

# Overzicht online leefstijl zelfhulpinterventies

Voor volwassenen die hun leefstijl willen verbeteren rond de thema's:

1. meer bewegen
2. gezonde voeding
3. depressieklachten verminderen
4. stoppen met roken
5. minderen of stoppen met alcohol

## Voor huisartsen en praktijkondersteuners

Bent u huisarts of praktijkondersteuner en vraagt u zich soms af: naar welke online interventie of app kan ik een patiënt doorverwijzen die iets wil doen aan zijn leefstijl? In dit overzicht staan Nederlandstalige online interventies en apps voor volwassenen op een rij. Het kan gaan om een app of internetprogramma of cursus.

## Toelichting

In het overzicht kunt u in één oogopslag zien welke online interventies op Thuisarts.nl staan en of het om een internet of mobiele toepassing gaat. Daarnaast ziet u welke interventies een erkenning hebben van de onafhankelijke Erkenningcommissie Interventies (van RIVM Centrum Gezond Leven, Nederlands Jeugdinstituut (NJI), Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), Kenniscentrum Sport, MOVISIE, Trimbos en Vilans). Informatie over selectie voor dit overzicht is te vinden op de laatste pagina van dit document.

## Ingekochte e-mental health

Dit overzicht betreft zelfhulpaanbod, die al dan niet begeleid kan worden vanuit de huisartsenpraktijk. Op het gebied van e-mental health, kan een huisartsenpraktijk online aanbod inkopen. Dit aanbod is niet meegenomen in dit overzicht.

## NHG-zorgmodules Leefstijl

Naast dit overzicht met online interventies kunt u gebruik maken van de NHG-zorgmodules Leefstijl. Deze bevatten richtlijnen over advisering en begeleiding van uw patiënten rond alcoholproblematiek, bewegen, stoppen met roken en gezonde voeding. De zorgmodules vindt op [www.nhg.org/thema/nhg-zorgmodules](http://www.nhg.org/thema/nhg-zorgmodules)












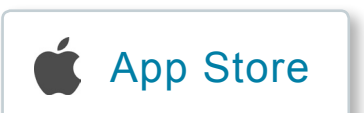
## Thuisarts.nl

U kunt uw patiënten ook doorverwijzen naar [www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl](http://www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl). Deze site met publieksinformatie biedt teksten, films en adviezen over gezonde leefstijl (bewegen, voeding, alcohol, roken, slapen, psychische fitheid en stress).

## Afzender

Dit overzicht is samengesteld door het Trimbos-instituut vanuit het project Preventie in de Buurt. Hierin werken het Nederlands Huisartsen Genootschap en [RIVM Centrum Gezond Leven](http://www.rivm.nl/centrum-gezond-leven) samen met partners om structurele samenwerking te bevorderen tussen huisartsen(zorg), publieke gezondheid en andere domeinen.












