



# Applicaties Voor mensen met een beperking Gezondheid



groovtube

# Voorwoord

Beste cliënt,

Voor je ligt 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 en er staan ook tips in over functionaliteiten van de iPhone en iPad en een paar websites.

In dit appboek 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! Weet 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 een begeleider en zij kunnen de vraag stellen aan de regionale contactpersoon Privacy.

Mis je apps? Of verdwijnt een app na het verschijnen van dit boek? Laat het ons weten via [innovatie@sheerenloo.nl](mailto: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> en op het kennisplein op de portal: <https://mp.sheerenloo.nl/web/innovatie/app-boeken>

Ook zijn ze te downloaden door medewerkers van 's Heeren Loo op de portal. Bij interesse, vraag het je begeleider. Je begeleider kan het vinden op de portal, zie <https://mp.sheerenloo.nl/web/innovatie/publicaties-en-links>  
Hier vinden ze in de rechterbalk een link met 'boekjes apps en producten'.

Namens 's Heeren Loo,  
Team innovatie

# Inhoud

<b>Moet ik naar de dokter?</b>	advies voor huisarts bezoek	blz. 4
<b>Relax Melodies</b>	voor een betere nachtrust	blz. 5
<b>MyNoise</b>	voor een betere nachtrust	blz. 6
<b>FNV Decibelmeter</b>	voorkom gehoorschade	blz. 7
<b>Safe Noise</b>	voorkom gehoorschade	blz. 8
<b>Temstem</b>	tem de stemmen in je hoofd	blz. 9
<b>Groovtube</b>	mondmotoriek therapie	blz. 10
<b>Medical ID</b>	je medische gegevens bij de hand	blz. 11
<b>Kijksluiter</b>	visuele bijsluiter	blz. 12
<b>Migraine buddy</b>	hoofdpijn dagboek	blz. 13
<b>Sense</b>	seksualiteit	blz. 14

Deze applicaties zijn ontwikkeld voor een gezonder leven.

# Moet Ik Naar De Dokter?

Advies voor huisarts bezoek



## Inhoud en doel

'Moet ik naar de dokter?' is een app waarmee je kunt zien of je naar de huisarts moet of niet. Je krijgt op basis van jouw persoonlijke klachten advies van de app of het verstandig is om de huisarts te bellen, of misschien moet je wel naar de eerste hulp. 'Moet ik naar de dokter?' verwijst je naar de juiste zorgverlener. Ook wordt er advies gegeven over het zelf verminderen van klachten.

## Doelgroep

'Moet ik naar de dokter?' is geschikt voor iedereen die regelmatig naar de dokter moet. Een vereiste is dat de gebruiker kan lezen.

## Kosten

Gratis

## Systeem

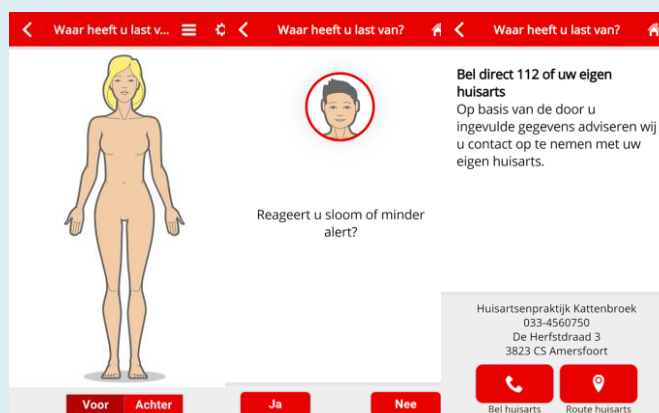
'Moet ik naar de dokter?' is geschikt voor iOS en Android apparaten. De app draait op een iOS systeem van 6.0 of hoger en een Android systeem van 4.1 of hoger. De app is volledig Nederlandstalig.

