



Schone lucht inademen met een app. *Heel gewoon.*

Beter omgaan met astma, COPD of andere longziektes, dat kan heel goed met een app. Zo heb je apps waarin je een dagboek kunt bijhouden van longaanvallen, actieplannen en medicatiegebruik. Er staan soms ook adviezen en tips in om beter met een longziekte om te gaan. Bijvoorbeeld om taken beter te verdelen als je minder energie hebt. Als je last hebt van allergieën kun je een pollenradar op jouw smartphone checken. Zo kom je niet voor verrassingen te staan. Er zijn ook apps die je kunnen helpen bij ademhalingsoefeningen of bij het stoppen met roken.

Apps voor longziektes 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. Er zijn ook apps waarmee je arts kan meekijken met de metingen die je zelf thuis doet. Vraag er eens naar bij jouw zorgverlener.

Veel gebruikte apps voor Longziektes

Zelfmanagement

Astmaatje, Ik heb nu last, Quit now!, Volari COPD



Advies

COPD e-atlas, Adem en Eefje, Breathe, In-Balanz



Allergie en luchtkwaliteit

Mijn Luchtkwaliteit, Pollennieuws, weer online



Meer zorgoplossingen zoeken?

zorgvannu.nl