Nooit te oud voor AI

Een heldere gids voor senioren, van de eerste vraag tot dagelijks gebruik.

Mathieu van Wezel

Eerste druk · 2026

Colofon

Nooit te oud voor AI

Een heldere gids voor senioren, van de eerste vraag tot dagelijks gebruik.

Auteur: Mathieu van Wezel
Eerste druk, 2026
© 2026 Mathieu van Wezel

Uitgave in eigen beheer via Brave New Books.

Tekst, samenstelling en vormgeving: Mathieu van Wezel, met ondersteuning van AI. De verantwoording van de beelden en de geraadpleegde bronnen staan achterin dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Voor overname of verspreiding van delen van deze uitgave is toestemming van de rechthebbende nodig, behalve waar de wet dit toestaat.

De uitleg is gebaseerd op de mogelijkheden en schermen zoals geraadpleegd op 1 november 2026. Knoppen, functies en gebruikslimieten kunnen veranderen.

Dit boek is een onafhankelijke uitgave en is niet uitgegeven door OpenAI. ChatGPT is een product van OpenAI.

ISBN 9789465731018

Voorwoord

Een nieuwe techniek kan nieuwsgierig maken, maar ook vragen oproepen. Wat is AI eigenlijk? Wat kunt u ermee? En waar begint u als u niet zo vertrouwd bent met computers? Met dit boek wil ik u helpen om dat rustig te ontdekken.

Ik werk als verzorgende IG in de thuiszorg en houd mij daarnaast bezig met ICT en digitale hulpmiddelen. In dit boek komen mijn ervaring in de zorg en mijn belangstelling voor technologie samen. Heldere uitleg, geduld en ruimte voor vragen staan daarbij voor mij voorop.

U hoeft niet alles in één keer te begrijpen. Begin met een voorbeeld dat u aanspreekt en probeer het op uw eigen tempo. Misschien helpt AI u straks bij een boodschappenlijstje, een dagje uit of de voorbereiding van een gesprek. U blijft zelf kiezen wat bij u past.

Dit boek draag ik op aan mijn moeder. Lieve mam, ik hoop dat deze bladzijden je uitnodigen om op jouw eigen tempo iets nieuws te ontdekken. Met liefde.

Mathieu van Wezel

Voor u begint

Misschien hebt u al eens iets over AI gehoord. Op televisie, in de krant of tijdens een gesprek met familie. Maar wat kunt u er zelf mee? En waar begint u als u nog nooit een vraag aan zo'n programma hebt gesteld?

Dit boek helpt u om dat rustig uit te proberen. U leert bijvoorbeeld hoe u een bericht kunt laten opstellen, een lastige tekst kunt bespreken of ideeën voor een uitstapje kunt verzamelen. We beginnen met een kleine, gewone vraag.

AI is de Engelse afkorting van artificial intelligence. In het Nederlands zeggen we kunstmatige intelligentie. Dat is een verzamelnaam voor computertechnieken die bijvoorbeeld taal, beelden en patronen verwerken. In dit boek oefenen we vooral met een programma waarmee u in gewone taal kunt communiceren.

We beginnen op een iPad of computer. U kiest het apparaat dat u prettig vindt. Later installeren we de app op de iPad en op de telefoon, zodat u ChatGPT ook onderweg kunt gebruiken. Daarna oefenen we met praten en luisteren.

Zo gebruikt u dit boek

Lees eerst een voorbeeld en probeer het daarna zelf. Neem de voorbeeldvraag letterlijk over of verander de situatie zodat die bij u past. Doe één oefening tegelijk. U bepaalt zelf wanneer u verdergaat.

Bij de oefeningen gebruiken we ChatGPT. Dat is één voorbeeld van een AI-assistent. De vragen en de manier van oefenen kunnen ook bij andere programma's bruikbaar zijn. De knoppen en mogelijkheden kunnen daar anders zijn.

Een antwoord van AI verdient altijd uw eigen aandacht. Ook een overtuigend geschreven tekst kan onjuist zijn. Daarom hoort controleren vanaf de eerste oefening bij het gebruik.

U kiest het tempo

Misschien gaat typen langzaam of moet u een stap opnieuw lezen. Daar is ruimte voor. Begin met één korte vraag. Als het antwoord niet past, kunt u uitleggen wat u bedoelde.

Ik wil met dit boek laten zien hoe u AI kunt verkennen, met voorbeelden die dichtbij het dagelijks leven blijven.

Mathieu van Wezel

Begin op het apparaat dat u kent



Foto-illustratie gemaakt met AI. De afgebeelde persoon is fictief.

