



# TECHNOLOGIE THUIS WIJZER PERSONA'S

Onderdeel van de projecten  
Prettig Oud in Salland en  
Technologie Thuis

---

# FITTE FRED EN VITALE FREDERIEK



Frederiek en Fred, 65 en 67 jaar  
Gepensioneerd  
Wonen in Diepenveen in een twee-onder-een-  
kap woning  
Getrouwd, 3 kinderen, 3 kleinkinderen  
Doel: beter slapen, verlichten onderhoud tuin,  
gezondheid in de gaten houden, veilig en  
comfortabel wonen.

Hallo, wij zijn Frederiek en Fred. Wij wonen al jaren in onze knusse twee-onder-een-kap in Diepenveen. Onze kinderen zijn hier zelfs opgeroeid, maar die zijn ook al het huis weer uit. We hebben drie kinderen, waarvan onze dochter Hanne twee jongens heeft, onze zoon Theo een meisje van 9 heeft en onze zoon Jaap is net getrouwd. We vinden het super om opa en oma te zijn van onze kleinkinderen. Zeker nu we ons pensioen hebben, kunnen we veel meer genieten van hen.

Nu het pensioen is aangebroken, zijn we wel gaan nadenken over later. Mede omdat er steeds meer mensen om ons heen kwakkelen met de gezondheid. Fred en ik hadden hierdoor laatst een gesprek over als er iets met ons gebeurt. Bij Fred komt Alzheimer in de familie voor en ik heb een risico op hart- en vaatziekten. Verder zijn we gezond hoor, al heeft Fred wat rugklachten en ziet steeds slechter en heb ik een te hoge cholesterol en wat moeite met in slaap komen. Fred zet de wekker al vroeg omdat hij voor het ontbijt sport. Dan lig ik net lekker te slapen.

We doen het liefst alles zelf. Daar blijven we fit bij. Maar je weet niet hoe het leven loopt en daarom willen we vast kleine maatregelen nemen die de veiligheid en het comfort in huis vergroten.

---

# TECHNOLOGIE VOOR FITTE FRED EN VITALE FREDERIEK

**Ommetje app** (voor op de telefoon): helpt u om meer te bewegen en een gewoonte te maken van wandelen. Gratis via uw appstore.

**Smartwatch**: een multifunctioneel horloge dat tijd, stappentelling, meldingen en soms gezondheidsdata weergeeft. Verkrijgbaar vanaf €70,-.

**Daglicht wekker**: bootst zonsopgang na zodat u op een prettige manier wakker wordt. Verkrijgbaar vanaf: €25,-.

**Wekker met trilfunctie**: handig als u de wekker niet goed hoort of als u uw partner niet wil wekken. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**My Dodow**: helpt de ademhaling te vertragen waardoor u ontspant en makkelijker in slaap valt. Verkrijgbaar vanaf: €50,-.

**Verzwaringsdeken**: biedt diepe drukstimulatie waardoor angst vermindert en u beter slaapt. Verkrijgbaar vanaf €30,-.

**Warmtekussen**: een kussen dat warm wordt en gebruikt kan worden als een soort kruik. Verkrijgbaar vanaf €25,-.

**Make-up bril op sterkte**: om uw ogen op te kunnen maken als u gebruik maakt van een leesbril. Verkrijgbaar vanaf: €10,-.

**Tenenwasser**: een hulpmiddel om uw tenen te wassen zonder bukken. Verkrijgbaar vanaf €13,-.

**Lange schoenlepel**: schoenen aantrekken zonder bukken. Verkrijgbaar vanaf €5,-.

**Robotstofzuiger**: neemt het stofzuigen uit handen, geschikt voor gladde vloeren en kortpolig tapijt. Prijs afhankelijk van kwaliteit. Verkrijgbaar vanaf €150,-.

**Robotmaaier**: neemt het grasmaaien van u over. Verkrijgbaar vanaf €350,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR FITTE FRED EN VITALE FREDERIEK

**Gordijnmotor of een elektrische gordijnrails:** een apparaat dat u aan de gordijnrail bevestigt om de gordijnen te openen en sluiten. Gordijnmotor verkrijgbaar vanaf €65 per gordijn. Elektrische gordijnrails verkrijgbaar vanaf €165,-, afhankelijk van afmeting en uitvoering.