## Bijzonderheden

Om gebruik te maken van 'Moet ik naar de dokter?' voer je eerst je persoonlijke gegevens en de gegevens van jouw huisarts in. Wanneer je een klacht hebt kun je aanvinken op het mannetje of vrouwtje waar de klacht zich bevindt. Dan zoek je in de lijst met klachten de klacht die bij jou hoort. Je krijgt nu een aantal vragen over jouw klacht. Aan de hand van de gegeven antwoorden zoekt de app voor je uit of het verstandig is om een deskundige te raadplegen. Wanneer je niet naar de huisarts hoeft zal de app je een aantal adviezen geven om je klachten te verlichten.

## Meer informatie

<https://www.moetiknaardedokter.nl/>



# Relax Melodies

Voor een betere nachtrust



## Inhoud en doel

Relax Melodies: Sleep Sounds is een app die door middel van geluiden ervoor zorgt dat je sneller in slaap valt. Je kunt kiezen uit 52 soorten geluiden. Je kunt deze geluiden los van elkaar aanzetten maar je kunt ze ook combineren om een zelfgemaakte melodie te creëren. Naast de geluiden zijn er ook meditatieprogramma's en slaapprogramma's beschikbaar op de app.

## Doelgroep

Relax Melodies: Sleep Sounds is geschikt voor mensen die willen ontspannen door middel van geluiden.

## Kosten

Gratis

## Systeem

De app is alleen beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app vereist een iOS versie van 8.0 of hoger en een Android versie van 4.0.3 of hoger. De app is niet Nederlandstalig, maar is gelukkig zo eenvoudig te bedienen dat kennis van een andere taal niet nodig is.

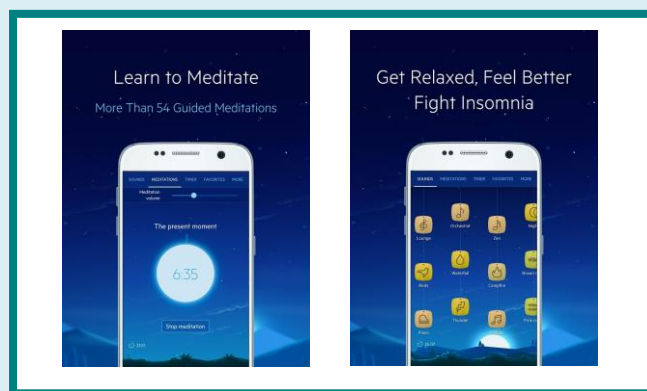
## Bijzonderheden

Relax Melodies: Sleep Sounds werkt heel eenvoudig. Je klikt gewoon op het geluid dat je wilt horen en hij begint te spelen. Je kunt de app zo instellen dat de geluiden maar voor een bepaalde tijd te horen zijn of oneindig doorspelen. Als je de timer op bijvoorbeeld 10 minuten zet, dan kun je de telefoon weg leggen. De app speelt dan 10 minuten lang het gekozen geluid en zal zich hierna afsluiten. Zo hoeft je je geen zorgen te maken als je eenmaal in slaap gevallen bent.

## Meer informatie

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

Android download: <http://bit.ly/VU1iil>



# MyNoise

Voor een betere nachtrust



## Inhoud en doel

Soms is het lastig om tot rust te komen in een wereld waar continue geluid om ons heen is. Sommige geluiden kunnen heel afleidend zijn wanneer je even wilt relaxen of wanneer je in slaap probeert te komen. MyNoise heeft hier een simpele oplossing op bedacht. MyNoise maakt gebruik van achtergrondgeluid met een rustgevend effect. Denk hierbij aan regen en bosgeluiden. Door deze geluiden te beluisteren worden de vervelende geluiden van het dagelijks leven overstemd en kun jij weer tot rust komen.

## Doelgroep

De app is ontwikkeld voor mensen die tot rust willen komen of die sneller in slaap willen komen.

## Kosten

Gratis, met in-app aankopen. De app is prima bruikbaar zonder de in-app aankopen en maakt ook geen gebruik van reclames.

## Systeem

De app vereist op iOS apparaten versie 9.0 of hoger en bij Android apparaten 4.1 of hoger. De app is Engelstalig. Er is geen kennis van de Engelse taal nodig om gebruik te maken van de app.

