



SAMENBETER

FitKnip

Het Digitaal Zorgtegoed

Ouderen

Medi & Seintje

€ 7,50*

Medi & Seintje biedt gezellige en stimulerende spellen voor tablet of smartphone en helpt je op een indirecte manier om niet te vergeten je medicijnen in te nemen. De chatfunctie stimuleert onderlinge contacten, waardoor je sociale netwerk zich spelenderwijs uitbreidt.

Sprekende beelden

€ 7,50*

Je gaat met behulp van plaatjes samen met een familielid of zorgmedewerker op een inspirerende manier in gesprek over wat je leuk vindt en wat je gelukkig maakt. Er wordt een persoonlijke collage gemaakt van dingen waar je gelukkig van wordt, of activiteiten die je graag zou willen doen. Deze kan gedeeld worden met andere familieleden of zorgmedewerkers.

Alcohol en ouderen

€ 7,00*

Met deze app kun je inzicht krijgen in je alcoholgebruik. Met tips, oefeningen en ervaringsverhalen van anderen. Wat brengt het je, en wat kost het je? Wat zijn je drinkgewoonten en hoe ga je om met sociale druk?

Mantelzorg

€ 7,00*

Met oefeningen en tips ga je balans vinden in de zorg voor een ander én het zorgen voor jezelf. Je kunt je ook laten inspireren door de persoonlijke verhalen van een viertal mantelzorgers.

Jongeren en jong-volwassenen

Game-check (16+)

€ 7,00*

Je krijgt inzicht je gamegedrag. Met behulp van de oefeningen, tips en informatie ga je aan de slag om een mogelijke gameverslaving voor te zijn.

Depri (16 tot 24 jaar)

€ 7,00*

Voor jongeren tussen 16 en 24 jaar met lichte depressieklachten. Om inzicht te krijgen in je somberheid, denkpatronen en gewoonten. Met behulp van de oefeningen, tips en informatie ga je bewuster kijken naar je gedrag en leer je om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten.

AYA Match (18 – 35 jaar)

€ 19,95*

Voor jongvolwassenen met kanker. 'Match app' is ontwikkeld om jou en je omgeving te helpen om in contact te blijven tijdens (en na) kanker. De zwaarte van kanker binnen relaties wordt verlicht en moeilijke onderwerpen worden bespreekbaar.

Balans

€ 9,95 (per jaar)*

De e-Healthmodule 'Balans' is bedoeld voor (jong) volwassenen die bewust of onbewust op zoek zijn naar balans in hun leven. Inzicht krijgen in onbalans in je eigen leven aan de hand van de verschillende levensdomeinen. Jouw belangrijke waarden in kaart brengen. Leren balans te herstellen. Ontspanning, time-management, grenzen stellen en gezond leven.

* Woont u in Rotterdam West? Dan kunt u een tegoed van 100 euro krijgen om deze en andere apps twee jaar lang uit te proberen. Inschrijven kan tot en met 31 oktober. Kijk voor meer informatie op: <https://www.samenbeterinrotterdam.nl/web/samenbeterinrotterdam/fitknip>



SAMENBETER

FitKnip

Het Digitaal Zorgtegoed

Somberheid, angst en piekeren I

Angst en paniek

€ 7,00*

Wat als angst je soms meer in de greep houdt dan je zou willen? Krijg inzicht in je klachten en pak ze aan. Voor mensen met milde angst en/of panieklachtingen.

Depressie

€ 7,00*

Als je somber bent, heb je meestal nergens zin in. Zo kan een negatieve spiraal ontstaan. Leer wat je daaraan kunt doen.

Piekeren

€ 7,00*

Als je gedachten steeds terugkeren naar eenzelfde punt kan dat heel vervelend zijn. Leren hoe je minder piekert? Dat kan!

Depri

€ 7,00*

Eén op de vijf jongeren heeft wel eens een depressieve periode meegemaakt. Ben jij wel eens somber? Of zit je in een dipje?

Zelfbeeld

€ 7,00*

Denk jij vaak negatief over jezelf, en denk je dat anderen ook zo over jou denken? Je kunt je negatieve zelfbeeld overwinnen!

Dankbaarheid

€ 9,50*

Het is bewezen: van dankbaar zijn, word je gelukkiger. Hoe bedenk je waar je dankbaar voor bent? Hoe zorg je dat je dankbaar zijn in je routine verwerkt?