**Elektrisch rolgordijn:** een rolgordijn dat met een afstandsbediening kan worden bediend. Verkrijgbaar vanaf: afhankelijk van de afmeting en uitvoering.

**Draadloze schakelaarset:** stopcontacten die u met een druk op de knop of via een afstandsbediening aan en uit kunt zetten. Zo kunt u (meerdere) apparaten in één keer aan- en uitschakelen. Verkrijgbaar vanaf €10,-.

**Nachtverlichting met bewegingssensor:** gaat vanzelf aan als u 's nachts uit bed stapt. Verkrijgbaar vanaf: €10,-.

**Trapverlichting met bewegingssensor:** veilig traplopen als het donker is; het licht gaat vanzelf aan als er beweging wordt gesignaleerd. Verkrijgbaar vanaf €13,50 per stuk.

**Buitenverlichting met schemer- of bewegingssensor:** gaat vanzelf aan als het donker wordt of als er beweging om uw woning is. Verkrijgbaar vanaf: €20,-.

**Beveiligingscamera:** schrikt inbrekers af. Verkrijgbaar vanaf €60,-.

# BOURGONDISCHE BULENT



Bulent, 70 jaar

Gepensioneerd

Woont in Kampen in een appartement

Alleenstaand

Doel: sociale contacten onderhouden, meer bewegen, ondersteunen dyslexie.

Hallo, ik ben Bulent van 70 jaar en woon in Kampen. Jarenlang heb ik door heel Nederland en Europa gereden als vrachtwagenchauffeur. Ik vond het fantastisch werk en heb dit tot mijn 63e met veel plezier gedaan. Het mooiste? Rijden met bloemen op het koeltransport, dan kreeg ik altijd nog een leuk bosje bloemen mee die ik dan gaf aan mijn moeder destijds. Nu werk ik al 7 jaar niet meer en dat is toch wel een grote verandering.

Ik ben altijd alleen geweest en dat begin ik nu wel te merken. Soms heb je net meer dan twee handen nodig in het huishouden. Wel heb ik vrienden door het hele land. Door de grote afstand zie ik ze steeds minder. Die gezelligheid met mijn kameraden mis ik wel. Ik ben niet heel handig met een smartphone. Ik heb te dikke vingers zeg ik altijd. Ik ben ook niet echt een lezer want ik heb dyslexie. Dat is soms best wel eens lastig.

Een paar jaar geleden ben ik verhuisd naar een appartement. In mijn vorige huis had ik veel trappen en opstapjes. Omdat ik niet de lichtste ben, ging het lopen allemaal wat moeilijker. Bewegen was nooit echt mijn favoriete ding, dat deed de vrachtwagen wel. Mijn dokter raadde aan dat ik meer moet bewegen, niet alleen vanwege mijn overgewicht, maar ook om de bloeddruk lager te krijgen. In de winter heb ik minder energie, dan kost het mij moeite om actief te blijven.

---

# TECHNOLOGIE VOOR BOURGONDISCHE BULENT

**Ommetje app** (voor op de telefoon): helpt u om meer te bewegen en een gewoonte te maken van wandelen. Gratis via uw appstore.

**Pedaaltrainer**: 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,-.

**Hometrainer**: binnenshuis werken aan uw conditie door te fietsen. Verkrijgbaar vanaf €120,-.

**Seniorenwekker**: met grote, duidelijke cijfers en eenvoudige bediening. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**Bloeddrukmeter**: maakt regelmatige bloeddrukcontrole thuis mogelijk. Verkrijgbaar vanaf: 30,-.

**Slimme weegschaal**: houdt uw gewicht en overige gezondheidsdata bij zoals vetpercentage, spiermassa, BMI en hartslag bij. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**Daglichttherapielamp**: heeft de sterkte van daglicht, helpt om de stemming te verbeteren. Verkrijgbaar vanaf €30,-.

**Mybedmaker**: een extra paar “handen” bij het opmaken van het bed. Verkrijgbaar vanaf €35,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR BOURGONDISCHE BULENT

**Seniorentablet:** een eenvoudig te bedienen tablet met grotere iconen en lettertype. Sommige tablets hebben een ouderwetse telefoonhoorn zodat u gesprekken beter kunt horen. Verkrijgbaar vanaf €220,-.

