

Deze  
**APPS**  
helpen je om  
gezonder  
te leven

# Altijd EEN COACH OP ZAK

Je zelfvertrouwen opkrikken, stoppen met roken, meer bewegen: er zijn wel duizenden apps die beweren dat ze je aan een betere gezondheid kunnen helpen. Onze experts geven raad.





## Woebot

**WAT?** EEN CHATPROGRAMMA WAARBIJ EEN ROBOT JE HELPT BIJ MILDE VORMEN VAN PSYCHOLOGISCHE KLACHTEN ZOALS STRESS, ANGST, SOMBERHEID...

**Koen Kas, professor oncologie en healthcare-trendwatcher:** “Woebot is een van de meest fascinerende apps die ik de laatste jaren heb gezien – en die ik zelf ook gebruik. Het robotje is een soort digitale therapeut die ik altijd kan aanspreken. Hij vraagt me op regelmatige basis hoe het met me gaat, en geeft me goede raad als uit mijn antwoord blijkt dat ik me minder goed voel, last heb van uitstelgedrag of zenuwachtig ben omdat ik een presentatie moet geven. De app is vooral bedoeld om op een laagdrempelige manier over je gevoelens te praten, of wanneer je nood hebt aan een babbel, maar de stap niet durft te zetten tot een echt gesprek.”

**BELANGRIJK:** Van zodra Woebot merkt dat je beter met een echte psycholoog gaat praten, zal hij dat ook aangeven.  
Gratis



## Tabakstop

**WAT?** EEN APP DIE JE HELPT OM TE STOPPEN MET ROKEN.

**Christine Plets, teamcoach en tabacoloog bij Tabakstop:** “Bijna 7 op de 10 rokers wil stoppen met roken, maar slechts een minderheid van hen doet daadwerkelijk een poging. Een app kan je helpen om actie te ondernemen. De Tabakstop-app geeft je 24 uur op 24 steun en informatie. Het enige dat je moet doen, is je stopdatum ingeven en het aantal sigaretten dat je rookte. De app telt je aantal rookvrije dagen, het geld dat je bespaart én het aantal levensjaren dat je gewonnen hebt. Bij elke login krijg je interessante informatie over roken en rookstop. Voor moeilijke momenten is er de SOS-knop: die geeft je korte uitdagingen om je zinnen te verzetten, zodat de drang naar een sigaret weer voorbij gaat. Uniek is de chatfunctie waarmee je anoniem kunt chatten met andere stoppers en ex-rokers, maar ook vragen kunt stellen aan een professionele tabacoloog van Tabakstop, die binnen de 48 uur een antwoord stuurt.”

**GOED OM TE WETEN:** Ervaringen delen met andere (ex-)rokers kan ook in de besloten Facebookgroep ‘Stoppen met roken. Samen lukt het!’  
Gratis, [tabakstop.be/tabakstop-app](http://tabakstop.be/tabakstop-app)

**CHRISTINE PLETS, TEAMCOACH EN TABACOLOOG BIJ TABAKSTOP**

“Uniek aan de app is de chatfunctie waarmee je anoniem kunt chatten met andere stoppers en ex-rokers”



## Zeker Gezond

**WAT?** EEN APP EN WEBSITE VOL GEZONDE RECEPTEN GEBASEERD OP DE VOEDINGSDRIEHOEK. DE APP BEVAT MEER DAN DUIZEND RECEPTEN, VAN SOEPEN EN HOOFDGERECHTEN TOT BROODBELEG, TUSSENDOORTJES EN KINDERTRAKTATIES.

**Charlotte Van Tuyckom, sportsocioloog aan Howest (Hogeschool West-Vlaanderen):** “Mensen nemen zich vaak voor om gezonder te eten, maar weten niet altijd hoe ze daaraan moeten beginnen. Deze app geeft je concrete recepten waarvan je zeker bent dat ze gezond en gevarieerd zijn. Hij is ontwikkeld door expertisecentrum Vlaams Instituut Gezond Leven en is dus wetenschappelijk onderbouwd.”

**HANDIG:** In de app kun je een weekplanning maken met recepten die zijn aangepast aan je voorkeuren en het aantal personen.  
Gratis, [zekergezond.be](http://zekergezond.be)

KOEN KAS, PROFESSOR ONCOLOGIE EN HEALTHCARE-TRENDWATCHER

“Woebot is vooral bedoeld om op een laagdrempelige manier over je gevoelens te praten, of wanneer je nood hebt aan een babbel, maar de stap niet durft te zetten tot een echt gesprek”



## f.lux en House of Deeprelax

**WAT?** ER ZIJN TAL VAN APPS DIE JE HELPEN ALS JE VERLANGT NAAR EEN BETERE NACHTRUST. ALS JE SMARTPHONE OF PC GEEN INSTELLING HEEFT OM HET BLAUWE LICHT TE DIMMEN (NIGHT SHIFT), DAN KAN DAT BIJVOORBEELD OOK MET EEN APP.

