

Bewegen en afvallen

Leefstijl
Beweegprogramma



Leefstijlcoaching

- **Leefstijlcoach** om samen doelen te bespreken
- **iPad** voor beeldbellen
- **Activiteit tracker** meet stappen en verbrand de kilocalorieën

Beweegprogramma

- **Beweegcoach**, 3 maanden samen oefenen
- **Konnect TV** voor beeldbellen

Gezond blijven

Slaap-waakritme
Preventie
Veilig naar buiten



Activiteit en rust patroon

- **Vivago**, meet activiteit en rust. Geeft automatisch alarm bij afwijkingen
- **Sensara**, meet een leef-patroon in huis. Automatisch alarm bij dwalen in de nacht.

Preventie

- **Sensara**, geeft automatisch alarm bij vaker naar het toilet (denk aan blaasontsteking) en minder gebruik van de keuken

Veilig naar buiten

- **GPS horloge**, met een alarmknop voor buiten en eventueel dwaalalarm

Ontmoeten

Onder de mensen
Handig worden met de iPad



Digitaal ontmoeten

- **Welzijnscoach**, voor een leuk gesprek
- **iPad**, voor beeldbellen
- Herinneringen via **Nettie regelapp** of **Google Home**

Een beetje hulp met de iPad

- **Digicoach**, samen bespreken wat u wilt oefenen met de iPad
- **iPad**, voor beeldbellen en oefenen

Welzijn

Gewicht
Veiligheid
Prettig wonen



Eten

- **Slimme weegschaal**
- Persoonlijke gezondheids-omgeving (**PGO**)
- **Fatsecret app**

Veilig wonen

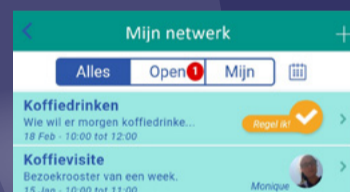
- Alarmknop voor buiten (**MPA**) met valalarm en eventueel dwaalalarm

Comfort en gemak

- **Welzijnscoach**, voor een goed gesprek
- **iPad**, voor beeldbellen
- **Nuki**, voor slimme toegang
- Herinneringen en/of dag-structuur via **Google Home**, **RobotBuddy** of **BBrain**

Vervoer en klusjes

Makkelijk regelen



Regel-app

- Voeg familie, vrienden, kennissen en vrijwilligers toe
- Laagdrempelig om hulp vragen binnen het eigen netwerk

Meten

Zelfstandig meten



Metingen doorsturen

- **Bloeddrukmeter** en/of **weegschaal**, om zelfstandig te meten
- Zorg ontvangt de metingen via **Nettie Dashboard** of **ONS**



Digitaal Thuis

Voor mensen die nog graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven.



VirtueleThuiszorg

Voor zorgvragers die nog graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven.

En ook voor zorgverleners die hun cliënten graag zo goed mogelijk blijven bijstaan.