Somberheid, angst en piekeren II

Mindfulness

€ 9,50*

Voor mensen die veel piekeren en last hebben van stress en lichamelijke klachten. In het programma krijg je met behulp van video's uitleg wat mindfulness precies is en hoe het werkt. Je gaat meteen aan de slag met verschillende oefeningen en meditaties. Je kunt het programma in je eigen tempo volgen, waardoor je goed kunt onderzoeken hoe mindfulness voor jou het beste werkt.

Depri (16 tot 24 jaar)

€ 7,00*

Voor jongeren tussen 16 en 24 jaar met lichte depressieklachten. Om inzicht te krijgen in je somberheid, denkpatronen en gewoonten. Met behulp van de oefeningen, tips en informatie ga je bewuster kijken naar je gedrag en leer je om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten.

PsyMate

PsyMate is een app om je gedachten, gevoelens en gedrag in kaart te brengen. Dat helpt om grip te krijgen op bepaalde lichamelijke en psychische klachten. Daardoor voel je je beter!

* Woont u in Rotterdam West? Dan kunt u een tegoed van 100 euro krijgen om deze en andere apps twee jaar lang uit te proberen. Inschrijven kan tot en met 31 oktober. Kijk voor meer informatie op: <https://www.samenbeterinrotterdam.nl/web/samenbeterinrotterdam/fitknip>



SAMENBETER

FitKnip

Het Digitaal Zorgtegoed

(Werk)stress, werk-privé balans II

Mindfulness

€ 9,50*

Voor mensen die veel piekeren en last hebben van stress en lichamelijke klachten. In het programma krijg je met behulp van video's uitleg wat mindfulness precies is en hoe het werkt. Je gaat meteen aan de slag met verschillende oefeningen en meditaties. Je kunt het programma in je eigen tempo volgen, waardoor je goed kunt onderzoeken hoe mindfulness voor jou het beste werkt.

Burnout

€ 7,00*

Voor mensen die last hebben van werkstress. Met tips en oefeningen om de balans tussen werk en privé te vinden/behouden en een burnout te voorkomen. Hoe ontstaat werkstress precies? Wat veroorzaakt stress bij jou? En waarom ervaren twee collega's in een vergelijkbare werksituatie niet allebei evenveel werkstress?

Stressles

€ 7,00*

In dit programma krijg je uitleg over stress, de oorzaken en leer je wat je eraan kunt doen. Door middel van oefeningen leer je stap voor stap de baas te worden over je stressklachten, zodat je straks een minder stressvol leven hebt!

Snel beter in je vel

€ 9,95*

3 online trainingen om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten. Een training bestaat uit oefeningen die je kunnen helpen om je klacht te verminderen.

(Werk)stress, werk-privé balans II

Oefenen met ontspannen

€ 9,50*

Je leert beter ontspannen met behulp van ademhalings- en een spierontspanningsoefeningen.

Balans

€ 9,95 (per jaar)*

De e-Healthmodule 'Balans' is bedoeld voor (jong) volwassenen die bewust of onbewust op zoek zijn naar balans in hun leven. Inzicht krijgen in onbalans in je eigen leven aan de hand van de verschillende levensdomeinen. Jouw belangrijke waarden in kaart brengen. Leren balans te herstellen. Ontspanning, time-management, grenzen stellen en gezond leven.

Werkende moeders

€ 7,00*

Voor vrouwen die de balans willen vinden tussen moederschap, werk en andere activiteiten. Leg je ideaalbeeld van een 'goede mama' opzij en ben tevreden met wat je wél doet.

Geldzorgen

Omgaan met geld

€ 9,50*

Met dit programma leer je zelf te beslissen hoe je omgaat met geld en geldproblemen.

Geldzorgen

€ 7,00*

Maak jij je zorgen om je financiële situatie? Minder geldzorgen is een eerste stap om je financiën weer op orde te krijgen.

* Woont u in Rotterdam West? Dan kunt u een tegoed van 100 euro krijgen om deze en andere apps twee jaar lang uit te proberen. Inschrijven kan tot en met 31 oktober.

Kijk voor meer informatie op: <https://www.samenbeterinrotterdam.nl/web/samenbeterinrotterdam/fitknip>



SAMENBETER

FitKnip

Het Digitaal Zorgtegoed

Relaties

Scheiding

€ 7,00*

Na een scheiding is alles ineens anders. Je moet veel uitzoeken en regelen. Leer om te gaan met twijfels, emoties en stress.

Relatieproblemen

€ 7,00*

Ups en downs zijn normaal. Maar zit jouw relatie al een tijdje in een dip en vind je het lastig eruit te komen?

