

# Betrouwbare apps

(voor een betere leefstijl)

## Aandacht voor kwaliteit



**In deze nieuwsbrief worden apps besproken die u kunt gebruiken om uw leefstijl te verbeteren.**

### Persoonlijke gezondheidscheck

Aan de hand van de basisvragenlijst krijgt u inzicht in uw gezondheid en ontvangt u advies over hoe u uw leefstijl kunt verbeteren.



**Samengezond** is bedoeld voor iedereen die gezonder wil leven, ook bij chronische ziektes of een mobiele beperking. Het helpt u bijvoorbeeld gezonder te eten, stressvrijer te leven en meer te bewegen. Het biedt online coaching, persoonlijke weekdoelen, een fitscore en nog veel meer. Het is mogelijk om punten te verdienen die u in de webshop kunt inwisselen voor producten, kortingen, uitjes of een donatie aan een goed doel.



**Mijn eetmeter** is een eetdagboek waarin dagelijks wordt ingevuld wat er gegeten en gedronken is en laat zien of u voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgt. Ook kunt u per dag bekijken hoeveel u eet uit de Schijf van Vijf én daar buiten. Voor de producten buiten de Schijf van Vijf worden gezondere alternatieven aangeboden. Zo werkt u stapje voor stapje aan een (nog) gezonder eetpatroon.



**MyFitnessPal** is een uitgebreid gratis eetdagboek en calorieënteller die helpt inzicht te krijgen in uw dagelijkse voedselpatroon en -behoeften. Een overzicht geeft van ingenomen voedingsstoffen. U kunt activiteiten bijhouden om te zien hoeveel calorieën u heeft verbrand. U kunt persoonlijke doelen stellen zoals het bereiken van een bepaald gewicht of voedings- en fitnessdoelen.



### Stappenteller

De bekende gezonde tienduizend stappen per dag halen is lastiger dan het lijkt. Het scheelt als u precies bij kunt houden hoeveel stappen u al hebt gezet. Dit kan bijvoorbeeld via een sporthorloge, maar op veel smartphones zit ook een stappenteller.



**Actify** is de app die u helpt om in kleine stappen gezonder te leven. Als u kleine stappen neemt is gezonder leven namelijk een stuk makkelijker. Wist u dat dit zelfs wetenschappelijk is bewezen? Daarom helpt deze app u stap voor stap naar een gezonder leven dat werkt voor u.

**VGZ mindfulness coach** geeft informatie over mindfulness, waar het vandaan komt en hoe u het kunt leren, oftewel hoe u meer leert te leven in het hier en nu. De app kan u leren beter om te gaan met stress en emoties, zelfbewuster te worden en d. De oefeningen helpen u om te ontspannen of te mediteren.



**KLUP** is voor 50-plussers die op zoek zijn naar een nieuw sociaal netwerk. Sociaal contact wordt op een laagdrempelige manier gestimuleerd. Via Klup kunt u nieuwe mensen ontmoeten en zijn activiteiten bij u in de buurt te vinden.

# Betrouwbare apps

(voor een betere leefstijl)

## Aandacht voor kwaliteit



**Sleep Cycle alarm clock** helpt u inzicht te krijgen in uw slaappatroon en om beter te slapen. U kunt de app gebruiken om de slaap te monitoren en u op het beste mogelijk tijdstip te laten wakker worden.



**Beterinhetgroen.nl** is een website die u helpt om het aanbod aan gezonde activiteiten te kunnen vinden. Dit zijn activiteiten in de natuur zoals bijvoorbeeld: bewegen, ontmoeten, ontspannen, zingeving, hulp bij gezonde levensstijl, herstel van stress of verlies. U kunt activiteiten selecteren voor verschillende leeftijdsgroepen. Het aanbod is zeer breed; van peuters t/m senioren.



## GGD app store website

Meer betrouwbare gezondheidsapps zijn te vinden op deze website.

***Het aanpassen van de leefstijl kan moeilijk zijn,  
kost tijd en discipline,  
maar levert ook veel op!***

Heeft u vragen over leefstijlaanpassingen of wilt u hulp bij het aanpassen van uw leefstijl? Vraag het ons en we helpen u verder op weg naar een gezondere leefstijl.

## Betrouwbare Internetsites

[www.patientenfederatie.nl](http://www.patientenfederatie.nl): website met duidelijke informatie over leefstijl aanpassingen.

[www.diabetesverenigingnederland.nl](http://www.diabetesverenigingnederland.nl): handige tips over leefstijl aanpassingen bij Diabetes.

[www.jeleefstijlalsmedicijn.nl](http://www.jeleefstijlalsmedicijn.nl): vereniging voor mensen die elkaar motiveren hun diabetes om te keren met leefstijl als medicijn; een pad naar gezondheid, meer energie en welbevinden. Veel leden zijn inmiddels medicatievrij en gezond afgevallen.

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl): met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl): hier vindt u meer informatie over een gezondere leefstijl. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging

[www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl): de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. alle nieuwsbrieven met aandacht voor leefstijl en ons kwaliteitsjaarverslag.

## Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen  
T. 038-3371400  
F. 038-3371414  
E [info@flevowijk.nl](mailto:info@flevowijk.nl)

Website: [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl)  
Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)  
Facebook: [www.facebook.com/FlevowijkApo](https://www.facebook.com/FlevowijkApo)  
Afspraak plannen via internet: [Flevowijkapo.youcanbook.me](https://flevowijkapo.youcanbook.me)