

Voorbeelden van digitale technologie

Hieronder staat een overzicht van voorbeelden van digitale technologie die inzetbaar zijn voor cliënten die langdurige zorg ontvangen. Dit overzicht van technologieën is niet volledig. Er worden altijd nieuwe technologieën ontwikkeld en er bestaan veel verschillende soorten. Dit overzicht geeft de zorgverlener een idee waaraan er gedacht kan worden bij het inzetten van technologie.

Categorie: mobiele applicaties

Pokémon Go



De app **Pokémon Go** gebruikt spelelementen om fysieke activiteit te bevorderen, zoals beloningen bij dagelijkse beweging.

Gebruikers kunnen Pokémons in de omgeving vangen. Spelers moeten rondlopen om nieuwe gebieden te verkennen, Pokémons te vinden en deel te nemen aan spelactiviteiten.

Ommetje

De app **Ommetje** stimuleert wandelen. Deze app helpt je meer te bewegen en een gewoonte te maken van wandelen.

Je kunt ook een onderlinge wedstrijd (*challenge*) opzetten om te zien wie het meeste wandelt.



Bron: hersenstichting.nl/ommetje/

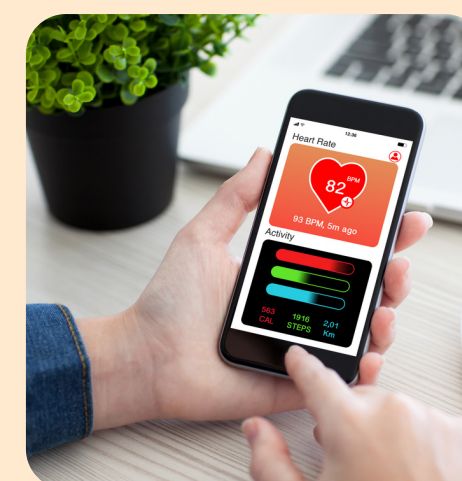
Geocaching is een wereldwijd spel waarbij schatten (*caches*) worden verstopt en gevonden met behulp van GPS-coördinaten. De app toont locaties van caches, hints en logs van andere spelers. Gebruikers kunnen hun vondsten registreren, nieuwe caches plaatsen en communiceren met de community.

Spelers moeten naar de locaties toe bewegen om de caches te vinden. Soms moet je eerst een puzzel oplossen aan de hand van aanwijzingen uit de omgeving.

Geocaching



Gezondheidsapp

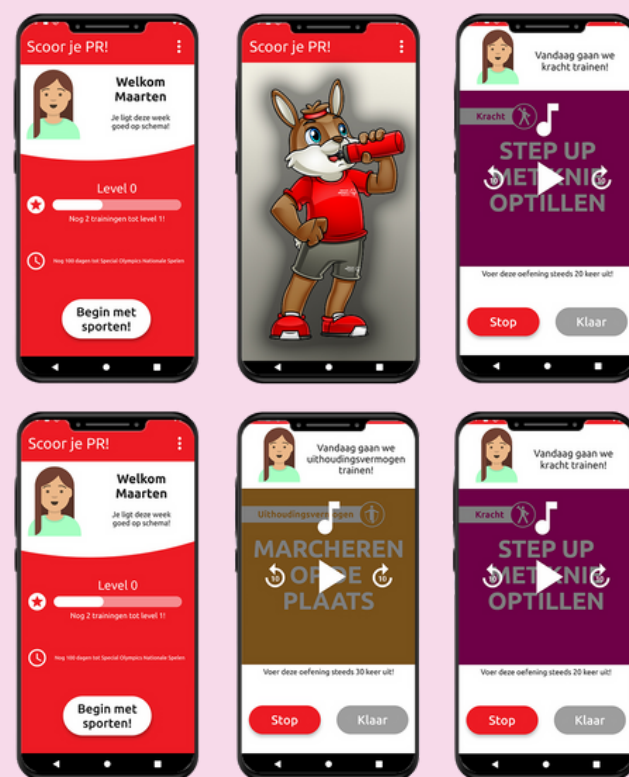


Op bijna elke smartphone is een **gezondheidsapp** aanwezig. Hierin kun je onder meer een weergave vinden van het aantal gelopen stappen op een dag. Ook kun je terugvinden hoeveel stappen er gemiddeld worden gezet per dag/week/maand.

De naam van de applicatie is afhankelijk van het type telefoon en het besturingssysteem.

