapen
- Gezonde leefstijl en lekker slapen

Website: www.mirro.nl. Ga naar 'Consument': hier vind je Slaap Lekker!

Versterk je enkel



Heb je een enkelblessure of zwakke enkels? Versterk dan je enkel.

- Deze app geeft je goede oefeningen en een oefenschema.
- De oefeningen duren een paar minuten en kan je overal uitvoeren.
- Ook heeft de app een brace keuzewijzer die je helpt je bij het kiezen van een geschikte brace voor jouw sport.

Versterk je enkel is gemaakt door Stichting VeiligheidNL



QuitNow! Stop met roken.



Met deze hulp en begeleiding lukt het vast! Vraag het de praktijkondersteuner of kijk op deze websites:
www.rookvrijookkij.nl - www.ikstopnu.nl
www.sinefuma.com - App: QuitNow! Stop met roken.

PhysiApp®



Thuis veilig en goed jouw oefeningen doen van de fysiotherapeut of zorgverlener. Dat kan met de PhysiApp®. Een handige app met oefeningen, uitleg, instructiefilmpjes en eventueel videoconsulten. Je krijgt een inlogcode van jouw fysiotherapeut.

- Altijd helder welke oefeningen je moet doen
- Duidelijk gesproken video's
- Volg jouw voortgang en resultaten
- Weet wat je deed en hoe het ging

PhysiApp®

Of via de website www.physitrack.com: Login voor patiënten

Huishouden App



Met de Huishouden App kan je eenvoudig familietaken online bekijken, beheren en bijhouden welke taken de huisgenoten hebben gedaan.

Taken verdelen en een schoon en opgeruimd huis?

- Download de Huishouden app
- Maak je huishouden
- Voeg taken en huisgenoten toe
- Nu kan iedereen taken maken en uitvoeren
- Verdien punten, bekijk scorebord en chat

Apotheek.nl



Alles over medicijnen, klachten en ziektes. Betrouwbare informatie van de apotheker. Duidelijke uitleg met medicijn video's, voorleeshulp en gebarentaal. www.apotheek.nl en webapp.

Mijn Positieve gezondheid



Positieve gezondheid gaat om je goed voelen, gezondheid, veerkracht, geluk en (meer) eigen regie.

- Doe de gratis test op www.mijnpositievegezondheid.nl
- Leer meer over jouw positieve gezondheid
- Kies of en wat je graag wil veranderen of verbeteren
- Handige en leuke apps met o.a. oefeningen, trainingen, tips en recepten
- Voor volwassenen, kinderen en jongeren

Leuke, betrouwbare en handige apps vind je in de GGD Appstore. Website: www.positievegezondheid.nl