Eerst thuis oefenen

Op de iPad tikt u met uw vinger. Op de computer gebruikt u een muis of aanraakvlak en een toetsenbord. De voorbeeldvragen zijn hetzelfde. U hoeft de oefening maar op één apparaat te doen.

Daarna ook onderweg

Verderop leert u de officiële app installeren. Dan kunt u bijvoorbeeld thuis een dagje uit voorbereiden en het gesprek op uw telefoon terugvinden. Praten met ChatGPT krijgt daarna een eigen hoofdstuk.

Inhoudsopgave

Begin bij hoofdstuk 1 en oefen in uw eigen tempo. De app, spraak en herinneringen volgen nadat u vertrouwd bent met vragen stellen.

1 AI en Google leren kennen · 9

Wat AI doet, wat een zoekmachine doet en wanneer u welke hulp gebruikt.

2 Uw eerste gesprek met AI · 17

Twee duidelijke routes: beginnen op de iPad of op de computer. Een vraag typen en het antwoord aanpassen.

3 Zo krijgt u een bruikbaar antwoord · 28

Details toevoegen, doorvragen, fouten herkennen en bronnen bekijken.

4 Lezen en schrijven met hulp · 36

Een brief begrijpen en zelf een bericht, e-mail of verhaal maken.

5 Boodschappen en recepten · 43

Een boodschappenlijst maken, koken met wat u hebt en hoeveelheden aanpassen.

6 Wat is er vanavond op televisie · 52

Programma’s zoeken die passen bij uw interesses, zenders en beschikbare tijd.

7 Het gesprek met de dokter voorbereiden · 58

Uw vragen ordenen, uw verwachtingen opschrijven en een kort meeneemlijstje maken.

Verder in het boek

8 Uitleg over medicijnen begrijpen · 64

Uitleg vragen en het gesprek met de apotheker voorbereiden.

9 Op pad met trein en bus · 69

Heen- en terugreis plannen in ChatGPT, met actuele bronnen.

10 Een dagje uit of op vakantie · 76

Een bestemming en een programma met pauzes kiezen.

11 De app op iPad en telefoon · 84

Installeren, inloggen en gesprekken terugvinden.

12 Praten en luisteren · 94

Inspreken en een gesproken gesprek voeren.

13 Herinneringen en terugkerende opdrachten · 100

Een seintje of zoekopdracht plannen en de bevestiging controleren.

14 Veilig en zelfstandig verder · 108

Privacy, onbekende links en zelfstandig blijven oefenen.

15 Aan de slag met foto's en plaatjes · 114

Een tekst fotograferen, een plaatje maken en verder in boek 2.

Naslagvragen · 122 Woordenlijst · 128
Bronnen · 132 Over de auteur · 137

Hoofdstuk 1

AI en Google leren kennen

Els wil zaterdag met haar vriendin Anna naar een museum. Ze wil weten of het open is, een rustig programma maken en tijd overhouden voor koffie. Welke hulp kan ze daarvoor gebruiken?





Els en Anna zijn verzonnen personen. Hun uitstapje laat zien hoe informatie zoeken en een plan maken elkaar kunnen aanvullen.

Wat u in dit hoofdstuk leert

U ontdekt wat AI kan doen met een gewone vraag, hoe dat samenhangt met zoeken via Google en welke gegevens u zelf controleert.

U hoeft nog geen programma te openen. Lees eerst de voorbeelden. In hoofdstuk 2 gaan we stap voor stap aan de slag op uw iPad of computer.

Wat doet AI met uw vraag

In dit boek gebruiken we vooral AI die met taal werkt. U schrijft wat u nodig hebt. Het programma maakt vervolgens een antwoord, bijvoorbeeld een tekstvoorstel, een uitleg of een lijst met ideeën.

Voor het formuleren gebruikt het patronen die het tijdens zijn training heeft geleerd en de informatie in het gesprek. Zo'n antwoord kan overtuigend klinken en toch een fout bevatten.

U kunt in gewone taal schrijven

U hoeft geen speciale computertaal te kennen. Een korte opdracht is een bruikbaar begin. U kunt daarna vertellen wat er anders moet.

Typ in ChatGPT:

> "Schrijf een vriendelijk bedankje voor iemand die mijn planten water heeft gegeven."

Een mogelijk antwoord voor deze oefening is:

> "Bedankt dat je mijn planten water hebt gegeven. Fijn dat je dat voor me wilde doen."

