



Gezondheidsapps: iets voor u?

Er zijn duizenden apps die beweren je gezondheid te bevorderen. In de Apple App Store of in de Google Play Store vind je stappentellers, dieet-apps en geestelijke gezondheidsapps. Die kunt u op uw telefoon of tablet zetten. Maar hoe kiest u een goede gezondheidsapp?

Om u hierbij te helpen hebben de GGD'en van Nederland een selectie gemaakt van betrouwbare gezondheidsapps. Op de website ggdappstore.nl vindt u deze selectie terug. Wilt u hier meer van weten, dan is dit boekje met uitleg en tips echt iets voor u!

Wat staat er allemaal op en hoe werkt het?

In de GGD AppStore vindt u de geselecteerde apps onderverdeeld in de volgende rubrieken:

- ✓ Lichaamsfuncties
- ✓ Mentaal welbevinden
- ✓ Zingeving
- ✓ Kwaliteit van leven
- ✓ Meedoen
- ✓ Dagelijks functioneren



Er is van elke app een korte beschrijving. Voor wie is de app bedoeld? Is de app makkelijk in gebruik? Is de app technisch stabiel? Is de organisatie achter de app betrouwbaar? Hoe gaat de app om met privé-gegevens? En draagt de app bij aan een gezondere leefstijl?

De GGD AppStore wordt zo veel mogelijk actueel gehouden. De appstore selecteert ook websites, die als doel hebben de regie over je eigen gezondheid te bevorderen.

Wanneer gebruikt u het?

U gebruikt de GGD AppStore als u op zoek bent naar een relevante en betrouwbare gezondheidsapp of -website.

Vindt u op ggdappstore.nl niet de app die u zoekt? Zoek dan zelf in de App Store van Apple of in de Google Play Store, geïnspireerd door de rubrieken en apps van de GGD AppStore. En controleer dan zelf of de app voldoet aan de hieronder genoemde eisen.

Waar moet u bij apps op letten?

- ✓ Is de app (vrijwel) gratis?
- ✓ Is de app gemakkelijk te gebruiken?
- ✓ Is de leverancier betrouwbaar?
- ✓ Is de app technisch betrouwbaar?
- ✓ Gaat de app zorgvuldig om met privé-gegevens?





Waar vindt u het?

De GGD AppStore vindt u op het internet: ggdappstore.nl

Waarom is het er?

De GGD'en van Nederland vinden het belangrijk om u te helpen bij het verbeteren van uw gezondheid met behulp van effectieve en betrouwbare gezondheidsapps. De GGD AppStore maakt het u makkelijk om een goede keuze te maken.

De GGD'en hebben zich bij de selectie en indelen van de apps laten inspireren door Machteld Huber, een arts/onderzoeker en oprichter van het Institute for Positive Health (IPH). Zij ziet gezondheid als het vermogen om je telkens weer aan te passen aan de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Dankzij dit vermogen houdt je de regie over je eigen leven.

Waar staat de GGD AppStore voor?

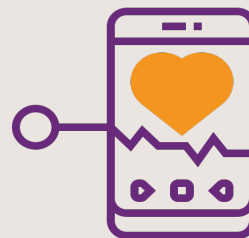
- ✓ Een onafhankelijke selectie van gezondheidsapps en -websites
- ✓ Een transparante toetsing van de apps en sites: u kunt op de GGD AppStore lezen waarop is gecontroleerd
- ✓ Een heldere toelichting op de apps en sites, in begrijpelijke taal
- ✓ Toetsing door GGD-professionals, op basis van (nieuwe) wetenschappelijke inzichten

De GGD AppStore is een dienst van alle 25 GGD'en in Nederland in samenwerking met GGD-GHOR Nederland. Men werkt hierbij samen met landelijke kennisinstututen en organisaties op het gebied van gezondheid en gezondheidsbevordering.



Enkele voorbeelden van apps:

- ✓ Stappentellers
- ✓ Dieet apps
- ✓ Stoppen met roken apps
- ✓ Mindfulness apps
- ✓ Depressie en burnout apps
- ✓ EHBO apps
- ✓ Gezondheidscheck apps
- ✓ Medicijnwekkers
- ✓ Cardio apps die je hartslag meten
- ✓ ... en nog veel meer



Meer leren over digitale zorg?

Op de website digivitaler.nl vindt u een handige video over gezondheidsapps. Hier vindt u ook video's en boekjes over andere vormen van digitale zorg. Bijvoorbeeld over beeldbellen met uw huisarts of over het patiëntenportaal van het ziekenhuis.

Wilt u oefenen?

Wilt u een les volgen, waarbij u onder begeleiding kunt oefenen met gezondheidsapps? Of wilt u kennis maken met andere vormen van digitale zorg? Dat kan! Neem hiervoor contact op met de bibliotheek bij u in de buurt.

Bron: de tekst in dit boekje is gebaseerd op de inhoud van de website ggdappstore.nl.