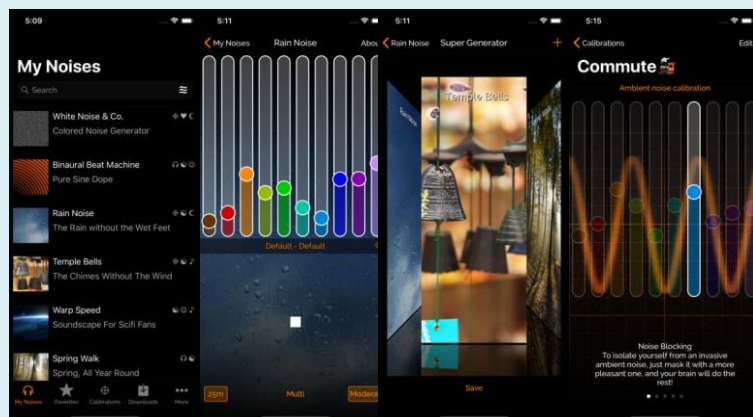
## Bijzonderheden

Wanneer de app gedownload is kun je direct aan de slag. De app werkt het beste met een koptelefoon, maar kan ook gebruikt worden zonder koptelefoon. Wanneer je de app opent kun je direct kiezen welke geluiden jij wil horen. Zo kun je kiezen voor bijvoorbeeld belletjes, bass geluiden en regendruppels. Per onderdeel kun je zien waar de geluiden goed voor zijn. Staat er een smiley? Dan is het geschikt om je in een blijde stemming te brengen. Staat er een maantje? Dan is dit geluid geschikt om van in slaap te vallen. Elk onderdeel heeft een groep van 10 geluiden. Kies bijvoorbeeld voor de lente wandeling. Nu kun je ervoor kiezen om de vogels harder of juist zachter te laten zingen. Je kunt je voetstappen harder maken en het kabbelende beekje verderop uitzetten. Het is maar net wat jij prettig vindt. Zo kun je precies instellen waar jij rustig van wordt.

## Meer informatie

Android: <https://bit.ly/2w1N8CY>

iOS: <https://apple.co/2jncCkL>



# FNV Decibelmeter

Voorkom gehoorschade



## Inhoud en doel

De FNV Decibelmeter meet het geluid in je omgeving.

Met deze app kun je direct zien of de omgeving waarin jij je bevindt schadelijk is voor je gehoor. Ieder jaar lopen mensen gehoorschade op, bijvoorbeeld op het werk of in het verkeer.

Met deze app controleer je of jouw omgeving wel veilig is. Met de microfoon van je telefoon meet je het geluidsvolume om je heen in decibellen. Alles boven de 80 decibel kan schadelijk zijn voor je gehoor. Wanneer dit het geval is geeft de app je tips om met de situatie om te gaan.

## Doelgroep

De FNV Decibelmeter is geschikt voor mensen die gehoorschade willen voorkomen.

## Kosten

Gratis

## Systeem

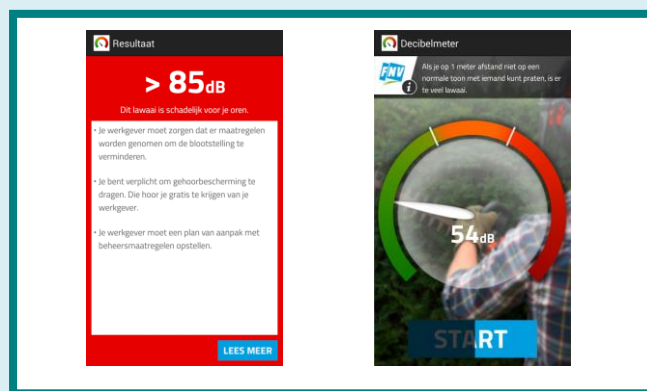
De app is beschikbaar op Android en iOS apparaten. De app vereist een iOS systeem van 8.0 of hoger en een Android systeem van 2.1 of hoger. Let op! De kwaliteit van een microfoon kan per smartphone verschillen. De app is geoptimaliseerd voor zo veel mogelijk toestellen. Het kan echter voorkomen dat de app niet naar behoren werkt.