# Bewegen

Online interventies en apps voor volwassenen die meer willen sporten en bewegen	Thuisarts	Internet	Google Play	App store	Meer info
<b>Samen bewegen</b>					
<b>Sportpartner in de buurt</b> Website om in de buurt iemand te vinden om samen te gaan sporten.	THUISARTS.NL 	<a href="https://www.sportpartner.nl">Sportpartner.nl</a>			
<b>Sport en bewegen</b>					
<b>Sport en bewegen met een chronische aandoening</b> Op deze website is alles te vinden over sport en bewegen met een chronische aandoening.	THUISARTS.NL 	<a href="https://www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen">Sportzorg.nl/chronische-aandoeningen</a>			
<b>Dagelijkse Trainingen app</b> App met gemakkelijk te volgen oefeningen, ondersteund door audio, video en een timer. Biedt gratis 5 tot 30 minuten routines. Demonstratie door een professionele trainer. Keuze uit: buik, arm, billen, cardio, been of volledig. Voor meer opties en versie zonder advertenties is er een betaalde versie.			Zoek op 'Dagelijkse Trainingen' in Google Play 	Zoek op 'Dagelijkse Trainingen' in App Store 	Er zijn meer van dit soort apps, bv. 7 Minute Workout.
<b>Hardlopen met Evy app</b> Laagdrempelige en gratis manier om te beginnen met hardlopen en hierin gestimuleerd en begeleid te worden (terwijl je loopt). Voor meer opties en versie zonder advertenties is er een betaalde versie.			Zoek op 'Evy' in Google Play 	Zoek op 'Evy' in App Store 	Er zijn meer van dit soort apps, bv. Runkeeper.
<b>Blessures</b>					
<b>Voorkom sportblessures</b> Website met tips over hoe sportblessures te voorkomen.	THUISARTS.NL 	<a href="https://www.veiligheid.nl/voorkom-blessures">Veiligheid.nl/voorkom-blessures</a>			
<b>Versterk je enkel, voorkom blessures (app en online)</b> Spierversterkende oefeningen voor je enkel, voor mensen met zwakke enkels of die eerder een enkelblessure hebben gehad. Is onderdeel van bovengenoemde site.	THUISARTS.NL 	<a href="https://www.veiligheid.nl/sportblessures/campagnes/versterk-je-enkel">veiligheid.nl/sportblessures/campagnes/versterk-je-enkel</a>	Zoek op 'Versterk je enkel' in Google Play 	Zoek op 'Versterk je enkel' in App Store 	goede aanwijzingen voor effectiviteit
<b>Overig</b>					
<b>Stappentellen app de 'Pedometer'</b> De app telt je stappen per dag, week en maand. Je kunt jezelf een meetbaar doel te stellen. Ook zie je hoeveel calorieën je hebt verbrand, je afgelegde afstand, de verstreken tijd en de snelheid.			Zoek op 'Pedometer' in Google Play 	Zoek op 'Pedometer' in App Store 	Er zijn meer van dit soort apps, en ook zit in veel mobiels standaard een stappenteller.

# Voeding

Online interventies en apps voor volwassenen die gezonder willen eten	Thuisarts	Internet	Google Play	App store	Meer info
<b>Bewustwording voeding en gezond gewicht</b>					
<b>Mijn Voedingscentrum</b> Deze website biedt handige tools en apps voor een gezonde en duurzame leefstijl, zoals Mijn Eetmeter, de BMI-meter en de Caloriechecker. Gebruikers kunnen een persoonlijk account aanmaken.		<a href="http://Mijn.voedingscentrum.nl">Mijn.voedingscentrum.nl</a>			
<b>Mijn Eetmeter (app en online)</b> Eetdagboek om gezond te eten (volgens Schijf van Vijf). Is onderdeel van bovengenoemde site.	THUISARTS.NL 	<a href="http://Voedingscentrum.nl/apps">Voedingscentrum.nl/apps</a>	Zoek op 'Mijn Eetmeter?' in Google Play 	Zoek op 'Mijn Eetmeter?' in App Store 	
<b>U-control gewicht app</b> App geeft je inzicht in wat en hoeveel je eet, drinkt en beweegt. Dat helpt bij het bereiken of handhaven van een goed gewicht.			Zoek op 'U-control gewicht' in Google Play 	Zoek op 'U-control gewicht' in App Store 	
<b>Fat Secret app</b> App met informatie en voedingswaarden van de voedingsmiddelen en gezonde recepten. Het voedingslogboek en activiteitenlogboek geven je inzicht in je persoonlijke voedings- en beweegpatroon.			Zoek op 'fat secret' in Google Play 	Zoek op 'fat secret' in App Store 	Er zijn meer van dit soort apps, bv Lifesum, My fitnesspall
<b>Speciale doelgroepen</b>					
<b>GezondGroeien app</b> App voor <b>zwangere vrouwen</b> en <b>jonge moeders</b> . Met informatie over <b>gezonde voeding tijdens de zwangerschap</b> en voor hun <b>kind</b> , afgestemd op de leeftijd van het kind.	THUISARTS.NL 		Zoek op 'gezond groeien' in Google Play 	Zoek op 'gezond groeien' in App Store 	Goed beschreven





