



COALITIE
OUDEREN

Handige hulpmiddelen voor iedere dag



Handige hulpmiddelen voor iedere dag

Wilt u comfortabel leven en zoveel mogelijk zelf (blijven) doen?

Wilt u verkennen wat er mogelijk is of heeft u een specifieke vraag of behoefte?

Dit overzicht helpt u op weg.

Het overzicht is ingedeeld op basis van doelen:

1. Ik wil meer of makkelijker bewegen
2. Ik wil meer structuur in de dag
3. Ik wil ondersteuning bij medicatie en behandeling
4. Ik wil meer ontspanning en beter slapen
5. Ik wil meer contact en vermaak
6. Ik wil meer veiligheid en zekerheid
7. Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: aankleden
8. Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: koken en eten
9. Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: huishouden
10. Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: mobiliteit
11. Handig voor mantelzorgers

Alle in deze lijst genoemde handige hulpmiddelen zijn gewoon in de winkel te koop. We hebben een maximum gehanteerd van €500,-. Alle producten zijn voorzien van een prijsindicatie, maar hieraan kunnen geen rechten worden ontleend.

Wilt u weten welke varianten er zijn of een handig hulpmiddel aanschaffen?

Voer de eerste dikgedrukte woorden van de titel bij de omschrijving in uw zoekmachine in, dan krijgt u verschillende aanbieders en varianten te zien.

Voor meer informatie over het kopen of huren van hulpmiddelen verwijzen wij u naar: Waar kan ik het hulpmiddel kopen?

(www.hulpmiddelenwijzer.nl/proces/verkrijgen/kopen).

Inhoudsopgave

1 Ik wil meer of makkelijker bewegen.....	6
Handsfree riem: uitlaten zonder handen	7
Happy legs: zittend in beweging	7
Pedaaltrainer: tevreden trappen	8
Hometrainer: thuis op de fiets.....	8
Smartwatch: verstand bij de hand.....	9
Ommetje app: iedere dag een frisse neus	9
2 Ik wil meer structuur in de dag	10
(Sprekende) kalenderklok: altijd bij de tijd.....	11
Sprekend horloge of drukklok: bij de tijd horen.....	11
Daglichtwekker: natuurlijk ontwaken voor een frisse start	12
Projectiewekker: ook 'snachts bij de tijd blijven	12
Wekker met trilfunctie: u voelt dat de dag gaat beginnen	13
Seniorenwekker: ook zonder bril scherp op de tijd	13
3 Ik wil ondersteuning bij medicatie en behandeling.....	14
Baxterroldispenser: uw medicijninname op rolletjes.....	16
Bloeddrukmeter: maak u niet druk.....	16
Daglichttherapielamp: natuurlijk licht voor een stralende gezondheid.....	17
Infraroodlamp: warmte en verlichting voor comfort en pijnverlichting.....	17
Medicijnalarm: een zorgzame herinnering voor een optimale gezondheid.....	18
Oogdruppelbril: ogen druppelen zonder geknoei.....	18
Slimme weegschaal: gezond op gewicht.....	19
Zorghorloge: veilig en gezond.....	19
4 Ik wil meer ontspanning en beter slapen.....	20
Warmtekussen: een warm steuntje in de rug.....	20
My dodow: in plaats van schapjes tellen.....	21
Verzwaringsdeken: ontspanning door drukte.....	21
5 Ik wil meer sociaal contact en vermaak.....	22
Seniorentablet: toegankelijke technologie voor een verbonden leven.....	22
Interactieve fotolijst: voor verbinding en herinnering.....	23
Seniorentelefoon: in gesprek blijven.....	23
Nekspeaker: voor muren zonder oren	24
Robotkat & -hond: liefdevol gezelschap zonder zorg	24
Eenknopsradio: altijd goed afgestemd	25
Afstandbediening met grote knoppen: nooit meer de verkeerde knop	25
Scanspraakpen:lezen is zilver, luisteren is goud	25
6 Ik wil meer veiligheid en zekerheid.....	26
Gps personen tracker: altijd verbonden, altijd beschermd	26
Sos-noodknop: hulp met een druk op de knop.....	27
Gps-tracker voor spullen of keyfinder: een slimme wegwijzer naar verloren spullen	27
Slim slot: uw digitale sleutel tot gemak en veiligheid.....	28
Videodeurbel: binnen zien wie buiten staat.....	28

Deurbel met lichtflitsen: zien wat u niet hoort.....	29
Beveiligingscamera: als u liever wordt overgeslagen	29
Buitenverlichting met senoren: zicht op een veilig thuis.....	30
Trapverlichting met bewegingssensor: verlicht en veilig	30
Nachtverlichting met beweegsensor: nooit meer tasten in het duister.....	31
Verplaatsbare handgerepen: flexibel grip houden	31
7 Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: aankleden	32
Aantrekhelp kleding: goed voor de dag komen.....	33
Elastische of magnetische schoenveters: aantrekken zonder los te maken	33
Ergonomische nagelknipper: lang en krachtig.....	34
Make-up bril: door een roze bril kijken	34
Tandpastadis dispenser: tot de laatste drup.....	35
Tenenwasser: een schoon voetje halen.....	35
8 Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: koken en eten	36
Seniorenbestek: genieten zonder knoeien	38
Automatische schiller: u plaatst, zij draaien	38
Mighty mug: die kan wel tegen een stootje	39
Elektrische blikopener: bezie het met open blik.....	39
Elektrische potopener: van de pot gedrukt.....	40
Ergonomische waterkoker: op heterdaad getapt	40
Keukenmachine: snel je draai vinden	41
Slimme waterfles: een kwestie van nooit droog staan	41
9 Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: huishouden	42
Elektrisch rolgordijn: niet zo snel doorgedraaid.....	44
Gordijnmotor of elektrische gordijnrails: nooit meer in de gordijnen hangen.....	44
Draadloze schakelaarset.....	45
Mybedmaker: de hand die u tekort komt.....	45
Tafelschaar: geknipt voor u	46
Robotuiger: u kunt van de vloer eten.....	46
Robotmaaier: geknipt voor uw grasveld	47
Grijper: vasthoudend van aard	47
10 Ik wil de dagelijkse dingen zelf blijven doen: mobiliteit.....	48
Uitstaphulp auto: als een geoliede machine	49
Drempelbrug of drempelhelp: wij helpen u over de drempel.....	49
11 Handig voor mantelzorgers	50
Dwaaldetectie systeem: slapend of op afstand een oogje in het zeil houden	50
Smartsole: stap voor stap meer zekerheid.....	50
Leefstijlmonitoring: uw gezondheid in beeld.....	51
Zorgagenda: niet allemaal tegelijk graag.....	51



Handsfree riem: uitlaten zonder handen

Een oplossing voor het uitlaten van honden zonder dat u de riem hoeft vast te houden, bijvoorbeeld als u last heeft van krachtverlies in uw handen. **Verkrijgbaar vanaf: €10,-.**
Hoe werkt het? De handsfree riem is een verstelbare riem die om de taille of schouders wordt bevestigd. De handsfree taillერიem is voorzien van een elastische lijn die bevestigd wordt aan de halsband of tuigje van het huisdier. Doordat de riem elastisch is worden schokken geabsorbeerd, bijvoorbeeld als uw hond plotseling trekt. De schouderriem is niet elastisch. De riem is eenvoudig op maat te maken.