**Senioren (mobiele) telefoon:** telefoon met grotere knoppen, een duidelijk afleesbaar scherm en een eenvoudige bediening. Zowel als vaste telefoon als mobiele telefoon verkrijgbaar. Vaste telefoon verkrijgbaar vanaf: €40,-. Senioren mobiele telefoon verkrijgbaar vanaf: €27,-.

**Eenknopsradio:** eenvoudig te bedienen, ook als het gebruiken van apparaten lastiger wordt. Verkrijgbaar vanaf €160.

**Scanspraakpen:** een hulpmiddel dat tekst (bijvoorbeeld een brief of de krant) kan voorlezen. Verkrijgbaar vanaf €110,-.

**Simpele afstandsbediening:** met alleen de noodzakelijke knoppen: aan/uit; volume en zenderkeuze. Verkrijgbaar vanaf €12,-.

**Nachtverlichting met bewegingssensor:** gaat vanzelf aan als u 's nachts uit bed stapt. Verkrijgbaar vanaf: €10,-.

**Verplaatsbare handgrepen:** bieden extra houvast om vallen te voorkomen. Verkrijgbaar vanaf €10,- per stuk.

**Uitstaphulp auto:** extra steuntje om de auto in- en uit te stappen. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

---

# CHRONISCH ZIEKE CLARA



Clara, 71 jaar  
Vrijwilligerswerk  
Woonst in Heeten in een appartement  
Alleenstaand, 2 hondjes  
Doel: meer gemak in het  
huishouden, hulpmiddelen voor activiteiten  
waarbij je je handen moet gebruiken, herstel  
van vermoeidheid.

Mijn naam is Clara en woon samen met mijn twee hondjes in Heeten. Wekelijks ben ik te vinden bij het Trefpunt als vrijwilliger. Sinds ik mijn man ben verloren aan een hartinfarct tien jaar geleden, biedt mijn vrijwilligerswerk een goede afleiding en veel gezelligheid. Ik geniet van contact en doe graag iets voor een ander.

Ik hou ervan om bezig te zijn, maar merk de laatste tijd dat ik het in huis wat moeilijker kan redden. Ik kom er soms niet allemaal aan toe of ben uitgeput als ik een klusje gedaan heb. Dat is best lastig, want met twee hondjes ligt er snel overal haar in huis. Ook krijg ik steeds meer last van pijnlijke vingers, waarschijnlijk komt dit door mijn diabetes, ze noemen het neuropathie. Het uitlaten van de hondjes is moeilijk als ik mijn vingers niet goed kan gebruiken.

Een korte tijd geleden ben ik weer bij de diabetesverpleegkundige geweest. Ik heb diabetes type 1 en kom daar elke twee jaar voor controle. We hadden toen een gesprek over de complicaties op lange termijn en dat ik de komende jaren dit misschien meer kan gaan merken. Bijvoorbeeld slechter zien, hart- en vaatproblemen, maag- en darmklachten of huidproblemen. Ik wil niet onvoorbereid de toekomst in gaan, dus ik ben op zoek naar hulpmiddelen die mij nu en later kunnen helpen.

---

# TECHNOLOGIE VOOR CHRONISCH ZIEKE CLARA

**Handsfree looplijn** (uitlaten hond): 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,-.

**Happy Legs**: 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,-.

**Projectiewekker**: projecteert de tijd op het plafond zodat u 's nachts kunt zien hoe laat het is. Verkrijgbaar vanaf: €15,-.

**Slimme weegschaal**: houdt uw gewicht en overige gezondheidsdata bij zoals vetpercentage, spiermassa, BMI en hartslag bij. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**Warmtekussen**: een kussen dat warm wordt en gebruikt kan worden als een soort kruik. Verkrijgbaar vanaf €25,-.

**Scanspraakpen**: een hulpmiddel dat tekst (bijvoorbeeld een brief of de krant) kan voorlezen. Verkrijgbaar vanaf €110,-.

**Aantrekhelp kleding**: diverse hulpmiddelen zoals een aantrekhelp voor sokken, broek, BH en een knopenhaak. Diverse prijzen, tussen €8,- en €50,-.

**Tandpastadispenser**: handig als u moeite heeft met het uitknijpen van tubes. Verkrijgbaar vanaf €12,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR CHRONISCH ZIEKE CLARA

**Automatische schiller:** hiermee kunt u groenten en sommige soorten fruit schillen. Verkrijgbaar vanaf €30,-.

**Blikopener elektrisch of blikopener haak:** een handig hulpmiddel dat automatisch blikken opent met een druk op de knop of een haak die als hefboom werkt. Verkrijgbaar vanaf €20,- (elektrische blikopener) en €10,- (haak).

