

Zorg
van Nu



Grip op je diabetes met een app. *Heel gewoon.*

Een diabetes-dagboek bijhouden, dat hoeft al lang niet meer op papier. Er zijn handige diabetes-apps, waarin je voeding, beweging, slaap, stress en natuurlijk insulinegebruik kunt bijhouden. Zo kun je grip krijgen op de gevolgen van diabetes. Denk eens aan apps die gekoppeld zijn aan een glucosemeter of insulinepomp. Deze kunnen automatisch je insulinegebruik en je bloedsuikerwaarden opslaan. Met koolhydraat- en voedingsapps weet je precies wat je binnenkrijgt als je eet en drinkt. Met een omreken-app kun je gemakkelijk HbA_{1c}-meetwaarden omzetten in mmol/mol-eenheden. Er zijn ook apps waar je zorgverlener met je mee kan kijken, als je dat wilt.

Diabetes-apps 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 voor diabetes

Zelfmanagement apps

Dbees, Diabetes dagboek, Glucose Buddy, MySugr, OneDrop



The screenshot shows a list of tarts under the heading 'taart'. Each item includes the name of the tart, a portion size, and a carbohydrate count.

Tart Name	Portion	Carbohydrate Count
appeltaart bladerdeeg	1 punt (100 gram)	39
appeltaart zandtaartdeeg	1 punt (100 gram)	41
chipolataart	1 punt (100 gram)	29
hartige groentetaart	1 punt (100 gram)	20
ijstaart	1 punt (175 gram)	15
kwarktaart	1 plak (55 gram)	31
mokkataart	1 punt (100 gram)	38
monchoutaart	1 punt (100 gram)	32
pencee taart	1 punt (70 gram)	43
schuimtaart/creme au beurre	1 punt (70 gram)	39
slagroomtaart	1 punt (100 gram)	29
surinaamse cassavetaart	1 stukje (120 gram)	39
viennetta (ijstaart)	1 plak (50 gram)	14

Voeding

Foodzy, Mijn Eetmeter, Platemate, Voedingswaardetabel

Calorie- en koolhydraattellers

Diapp, EasyHbA1c converter, Glooko, Koolhydraatkenner



Meer zorgoplossingen zoeken?

zorgvannu.nl