Figuur 1: Handsfree riem - voorbeeld van [Huisdieronline.nl](https://www.huisdieronline.nl) (links) en van [Stichting Signaalhond](https://www.signaalhond.nl) (rechts)

Happy legs: zittend in beweging

Biedt constante, zachte beweging tijdens het zitten, wat helpt de beenpijnen te trainen, de gewrichten soepel te houden, de bloedsomloop te stimuleren en vermoeidheid te verminderen. **Verkrijgbaar vanaf €320,-.**

HappyLegs past onder uw stoel en is eenvoudig te bedienen. Het werkt met een stille, schommelende beweging die eenvoudig kan worden aangepast in intensiteit. Dit maakt het mogelijk het comfortniveau aan te passen aan persoonlijke behoeften.



Figuur 2: Afbeelding van de HappyLegs

Pedaaltrainer: tevreden trappen

Een veilige manier om vanuit huis fit te blijven, gericht op het versterken van spieren, het bevorderen van de gezondheid van hart en vaten en het behouden of verbeteren van mobiliteit. **Verkrijgbaar vanaf €25,-.**

Hoe werkt het? Neem plaats op uw stoel of bank, plaats uw voeten op de pedalen en begin met trappen. De weerstand is instelbaar naar individuele fitnessniveaus, geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Het display toont het aantal omwentelingen, trainingsduur en calorieverbranding.



Figuur 3: Pedaaltrainer - voorbeeld van de website www.scholten-hulpmiddelen.nl

Het alternatief voor een pedaaltrainer is een hometrainer. Het voordeel van de pedaaltrainer is dat deze inklapbaar is en minder plek inneemt.

Hometrainer: thuis op de fiets

Binnenshuis werken aan uw conditie door te fietsen. Wilt u thuis werken aan uw conditie en het versterken van uw beenspieren? Dan biedt de hometrainer uitkomst. Met verschillende weerstandsniveaus kunt u de intensiteit aanpassen aan uw fitnessniveau. Sommige hometrainers hebben een display waarop snelheid, afstand, tijd en verbrande calorieën getoond worden. **Verkrijgbaar vanaf €120,-.**

De hometrainer is vriendelijk voor gewrichten en spieren en veilig in gebruik. Sommige modellen kunnen verreden worden, zodat u de hometrainer gemakkelijk aan de kant kunt zetten.



Figuur 4: Hometrainer - voorbeeld van www.decathlon.nl

Er zijn diverse fitnessapparaten voor thuisgebruik, zoals een roeitrainer of crosstrainer. Met de hometrainer is de kans op blessures minimaal, omdat het lijkt op fietsen op uw vertrouwde fiets.

Smartwatch: verstand bij de hand

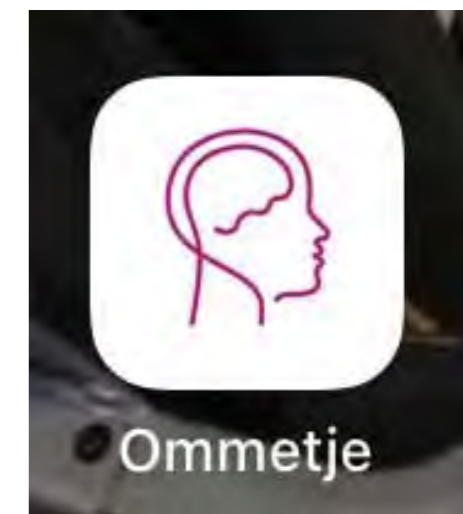
Een smartwatch is een horloge met extra opties. Het is voorzien van sensoren die hartslag, slaappatronen, stappen en vaak zelfs de bloeddruk kunnen meten. Via een app op uw telefoon of tablet kunt u deze gegevens bekijken. Er zijn verschillende modellen met verschillende functionaliteiten, bijvoorbeeld het aannemen van een telefonische oproep en het ontvangen van appjes. Sommige smartwatches zijn speciaal voor senioren ontwikkeld, met grotere schermen en duidelijke lettertypen, valdetectie en een knop om hulp in te schakelen als u in nood bent. **Verkrijgbaar vanaf €70,-.**



Figuur 5: Voorbeeld van een smartwatch van het merk Activy

Ommetje app: iedere dag een frisse neus

Dagelijks bewegen heeft aanzienlijke voordelen voor uw algehele gezondheid. Kunt u een steuntje in de rug gebruiken om dagelijks een ommetje te maken? Dan is de gratis Ommetje app van de Hersenstichting iets voor u. U vindt u de app in de Appstore van uw telefoon en is gemakkelijk te installeren.



Figuur 6: Het icoon voor de Ommetje app op uw telefoon



(Sprekende) kalenderklok: altijd bij de tijd

Extra grote klokken met een duidelijke aanduiding van de tijd en datum. Sommige versies kunnen tijd uitspreken en u herinneren aan afspraken of activiteiten. Er zijn ook versies die daarnaast als tablet gebruikt kunnen worden. **Verkrijgbaar vanaf: €45,-**



Figuur 7: Met de klok mee: een digitale kalenderklok van Bbrain, type G2, de Bbrain sprekende klok en een analoge kalenderklok – afbeelding van www.thuiszorgwinkel.nl.

Sprekend horloge of drukklok: bij de tijd horen

Wilt u altijd kunnen weten welke datum en tijd het is, maar heeft u moeite met klokkijken? Dan is het sprekend horloge of drukklok iets voor u. **Verkrijgbaar vanaf €30,-.**



Figuur 8: Voorbeeld van een sprekend horloge (links) en sprekende drukklok – afbeeldingen van www.thuiszorgwinkel.nl en www.thuiszorgwinkel.nl

Daglichtwekker: natuurlijk ontwakken voor een frisse start

De lamp van deze wekker gaat steeds sterker schijnen in de aanloop naar de ingestelde wektijd, waardoor uw slaap steeds minder diep wordt. De wekker kan ook geluiden maken, zoals vogelgezang of natuurgeluiden. Sommige varianten bevatten ook een radiofunctie, of kunnen worden gebruikt als nachtlampje. **Verkrijgbaar vanaf: €25,-.**



Figuur 9: Voorbeeld van een daglichtwekker van Philips (Wake Up Light)

Projectiewekker: ook 'snachts bij de tijd blijven

De wekker projecteert de tijd op het plafond, waardoor die gemakkelijk af te lezen is in het donker, zonder het hoofd op te tillen. Ook handig voor degenen die hun bril niet meteen bij de hand hebben. Sommige modellen bieden aanpasbare projectiehoeken waardoor de tijd ook op de muur geprojecteerd kan worden. **Verkrijgbaar vanaf: €25,-.**



Figuur 10: Voorbeeld van een projectiewekker – afbeelding van www.bol.com

Een alternatief is een wekker met een verlicht display met grote cijfers, maar voor het aflezen daarvan zult u meestal uw hoofd moeten optillen. Zie ook: seniorenwekker.