# Depressie

Online interventies en apps voor volwassenen die depressieve klachten willen verminderen	Thuisarts	Internet	Google Play 	App store 	Meer info
<b>Portal &amp; depressietest</b>					
<p><b>Mentaal Vitaal</b></p> <p>Zelftest om er achter te komen of je mogelijk depressief bent of last hebt van een dip. Het resultaat kan desgewenst per e-mail worden verstuurd.</p>		<p><a href="https://mentaalvitaal.nl/depressietest">Mentaalvitaal.nl/depressietest</a></p>			
<p><b>Kleur je leven</b></p> <p>Kleurjeleven is een online cursus voor volwassenen om zelfstandig of met begeleiding depressieve klachten aan te pakken.</p>		<p><a href="https://kleurjeleven.nl">Kleurjeleven.nl</a></p>			<p>Goede aanwijzingen voor effectiviteit</p>
<b>Werken aan de mentale gezondheid</b>					
<p><b>Psyfit app</b></p> <p>Cursus voor het verbeteren van de mentale fitheid door oefeningen, tests en tips, voor mensen met stress-, spannings- of depressieve klachten. Er is geen of lichte begeleiding van de POH-GGZ.</p>	<p>THUISARTS.NL </p>	<p><a href="https://psyfit.nl">Psyfit.nl</a></p>			<p>Goede aanwijzingen voor effectiviteit. Kosten €29,95 voor een jaar.</p>
<p><b>VGZ Mindfulness Coach app</b></p> <p>App die helpt om mindful te worden en te blijven. Je kunt een programma van vijf weken volgen, of losse ontspannings- en meditatieoefeningen kiezen.</p>			<p>Zoek op 'vgz app mindfulness' in Google Play </p>	<p>Zoek op 'vgz app mindfulness' in App Store </p>	<p>App is voor iedereen toegankelijk; ook voor mensen die niet verzekert zijn bij VGZ.</p>
<b>Klachtgericht aanbod</b>					
<p><b>Snelbeterinjevel</b></p> <p>Drie klachtgerichte trainingen om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten, klachten die samenhangen met depressie. Voor iedere klacht bestaat een aparte training met veel praktische oefeningen.</p>		<p><a href="https://snelbeterinjevel.nl">Snelbeterinjevel.nl</a></p>			<p>Goede aanwijzingen voor effectiviteit</p>
<p><b>Mirro</b></p> <p>Zelfhulp op gebied van mentale gezondheid, zoals slaapproblemen, rouwverwerking, angst en paniek, piekeren, burn-out klachten en depressieve klachten.</p>	<p>THUISARTS.NL </p>	<p><a href="https://mirro.nl/aandeslag">Mirro.nl/aandeslag</a></p>			<p>Kosten €7 per jaar, voor alle zelfhulp modules samen.</p>
<p><b>In-Balanz app</b></p> <p>Adem-coach app met tips en oefeningen voor een ontregelde ademhaling, vaak veroorzaakt door stress, angst, paniek, hyperventileren of psychisch niet-welbevinden.</p>		<p><a href="https://in-balanzapp.nl">In-balanzapp.nl</a></p>	<p>Zoek op 'in-balanz app' in Google Play </p>	<p>Zoek op 'in-balanz app' in App Store </p>	
<b>Speciale doelgroepen</b>					
<p><b>Well mom app</b></p> <p>App voor vrouwen om tijdens en na de zwangerschap positief te blijven. Acht lessen.</p>		<p><a href="https://wellmom.nl">Wellmom.nl</a></p>	<p>Zoek op 'well mom app' in Google Play </p>	<p>Zoek op 'well mom' in App Store </p>	
<p><b>113Online</b></p> <p>113Online biedt via internet en telefoon hulp aan mensen met suïcidale gedachtes en/of gevoelens. Biedt ook de anonieme zelfhulp cursus 'Leven onder controle' van 6 lessen.</p>	<p>THUISARTS.NL </p>	<p><a href="https://113.nl">113.nl</a></p>			