Wilt u een nog korter bericht, dan kunt u verdergaan met:

Typ daarna:

> "Maak er één zin van."

Een mogelijk kort antwoord:

> "Bedankt voor het verzorgen van mijn planten."

U kunt ook juist om een uitgebreider bericht vragen:

Typ daarna:

> “Maak het iets langer. Vertel dat mijn planten er goed uitzien en nodig Anna uit voor koffie.”

Een mogelijk antwoord:

> “Beste Anna, bedankt dat je mijn planten water hebt gegeven. Ze zien er goed uit. Kom je binnenkort een keer koffie drinken? Groetjes, Els.”

Ook uitleg kan eenvoudiger

Staat er een moeilijk woord in een tekst, dan kunt u vragen om een uitleg en een voorbeeld. Neem een korte passage zonder privégegevens en leg de uitleg naast de oorspronkelijke tekst.

Typ in ChatGPT:

> “Leg het woord reservering uit in eenvoudige taal en geef één voorbeeld.”

Een mogelijk antwoord:

> “Een reservering betekent dat u vooraf afspreekt dat iets voor u wordt vrijgehouden. U belt bijvoorbeeld een restaurant voor een tafel voor twee personen op zaterdag om 12 uur. Als het restaurant dit bevestigt, hebt u een reservering.”

Google en AI naast elkaar

Met Google Zoeken vindt u informatie en websites. ChatGPT is een programma dat AI gebruikt, bijvoorbeeld om teksten te maken.

De mogelijkheden overlappen: Google toont soms een AI-overzicht en ChatGPT kan op internet zoeken.

U wilt	Een handige aanpak	Zelf controleren
Weten of het museum open is	De officiële museumwebsite opzoeken	De bezoekdatum en uitzonderingen
Een uitnodiging schrijven	AI om een tekstvoorstel vragen	Naam, dag, tijd en toon
Een lastige tekst begrijpen	AI om eenvoudige uitleg vragen	Of de betekenis hetzelfde blijft
Een dagprogramma maken	Informatie verzamelen en AI laten helpen plannen	Openingstijden, afstanden en pauzes

Een link leidt u naar de bron

De bron is de plek waar informatie vandaan komt, bijvoorbeeld de museumwebsite. Controleer daar de openingstijden voor uw bezoekdatum.

Open bij belangrijke informatie altijd de bron.

Els maakt een plan voor zaterdag

In dit verzonnen voorbeeld heeft Els op de museumwebsite gecontroleerd dat het museum op zaterdag open is. Zij en Anna willen rond 11 uur beginnen en om 14 uur klaar zijn.

Dit vertelt Els aan AI

Typ in ChatGPT:

> “Maak een rustig programma van 11 tot 14 uur. We willen anderhalf uur in het museum, daarna lunchen, maximaal twintig minuten wandelen en koffie drinken. Geef alleen een voorstel; reserveer niets.”

Een mogelijk voorstel

- 11.00 tot 12.30 uur: het museum bezoeken.
- 12.30 tot 13.15 uur: lunchen.
- 13.15 tot 13.35 uur: een korte wandeling.
- 13.35 tot 14.00 uur: koffie drinken.

Els zoekt lunch en koffie

Om het oefenplan compleet te maken, vult Els het museum, de plaats en haar bezoekdatum in:

Typ in ChatGPT:

> “Zoek bij [museum] in [plaats] een restaurant voor de lunch rond 12.30 uur en een plek voor koffie rond 13.35 uur, op [datum]. We willen hoogstens tien minuten lopen per keer. Geef adressen, openingstijden en officiële websites. Pas het programma aan met looptijd en eindig om 14 uur. Reserveer niets.”

Els controleert de websites, menu’s en reserveringsmogelijkheden. Wil Anna liever niet extra wandelen? Dan kan Els vragen om koffie op dezelfde plek. Ze regelt reserveringen zelf.

Eerst lezen en dan zelf kiezen

Een helder antwoord is prettig om te lezen. Toch kunnen namen, tijden of bronnen verkeerd zijn. Ook een link in een antwoord moet u zelf bekijken.

Dit zou Els kunnen terugkrijgen

Dit is een verzonnen voorbeeldantwoord. De namen, adressen, openingstijden en looptijden hieronder zijn alleen bedoeld om te oefenen.

Lunch bij De Museumtafel: Plein 12, vijf minuten lopen vanaf het museum. U kunt er in dit voorbeeld soep, broodjes en salades bestellen. Open op zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur. Plan de lunch van 12.40 tot 13.20 uur.