Wekker met trilfunctie: u voelt dat de dag gaat beginnen

Wilt u zeker weten dat u op tijd wakker wordt zonder anderen te storen? Of hoort u de wekker niet altijd? Dan kan een wekker met trilfunctie de oplossing zijn. Sommige varianten hebben ook een akoestisch signaal dat hard gezet kan worden. Er zijn ook reisvarianten van deze wekker beschikbaar. **Verkrijgbaar vanaf €15,-.**



Figuur 11: Voorbeeld van een wekker met trilfunctie – afbeelding van www.beterhoren.nl

Seniorenwekker: ook zonder bril scherp op de tijd

De seniorenwekker is een digitale klok met grote, duidelijke cijfers die eenvoudig te bedienen is. Sommige modellen hebben extra functies, zoals een ingebouwde radio of een nachtlampje. **Verkrijgbaar vanaf €30,-.**



Figuur 12: Voorbeeld van een seniorenwekker – afbeelding van www.mediamarkt.nl

Als u moeite heeft om uw hoofd op te tillen, dan kunt u een projectiewekker overwegen (zie: projectiewekker).



Baxterroldispenser: uw medicijninname op rolletjes

Wanneer u uw medicatie op een baxterrol ontvangt (alle medicijnen gedoseerd in zakjes voor een of meerdere weken), dan is de baxterrolhouder een handig hulpmiddel. U plaatst de baxterrol in de houder en volgt eenvoudig de aangegeven dagen en tijden voor het innemen van uw medicijnen. U kunt ook aflezen of de medicijnen al zijn ingenomen. Sommige modellen hebben extra kenmerken zoals het sturen van een herinnering als het tijd is om de medicatie in te nemen.

Verkrijgbaar vanaf €12,-.



Figuur 13: Baxterrolhouder
- afbeelding van de website www.medifix.nl

Bloeddrukmeter: maak u niet druk

De bloeddrukmeter is een draagbaar instrument dat u in staat stelt om thuis uw bloeddruk te meten. Regelmatige bloeddrukmetingen kunnen helpen bij het identificeren van eventuele gezondheidsproblemen, zoals hypertensie. Sommige moderne bloeddrukmeters kunnen zelfs gegevens opslaan en delen met zorgverleners. Er zijn ook varianten waarbij de bloeddruk om de pols gemeten wordt. Deze zijn nog makkelijker in het gebruik.

Verkrijgbaar vanaf €30,-.



Figuur 14: Voorbeeld van een bloeddrukmeter van Medisana

Daglichttherapielamp: natuurlijk licht voor een stralende gezondheid

De daglichttherapielamp heeft de sterkte van daglicht. Dagelijks een minuut of 20 voor de daglichtlamp zitten kan uw stemming verbeteren, meer energie geven verhogen, of het dag-nachtritme kan ondersteunen. U draagt de bril of zit voor de lamp gedurende een bepaalde tijd. Het apparaat geeft licht met een intensiteit die vergelijkbaar is met natuurlijk zonlicht. Daglichttherapie kan effectief zijn bij het verminderen van seizoensgebonden affectieve stoornissen (SAD) en het verbeteren van de slaapkwaliteit. **Verkrijgbaar vanaf €30,-.**



Figuur 15: Voorbeeld van daglichtlamp - afbeelding van www.slaapwijzer.net

Infraroodlamp: warmte en verlichting voor comfort en pijnverlichting

De infraroodlamp is een lamp die spierpijn kan verminderen, de bloedsomloop kan verbeteren en gewrichtsstijfheid kan verminderen. De infrarode straling dringt door de huid en verwarmt de onderliggende weefsels, wat een aangenaam en ontspannend gevoel geeft.

Verkrijgbaar vanaf €30,-.



Figuur 16: Voorbeelden van infraroodlampen van Philips (links) en van Sanitas (rechts)

Medicijnalarm: een zorgzame herinnering voor een optimale gezondheid

Het medicijnalarm is een compact apparaat dat u op tijd herinnert aan uw medicatie-inname. U stelt het alarm in op het gewenste tijdstip voor medicatie. Wanneer het tijd is om de medicijnen in te nemen, geeft het apparaat een hoorbaar en/of zichtbaar signaal om de aandacht te trekken. Sommige modellen bieden de mogelijkheid om meerdere alarmschema's in te stellen voor verschillende medicijnen. Een variant is een pillendoos met alarm. **Verkrijgbaar vanaf €20,-.**



Figuur 17: Voorbeeld van een medicijnalarm - afbeelding van www.technologievoorwarmezorg.nl (links) en een pillendoos met alarm van Innova Goods (rechts)

Oogdruppelbril: ogen druppelen zonder geknoei

Met een oogdruppelbril kunt u gemakkelijk en nauwkeurig oogdruppels toedienen zonder hulp van anderen. De oogdruppelbril is een bril met in ieder glas drie kleine openingen. Kies simpelweg de opening van de oog druppelbril waar uw oogdruppelflesje goed in past. Hieronder ziet u een afbeelding van een druppelbril en een variant waarin u het druppelflesje in een houder zet. **Verkrijgbaar vanaf €10,-.**



Figuur 18: Voorbeeld van een druppelbril (afbeelding van www.druppelzorg.nl) en een oogdruppelaar (afbeelding van www.medipreventie.nl)

Slimme weegschaal: gezond op gewicht

De slimme weegschaal meet niet alleen uw gewicht, maar meet ook andere gegevens zoals lichaamsvetpercentage, spiermassa en BMI. Het apparaat kan worden verbonden met uw tablet, of smartphone voor een overzicht van uw metingen. Sommige slimme weegschalen geavanceerde functies bieden, zoals het monitoren van gewichtsveranderingen en het instellen van gezondheidsdoelen.

Verkrijgbaar vanaf €30,-.



Figuur 19: Voorbeeld van een slimme weegschaal van het merk Silvergear

Zorghorloge: veilig en gezond

Een zorghorloge is een slim horloge dat helpt bij het letten op uw gezondheid en veiligheid. Het doet dit door de hartslag, bloeddruk, slaap, temperatuur en bewegingen bij te houden. Het horloge heeft allerlei sensoren die meten hoe u zich voelt en is verbonden met een app op uw telefoon of tablet. De meeste versies hebben de mogelijkheid om een alarm te sturen naar een alarmcentrale, thuiszorg of familie. Er zijn ook versies met een GPS-tracker.

Te huur vanaf €40 per maand.