**Annelies Smolders, psycholoog en slaapexpert van Start to Sleep:** “Het blauwe licht van beeldschermen verstoort de productie van melatonine, een stof die ons lichaam aanmaakt waardoor we moe worden. Met een speciale app kun je dat blauwe licht verminderen wanneer je ’s avonds nog op je gsm of aan de computer zit, zodat je nadien makkelijker in slaapt kunt vallen.

**f.lux** is een goede app, maar er zijn er nog tal van anderen die hetzelfde doen. Zoek maar eens op ‘blauw licht filter’ in de app store. Ook relaxatieoefeningen kunnen helpen bij een goede nachtrust, en ook daarvoor kan een app handig zijn. Ik ben zelf een grote fan van **House of Deeprelax** van de Nederlandse Eliane Bernhard. Deze ontspanningsapp helpt je met geleide meditaties, ademhalingsoefeningen, yoga nidra of slaapyoga-sessies... De app zit even goed in elkaar als het populaire Engelstalige **HeadSpace**, maar is een stuk goedkoper én bovendien beschikbaar in het Nederlands.”

**LIEVER VERMIJDEN:** Slaap-apps of activity trackers die beweren dat ze je slaap kunnen meten. **Annelies:** “Die resultaten zijn veel te weinig betrouwbaar en geven een vertekend beeld. Stel dat een app je vertelt dat je heel weinig diepe slaap hebt of net heel veel, dan kan dat je onnodig in paniek doen slaan, waardoor je misschien nóg slechter gaat slapen. Heb je echt problemen met slapen, dan ga je nog altijd beter naar het ziekenhuis voor een grondig slaaponderzoek.”

f.lux is gratis, House of Deeprelax vanaf € 5,99/maand

TOM VAN DAELE, KLINISCH PSYCHOLOOG

“BackUp 1813 is een ideaal hulpmiddel om een onderwerp waar vaak nog een taboe rond hangt, bespreekbaar te maken met mensen in je persoonlijke omgeving”



## StandUp

**WAT?** EEN APP DIE JE ERAAN HERINNERT OM NIET TE LANG STIL TE ZITTEN.

**Charlotte Van Tuyckom, sportsocioloog aan Howest:** “Urenlang stilzitten is niet goed voor je lichaam, en toch doen we het allemaal veel te veel. Met **StandUp** kun je bijhouden wanneer je neerzit en wanneer je beweegt, waarna je feedback krijgt over je gedrag en tips om daar eventueel iets aan te veranderen. De app waarschuwt je ook wanneer je te lang stilzit. Je kiest zelf na hoeveel tijd je een verwittiging krijgt.”

### MEER VAN DAT?

**Hotseat** is een gelijkaardige app die je eraan herinnert dat het tijd is voor een pauze weg van je computer. Ook tal van ‘office workout’ apps zoals **Desk Job** moedigen je aan om tijdens het werken regelmatig recht te staan en geven je korte beweegoefeningen die je gewoon achter je bureaustoel kunt doen.

StandUp en Hotseat zijn gratis, Desk Job kost € 1,09.



## BackUp 1813

**WAT?** EEN APP DIE HOUVAST WIL BIJ ZELFDODINGSGEDACHTEN.

**Tom Van Daele, klinisch psycholoog:** “Wanneer jij of iemand uit je omgeving kampt met gedachten aan zelfdoding kan BackUp 1813 ondersteuning bieden. De app helpt je om contact te leggen met belangrijke steunfiguren uit je omgeving en laat je onder meer toe een veiligheidsplan op te stellen, zodat je tijdens een moeilijke periode weet wat te doen. Voor wie iemand met zelfdodingsgedachten wil helpen, geeft BackUp do’s-and-don’ts en informatie over het herkennen van signalen.

De app bestaat al enkele jaren en is wat mij betreft een echte blijver. Hij is intuïtief in gebruik en kan houvast bieden. Daarnaast is het ook een ideaal hulpmiddel om een onderwerp waar vaak nog een taboe rond hangt, bespreekbaar te maken met mensen in je persoonlijke omgeving.”