**Elektrische potopener:** met een druk op de knop een pot openen. Verkrijgbaar vanaf €24,-.

**Ergonomische waterkoker:** veilig opschenken van kokend water zonder de waterkoker op te hoeven tillen. Vanaf €59,-.

**Keukenmachine:** kan voedingsmiddelen snijden, raspen, kneden, mixen en malen. Verkrijgbaar vanaf €40,-.

**Mighty mug:** isothermische beker die niet om kan vallen. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Seniorenbestek:** aangepast bestek voor gemakkelijk gebruik zoals een anti-trillepel en vork. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Tafelschaar:** hiermee kunt u met één hand knippen. Verkrijgbaar vanaf €33,-.

**Elektrisch rolgordijn:** een rolgordijn dat met een afstandsbediening kan worden bediend. Verkrijgbaar vanaf: afhankelijk van de afmeting en uitvoering.

**Draadloze schakelaarset:** stopcontacten die u met een druk op de knop of via een afstandsbediening aan en uit kunt zetten. Verkrijgbaar vanaf €10,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR CHRONISCH ZIEKE CLARA

**Mybedmaker:** een extra paar “handen” bij het opmaken van het bed. Verkrijgbaar vanaf €35,-.

**Robotstofzuiger:** neemt het stofzuigen uit handen, geschikt voor gladde vloeren en kortpolig tapijt. Prijs afhankelijk van kwaliteit. Verkrijgbaar vanaf €150,-.

**Grijper:** spullen pakken die op hoogte of buiten bereik staan. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Uitstaphulp auto:** extra steuntje om de auto in- en uit te stappen. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Drempelbrug** of **drempelhulp:** een makkelijke manier om drempels weg te halen. Verkrijgbaar vanaf €38,-.

**Nachtverlichting met bewegingssensor:** gaat vanzelf aan als u 's nachts uit bed stapt. Verkrijgbaar vanaf: €10,-.

**Verplaatsbare handgrepen:** bieden extra houvast om vallen te voorkomen. Verkrijgbaar vanaf €10,- per stuk.

**Slim slot:** hiermee kunt u de toegangsdeur tot uw woning via uw telefoon of met een tag bedienen en mensen tijdelijk toegang geven zonder een sleutel af te geven (bijvoorbeeld de thuiszorg). Vanaf €100,-.

**Videodeurbel:** hiermee kunt u zien wie er voor de deur staat en met iemand praten zonder de deur open te doen. Verkrijgbaar vanaf €50,-.

---

# KWAKKELENDE KEES EN SPORTIEVE SIMON



Kees en Simon, beiden 77 jaar

Gepensioneerd

Wonen in Windesheim in een patiowoning.

Samenwonend

Doel: meer gemak in huis, gezondheid  
bewaken, medicatie-inname,  
veiligheid, zelfredzaamheid.

Wij zijn Kees en Simon en wij wonen in een patiowoning net buiten Zwolle. We zijn allebei 77 en al 18 jaar bij elkaar. We genoten altijd heerlijk in onze vrije tijd van fietsen en wandelen, maar sinds kort is de reuma van Kees erger geworden. Ik zie dat Kees moeite heeft met de dagelijkse dingen. Zoals even opstaan om de lichten aan te doen, de gordijnen te openen of naar de voordeur te lopen als er aangebeld wordt.

Gezond zijn en blijven vinden wij beiden erg belangrijk. Ik (Simon), heb een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Ik heb een te hoge bloeddruk en cholesterol en slik hier medicatie voor. De dokter zegt dat ik goed moet letten op wat ik eet en hoeveel ik beweeg. Ik loop elke dag hard en doe zoveel mogelijk op de fiets. Vroeger deed ik dat samen met Kees, maar dat gaat nu niet meer.

Ik (Kees) ben bezorgd dat Simon een hartaanval krijgt tijdens het sporten. En Simon is wel eens bezorgd dat ik val als hij weg is. Voor mij is het belangrijk dat ik mijn medicijnen op tijd inneem, maar ik vergeet de tijd nog wel eens. Ik geniet heel erg van onze kleine tuin, maar in de winter kom ik er niet vaak. Omdat ik minder energie heb kom ik soms dagen niet buiten. Van al dat binnen zitten word ik somber, maar we houden de moed erin door zoveel mogelijk af te spreken met vrienden tijdens de wintermaanden.