Figuur 20: Voorbeeld van een zorghorloge van Vivago



Verzwaringsdeken: ontspanning door drukte

Voor iedereen die op zoek is naar een betere nachtrust biedt een verzwaringsdeken mogelijk een oplossing. Door een gelijkmatige drukverdeling over het hele lichaam geeft deze zware deken een gevoel van veiligheid en kalmte. Het gewicht van de deken moet ongeveer 10% van uw lichaamsgewicht zijn voor een optimale werking. **Verkrijgbaar vanaf €30,-.**



Figuur 23: Voorbeeld van een verzwaringsdeken - afbeelding van de website www.hema.nl

Warmtekussen: een warm steuntje in de rug

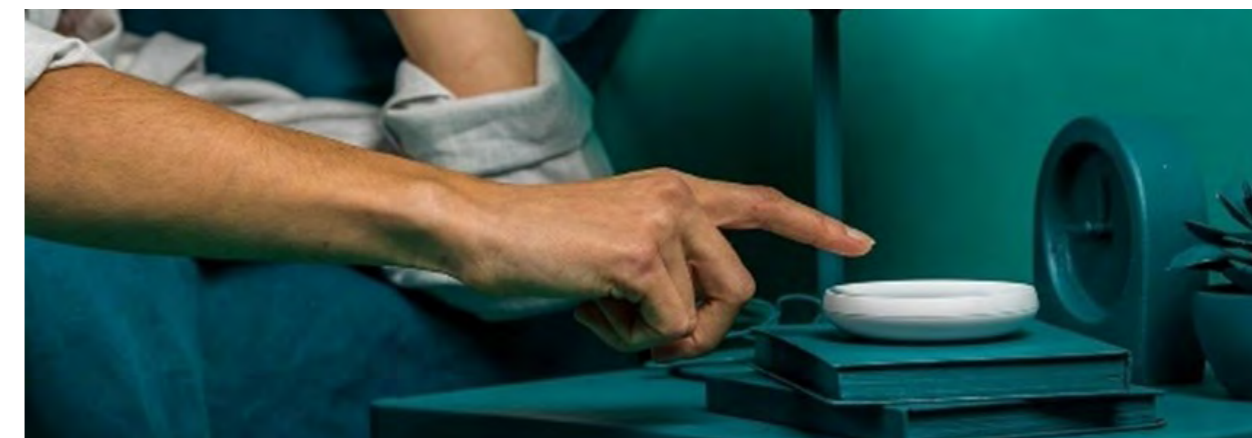
Voor iedereen die op zoek is naar verlichting van spierpijn, stijfheid of gewoon wat extra comfort tijdens koude dagen, biedt een warmtekussen een handige oplossing. U kunt het warmtekussen eenvoudigweg inschakelen en na een korte tijd begint het zachtjes warm te worden. Het kan op specifieke delen van het lichaam worden geplaatst, zoals de rug, nek of schouders, om gerichte warmte te bieden en de spieren te ontspannen. De meeste modellen hebben een instelbare temperatuur. Warmtekussens schakelen automatisch uit na een bepaalde tijd om oververhitting te voorkomen. De kussens kunt u via het stopcontact opladen. **Verkrijgbaar vanaf €30,-.**



Figuur 21: Voorbeelden van warmtekussens van het merk Stoov (links) en Silvercrest (rechts)

My dodow: in plaats van schapjes tellen

Heeft u moeite met ontspannen voor het slapengaan of valt u moeilijk in slaap? Dan is My Dodow een oplossing. My Dodow is een klein apparaat dat u helpt bij het in slaap vallen. U plaatst My Dodow op het nachtkastje en tikt op het oppervlak. Een zachtblauw licht wordt geprojecteerd op het plafond en gaat aan en uit. U ademt mee op het aangegeven ritme en voor u het weet slaapt u. **Verkrijgbaar vanaf €50,-.**



Figuur 22: My Dodo slaaphulp



Seniorentelefoon: in gesprek blijven

Zoekt u een telefoon die eenvoudig te gebruiken is en die aangepast kan worden aan uw behoeften? Dan biedt een seniorentelefoon een praktische oplossing. Deze telefoon heeft grotere knoppen, een duidelijk afleesbaar scherm en een eenvoudige bediening. Sommige modellen zijn voorzien van extra functies zoals noodknoppen of vergrootte tekst voor slechtzienden. **Vaste telefoon verkrijgbaar vanaf: €40,-. Senioren mobiele telefoon verkrijgbaar vanaf: €27,-.**



Figuur 26: Voorbeeld van een seniorentelefoon - afbeelding van www.hearplanet.nl en de Oplymia Neo Senioren Smartphone

Interactieve fotolijst: voor verbinding en herinnering

In de meest simpele vorm is een interactieve fotolijst een fotolijst die verbonden is met een app. Wanneer u naast foto's toevoegen aan de app dan ziet u die in de lijst voorbijkomen. Een meer uitgebreide versie combineert een fotolijst, radio en beeldbellen. Met de contactknop kunt u verbinding maken met uw naasten. U kunt ook uw favoriete radiostations beluisteren en u heeft de mogelijkheid om te beeldbellen met vrienden of familie. Voor deze functies heeft u een abonnement nodig. **Simpele versie verkrijgbaar vanaf: €70,-, uitgebreide versie vanaf €145,- met een maandabonnement van ongeveer €12,-.**



Figuur 24: Voorbeeld van een interactieve fotolijst van het merk Denver (links) en een uitgebreide variant van Genus Care (rechts).

Deze functies wordt over het algemeen ook geboden door een seniorentablet (zie seniorentablet), en een pillendoos met alarm van Innova Goods (rechts)

Seniorentablet: toegankelijke technologie voor een verbonden leven

De seniorentablet is een eenvoudig te bedienen tablet met een overzichtelijk startscherm. U hoeft slechts te drukken op die optie van uw keuze. Voor hardhorende gebruikers is er een versie met aparte hoorn. **Verkrijgbaar vanaf €220,-.**



Figuur 25: Voorbeeld van een seniorentablet met en zonder hoorn - afbeelding van www.seniorentablet.nl

Nekspeaker: voor muren zonder oren

Bent u op zoek naar een mogelijkheid om geluid af te spelen en uw handen vrij te hebben, maar wil u geen gebruik maken van oortelefoon, of oordopjes? Of heeft u een verschil in behoefte aan volume bij bijvoorbeeld het televisiekijken? Dan is een nekspeaker wellicht een handige oplossing. Nekspeakers maken via Bluetooth draadloos verbinding met apparaten zoals uw televisie, telefoon of tablet. Sommige modellen hebben ingebouwde bedieningsknoppen voor muziekkeuze, aanpassen van het volume en oproepen. **Verkrijgbaar vanaf €85,-.**



Figuur 26: Voorbeeld van een seniortelefoon - afbeelding van www.hearplanet.nl en de Oplymia Neo Senioren Smartphone

Robotkat & -hond: liefdevol gezelschap zonder zorg

Bent u dol op huisdieren maar is een echt dier niet mogelijk? Dan is de robotkat of robohond een handig hulpmiddel. De Robotkat en de robohond hebben een zachte vacht en reageren op aanrakingen en geluiden. Het voordeel is dat ze geen verzorging nodig hebben zoals echte huisdieren, maar wel dezelfde gezelligheid bieden. **Verkrijgbaar vanaf €135,-.**