Categorie: mobiele applicaties

Scoor je PR



Bron: specialolympics.nl/health-2/scoor-je-pr/

Met de **Scoor je PR!**-app leren sporters met een verstandelijke beperking op een simpele manier hoe zij hun kracht, balans, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en gezondheid kunnen verbeteren.

De app is gebaseerd op het Scoor je PR!-programma. Dit is een goed onderbouwd programma dat oefeningen bevat om de algemene conditie van de sporter te bevorderen. Tevens wordt de sporter getest op diens gezonde leefstijl.

Fit met Steffie is een programma dat mensen met een verstandelijke beperking of laaggeletterdheid helpt om beter te begrijpen wat een gezonde levensstijl inhoudt. Virtuele assistent Steffie legt dit op vriendelijke en eenvoudige wijze uit.

Je kunt gebruik maken van de *Fitzoeker*, die oefeningen en beweegafspraken toont die passen bij jouw individuele mogelijkheden. Of bekijk onder *Oefeningen* alle verschillende oefeningen om je balans, conditie of kracht te verbeteren. Er zijn ook rolstoelvriendelijke oefeningen. Het programma is ontworpen om toegankelijk, interactief en begrijpelijk te zijn, zodat iedereen aan een gezonde levensstijl kan werken.

Fit met Steffie



Bron: fitmetsteffie.nl

izi.TRAVEL



Bron: izi.travel/nl

Met de **izi.TRAVEL**-app kun je zelf wandelingen aanmaken en uitzetten in de eigen leefomgeving. Ook kun je routes van andere mensen volgen. De app toont voor elke excursie geplande routes op de kaart, met controlepunten, historische fotogalerijen en audio-reisgidsen van hoge kwaliteit voor elke route.

izi.TRAVEL heeft ook audiogidsen voor alle belangrijke museums en nationale kunstmuseums in de wereld.





Nintendo Switch/Wii/Xbox



Er zijn verschillende digitale spellen beschikbaar voor de **Nintendo Switch, Wii en Xbox** waarin je op speelse wijze in beweging wordt gebracht. Denk bijvoorbeeld aan dansen (bijvoorbeeld met *Just Dance* of *Dance Central*) of sporten (bijvoorbeeld *Wii Sports*, *Nintendo Switch Sports* of *Kinect Sports* voor de Xbox). De spellen maken gebruik van de bewegingsgevoelige controllers, waardoor je echte bewegingen zoals zwaaien, gooien of slaan moet maken om in het spel te presteren.



Fietslabyrint (VR-fiets)



Bron: fietslabyrint.nl

Het **Fietslabyrint** is een interactief systeem dat kan worden gebruikt in combinatie met een hometrainer of beweefiets. Het biedt gebruikers de mogelijkheid om virtueel door steden en landschappen van over de hele wereld te fietsen.

Je ziet realistische videobeelden die meebewegen met de fietssnelheid. De software is ook geschikt voor rolstoelgebruikers.

SilverFit is een reeks interactieve technologieën die zijn ontworpen om ouderen te ondersteunen bij beweging, revalidatie en cognitieve stimulatie. Het systeem gebruikt virtuele omgevingen, spellen en oefeningen om fysieke en mentale activiteiten aantrekkelijker en effectiever te maken.

SilverFit wordt vaak ingezet in zorginstellingen en kan helpen bij valpreventie, het verbeteren van motoriek en het bevorderen van sociaal contact. Het doel is om ouderen op een plezierige manier actief te houden en hun kwaliteit van leven te verbeteren.

Silverfit



Bron: silverfit.com/nl/

De BeleefTV is een interactieve, tafelvormige touchscreen-computer die speciaal is ontworpen voor ouderen en mensen met dementie. Het biedt diverse spellen, video's en activiteiten die gericht zijn op het stimuleren van sociale interactie, het ophalen van herinneringen en het beleven van plezier.

De BeleefTV heeft een eenvoudige bediening en herkenbare inhoud, zoals oude liedjes en natuurbeelden. Hierdoor is het een toegankelijk hulpmiddel dat zowel cognitief als emotioneel welzijn ondersteunt in zorginstellingen.

De BeleefTV



Bron: debeleefTV.com/nl/

Beweegprojector



Een **beweegprojector** (zoals de Tover tafel of omiVista) is een interactief projectiesysteem dat speciaal is ontwikkeld voor mensen met dementie, een verstandelijke beperking of andere zorgbehoeften. Er worden kleurrijke en bewegende lichtanimaties geprojecteerd op een tafel of vloer. Deze projecties veranderen aan de hand van aanrakingen en bewegingen van de spelers.