Rouwverwerking

€ 7,00*

Rouw is een normale reactie op een verdrietige gebeurtenis in het leven. Vind steun en richting in je rouwproces.

Leer iets nieuws

Communiceren

€ 9,50*

Hoe communiceer jij? En hoe komt je boodschap op een ander over? Leer hoe je je grenzen aangeeft en nee kunt zeggen, hoe je hulp vraagt of aanneemt en hoe je het beste handelt in het geval van ruzie.

Planning en structuur

€ 9,50*

Zie jij door de bomen het bos niet meer? Vind je het lastig om overzicht te houden? Heb je het bijvoorbeeld erg druk of merk je dat je je niet goed kunt concentreren? In dit programma ga je aan de slag om orde te scheppen in de chaos.

Slaapproblemen

Beter slapen

€ 9,50*

Meer inzicht in je eigen slaapproblemen en de gevolgen hiervan. De invloed van spanning op slaapproblemen. Oefenen met een ademhalingsoefening. Aan de slag met slaappgewoonten.

Slaapproblemen

€ 7,00*

Slaap je niet goed? Dan is het goed de problemen eens onder de loep te nemen en aan te pakken, met tips en oefeningen. Wat gebeurt er precies als we slapen? Hoe ontstaan slaapproblemen?

Snel beter in je vel

€ 9,95*

3 online trainingen om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten. Een training bestaat uit oefeningen die je kunnen helpen om je klacht te verminderen.

* Woont u in Rotterdam West? Dan kunt u een tegoed van 100 euro krijgen om deze en andere apps twee jaar lang uit te proberen. Inschrijven kan tot en met 31 oktober.
Kijk voor meer informatie op: <https://www.samenbeterinrotterdam.nl/web/samenbeterinrotterdam/fitknip>



SAMENBETER

FitKnip

Het Digitaal Zorgtegoed

Kanker en daarna I

De Kanker Nazorg Wijzer

€ 29,95*

App met informatie en adviezen over vermoeidheid, werkhervatting, relaties met anderen (inclusief seksualiteit en intimiteit), angst en sombere gevoelens, beweging, voeding en stoppen met roken. De gebruiker wordt ook uitgenodigd om opdrachten en plannen te maken.

AYA Match (18 - 35 jaar)

€ 19,95*

Voor jongvolwassenen met kanker. 'Match app' is ontwikkeld om jou en je omgeving te helpen om in contact te blijven tijdens (en na) kanker. De zwaarte van kanker binnen relaties wordt verlicht en moeilijke onderwerpen worden bespreekbaar.

Op adem na borstkanker

€ 19,95*

Zelfhulpprogramma voor iedereen die de behandeling van borstkanker achter de rug heeft en bezig is met herstel. Twee doelen: het afnemen van mogelijke klachten als gevolg van borstkanker en het toenemen van eigen krachten en mogelijkheden. Zowel vrouwen met wie het in deze herstelfase redelijk goed gaat, als degenen die nog problemen ervaren, kunnen baat bij het programma hebben.

Untire

€ 39,95*

Als je last hebt van kanker-gerelateerde vermoeidheid (KGV) ben je waarschijnlijk geestelijk en lichamenlijk uitgeput. Untire geeft je de middelen om vermoeidheid bij kanker te verminderen en je leven weer te kunnen leven. Je krijgt toegang tot de online support community met anderen met KGV

Kanker en daarna II

Minder angst na kanker

€ 45,00*

Leren leven met de dreiging van een levensbedreigende ziekte als kanker. De training duurt drie maanden.

Lichamelijke klachten

Chronische aandoening

€ 7,00*

Leef jij met een chronische aandoening of fysieke beperking? Soms kan het lastig zijn om te accepteren. Hoe ga jij ermee om?

Overgangsklachten

€ 7,00*

De overgang zorgt voor veranderingen. Dit kan effect hebben op je lichaam, je psyche en je relaties. Wat moet je weten?

Gezonder leven

€ 9,50*

Een gezonder lichaam voorkomt niet alleen pijn, ongemakken en ziektes, het is ook goed voor de geest.

Vitabit

€ 50,00

Zitten is het nieuwe roken. Kom nu in beweging en vergroot je vitaliteit.

* Woont u in Rotterdam West? Dan kunt u een tegoed van 100 euro krijgen om deze en andere apps twee jaar lang uit te proberen. Inschrijven kan tot en met 31 oktober. Kijk voor meer informatie op: <https://www.samenbeterinrotterdam.nl/web/samenbeterinrotterdam/fitknip>