



“Leef gezond, met een Apple”

Een Engels spreekwoord luidt “An Apple a day keeps the doctor away”. In dit artikel van HCC!apple gaat het niet om het eten van een appel per dag maar hoe je met de Apple Watch en/of iPhone op een gemakkelijke manier bezig kunt zijn met je gezondheid waarbij er in een aantal gevallen ook al levens zijn gered.

Gezond leven met iPhone en Apple Watch + aankoopadvies

In dit artikel laten we je kort kennismaken hoe een iPhone en Apple Watch je kunnen helpen om gezonder te leven. Afsluitend vind je aan het eind ook een link naar een overzichtelijke startgids hoe je snel gebruik kunt maken van allerlei extra mogelijkheden en tref je een aankoopadvies aan welke Apple Watch je op dit moment het beste kunt aanschaffen.

Zo kan een Apple Watch je leven redden

Al sinds 2014 heeft Apple een gezondheids-app op de iPhone. Met name sinds de komst van de Apple Watch heeft Apple veel gezondheidsexperts in dienst om de mogelijkheden steeds verder uit te breiden. Met uitgebreide hartslagmetingen kunnen afwijkingen in een vroeg stadium ontdekt worden waardoor inmiddels vele levens zijn gered. Als je zonder aanleiding een lage, hoge of onregelmatige hartslag hebt geeft de Apple Watch je een melding (zie afbeelding). Vanaf de Apple Watch 4 kun je zelfs via de ECG app en het indrukken van de ronde knop een electrocardiogram maken met de elektrische signalen die je hart laten kloppen. Dit hartfilmpje kun je ook exporteren want bij een onregelmatige hartslag van meer dan 100 slagen per minuut krijg je het advies om contact op te nemen met je huisarts. Boven de 65 jaar hebben 9% van de mensen zo'n onregelmatige samentrekking van de hartkamers (atriumfibrilleren) die met doktersbehandeling en een gezonde levensstijl goed beheersbaar is. Zonder tijdig ingrijpen kan dit atriumfibrilleren leiden tot bloedstollingen, een beroerte, hartfalen of andere medische complicaties. Met de nieuwe WatchOS 9 versie krijg je door het bijhouden van een historie nog meer inzicht in je aandoening.



Hulp voor voldoende beweging

Met een Apple Watch wordt je doorlopend herinnerd hoeveel beweging je die dag al hebt gehad. Via drie gekleurde ringen kun je op je iPhone en Apple Watch in rood zien hoeveel calorieën je hebt verbruikt, in lichtgroen hoelang je hebt getraind en in lichtblauw het aantal uren dat je tenminste 1 minuut hebt gestaan (zie afbeelding). Als in de conditie app de ringen vol zijn dan heb je het zelf ingestelde dagdoel behaald. Ook via meldingen en medailles wordt je gestimuleerd om de ringen vol te halen. Als je alleen een iPhone hebt telt je iPhone ook je stappen maar die meting is vaak wat minder betrouwbaar.





SOS noodmelding na val- en crashdetectie

Vanaf de Apple Watch 4 detecteert de Apple Watch dat je gevallen bent en verschijnt er op je watch een melding met trilling en geluid. Met een iPhone 14 of de nieuwste Apple Watches SE2, series 8 en Ultra worden ook heftige bewegingen heel uitgebreid geregistreerd.

Na zo'n voorval kun je zelf kiezen of alles OK is of dat je een SOS melding wil laten versturen (zie afbeelding). Als je een minuut lang niet beweegt en niet reageert op de melding wordt er automatisch een melding met je locatie naar de 112 hulpdienst verstuurd en de SOS contactpersonen. Ook als je de zijknop op de Apple Watch lang ingedrukt houdt kun je met een schuif zelf een SOS noodmelding uitzenden. Een veilig gevoel dat je op die manier altijd in staat bent om ook zelf snel hulp in te roepen.











Heel veel gezondheidsdata

In de gezondheids app zie je alle gegevens over je gezondheid in een begrijpelijke taal. Mooi is dat je die gegevens ook kunt vergelijken over een wat langere periode zo dat je kunt zien hoe je gezondheid zich ontwikkelt. Als uit die trendanalyse een negatieve verandering wordt opgemerkt krijg je daarover een waarschuwing zodat je maatregelen voor herstel kunt ondernemen.

Apple ondersteunt een groot aantal gezondheid gerelateerde apps waarvan de data meegenomen worden in de App gezondheid. Je kunt daarbij denken aan de chips in een aantal modellen van Nike's schoenen of 'slimme' weegschalen die ook de BMI meten. Bekende apps als Runkeeper en Strava begeleiden je bij het sporten en delen hun gegevens ook met de gezondheids app.