# Roken

Online interventies en apps voor volwassenen die willen stoppen met roken	Thuisarts	Internet	Google Play	App store	Meer info
Jaarlijkse stopactie					
<b>Stoptober</b> Jaarlijkse actie in oktober, met als doel één maand niet roken (en dit voort te zetten). Met aanmoediging van bekende en onbekende Nederlanders, en regionale en lokale activiteiten. Met ondersteunende app.	THUISARTS.NL 	<a href="https://stoptober.nl">stoptober.nl</a>			
Portal					
<b>Ikstopnu</b> Portal met informatie, tips, hulp en verhalen van anderen om mensen te helpen om te stoppen met roken. Met o.a. informatie over verschillende online interventies en apps.	THUISARTS.NL 	<a href="https://ikstopnu.nl">Ikstopnu.nl</a>			
Zelfhulp					
<b>Online zelfhulp tabak</b> Programma van zes weken om zelfstandig te stoppen met roken. Meteen of geleidelijk stoppen is mogelijk.		<a href="https://zelfhulptabak.nl">Zelfhulptabak.nl</a>			Goede aanwijzingen voor effectiviteit
<b>Quit Now app</b> De app geeft tips over hoe je kunt volhouden om niet te roken en hoe je kunt voorkomen dat je weer gaat roken. Met een actieve community waarbij je je vorderingen kan delen en steun krijgt van anderen.			Zoek op 'quit now' in Google Play 	Zoek op 'quit now' in App Store 	Er zijn meer van dit soort apps
<b>Quit Smoking Buddy app</b> De app met overzichten van het aantal dagen, uren en minuten dat je niet hebt gerookt, je behaalde gezondheidsdoelen en prestaties. Met tips hoe je niet roken kunt volhouden en hoe je kunt voorkomen dat je weer gaat roken.			Zoek op 'Smoking buddy' in Google Play 	Zoek op 'Smoking buddy' in App Store 	Er zijn meer van dit soort apps