De spellen stimuleren beweging, sociale interactie en mentale uitdaging op een toegankelijke en plezierige manier.



Categorie: activiteitenmonitors en wearables

Fitnesstrackers/smartwatches



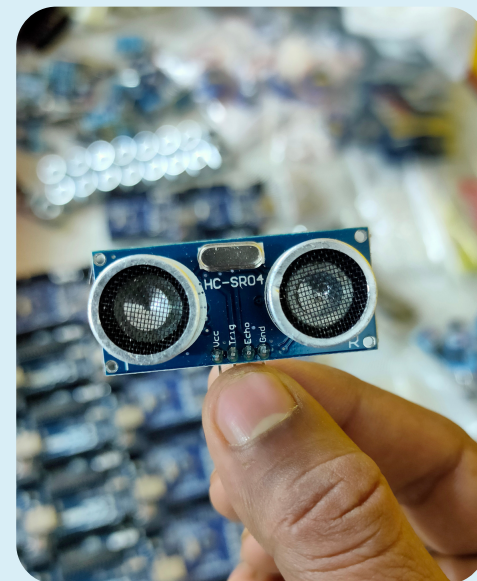
Fitnesstrackers en smartwatches kunnen je hartslag, stappen en andere activiteit meten. Deze apparaten zijn vaak in de vorm van een horloge, armband of ring. Ze houden gezondheids- en fitnessdata bij en kunnen je hier feedback op geven.



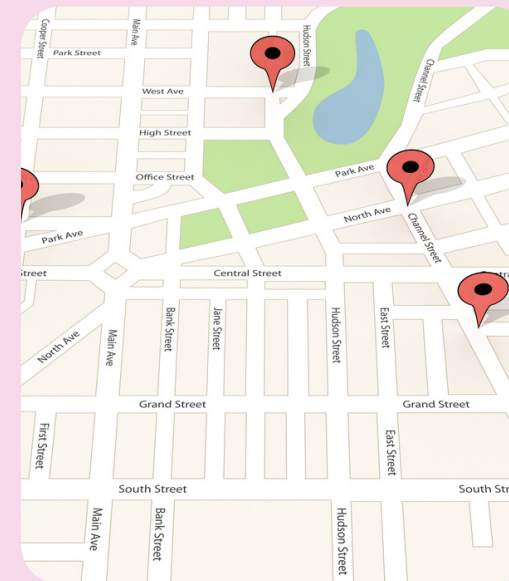
Sensoren helpen cliënten meer te bewegen door directe feedback te geven over hun prestaties. Ze meten bijvoorbeeld de houding van de cliënt of de grootte van een beweging terwijl een oefening wordt uitgevoerd. Aan de hand van deze informatie kunnen oefeningen worden aangepast aan de individuele behoeften.

Het gebruik van sensoren maakt voortgang zichtbaar en motiveert om door te gaan met bewegen. Ook kunnen sommige sensoren worden gekoppeld aan interactieve spellen of programma's, wat bewegen leuker maakt.

Sensoren



GPS-trackers



GPS-trackers kunnen cliënten helpen meer te bewegen door hun activiteiten en routes bij te houden. Dit geeft inzicht in prestaties en vooruitgang. Dit kan hen motiveren om nieuwe beweegdoelen te stellen, zoals het afleggen van een langere afstand of het ontdekken van nieuwe routes.

Daarnaast geven GPS-trackers een gevoel van veiligheid, omdat hulpverleners of naasten de locatie van de cliënt kunnen volgen. Dit kan zorgen voor meer mogelijkheden om zelfstandig te bewegen.



Categorie: overig

Begeleidingsrobots stimuleren beweging door beweegoefeningen voor te doen of interactieve spelletjes aan te bieden. Voorbeelden zijn Zorgrobot Maatje en de NAO robot. De robots hebben spraakherkenning en luidsprekers om te kunnen praten met cliënten. Sommige robots kunnen ook de gezichten van cliënten herkennen.

Begeleidingsrobots



Reactielampen



Reactielampen zijn trainingslampen met speciale bewegingssensoren. Deze innovatieve lampen maken gebruik van Bluetooth om verbinding te maken met een speciaal ontworpen app. Via de app kun je diverse trainingsmethoden en -spellen instellen en je voortgang eenvoudig volgen.