Na een keuze op je profielfoto rechtsboven kun je wat gegevens invullen in je Medisch ID. Naast relevante medische informatie als bloedgroep en/of allergische reacties kun je hier contactpersonen invullen die bij nood benaderd

Categorieën

-  Activiteit >
-  Ademhaling >
-  Cyclus bijhouden >
-  Gehoor >
-  Hart >
-  Lichaamsmetingen >
-  Mindfulness >
-  Mobiliteit >
-  Slaap >
-  Symptomen >

 Overzicht

 Delen

 Gegevens

kunnen worden. Medische hulpverleners kunnen dan in noodgevallen ook deze contactpersonen benaderen zonder je telefoon te ontgrendelen. Ook op de Apple watch kun je na het wat langer indrukken van de zijknop met een schuif je Medische ID gegevens raadplegen.



Bij Slaap zie je de gegevens van de standaard slaap app. Die app gaat in WatchOS 9 met slaapfasen (zie afbeelding) meer inzicht geven in de verschillende periodes van je slaap (remslaap, kernslaap en diepe slaap) waardoor de gratis app Sleep Cycle vermoedelijk overbodig wordt. Die app analyseert m.b.t. de signalen van de versnellingsmeter en hartslagsensor je slaap o.a. door het geluid van je ademhaling en laat je zachtjes wakker worden als je licht slaapt. Hierdoor ontwikkel je een natuurlijk slaapritme en begin je uitgerust aan een nieuwe dag.

Ook kun je een schema instellen die je helpt herinneren wanneer een medicijn moeten worden ingenomen. In watchOS 9 is dit verder geoptimaliseerd worden. De medicijn gegevens

worden versleuteld opgeslagen en zijn voor Apple niet zichtbaar.

Aankoopadvies

De nieuwe Apple Watch SE is voor de meeste gebruikers de Apple Watch met de beste prijs kwaliteitverhouding. Het bevat nu dezelfde snelle processor als de veel duurdere series 8 en Ultra modellen zodat die nog heel wat jaren snel genoeg zal zijn.

Modellen 2022 Lichtsterkte / Materiaal	Grootte	Basisversie	Gewicht	Cellular	Gewicht
Apple Watch SE 1000 nits / Aluminum	40 mm 44 mm	€ 299 € 339	24,4 gr 32,9 gr	€ 349 € 389	27,8 gr 33,0 gr
Apple Watch series 8 1000 nits / Aluminum	41 mm 45 mm	€ 499 € 539	32,0 gr 38,8 gr	€ 619 * € 659 *	42,3 gr 51,5 gr
Apple Watch Ultra 1700 nits / Titanium	49 mm	n.v.t.	n.v.t.	€ 999	61,3 gr

* Materiaal Roestvrij staal

De Apple Watch SE ondersteunt de meeste fitness activiteiten en biedt ook ondersteuning voor de nieuwe crash detectie. Ten opzichte van de €200 duurdere series 8 mis je de meting van het zuurstofgehalte in je bloed, het hartfilmpje en het always on scherm (wat voor de accuduur niet ongunstig is). Dit laatste houdt in dat het scherm dus zwart is tot je je pols iets beweegt. Ook heeft de SE niet de nieuwe temperatuursensoren die op dit moment vooral interessant zijn voor vrouwen die precies hun eisprong willen voorspellen. Dus voor mannen en niet vruchtbare vrouwen is het verschil tussen het vorige series 7 model vrij klein. Omdat ook de procesorsnelheid hetzelfde is gebleven is het best interessant

om tegen een leuke korting een series 7 model aan te schaffen. Voor mensen met een wat mindere hart conditie heeft de mogelijkheid om een hartfilmpje te maken toch wel een belangrijke meerwaarde.

Als je interesse hebt om een Apple Watch nog eens los van een iPhone te gebruiken kan voor een meerprijs van € 50 het beste kiezen voor de Apple Watch SE cellular. Met die uitvoering heb je straks de meeste mogelijkheden om hem ook door iemand anders uit je gezin te laten gebruiken die zelf geen iPhone heeft. Verderop in dit artikel lees je daar meer over. De cellular versie van de series 8 kost namelijk maar liefst € 120 extra omdat die niet meer van aluminium maar van roestvrij staal is gemaakt. Apple Watches met cellular herken je aan een rode cirkel op de ronde digital crown knop.