## Meer informatie

Website: <http://bit.ly/2oY7XY7>

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

Android download: <http://bit.ly/2oQVs3K>





# SafeNoise

Voorkom gehoorschade



## Inhoud en doel

SafeNoise is een app die het geluidsniveau meet in de omgeving. Je ziet het gemiddelde, het hoogste en het laagste niveau. De app geeft aan hoe lang je in het gemiddelde geluidsniveau mag verblijven voordat het schadelijk wordt voor je gehoor.

## Doelgroep

SafeNoise is geschikt voor mensen die gehoorschade willen voorkomen. De app geeft ook inzicht in het geluidsniveau in een woongroep.

## Kosten

Gratis

## Systeem

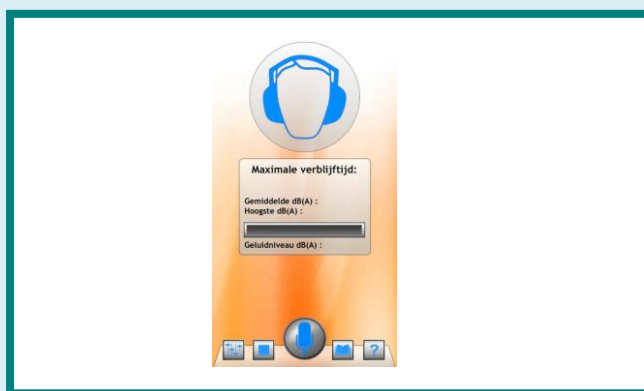
SafeNoise is beschikbaar voor iOS apparaten die draaien op een besturingssysteem van 5.0 en hoger. De app is in het Engels en in het Nederlands in te stellen.

## Bijzonderheden

Ongemerkt word je vaak blootgesteld aan harde geluiden en hoge geluidsniveaus. Om je bewust te maken van het gevaar van te hard geluid, is de applicatie SafeNoise ontwikkeld. Met de app meet je het geluidsniveau in dB(A). Je meetresultaten kun je opslaan in het geluiddagboek en bekijken door middel van grafieken. Je kunt je meetresultaten ook mailen om te verwerken in andere programma's.

## Meer informatie

Download: <http://apple.co/2iqjn9j>





# Temstem

Tem de stemmen in je hoofd



## Inhoud en doel

Temstem is een hulpmiddel dat mensen zelf kunnen gebruiken om minder last van stemmen te hebben. Temstem kan dan ook overal gebruikt worden, zoals thuis, op het werk, op school, op een feestje of in de bus. Temstem helpt de gebruiker met de stemmen om te gaan en op die manier om zijn/haar rollen als, partner, familielid, vriend, clublid, student, werknemer, etc. naar tevredenheid te vervullen. Kortom, Temstem helpt de gebruiker weer gewoon deel te nemen aan de maatschappij, ondanks de stemmen.

## Doelgroep

Temstem is bedoeld voor mensen die last hebben van stemmen en in hun dagelijks leven minder door de stemmen gehinderd willen worden.

## Kosten

Gratis

## Systeem

Temstem is beschikbaar voor iOS en Android apparaten. De app vereist een iOS versie van 7.0 of hoger en een Android versie van 4.0.3 of hoger. De app is volledig Nederlandstalig. Het is voor deze app vereist dat de gebruiker kan lezen.

## Bijzonderheden

Temstem helpt om de stemmen te verminderen. Wanneer je de app opent komt er een figuurtje in beeld dat helemaal uitlegt wat de app doet en hoe je het 'spel' moet spelen.

In Temstem zijn een aantal woordspellen die helpen om stemmen uit te bannen. Wanneer je het spel goed speelt kom je tot een steeds hoger niveau, zo kun je blijven oefenen zonder dat het spel saai wordt. Voor gebruik is het verstandig om een gedragswetenschapper te raadplegen.

