

Zorg
van Nu



Bewust leven met een app. *Heel gewoon.*

Even ontspannen en je rust nemen, of juist meer bewegen... Je kunt hulp krijgen om bewust te leven: daar zijn honderden apps voor. Met een meditatie- of ademhalingsapp leer je ontspannen en goed inslapen. Als je snurkt of tandenknarst, kan een app je meer vertellen over je slaappatroon zodat je maatregelen kunt nemen. Als je te vaak op je smartphone bezig bent, zijn er apps om je aan te sporen de telefoon opzij te leggen. Er zijn apps die je motiveren om minder alcohol te drinken, je medicijnen niet meer te vergeten, af te vallen of te stoppen met roken. Laat je telefoon je helpen.

Apps om bewuster te leven kun je gewoon in de appstore vinden van jouw tablet, smartphone of computer. Er zijn daarnaast nog veel meer gezondheidsapps. Vaak hebben ze een aparte rubriek in de appstore. Kijk ook naar de suggesties voor andere soortgelijke apps, en naar de beoordelingen van de apps om ervaringen van andere gebruikers te lezen. Of vraag je zorgverlener om advies bij het gebruik van zorgapps.

Veel gebruikte apps om bewuster te leven

Slaap en ontspanning

Sleep Cycle, HeadSpace, The Breathing App, ZenScreen



Roken, Alcohol & Drugs

Quit Buddy, Smoke Revoke, Maxx, Alcohol tot XTC

Gezondheid

Mijn eetmeter, S Health, My Fitness Pal, Stappenteller



Meer zorgoplossingen zoeken?

zorgvannu.nl