De Apple Watch Ultra is speciaal gemaakt voor duursporters en zwaardere omstandigheden zoals duiken tot 40 meter diep. Aan de zijkant zit een nieuwe grote programmeerbare action button die je ook nog met handschoenen aan kunt bedienen. In de spaarstand is deze watch 60 uur lang te gebruiken. Met een speciale app is het ook geschikt als duikcomputer. In vergelijking met de prijzen van de duurdere Garmin horloges voor die doelgroep is de Apple Watch Ultra ca. € 300 voordeliger. De watch is alleen maar in de lichte Titanium metaalkleur leverbaar. Je moet er ook heel zuinig op zijn want de reparaties aan de Apple Watch Ultra zijn met 499 dollar duurder dan een nieuwe Apple Watch Series 8! Wellicht is het verstandig om bij aankoop een AppleCare verzekering af te sluiten.

Door de nieuwe vormgeving en betere eigenschappen zou dit nieuwe topmodel best wel eens na de Apple Watch SE het meest verkocht kunnen gaan worden. In een poll onder Apple gebruikers vond 42,11% deze Apple Watch Ultra het hoogtepunt van de laatste keynote terwijl de iPhone 14 en iPhone 14 plus maar 1,32% en 0,65 van de stemmen kreeg!



De Apple Watch series 8 (cellular met rode knop), Apple Watch Ultra en de Apple Watch SE

Straks ook Apple Watch zonder eigen iPhone

Op dit moment kun je in Nederland alleen een gecombineerd eSIM abonnement aanschaffen voor je iPhone en Apple Watch. In Duitsland en Frankrijk is het echter al mogelijk om losse eSIM abonnement af te sluiten zodat je via Gezinsconfiguratie op jouw iPhone ook meerdere Apple Watches kunt toevoegen voor je kinderen en bejaarde ouders die zelf geen iPhone hebben. In veel landen betaal je voor een los eSIM abonnement € 5 per maand. Voor de nieuwste iPhones dien je op dit moment nog in het bezit te zijn van een iPhone 8 of hoger.

Met deze relatief betaalbare mobiele SE modellen wil Apple waarschijnlijk binnenkort ook in elk land meer watches gaan verkopen aan gebruikers zonder een eigen iPhone. Zo kun je via de “Zoek mijn” app op je iPhone of de “Zoek Personen” app altijd zien waar kinderen en een bejaarde ouder met zwerfneigingen zich bevinden en snel te hulp schieten als er een ongeluk is gebeurd. Ook een aardige optie is om de Apple Watch tijdens schooltijd minder afleidend te maken. Ouders bepalen ook met wie een kind contact mag hebben. Kinderen kunnen dan via eigen telefoonnummer op hun Apple Watch bellen, Facetimen en berichten delen met hun vriendjes. Ze gaan beschikken over een eigen agenda, herinneringen app en met de kaarten app vinden ze gemakkelijk de snelste weg naar huis. In plaats van verbruikte calorieën zien kinderen in de conditie app het aantal bewegings minuten. Voor ouderen heeft Apple een XL wijzerplaat gemaakt die gemakkelijk af te lezen is.

Meer startinformatie voor je Apple Watch

[Startgids Apple Watch om snel gebruik te maken van extra handige mogelijkheden>>](#)

Zo krijg je meer Apple info en kun je een iPad Air winnen

Deze informatie bieden we je aan als gratis kennismaking met de Apple Interessegroep van HCC. Als je lid wordt (of bent) van HCC en daarbij kiest om HCC!apple toe te voegen aan je lidmaatschap dan ontvang je automatisch ook elke maand handige tips om meer te doen met je iPhone en iPad.

Als je voor 31 december 2022 lid wordt van HCC doe je mee aan een verloting van de nieuwste iPad Air met M1 processor die ook geschikt is om met iPadOS 16 met meerdere apps te werken op een extern scherm. Zo hebben steeds meer gebruikers naast deze iPad geen andere computer meer nodig. Meld je via onderstaande link aan en kies je welkomstgeschenk. Daarbij kun je o.a. kiezen uit het grote iPad en iPhone boek 2023.

<https://www.hcc.nl/vereniging/word-lid>





Ook leden van HCC kunnen een iPad Air winnen

Ook als je al lid bent van HCC dan kun je meedoen aan een tweede verloting. Omdat Apple t/m januari 2023 verkozen is als seizoensthema van HCC heeft HCC!apple een 2e iPad ter beschikking gesteld om te verloten onder leden van HCC die voor de jaarwisseling op 31 december 2022 een vrij te kiezen extra interessegroep toevoegen naast je gratis 1e interessegroep. In de meeste gevallen betaal je daar per jaar maar € 2,70 extra voor. Zo profiteer je voor een klein bedrag nog meer van je HCC lidmaatschap en heb je ook een kans om die nieuwste iPad Air te winnen! Via onderstaande link kun je met je

lidmaatschapsnummer gemakkelijk zonder inloggen een Interessegroep toevoegen aan je lidmaatschap. <https://www.hcc.nl/ig-aanmelding>