---

# TECHNOLOGIE VOOR KWAKKELENDE KEES

**Ommetje app** (voor op de telefoon): helpt u om meer te bewegen en een gewoonte te maken van wandelen. Gratis via uw appstore.

**Pedaaltrainer:** 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,-.

**Happy Legs:** biedt constante, zachte beweging tijdens het zitten, wat helpt de beenpieren te trainen, de gewrichten soepel te houden, de bloedsomloop te stimuleren en vermoeidheid te verminderen. Verkrijgbaar vanaf €320,-.

**Bloeddrukmeter:** maakt regelmatige bloeddrukcontrole thuis mogelijk. Verkrijgbaar vanaf: 30,-.

**Medicijalarm:** herinnert aan medicatie-inname voor de gezondheid en veiligheid. Kan in de vorm van een medicijndoos met alarm, een wekkertje of een app. Verkrijgbaar vanaf: €20,-.

**Slimme weegschaal:** houdt uw gewicht en overige gezondheidsdata bij zoals vetpercentage, spiermassa, BMI en hartslag bij. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**Daglichttherapielamp:** heeft de sterkte van daglicht, helpt om de stemming te verbeteren. Verkrijgbaar vanaf €30,-.

**Infraroodlamp:** biedt verlichting bij pijn, stijfheid en ontsteking van spieren of gewrichten. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**Warmtekussen:** een kussen dat warm wordt en gebruikt kan worden als een soort kruik. Verkrijgbaar vanaf €25,-.

**Verplaatsbare handgrepen:** bieden extra houvast om vallen te voorkomen. Verkrijgbaar vanaf €10,- per stuk.

**Drempelbrug of drempelhulp:** een makkelijke manier om drempels weg te halen. Verkrijgbaar vanaf €38,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR KWAKKELENDE KEES

**Aantrekhelp kleding:** diverse hulpmiddelen zoals een aantrekhelp voor sokken, broek, BH en een knopenhaak. Diverse prijzen, tussen €8,- en €50,-.

**Elastische schoenveters of magnetische schoenveters:** veterschoenen zonder veters te strikken. Verkrijgbaar vanaf €3,50.

**Ergonomische nagelknipper:** makkelijk in gebruik als u minder kracht in de handen heeft. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Tandpastadispenser:** handig als u moeite heeft met het uitknijpen van tubes. Verkrijgbaar vanaf €12,-.

**Tenenwasser:** een hulpmiddel om uw tenen te wassen zonder bukken. Verkrijgbaar vanaf €13,-.

**Mighty mug:** isothermische beker die niet om kan vallen. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Seniorenbestek:** aangepast bestek voor gemakkelijk gebruik zoals een anti-trillepel en vork. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Gordijnmotor of een elektrische gordijnrails:** een apparaat dat u aan de gordijnrail bevestigt om de gordijnen automatisch te openen en sluiten. Gordijnmotor verkrijgbaar vanaf €65 per gordijn. Elektrische gordijnrails verkrijgbaar vanaf €165,-, afhankelijk van afmeting en uitvoering.

**Slim slot:** hiermee kunt u de toegangsdeur tot uw woning via uw telefoon of met een tag bedienen en mensen tijdelijk toegang geven zonder een sleutel af te geven (bijvoorbeeld de thuiszorg). Verkrijgbaar vanaf €100,-.

**Videodeurbel:** hiermee kunt u zien wie er voor de deur staat en met iemand praten zonder de deur open te doen. Verkrijgbaar vanaf €50,-.

**SOS-noodknop met of zonder abonnement:** biedt direct contact met uw naasten of een alarmcentrale bij noodsituaties. Verkrijgbaar vanaf €110,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR SPORTIEVE SIMON

**Smartwatch:** een multifunctioneel horloge dat tijd, stappentelling, meldingen en soms gezondheidsdata weergeeft. Verkrijgbaar vanaf €70,-.

**Bloeddrukmeter:** maakt regelmatige bloeddrukcontrole thuis mogelijk. Verkrijgbaar vanaf: 30,-.

**Slimme weegschaal:** houdt uw gewicht en overige gezondheidsdata bij zoals vetpercentage, spiermassa, BMI en hartslag bij. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**Nachtlamp met bewegingssensor:** gaat vanzelf aan als u 's nachts uit bed stapt. Verkrijgbaar vanaf: €10,-.