Gratis, meer info op zelfmoord1813.be



# En ook nog



## HOSPI AVONTUUR

Ga je zelf soms met een bang hartje naar het ziekenhuis voor een ingreep? Ook bij de allerkleinsten is dat niet anders. **Hospi Avontuur** laat jonge kinderen spelenderwijs meer te weten komen over een ziekenhuisopname, van voorbereiding tot ontslag. **Gratis**

## 10.000 STAPPEN

Een app van het Vlaams Instituut Gezond Leven, waarmee je je dagelijks gezette stappen en beweging kunt registreren, stappen-doelen kunt opstellen, stapwedstrijdjes kunt aangaan tegen anderen... Ook andere vormen van beweging (zoals fietsen, zwemmen, fitness...) kun je toevoegen en laten omzetten naar stappen. **Gratis**, [10000stappen.be/](https://10000stappen.be/) [gezondleven.be/app](https://gezondleven.be/app)

## PLANT NANNY

Soms wat moeite om aan die anderhalve liter water per dag te komen? **Plant Nanny** is een schattig virtueel plantje dat je water geeft telkens wanneer je zelf een glas water drinkt. Hoe meer je drinkt, hoe blijer Plant Nanny wordt. € 0,89, [plantnanny.app](https://plantnanny.app)

## MYSUGR

Een dagboek waarin je als diabetespatiënt snel en eenvoudig je bloedsuikervwaarden en andere gezondheidsgegevens kunt bijhouden. Zo heb je je diabetesgegevens altijd bij je. Via de rapportfunctie kun je je gegevens ook delen met je arts. **Gratis** in standaardversie en voor Accu-Chek gebruikers, betalend voor de pro-versie. [accu-chek.be/nl/mysugr-app](https://accu-chek.be/nl/mysugr-app)

## FLO

Populaire 'period tracker' om je menstruatiecyclus in bij te houden. De app geeft aan op welke dagen je het meest vruchtbaar bent. **Gratis**, tenzij je overschakelt op Flo Premium met meer opties.

## SYNDO

Bedoeld om patiënten met hartfalen, hoge bloeddruk of overgewicht te helpen bij het opvolgen van de raad van hun dokter. De app herinnert je bijvoorbeeld wanneer je je medicatie moet innemen en verwittigt je arts wanneer je metingen (gewicht, bloeddruk, hartslag...) abnormale waarden vertonen. Je kunt je metingen manueel ingeven of gebruik maken van toestellen van Syndo, die automatisch synchroniseren met de app. **Vanaf € 6 per maand**

## GESPREKSHULP BIJ KANKER

Tijdens een gesprek met je arts weet je misschien niet welke vragen je kunt stellen, of je durft soms iets niet te vragen. Deze app helpt je met voorbeeldvragen om gesprekken met je arts of andere zorgverleners voor te bereiden. Je kunt er ook gesprekken mee opnemen, zodat je ze later op een rustig moment kunt herbeluisteren. **Gratis**, meer apps voor mensen met kanker vind je op [allesoverkanker.be/apps](https://allesoverkanker.be/apps)

## CORONA-ALERT

Dankzij de app kom je te weten of je nauw contact gehad hebt met een andere Corona-alert gebruiker die nadien positief getest werd op COVID-19, zonder dat je weet om wie het gaat. Omgekeerd waarschuwt de app ook jouw nauwe contacten wanneer je positief getest wordt, op voorwaarde dat ook zij de app gebruiken. **Gratis**

## MEER BEWEGEN MET EEN APP

### Hoe doe je dat veilig?

Tips van Charlotte Van Tuyckom, sportsocioloog aan Howest en gespecialiseerd in e-health, apps en wearables.

### Ken jezelf

"De meeste bewegingsapps zijn gemaakt voor de 'gemiddelde mens' en houden geen rekening met je leeftijd of conditie. Een beginnening volgt dus dezelfde work-out als een ervaren sporter, met kans op blessures als gevolg. Richtlijnen voor medisch verantwoord sporten ontbreken vaak. Er zijn apps die aangepaste programma's aanbieden op basis van leeftijd, maar zij 'vergeten' dan weer dat sommige vijftigers in betere conditie zijn dan sommige dertigers. Het is dus belangrijk om je eigen niveau goed te kunnen inschatten wanneer je met zo'n app begint te sporten, zodat je jezelf niet overbelast."

### Verwacht geen wonderen

"Apps als 10.000 stappen of StandUp kunnen je bewust maken van je eigen gezondheidsgedrag, en je aanmoedigen om daar iets aan te doen. Dat is absoluut een sterkte van dit soort tools. Maar om je levensstijl op lange termijn te veranderen, heb je ook sociale steun en plezier nodig, moet je feedback kunnen vragen en ontvangen, vooruitgang zien... Daarin schieten apps nog vaak te kort."

### Laat je niet ontmoedigen

"Een app als Strava kan leuk zijn, maar ook demotiverend wanneer je nooit een medaille verdient of ziet hoeveel beter andere mensen het doen. Focus op je eigen doelen en leg de lat niet te hoog."