Figuur 28: Voorbeeld van een robotkat - afbeelding van de website www.vegro.nl

Eenknopsradio: altijd goed afgestemd

Deze radio's zijn ontworpen met zo min mogelijk toeters en bellen. Met slechts één knop kan deze radio worden bediend waardoor het luisteren naar favoriete muziek, nieuws of programma's heel eenvoudig wordt. Een eenknopsradio heeft vaak ook extra functies zoals automatisch scannen naar beschikbare zenders of voorkeursknoppen om favoriete stations op te slaan. **Verkrijgbaar vanaf €160,-.**



Figuur 29: Voorbeeld van een eenknopsradio van BBrain waar u knoppen kunt omklappen

Afstandbediening met grote knoppen: nooit meer de verkeerde knop

Deze universele afstandsbedieningen hebben grotere en duidelijkere knoppen, waardoor het gemakkelijker wordt om de juiste knoppen te vinden en te gebruiken. Dit maakt het bedienen van elektronische apparaten, zelfs met verminderd zicht of motorische vaardigheden, een stuk eenvoudiger. Er zijn ook modellen die waterdicht zijn. **Verkrijgbaar vanaf €12,-.**



Figuur 30: simpele afstandsbediening

Scanspraakpen: lezen is zilver, luisteren is goud

Een voorleesperen scant de gedrukte tekst en zet deze om in gesproken taal. Door de pen over de tekst te bewegen, leest het apparaat de woorden voor. Deze pennen kunnen vaak ook vaak vertaalfuncties. Voorleespenen zijn gemakkelijk mee te nemen en eenvoudig te gebruiken, zelfs voor mensen met beperkte technologische ervaring. **Verkrijgbaar vanaf €110,-.**



Figuur 31: Voorbeeld van een voorleesperen - afbeelding van de website www.talendomein.nl

Let op: er zijn ook voorleespenen die werken met stickertjes. Deze zijn niet geschikt.



Sos-noodknop: hulp met een druk op de knop

Met een SOS-noodknop komt u één druk op de knop in contact uw hulpverlener of contactpersoon. Een SOS-noodknop is vaak ook voorzien ingebouwde GPS voor het nauwkeurig bepalen van uw locatie. **Verkrijgbaar vanaf €110,-**. Er zijn varianten met en zonder abonnement.



Figuur 33: Voorbeeld van seniorenalarm in de vorm van een horloge - afbeelding van www.seniorenalarmen.nl (links) en de Bbrain GPS Personenalarm (rechts)

Alternatief voor een noodknop is de noodoproepfunctie van uw mobiele telefoon.

Gps personen tracker: altijd verbonden, altijd beschermd

Wilt u genieten van de vrijheid om de deur uit te gaan, ook als er misschien een verhoogd risico is op onwel worden of verdwalen? Met een GPS-personen tracker kunt u met een druk op de knop contact leggen met uw naasten. Via een app kunnen uw naasten zien waar u zich bevindt en zo nodig hulp inschakelen. Het systeem geeft dan ook automatisch uw exacte locatie door. Vaak zijn dergelijke hulpmiddelen voorzien van zoals valdetectie en de mogelijkheid om met iemand op afspraak te communiceren.

Verkrijgbaar vanaf €40,-.

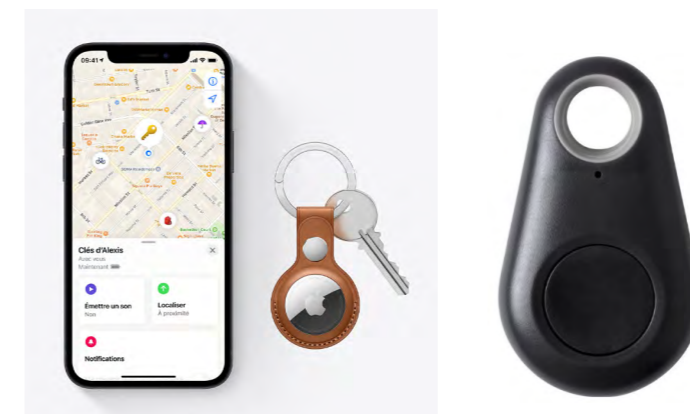
Een alternatief is Persoonsalarmering mobiel via een alarmcentrale. U sluit hiervoor een abonnement af met een zorgcentrale.



Figuur 32: Voorbeelden van GPS Personentrackers - afbeelding van www.bol.com (links) en www.spottergps.com (rechts)

Gps-tracker voor spullen of keyfinder: een slimme wegwijzer naar verloren spullen

U bevestigt eenvoudig de GPS-tracker aan een item naar keuze, zoals sleutels of een tas. Via de bijbehorende app op een smartphone kunt u de locatie van het item volgen. Voor sommige GPS-trackers moet u een abonnement afsluiten. Een GPS-tracker kan ook helpen om een persoon terug te vinden wanneer deze een GPS-tracker bij zich heeft. Let op: een Apple Airtag werkt alleen in combinatie met een iPhone. **Diverse prijzen tussen €2,- en €80,-**.



Figuur 34: Voorbeeld van een GPS-trekker van Apple in een sleutelhanger met weergave van de positie op een smartphone (links) en een keyfinder, afbeelding van www.bol.com (rechts).

Slim slot: uw digitale sleutel tot gemak en veiligheid

Wanneer u geen sleutel af wil geven aan zorgverleners en wel de controle wilt behouden over wieer toegang heeft tot uw woning, dan is een slim slot iets voor u. Het slimme slot wordt aangebracht op uw voordeur. Het maakt verbinding met een smartphone of een speciale afstandsbediening. Via een app kunt u mensen tijdelijk of op bepaalde tijden toegang geven.

Verkrijgbaar vanaf €100,-.



Figuur 35: Mogelijkheden voor slimme deursloten - afbeelding van www.slimmedeursloten.nl

Videodeurbel: binnen zien wie buiten staat

Een videodeurbel heeft een camera die u laat zien wie er voor de deur staat. Dat kan met een scherm in huis, maar ook op uw smartphone. Dan kunt u ook als u niet thuis bent zien wie er aan de deur is.

Verkrijgbaar vanaf €50,-.



Figuur 36: een videodeurbel van het merk Ring

Deurbel met lichtflitsen: zien wat u niet hoort

Als u de deurbel niet altijd hoort is een deurbel met lichtflitsen aanrader.

Verkrijgbaar vanaf €20,-



Figuur 37: Voorbeeld van een deurbel met twee modules die lichtflitsen en geluid afgeven van het merk Byron

Beveiligingscamera: als u liever wordt overgeslagen

Deze buitencamera filmt alles wat er rondom uw huis gebeurt wanneer er beweging is. Via uw telefoon, tablet, of computer kunt u live beelden bekijken. Wanneer u wilt kunt u meldingen ontvangen als er iets verdachts gebeurt. Sommige camera's hebben een geheugenkaart en kunnen een aantal opnames opslaan.