## Meer informatie

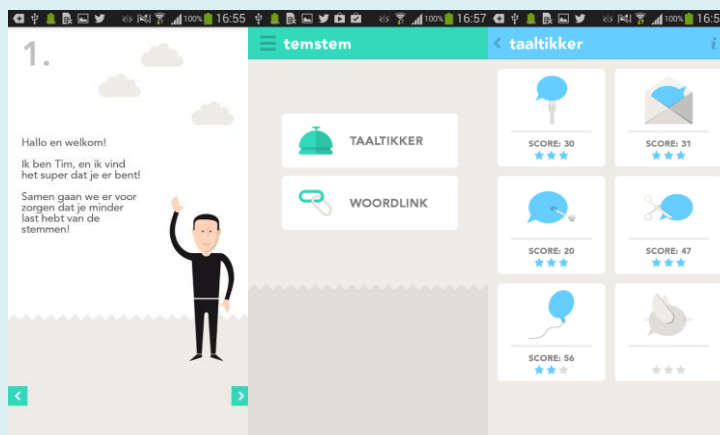
Website: <http://bit.ly/1tipEkj>

iOS download:

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

Android download:

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



# GroovTube

## Mondmotoriek therapie



### Inhoud en doel

GroovTube is een app in combinatie met een apparaat waarmee je ademhalingsoefeningen kunt doen. De GroovTube is een uniek middel om op een leuke manier ademhaling en mondmotoriek zichtbaar te maken. De GroovTube wordt draadloos verbonden met de iPad. Het gebruik is simpel; adem in of adem uit in het mondstuk van de GroovTube, de luchtstroom wordt geregistreerd en omgezet in beeldeffecten in een speciaal voor dit doel ontwikkelde app.

### Doelgroep

GroovTube is geschikt voor ademhalingstraining en mondmotoriektraining en kan zowel in een therapeutische setting als thuis gebruikt worden. Binnen de revalidatie wordt de GroovTube ingezet bij ademhalingstherapie, logopedie, ergotherapie en fysiotherapie.

### Systeem & kosten

Alle GroovTube apps zijn gratis te downloaden in de appstore. Alle apps zijn te gebruiken op de iPad en draaien op een iOS systeem van 9.0 of hoger. LET OP! Deze apps zijn alleen bruikbaar in combinatie met het GroovTube apparaat.

### Bijzonderheden

GroovTube heeft verschillende apps die allemaal hun eigen programma hebben. Alle apps zijn instelbaar in moeilijkheid.

- GroovTube: Door in- of uitademen vervormt de app een zelfgekozen afbeelding.
- Fairhammer: De kracht van het in- of uitademen bepaalt de score op de meter.
- Billiard Breath: De gebruiker moet door een combinatie van ademkracht en behendigheid biljartballen verplaatsen. Deze oefening bevordert ademhalingsbewustheid. De app kent drie modi.
- Breath Trainer: de gebruiker moet door een combinatie van ademkracht en -duur een fietser laten rijden. De app kent drie modi.
- Breath Music: heeft een aantal verschillende modi waarin plezier, muziek en ademhalingsoefeningen samen komen.
- Breathscore: het ademritme met behulp van muziek. De gebruiker kan zelf een liedje kiezen. Elke keer dat hij of zij blaast of inademt is een noot van het liedje te horen.
- Groovy the Dragon: Laat door blazen of inademen een draakje over obstakels vliegen.

### Meer informatie

<http://www.groovtube.nl/>



# Medical ID

Altijd je medische gegevens bij de hand



## Inhoud en doel

Medical ID is een app die ervoor zorgt dat jouw medische gegevens beschikbaar worden gesteld binnen een noodsituatie. Voordat je de app kunt gebruiken voer je jouw gegevens in. Dit varieert van je naam en je geboorte datum tot medicijngebruik en allergieën.

## Kosten

Gratis

## Doelgroep

Deze app is geschikt voor verschillende doelgroepen.

## Bijzonderheden

Deze app is erg bijzonder omdat je nu jouw medische gegevens bij de hand hebt in een noodsituatie, zelfs wanneer je telefoon vergrendeld is. Wanneer je op je scherm klikt zie je gelijk het Medical ID icoontje in beeld. Als je hier tweemaal op tikt komen jouw medische gegevens naar boven. De persoon die de gegevens nodig heeft, heeft dus niet je wachtwoord nodig. Dit is heel handig als je bijvoorbeeld in een ongeval terecht komt en het voor jou niet mogelijk is te vertellen wie je bent en wat er met je aan de hand is.