---

# VERGEETACHTIGE VINCENT EN ZORGENDE ZARA



Vincent en Zara, 79 en 80 jaar  
Gepensioneerd  
Wonen in Raalte in een arbeiderswoning  
uit 1930  
Gehuwd, twee dochters, vier kleinkinderen  
Doel: ondersteunen gezondheid,  
dagstructuur en geheugensteun,  
veilig wonen, vermaak en ontspanning.

Hallo, wij zijn Vincent en Zara uit Raalte. Zara is 79 jaar en ik, Vincent, ben 80 jaar. We hebben een twee hele lieve dochters die vaak langskomen met de kleinkinderen en zich om ons bekommeren. Als er ook maar iets is, dan staan ze al klaar voor ons. Over het algemeen zijn we wel gezond, we ervaren er weinig hinder van. Zara heeft artrose in haar polsen, maar ze redt zich hier nog prima mee. Wel is ze in de winter wat somber. Ik heb al jaren last van atriumfibrilleren en sta hiervoor onder controle bij de cardioloog. Hier vind ik het nog wel eens lastig om alle medicatie niet te vergeten en op de juiste momenten in te nemen. Zara heeft sinds de overgang last van droge ogen, daar heeft ze oogdruppels voor.

We hebben onlangs slecht nieuws gehad. Ik ben de afgelopen maanden steeds vergeetachtiger geworden. Helaas bleek na verschillende onderzoeken, dat ik dementie heb. Wat een klap was dat. Mijn grootste wens is om zolang als mogelijk samen te blijven met Zara. We zijn al 60 jaar samen.

Ik, Zara, maak me zorgen over de toekomst. Hoe zal het straks gaan als Vincent nog vergeetachtiger wordt? Hoe kan ik hem helpen maar ook wat ruimte voor mijzelf overhouden? Overdag gaat het wel, maar 's nachts lig ik vaak te piekeren.

---

# TECHNOLOGIE VOOR VERGEETACHTIGE VINCENT

**Happy Legs:** 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,-.

**Medicijnalarm:** herinnert aan medicatie-inname voor de gezondheid en veiligheid. Kan in de vorm van een medicijnendoos met alarm, een wekkertje of een app. Verkrijgbaar vanaf: €20,-.

**Slimme waterfles:** u kunt zien of u voldoende drinkt. Verkrijgbaar vanaf €50,-.

**Daglicht wekker:** bootst zonsopgang na zodat u op een prettige manier wakker wordt. Verkrijgbaar vanaf: €25,-.

**Sprekend horloge of sprekende drukknop klok:** spreekt de tijd uit. Handig als u minder goed ziet of als klokkijken lastig is. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**(Sprekende) kalender klok:** extra grote klokken met een duidelijke aanduiding van de tijd en datum. Sommige versies kunnen tijd uitspreken en u herinneren aan afspraken of activiteiten. Verkrijgbaar vanaf: €45,-.

**GPS-tracker voor spullen:** helpt bij het terugvinden spullen die makkelijk kwijtraken, zoals sleutels. Verkrijgbaar vanaf €2,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR VERGEETACHTIGE VINCENT

**Interactieve fotolijst:** een fotolijst waar u naasten via een app foto's aan kunnen toevoegen. Zo kunt u vanuit huis meeleven met uw naasten. Simpele versie verkrijgbaar vanaf: €70,-, uitgebreide versie vanaf €145,- met een maandabonnement van ongeveer €12,-.

**Seniorentablet:** een eenvoudig te bedienen tablet met grotere iconen en lettertype. Sommige tablets hebben een ouderwetse telefoonhoorn zodat u gesprekken beter kunt horen. Verkrijgbaar vanaf €220,-.

**Senioren (mobiele) telefoon:** telefoon met grotere knoppen, een duidelijk afleesbaar scherm en een eenvoudige bediening. Zowel als vaste telefoon als mobiele telefoon verkrijgbaar. Vaste telefoon verkrijgbaar vanaf: €40,-. Senioren mobiele telefoon verkrijgbaar vanaf: €27,-.