Er zijn ook buitencamera's die via internet kunnen opslaan. Vaak is hier een abonnement voor nodig en een goed WIFI-verbinding is van belang.

Verkrijgbaar vanaf €120,-.



Figuur 38: Voorbeeld van een beveiligingscamera - afbeelding van www.praxis.nl

Buitenverlichting met sensoren: zicht op een veilig thuis

U kunt uw veiligheid om huis verbeteren door buitenverlichting die automatisch aan gaat als het donker wordt. Deze lampen zijn voorzien van een schemersensor. Er zijn ook lampen die voorzien zijn van bewegingsmelders en die aan gaan wanneer er iemand in de buurt komt, en lampen die u via uw smartphone of tablet kunt instellen. **Verkrijgbaar vanaf €20,-.**



Figuur 39: Voorbeeld van een lampen met sensoren van Philips

Trapverlichting met bewegingssensor: verlicht en veilig

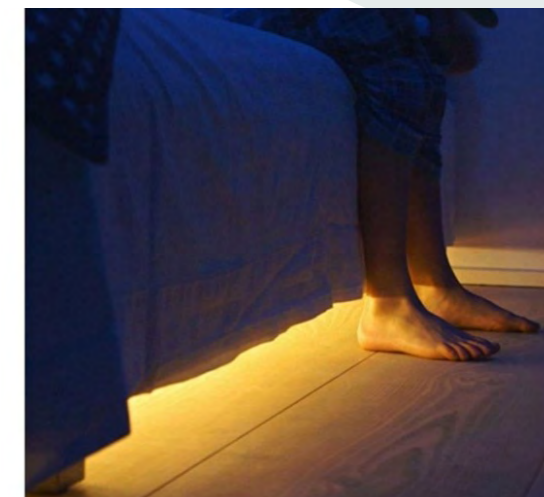
Zodra u de trap nadert schakelt de verlichting automatisch in. Na een paar minuten schakelt het licht vanzelf weer uit. Trapverlichting met bewegingssensor is vaak eenvoudig te installeren. Het zorgt ervoor dat u 's nachts veilig de trap kunt nemen, zonder dat u onnodig stroom verbruikt. **Verkrijgbaar vanaf €13,50 per lamp.**



Figuur 40: Voorbeeld van trapverlichting met bewegingssensor van WiseGoods

Nachtverlichting met bewegingssensor: nooit meer tasten in het duister

Zodra de sensor beweging detecteert, gaat het zachte licht automatisch aan, waardoor u genoeg zicht hebt om veilig door de kamer te bewegen. Het verkleint het risico op vallen zonder dat u felle lampen hoeft aan te doen als u 's nachts uit bed stapt. Het licht gaat na een aantal minuten vanzelf uit. U bevestigt de lamp of de ledstrip onder het bed of op de plint. De nachtverlichting kan werken op batterijen of met een stekker in het stopcontact. **Verkrijgbaar vanaf €10,-.**



Figuur 41: Voorbeeld van een LED-strip voor onder het bed - afbeelding van www.ledlampshop.nl

Verplaatsbare handgrepen: flexibel grip houden

Deze handgrepen kunnen eenvoudig worden geïnstalleerd en verplaatst, waardoor ondersteuning kunnen bieden waar en wanneer dat nodig is. Verplaatsbare handgrepen worden meestal bevestigd met behulp van een zuignap- of klemmechanisme, waardoor ze stevig aan oppervlakken kunnen worden bevestigd zonder boren of schroeven. Dit maakt ze ideaal voor gebruik in badkamers, bij het toilet, of naast het bed. Let wel op de maximale trekkracht. Als die te laag is loopt u het risico dat de beugel loslaat als u eraan hangt. De trekkracht staat aangegeven op de verpakking; kies ze ruim boven uw lichaamsgewicht. **Verkrijgbaar vanaf €10,- per stuk.**



Figuur 42: Voorbeeld van verplaatsbare handgrepen - afbeelding van www.medicu.nl



Aantrekhelp kleding: goed voor de dag komen

Er zijn veel hulpmiddelen voor het aantrekken van kleding, zoals sokken, rokken, broeken, Bh's en knopenhaak. Een aantrekhelp voor sokken maakt het gemakkelijker om sokken aan te trekken zonder te bukken, terwijl een rok- of broekhelp helpt bij het omhoogtrekken van kledingstukken. Een BH-aantrekhelp vereenvoudigt het vastmaken van een beha en een knopenhaak helpt bij het sluiten van knopen. Voor steunkousen zijn specifieke hulpmiddelen beschikbaar. Deze hulpmiddelen verminderen de afhankelijkheid van anderen en maken het aan- en uittrekken van kleding minder belastend voor u. **Diverse prijzen €8 - €50,-.**



Figuur 43: Hulp voor aantrekken van sokken, knopenhaak en steunkousen - afbeeldingen van www.vegro.nl

Elastische of magnetische schoenveters: aantrekken zonder los te maken

Deze veters vervangen de standaardveters in schoenen en maken het aan- en uittrekken van schoenen gemakkelijker. Alternatieven zijn instap- of klittenbandschoenen. **Verkrijgbaar vanaf €3,50.**



Figuur 44: Voorbeeld van een schoen met elastische veters - afbeelding van www.winkelmetzorg.nl (links) en magnetische veters - afbeelding van www.amazon.nl (rechts)

Ergonomische nagelknipper: lang en krachtig

Ergonomische nagelknippers hebben een grotere hendel, waardoor minder kracht nodig is om de nagels te knippen. **Verkrijgbaar vanaf €15,-.**



Figuur 45: Voorbeeld van een ergonomische nagelknipper van Victorinox

Make-up bril: door een roze bril kijken

Een make-up bril is een handig hulpmiddel voor senioren die moeite hebben met het aanbrengen van make-up vanwege verminderd zicht, trillende handen of moeite met fijne motoriek. Sommige versies hebben een glas dat u kunt omklappen van links naar rechts. **De brillen zijn verkrijgbaar in standaard sterkten, vanaf €10,-.**



Figuur 46: Voorbeeld van een make up bril - afbeelding van www.huis-en-comfort.nl

Tandpastadispenser: Tot de laatste drup

Een tandpastadispenser is een handig hulpmiddel als u moeite heeft met het knijpen en doseren van tandpasta door verminderde handkracht, mobiliteitsproblemen of gewrichtsstijfheid. Door een lichte druk op de tandenborstel of de dispenser zelf wordt de juiste hoeveelheid tandpasta afgegeven. Er zijn ook versies die elektrisch zijn en waar u de tandenborstel enkel onder hoeft te houden. De tandpastadispenser is geschikt voor standaard tandpastatubes en gemakkelijk te monteren op de wand. **Verkrijgbaar vanaf €12,-.**



Figuur 47: Voorbeeld van een elektrische tandpastadispenser van Ecoco

Tenenwasser: Een schoon voetje halen

Een tenenwasser is een handig hulpmiddel als u moeite heeft met wassen van uw voeten, bijvoorbeeld door rugklachten. De tenenwasser heeft meestal een lang handvat en flexibele borstels of sponsjes aan het uiteinde, ontworpen om tussen en rondom de tenen te komen. **Verkrijgbaar vanaf €13,-.**