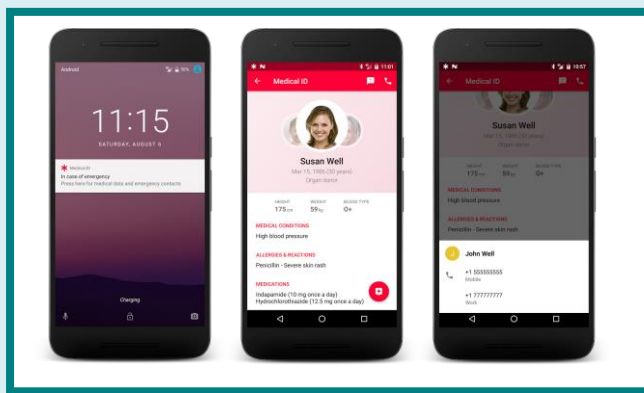
Dit zorgt voor meer veiligheid voor jou en het helpt hulpverleners meer inzicht te bieden in de situatie zodat zij zo goed mogelijk kunnen handelen.

Voor de Apple versie van Medical ID hoef je geen app te downloaden. Dit staat standaard op je iPhone. Om de app in werking te stellen open je de toepassing 'Health'. Vervolgens tik je op Medical ID. Voer nu je informatie in. Nu is je app ingesteld en is al het bovenstaande ook op je iPhone van toepassing!

## Meer informatie

Download Android: <http://bit.ly/2BpOmpf>

Informatie iOS: <https://apple.co/2fAhRwY>



# Kijksluiter

## Visuele bijsluiter



### Inhoud en doel

De kijksluiter app maakt de bijsluiter van medicijnen begrijpelijk. In de kijksluiter zijn ongeveer 5.000 animatievideo's te vinden waarin belangrijke informatie uit de bijsluiter van een medicijn in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Voor de meeste veel voorgeschreven medicijnen is er een kijksluiter beschikbaar. Elke kijksluiter is afgestemd op geslacht, leeftijd en de reden waarvoor het medicijn wordt gebruikt.

### Doelgroep

De app is gemaakt om mensen te helpen hun medicijnen goed te gebruiken.

### Kosten

Gratis.

### Systeem

De app vereist op iOS apparaten versie 9.0 of hoger en bij Android apparaten een versie van 4.1 of hoger. De app is beschikbaar in vier talen: Nederlands, Engels, Turks en Arabisch. Alle video's hebben een Nederlandse ondertiteling.

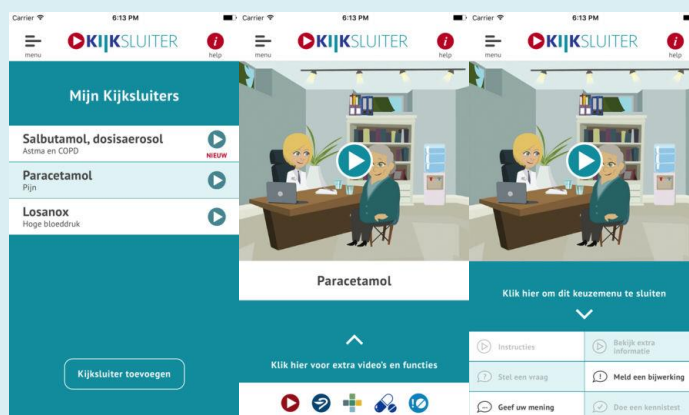
### Bijzonderheden

Medicijnen worden door veel mensen niet op de juiste manier gebruikt. De belangrijkste reden hiervan is gebrek aan kennis over het medicijn. Kijksluiter biedt hier de oplossing voor. Kijksluiter is volledig gebaseerd op de originele bijsluiter van het medicijn en wordt onder strak toezicht van artsen en apothekers gemaakt. Hierdoor is de informatie altijd juist. Om kijksluiter te kunnen gebruiken moet je eerst een toegangscode krijgen van je zorgverlener.