**Robotkat/-hond:** biedt gezelschap en emotionele steun. Verkrijgbaar vanaf €135,-.

**Eenknopsradio:** eenvoudig te bedienen, ook als het gebruiken van apparaten lastiger wordt. Verkrijgbaar vanaf €160.

**Simpele afstandsbediening:** met alleen de noodzakelijke knoppen: aan/uit; volume en zenderkeuze. Verkrijgbaar vanaf €12,-.

**GPS personen tracker:** dit apparaat stelt familie en zorgverleners in staat om de locatie van een persoon bij te houden. Verkrijgbaar vanaf: €40,-.

**SOS-noodknop met of zonder abonnement:** biedt direct contact met uw naasten of een alarmcentrale bij noodsituaties. Verkrijgbaar vanaf €110,-.

**Slim slot:** hiermee kunt u de toegangsdeur tot uw woning via uw telefoon of met een tag bedienen en mensen tijdelijk toegang geven zonder een sleutel af te geven (bijvoorbeeld de thuiszorg). Verkrijgbaar vanaf €100,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR ZORGENDE ZARA

**My Dodow:** helpt de ademhaling te vertragen waardoor u ontspant en makkelijker in slaap valt. Verkrijgbaar vanaf: €50,-.

**Nachtlamp met bewegingssensor:** gaat vanzelf aan als u 's nachts uit bed stapt. Verkrijgbaar vanaf: €10,-.

**Trapverlichting met bewegingssensor:** veilig traplopen als het donker is; het licht gaat vanzelf aan als er beweging wordt gesignaleerd. Verkrijgbaar vanaf €13,50 per stuk.

**Ergonomische waterkoker:** veilig opschenken van kokend water zonder de waterkoker op te hoeven tillen. Vanaf €59,-.

**GPS personen tracker:** dit apparaat stelt familie en zorgverleners in staat om de locatie van een persoon bij te houden. Verkrijgbaar vanaf: €40,-.

**GPS smartsole** die in de schoen gedragen wordt. Handig als er een risico op verdwalen is, want naasten kunnen zien waar iemand is. Verkrijgbaar vanaf €280,-.

**GPS-tracker voor spullen:** helpt bij het terugvinden spullen die makkelijk kwijtraken, zoals sleutels. Verkrijgbaar vanaf €2,-.

**Wekker met dwaaldetectie:** sensoren registreren of iemand afdwaalt van een bepaalde locatie (bijvoorbeeld het bed of een bepaalde ruimte) en geven een alarm. Verkrijgbaar vanaf €40,-.

**SOS-noodknop met of zonder abonnement:** biedt direct contact met uw naasten of een alarmcentrale bij noodsituaties. Verkrijgbaar vanaf €110,-.

**Zorgagenda app:** maakt het organiseren van mantelzorg eenvoudig. Verkrijgbaar vanaf: gratis apps. Een compleet overzicht vindt u op: [Overzicht van gratis apps voor mantelzorgers - MantelzorgNL](#)

**Slim slot:** hiermee kunt u de toegangsdeur tot uw woning via uw telefoon of met een tag bedienen en mensen tijdelijk toegang geven zonder een sleutel af te geven (bijvoorbeeld de thuiszorg). Verkrijgbaar vanaf €100,-.

---

# HARDHORENDE HARRIE



Harrie, 75 jaar  
Gepensioneerd  
Woont in buitengebied van Wijhe  
Weduwnaar, twee zoons die ver weg wonen  
Doel: meer sociaal contact, ondersteuning  
gehoorverlies, veiligheid, mantelzorg op afstand.

Hallo ik ben Harrie, 75 jaar en woon al mijn hele leven in Wijhe. Ik woon in een boerderij in het buitengebied van Wijhe. Ik onderhoud de tuin en het huis. Het is veel werk, maar ik ben zo blij met mijn plekje. Mijn kinderen maken zich wel eens zorgen over mij, omdat ik alleen en buitenaf woon.

Vijf jaar geleden ben ik mijn vrouw verloren aan borstkanker. Een hele heftige periode was dat en ik mis haar nog steeds. Zij was echt de sociale van ons twee en sinds ze weg is, ben ik in een zwart gat gevallen. Onze kinderen zie ik helaas ook niet vaak, omdat zij in het westen van het land wonen. Bellen doen we nog wel eens, maar dat is niet te vergelijken met hen in het echt zien. Ik vermaak mij daarom voornamelijk met tv kijken of tuinieren. Je hoort de laatste tijd veel gekke dingen. Ik voel mij 's nachts niet altijd veilig meer in huis.