Figuur 48: Voorbeeld van een tenenwasser - afbeelding van www.medipreventie.nl



Seniorenbestek: genieten zonder knoeien

Als u last heeft van trillende handen of verminderde grip kan eten met bestek een uitdaging zijn. Gelukkig zijn er vele handige hulpmiddelen. Het aangepaste bestek heeft vaak een verdikt handvat dat het vasthouden van het bestek gemakkelijker maakt, zelfs als de handen trillen. De anti-trillepel en vork zijn speciaal ontwikkeld om mensen met trillende handen meer controle te geven over hun eetervaring. **Diverse prijzen vanaf €15,-.**



Figuur 49: Voorbeeld van anti-trillepel en vork van Gyenno en seniorenbestek

Automatische schiller: u plaatst, zij draaien

Dit apparaat maakt het schillen van voedsel eenvoudiger en sneller. De automatische schiller heeft verschillende instellingen voor de schildikte. Er zijn alternatieven zoals handmatige schillers met ergonomische handgrepen, maar deze vereisen meer handkracht en beweging. **Verkrijgbaar vanaf €30,-.**



Figuur 50: Voorbeeld van een automatische schiller - afbeelding van www.technologievoorwarme Zorg.nl

Mighty mug: die kan wel tegen een stootje

Deze beker is zo ontworpen dat die niet omvallen. Deze thermosbeker houdt bovendien uw warme dranken op temperatuur. **Verkrijgbaar vanaf €15,-.**



Figuur 51: Voorbeeld van een beker die niet om kan vallen van het merk Mighty Mug

Elektrische blikopener: bezie het met open blik

Een elektrische blikopener is een handig hulpmiddel als u moeite hebt met het openen van blikken door verminderde handkracht. Met één druk op de knop kunt u een blik te openen. De blikopenerhaak is een handvat met een haak die onder het ringetje van een blik bevestigt. Door aan het handvat te draaien, wordt het blik geopend.



Figuur 52: Voorbeeld van een elektrische blikopener van Moulinex en een blikopener haak - afbeelding van www.medipreventie.nl

Elektrische potopener: van de pot gedrukt

Dit apparaat maakt het openen van potdeksels eenvoudiger en minder inspannend. Met één druk op de knop kunt u een potdeksel openen. Elektrische potopeners kunnen worden aangepast voor verschillende potformaten en dekseltypes. Alternatieven, zoals handmatige potopeners met ergonomische handgrepen, zijn beschikbaar maar vereisen meer handkracht en beweging. **Verkrijgbaar vanaf €24,-.**



Figuur 53: Voorbeeld van een elektrische potopener van het merk One Touch

Keukenmachine: Snel je draai vinden

Een keukenmachine neemt hakken, mengen, pureren en kneden van u over. Keukenmachines zijn vaak uitgerust met veiligheidsfuncties, zoals vergrendelingsmechanismen. Door de vaatwasserbestendige onderdelen kunt u de losse onderdelen eenvoudig reinigen. **Verkrijgbaar vanaf €40,-.**



Figuur 55: Voorbeeld van een (compacte) keukenmachine van Philips

Ergonomische waterkoker: op heterdaad getapt

Een ergonomische waterkoker is voorzien van handige functies, zoals een lichtgewicht ontwerp, een ergonomisch handvat en een draaibare voet. U kunt schenken zonder de waterkoker op te tillen. **Verkrijgbaar vanaf €59,-.**



Figuur 54: Voorbeeld van een ergonomische waterkoker van het merk Uccello

Slimme waterfles: een kwestie van nooit droog staan

Een slimme waterfles is een handig hulpmiddel als u zeker wil weten dat u voldoende drinkt op een dag. Een slimme waterfles is voorzien van maten op de buitenkant. Sommige flessen hebben sensoren die de hoeveelheid water meten die u drinkt en eraan herinneren om regelmatig te drinken. **Verkrijgbaar vanaf €50,-.**



Figuur 56: Voorbeeld van een slimme waterfles van het merk Waterdrop



Elektrisch rolgordijn: niet zo snel doorgedraaid

Een elektrisch rolgordijn is een handig hulpmiddel voor senioren om gemakkelijk en op afstand de gordijnen te openen en te sluiten via wandbediening, afstandsbediening of een smartphone-app. Deze systemen zijn vaak eenvoudig te installeren zijn en kunnen worden aangesloten op andere smart home-technologieën, zoals spraakbesturingssystemen of timers voor geautomatiseerde bediening. **Prijs is afhankelijk van de gordijnmaat.**



Figuur 57: Voorbeelden van een elektrisch rolgordijn met wandbediening van het merk Good Life (links) en met afstandsbediening van Ikea (rechts)

Gordijnmotor of elektrische gordijnrails: nooit meer in de gordijnen hangen

Een gordijnmotor is een kleine draadloze robot die aan de rails van uw gordijnen bevestigd wordt. De gordijnmotor kan worden bedien met een afstandsbediening of via een app op uw smartphone. Een elektrische gordijnrails werkt op een vergelijkbare manier, maar dan vormen de gordijnmotor en elektrische rails één systeem. De gordijnen kunnen worden geprogrammeerd voor tijdschema's, of gekoppeld aan zonsopgang en zonsondergang. **Verkrijgbaar vanaf €65 per gordijn (gordijnmotor) of €165 (gordijnrails, prijs afhankelijk van maat).**



Figuur 58: Voorbeeld van gordijnmotor van het merk Switchbot (links) en een elektrische gordijnrails (rechts) - afbeelding van de website www.elektrischeraamdecoratie.com en met afstandsbediening van Ikea (rechts)

Draadloze schakelaarset

Met een eenvoudige druk op de knop van de schakelaar of afstandsbediening kunt u lampen, apparaten of andere elektronica aan- en uitzetten. Sommige sets werken met apps op de telefoon of tablet. **Verkrijgbaar vanaf €10,-.**



Figuur 59: Voorbeeld van een draadloze schakelaarset met afstandsbediening van het merk klik-aan-klik-uit (links) en smartwares (rechts) - afbeelding van www.action.com

Mybedmaker: de hand die u tekort komt

Met deze handige tweedelige set wordt het opmaken van uw bed een moeiteloze taak. Na het opmaken van uw bed klapt uw MyBedMaker weg achter het matras, zodat ze altijd klaar staan voor het volgende gebruik.

Verkrijgbaar vanaf €35,- per set.