### Meer informatie

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.evina.Kijksluiter>

iOS: <https://apple.co/2jkMpDt>



# Migraine Buddy

## Hoofdpijn dagboek



### Inhoud en doel

Migraine Buddy is een geavanceerd migraine en hoofdpijn trackingdagboek-app, ontworpen door neurologen en datawetenschappers. Het is meer dan slechts een migrainedagboek, Migraine Buddy helpt gebruikers met het identificeren en vastleggen van migrainetriggers, symptomen, medicatie, frequentie en duur; pijnintensiteit en -locatie, medicatie en andere lifestyle-factoren, zodat ze hun aandoening beter kunnen beheersen.

### Doelgroep

De app is ontwikkeld voor mensen met migraine.

### Kosten

Gratis

### Systeem

Voor iOS versie 9.0 of hoger en voor Android versie 4.0.3 en hoger. De app kun je in verschillende talen instellen: Nederlands, Duits, Engels, Italiaans, Frans, Spaans, Japans en Portugees.

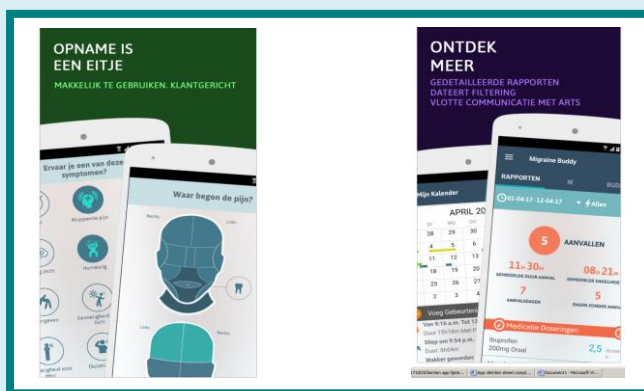
### Bijzonderheden

Migraine Buddy levert een gemakkelijk te lezen samenvatting voor gebruikers waarmee ze de geschikte actie kunnen ondernemen. Migraine Buddy heeft ook een intelligent slaapdagboek waarmee gebruikers de correlatie tussen hun slaap en migraines kunnen volgen via een nieuw slaapdiagram.

### Meer informatie

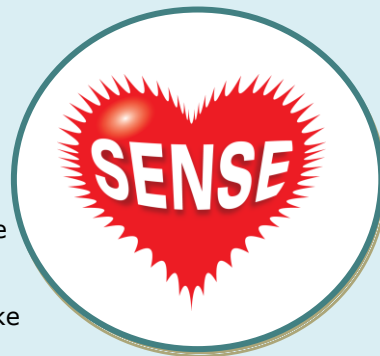
iOS download: <https://apple.co/2DO2336>

Android download: <http://bit.ly/Wj5MiW>



# Sense

## Seksuele voorlichting



### Inhoud en doel

Sense is een betrouwbare website over seks en relaties. Op de website vind je informatie over seksualiteit, verliefdheid, relaties, liefde en alles wat daarbij komt kijken. Er zijn op de website meerder onderwerpen die heel breed en in begrijpelijke taal uiteengezet worden. De thema's zijn:

- Je lichaam
- Liefde en relaties
- Seks
- Praten over seks
- Seks en internet
- Over je grens
- Condoom, de pil en meer
- Soa's
- Zwanger
- Verhalen blogs en video's
- Seks ABC
- Veel gestelde vragen
- Hulp en advies

Vooraf hulp en advies maakt deze website zo uniek, omdat je vragen kunt stellen aan mensen die jou graag helpen en geen kwaad in de zin hebben. Ook zijn er verhalen van andere Sense lezers en is er een forum waarop je kunt kletsen met andere mensen over deze onderwerpen.

### Doelgroep

Sense is ontwikkeld voor jongeren, maar is geschikt voor iedereen die vragen heeft over seksualiteit.

### Kosten

Gratis

### Systeem

Sense is een website en kan dus op elk apparaat met een webbrowser bezocht worden.

### Meer informatie

Website:

<https://www.sense.info/nl/>