# Waar let je op bij therapeutische apps?

**TOM VAN DAELE** IS KLINISCH PSYCHOLOOG EN ONDERZOEKSLIEDER VAN DE EXPERTISECEL PSYCHOLOGIE, TECHNOLOGIE & SAMENLEVING AAN DE THOMAS MORE HOGESCHOOL.

## Waar moet je op letten?

**Tom Van Daele:** “Voor je een app begint te gebruiken, stel je je best enkele vragen. Wat is het doel van de app? Wil de app effectief je welzijn en geestelijke gezondheid behouden of verbeteren, of is het vooral een manier om je te laten betalen voor allerlei merchandise? Wie is de aanbieder? Zit er achter de app of website een organisatie met relevante ervaring? **Initiatieven van de overheid, hogescholen of universiteiten zijn over het algemeen vrij betrouwbaar.** Met apps die vanuit commerciële organisaties of bedrijven in de markt gezet worden, moet je voorzichtiger zijn, zeker als ze gratis zijn. Moet je niets betalen omdat je na een maand moet overschakelen op een betalend abonnement, of omdat je gegevens nadien doorverkocht worden aan adverteerders? Zeker in apps die rond gezondheid draaien, geef je persoonlijke data vrij. Zoek naar informatie over de mate waarin de app of website voldoet aan de privacywetgeving.”

## Helpt zo'n app écht?

“Bij milde tot matige klachten kan een kwalitatieve app een zinvol duwtje in de rug zijn en je ook effectief beter doen voelen. Je krijgt informatie, leert nieuwe vaardigheden, verwerft inzichten... Sommige mensen zijn daar echt bij gebaat.

**Het grote voordeel is dat je je smartphone altijd in de buurt hebt, waardoor je heel gemakkelijk en op het juiste moment steun kunt zoeken.** Let wel: een app is géén vervanging van een therapeut. Het kan een waardevolle aanvulling zijn op een bestaande behandeling of hulpverlening, maar een app zal je nooit uit een zware depressie kunnen halen. Bij zwaardere klachten richt je je nog steeds beter tot een professionele hulpverlener.”

## Hoe gebruik je zo'n app succesvol?

“Voor veel mensen is het moeilijk om een app langdurig of frequent te gebruiken, terwijl dat vaak wél nodig is om er voordeel uit te halen. **Denk vooraf goed na over hoe je jezelf kunt blijven motiveren.** Heb je iemand in je omgeving nodig die je aanspoort? Of heb je genoeg aan een dagelijkse herinnering of alarm op je gsm? Een app installeren op je smartphone is niet genoeg. Je moet jezelf engageren om ermee aan de slag te gaan en te blijven volhouden.”

## Wat zijn de valkuilen?

“Let erop dat je niet té afhankelijk wordt van een bepaalde app. Stel, je hebt last van paniekaanvallen en gebruikt na het oefenen met je therapeut een app die je tot rust doet komen wanneer je een paniek-aanval voelt opkomen. Wat doe je wanneer je in de winkel bent en je smartphone thuis vergeten bent? **Een app kán een hulpmiddel zijn, maar mag zeker geen deel van het probleem worden.** Op een bepaald moment moet je het ook weer alleen kunnen, zonder app.”



## WAAR VIND JE BETROUWBARE APPS?

- Op **digitalhealth.be** vind je een databank met ruim 200 medisch goedgekeurde gezondheidsapps, wat wil zeggen dat ze streng gecontroleerd zijn op hun werking en kwaliteit.
- Mobile Health Belgium verzamelt alle gezondheidsapps die van de overheid een betrouwbaarheidsstempel kregen als medisch hulpmiddel. Het platform is bedoeld voor zowel burgers die een app zoeken als voor zorgverleners die hun patiënten een app willen aanraden. Surf naar **mhealthbelgium.be** voor een actuele lijst.
- **onlinehulp-apps.be** is de eerste Vlaamse ‘appstore’ voor welzijn en geestelijke gezondheid in Vlaanderen. Je vindt er een overzicht van kwaliteitsvolle, zinvolle apps en websites, met de nodige informatie over de helderheid, betrouwbaarheid en toegankelijkheid ervan.

## GOED OM TE WETEN

Sinds januari 2021 kunnen bepaalde gezondheidsapps die hun sociaal-economische meerwaarde bewezen hebben, terugbetaald worden door het RIZIV. De eerste app die weldra terugbetaald zal worden is MoveUp, een gepersonaliseerde behandeling en revalidatie bij een knie- of heupprothese, zowel voor als na de operatie. Ook sommige ziekenfondsen (zoals Partena Ziekenfonds en OZ) bieden een (gedeeltelijke) terugbetaling aan voor online medische apps die voorgeschreven zijn door een arts of erkend zijn door mHealthBelgium.