Figuur 60: Afbeelding van MyBedMaker

Tafelschaar: geknipt voor u

Een tafelschaar heeft een stevige basis met een knipmechanisme dat bediend kan worden met een druk op een hendel. Sommige modellen hebben antislipvoeten om stabiliteit te bieden tijdens het gebruik. **Verkrijgbaar vanaf €33,-.**



Figuur 61: Voorbeeld van een tafelschaar
- afbeelding van www.thuiszorgwebshop.nl

Robotuiger: u kunt van de vloer eten

U kunt de robot eenvoudig instellen via een app op uw telefoon, of tablet. De robotzuiger zuigt dan op de gewenste tijden of met een druk op de knop. De meeste robotzuigers geschikt zijn voor verschillende vloertypes, zoals tegels, hout of tapijt. Sommige modellen hebben ook slimme functies zoals het vermijden van trapranden, de mogelijkheid om zich te legen en het terugkeren naar het oplaadstation wanneer de batterij bijna leeg is. **Verkrijgbaar vanaf €150,-.**



Figuur 62: Voorbeeld van een robotzuiger van het merk Blaupunkt

Robotmaaier: geknipt voor uw grasveld

Deze slimme apparaten zijn ontworpen om zelfstandig het gras te maaien. De meeste robotmeters programmeerbaar zijn en verschillende maaihoogtes kunnen hanteren. Met behulp van sensoren navigeert de robotmaaier veilig rond obstakels en keert hij terug naar zijn laadstation om op te laden wanneer dat nodig is. **Verkrijgbaar vanaf €350,-.**



Figuur 63: Voorbeeld van een robotmaaier
- afbeelding van www.hornbach.nl

Grijper: vasthoudend van aard

Een grijper is een handig hulpmiddel voor senioren om spullen te pakken die buiten handbereik liggen, zoals sleutels of andere kleine voorwerpen. Door in de handvatten te knijpen sluit het grijpmechanisme en zit het object stevig vast. De lengte van de grijper kan worden aangepast. Grijpers zijn licht van gewicht voor gemakkelijk gebruik. **Verkrijgbaar vanaf €15,-.**



Figuur 64: Voorbeeld van een grijper
- afbeelding van www.thuiszorgonline.nl



Uitstaphulp auto: Als een geoliede machine

Een in- en uitstaphulp voor auto's (ook wel Easy Handle genoemd) is een handig hulpmiddel voor het in- en uitstappen van een auto. Het is een stevige handgreep die in de deur van de auto wordt bevestigd. Door de ergonomische vorm en het stevige materiaal kunt u zichzelf optrekken. De in- en uitstaphulp is geschikt voor verschillende autodeuren. Na gebruik haalt u het handvat weg zodat de deur kan sluiten.

Verkrijgbaar vanaf €15,-



Figuur 65: Voorbeeld van een hulpmiddel van het merk Handybar

Drempelbrug of drempelhulp: Wij helpen u over de drempel

De drempelhulp is een stevige plaat of rubberen mat die over een drempel wordt geplaatst. Hierdoor ontstaat een soepele overgang tussen verschillende hoogtes en vermindert het risico op struikelen. Drempelhulpen verkrijgbaar zijn in verschillende hoogtes en breedtes.

Verkrijgbaar vanaf €40,-.



Figuur 66: Voorbeeld van een drempelhulp - afbeelding van de website www.medius.nl

Dwaaldetectie systeem: slapend of op afstand een oogje in het zeil houden

Sensoren registreren of iemand afdwaalt van een bepaalde locatie, bijvoorbeeld het bed of een bepaalde ruimte. Zodra de sensor beweging registreert, activeert het systeem automatisch een alarm en waarschuwt het aangewezen contactpersonen. De dwaaldetectie is instelbaar is en kan rekening houden met specifieke tijdsperiodes waarin de waarschuwingen actief zijn, zoals gedurende de nacht. **Verkrijgbaar vanaf €40,-.**

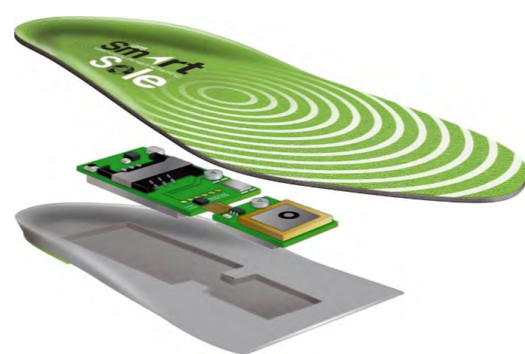
Hieronder ziet u een afbeelding van een dwaaldetectiesysteem.



Figuur 67: Voorbeeld van dwaaldetectie op de slaapkamer van Fysic gekoppeld aan de wekkerradio's met afstandsbediening van Ikea (rechts)

Smartsole: stap voor stap meer zekerheid

De SmartSole is een dunne, lichte binnenzool die in de schoenen wordt geplaatst. Deze binnenzool is uitgerust met geïntegreerde GPS-technologie, waardoor de locatie real-time wordt bijgehouden. Familieleden of zorgverleners kunnen de locatie van de drager eenvoudig volgen via een bijbehorende app. Alternatieven, zoals draagbare GPS-apparaten of mobiele telefoons, kunnen overwogen worden, maar SmartSole biedt een discrete en gemakkelijke oplossing en kan niet worden vergeten. Verkrijgbaar vanaf €280,-



Figuur 68: Voorbeeld van een smart sole - afbeelding van www.dementie-winkel.nl

Leefstijlmonitoring: uw gezondheid in beeld

Leefstijlmonitoring is een nuttig systeem dat mantelzorgers die niet in hetzelfde huis wonen helpt bij het volgen van dagelijkse activiteiten, gezondheidsstatistieken en levensstijlpatronen van hun naaste. Leefstijlmonitoring maakt gebruik van sensoren die activiteiten, slaappatronen, bewegingen in huis en zelfs deur- en raamopeningen kunnen bijhouden. Deze gegevens worden geanalyseerd via een centraal systeem dat inzicht geeft in (veranderingen van) de dagelijkse routine. Leefstijlmonitoring maakt overwegend geen gebruik camera's omdat dit niet als prettig wordt ervaren. Leefstijlmonitoring kan ouderen helpen bij het behouden van hun onafhankelijkheid terwijl hun welzijn en veiligheid in de gaten wordt gehouden. In aanschaf is dit systeem duurder dan €500,-, maar er zijn aanbieders die de mogelijkheid van huur bieden. **Te huur vanaf €40 per maand.**



Figuur 69: Voorbeeld van leefstijlmonitoring - afbeelding van www.zorginnovatiehuis.nl

Zorgagenda: niet allemaal tegelijk graag

Wanneer u samen met anderen voor iemand zorgt is het fijn als het afstemmen daarvan zo makkelijk mogelijk is. Er zijn diverse apps en websites die speciaal zijn ontwikkeld voor dit doel: het behouden van medicatieschema's, afspraken met mantelzorgers, zorgverleners en andere belangrijke taken. Hieronder ziet u een voorbeeld van een scherm uit een zorgagenda. Er zijn diverse gratis apps voor mantelzorgers beschikbaar. Een overzicht vindt u via <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/ondersteuning/overzicht-van-gratis-apps-voor-mantelzorgers/>



Figuur 70: Voorbeeld van een app die kan ondersteunen bij het plannen van zorg van het merk inlife



COALITIE
OUDEREN