# Alcohol

Online interventies en apps voor volwassenen die willen minderen of stoppen met alcohol	Thuisarts	Internet	Google Play 	App store 	Meer info
<b>Jaarlijkse stopactie</b>					
<p><b>Ikpas</b></p> <p>Jaarlijkse actie in maart, met als doel de gewoonte van drinken te doorbreken door 30 of 40 dagen niet te drinken. Met ondersteuning via sociale media en handige tips.</p>		<p><a href="http://lkpas.nl">lkpas.nl</a></p>			
<b>Zelfhulp</b>					
<p><b>Minder drinken app</b></p> <p>Anonieme cursus via een app voor volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of stoppen. Met een zelftest wordt bekeken of de cursus aansluit op het drinkgedrag.</p>	<p>THUISARTS.NL </p>	<p>Aanmelding via <a href="http://Minderdrinken.nl">Minderdrinken.nl</a> (mensen ontvangen code om app te kunnen downloaden)</p>	<p>Zoek op 'minder drinken app' in Google Play </p>		<p>Goede aanwijzingen voor effectiviteit. Kosten €19,95 (begeleide versie is gratis).</p>
<p><b>Maxx app</b></p> <p>Anonieme mobiele app voor volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of helemaal willen stoppen. Geeft op een positieve en praktische wijze ondersteuning op momenten waarop mensen het lastig vinden om niet (te veel) te drinken.</p>	<p>THUISARTS.NL </p>	<p><a href="http://Maxx-app.nl">Maxx-app.nl</a></p>	<p>Zoek op 'maxx app' in Google Play </p>	<p>Zoek op 'maxx app' in App Store </p>	
<p><b>Jellinek Zelfhulp Alcohol</b></p> <p>Anoniem programma van zes weken om zelfstandig het alcoholgebruik te minderen of stoppen. Anoniem contact met andere deelnemers is mogelijk via een forum.</p>		<p><a href="http://Zelfhulpalcohol.nl">Zelfhulpalcohol.nl</a></p>			<p>Goede aanwijzingen voor effectiviteit</p>
<p><b>Alcohol en ik</b></p> <p>Anonieme training (van 5 tot 6 weken) om je bewust te worden van je alcoholgebruik en – als je dat wilt – om te minderen of stoppen.</p>		<p><a href="http://Alcoholenik.nl">Alcoholenik.nl</a></p>			
<p><b>Alcohol onder controle</b></p> <p>Voor mensen die (anoniem) willen stoppen met drinken of willen minderen. Inclusief deskundige hulp. Programma duurt 12-16 weken.</p>		<p><a href="http://Alcoholondercontrole.nl">Alcoholondercontrole.nl</a></p>			
<b>Speciale doelgroep</b>					
<p><b>Negen maanden niet</b></p> <p>Cursus voor zwangere vrouwen die alcohol drinken, willen leren over de gevolgen van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap en advies willen krijgen om te minderen of te stoppen.</p>	<p>THUISARTS.NL </p>	<p><a href="http://Alcoholenzwangerschap.nl/negenmaanden-niet">Alcoholenzwangerschap.nl/negenmaanden-niet</a></p>			<p>Goede aanwijzingen voor effectiviteit</p>
<p><b>Alcohol en ouderen</b></p> <p>Website die ouderen bewust maakt van hun alcoholgebruik en de voor- en nadelen hiervan. Inclusief zelfhulpmodule om grip te krijgen op het alcoholgebruik.</p>		<p><a href="http://Alcoholenouderen.mirro.nl">Alcoholenouderen.mirro.nl</a></p>			

# Selectie van de online interventies

In de appstores zijn tienduizenden apps beschikbaar. Het is lastig om de kwaliteit daarvan via de buitenkant te beoordelen. Op de thema's depressie, roken en alcohol is meer bekend over de achtergrond, afzender en kwaliteit van de geselecteerde interventies. Voor de thema's bewegen, sport en gezonde voeding is dit voor een deel van de geselecteerde interventies lastiger. Voor deze thema's is een keuze gemaakt op basis van o.a. suggesties van geraadpleegde huisartsen. De onderstaande stappen geven aan hoe de interventies zijn geselecteerd:

1. Online aanbod over de betreffende leefstijlthema's is overgenomen van de websites van kennisinstituten:
  - [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)
  - [Loketgezondleven.nl](https://www.loketgezondleven.nl)
  - portal [Mentaalvitaal.nl](https://www.mentaalvitaal.nl)
  - portal [Ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl)
  - [Alcoholinfo.nl](https://www.alcoholinfo.nl)
  - [Voedingcentrum.nl](https://www.voedingcentrum.nl)
  - [Kenniscentrumsport.nl](https://www.kenniscentrumsport.nl)
  - [Huisarts-emh.nl](https://www.huisarts-emh.nl)
2. Aanbod in de [GGD-App store](https://www.ggd-appstore.nl), de App Store en Google Play is gecheckt en er is een keuze gemaakt voor een aantal interventies. Het concept overzicht is voorgelegd aan een aantal huisartsen.
3. Feedback van enkele huisartsen is gebruikt om het overzicht beter af te stemmen op hun (praktijk)wensen. Wanneer er veel aanbod was op een bepaald thema, zoals sporten, en er op basis van beschikbare informatie over kwaliteit geen duidelijke keuze kon worden gemaakt, dan is er één app als voorbeeld opgenomen met daarbij de opmerking: 'Er zijn meer van dit soort apps, bv. ...'. Dit om de bruikbaarheid en overzichtelijkheid van het overzicht te waarborgen.