Al een tijdje begint mijn gehoor steeds slechter te worden, ik moet de tv of radio harder zetten, gesprekken volg ik moeilijk of ik hoor de wekker slecht. Het heeft er al meerdere keren voor gezorgd dat ik iets verkeerd heb begrepen en er een gekke situatie ontstaat. Ik heb het met mijn kinderen er ook wel eens over gehad, omdat zij het ook merken. Maar we hebben allemaal niet echt een idee wat we kunnen doen, een gehoorapparaat wil ik in ieder geval nog niet.

---

# TECHNOLOGIE VOOR HARDHORENDE HARRIE

**Interactieve fotolijst:** een fotolijst waar u naasten via een app foto's aan kunnen toevoegen. Zo kunt u vanuit huis meeleven met uw naasten. Simpele versie verkrijgbaar vanaf: €70,-, uitgebreide versie vanaf €145,- met een maandabonnement van ongeveer €12,-.

**Seniorentablet:** een eenvoudig te bedienen tablet met grotere iconen en lettertype. Sommige tablets hebben een ouderwetse telefoonhoorn zodat u gesprekken beter kunt horen. Verkrijgbaar vanaf €220,-.

**Senioren (mobiele) telefoon:** telefoon met grotere knoppen, een duidelijk afleesbaar scherm en een eenvoudige bediening. Zowel als vaste telefoon als mobiele telefoon verkrijgbaar. Vaste telefoon verkrijgbaar vanaf: €40,-. Senioren mobiele telefoon verkrijgbaar vanaf: €27,-.

**Robotkat/-hond:** biedt gezelschap en emotionele steun. Verkrijgbaar vanaf €135,-.

**Deurbel met lichtflitsen:** handig als u de deurbel niet goed meer kan horen. Verkrijgbaar vanaf €20,-.

**Nekspeaker:** draadloos gemak om televisie, radio of telefoon beter te verstaan, zonder het volume van die apparaten heel hard te zetten. Verkrijgbaar vanaf: €85,-.

**Wekker met trilfunctie:** handig als u de wekker niet goed hoort of als u uw partner niet wil wekken. Verkrijgbaar vanaf €15,-.

**Robotmaaier:** neemt het grasmaaien van u over. Verkrijgbaar vanaf €350,-.

---

# TECHNOLOGIE VOOR HARDHORENDE HARRIE

**Beveiligingscamera:** schrikt inbrekers af. Verkrijgbaar vanaf €60,-.

**Buitenverlichting met schemer- of bewegingssensor:** gaat vanzelf aan als het donker wordt of als er beweging om uw woning is. Verkrijgbaar vanaf: €20,-.

**Slim slot:** hiermee kunt u de toegangsdeur tot uw woning via uw telefoon of met een tag bedienen en mensen tijdelijk toegang geven zonder een sleutel af te geven (bijvoorbeeld de thuiszorg). Verkrijgbaar vanaf €100,-.

**SOS-noodknop met of zonder abonnement:** biedt direct contact met uw naasten of een alarmcentrale bij noodsituaties. Verkrijgbaar vanaf €110,-.

**Videodeurbel:** hiermee kunt u zien wie er voor de deur staat en met iemand praten zonder de deur open te doen. Verkrijgbaar vanaf €50,-.

**Leefstijlmonitoring op afstand:** bijvoorbeeld via een zorghorloge (bijvoorbeeld van Vivago) of via sensoren in huis. In aanschaf duurder dan €500,-, maar er zijn aanbieders die de mogelijkheid van huur bieden, te huur vanaf €40 per maand.

**Slimme waterfles:** u kunt zien of u voldoende drinkt. Verkrijgbaar vanaf €50,-.

**Slimme weegschaal:** houdt uw gewicht en overige gezondheidsdata bij zoals vetpercentage, spiermassa, BMI en hartslag bij. Verkrijgbaar vanaf: €30,-.

**Zorgagenda app:** maakt het organiseren van mantelzorg eenvoudig. Verkrijgbaar vanaf: gratis apps. Een compleet overzicht vindt u op: [Overzicht van gratis apps voor mantelzorgers - MantelzorgNL](#)

(logo's nog scherper maken!)



[www.prettigoudinsalland.nl](http://www.prettigoudinsalland.nl)