



Uitprobeerservice thuis technologie

Benieuwd welke producten kunnen
ondersteunen bij het langer
zelfstandig thuis wonen?

wijz
welzijn

Inhoud

De uitprobeerservice thuishetchnologie	1
Veiligheid	3
Dagstructuur en communicatie	5
Zorg en mobiliteit	8
Huishoudelijke taken	10
Alles in één boxen	11
Handige apps en websites	15
Notities	16

De uitprobeerservice thuis technologie

Comfortabel thuis blijven wonen

Veel mensen willen graag zelfstandig thuis blijven wonen, ook als door het ouder worden of door beperkingen de kwetsbaarheid toeneemt. Gelukkig zijn er vandaag de dag veel mogelijkheden om het huis en de woonomgeving zo in te richten, dat het de zelfredzaamheid bevordert.

Thuis technologie

Diverse technologieën kunnen je helpen dagelijkse taken gemakkelijker te maken en minder afhankelijk te zijn van hulp van anderen. De belangrijkste vraag is: Welke producten zijn passend in jouw situatie bij jouw wensen voor de toekomst?

De mogelijkheden breiden zich snel uit. Denk bijvoorbeeld aan afstandsbedieningen voor gordijnen, deuren en verlichting, valdetectie, een medicijnalarm en diverse apps voor smartphones en tablets.

Bereid je nu vast voor op later

Misschien is het nu nog niet nodig. Maar wat als er iets verandert op het gebied van gezondheid of het verlies van een partner? Ben je voorbereid? Enkele vragen die je aan jezelf kunt stellen:

- Weet je hoe je online boodschappen kunt doen?
- Ben je bekend met het gebruik van een GPS tracker en weet je wat dit voor jou of een naaste kan betekenen?
- Als mobiliteit afneemt, weet je dan welke mogelijkheden er zijn om toch zelfstandig te blijven?

Wacht niet te lang met het inzetten van deze hulpmiddelen. Het is belangrijk om tijdig vaardigheden aan te leren en routines te ontwikkelen. En ook al is het nog niet nodig, bestel af en toe eens boodschappen online, zodat je weet hoe het werkt. Of maak alvast gebruik van een horloge met een alarmknop, zodat je altijd iemand kunt alarmeren in het geval van nood. Door nu al gebruik te maken van een medicijalarm, ook al lukt het nu nog prima zonder, slijt je een patroon in. Op het moment dat het niet meer lukt om dagelijks te denken aan het innemen van medicatie, is het al routine dat het alarm herinnert. Dit is bekend voor jou. Op deze manier kan een beroep doen op professionele ondersteuning voor de inname van medicijnen worden uitgesteld of zelfs worden voorkomen.

Probeer het uit

Zoek je voor jezelf, of voor iemand anders, hulp bij het vinden van passende technologie in huis, dan kun je gebruikmaken van de uitprobeerservice van WijZ welzijn. Neem contact op voor het maken van een afspraak. Langskomen met vragen kan ook, tijdens het inloopspreekuur, elke dinsdag- en woensdagochtend tussen 10:00 en 12:00 uur in de bibliotheek Raalte.

Een vrijwilliger komt graag bij jou langs om de mogelijkheden te bespreken en uitleg te geven over diverse producten. Als het product beschikbaar is om uit te lenen, kun je het proberen via de uitprobeerservice. Na enkele weken wordt er contact met jou opgenomen om te bespreken of je tevreden bent over het gebruik van het product en of je het wilt aanschaffen.

In deze folder vind je voorbeelden van producten voor thuis. Niet alle producten zijn beschikbaar om te proberen, maar ze geven je een idee van wat er mogelijk is. Heb je vragen of wil je meer weten? Neem gerust contact op. We denken graag met jou mee!

Veiligheid



Alarmknop

In een noodgeval druk je op de knop en wordt er hulp ingeschakeld. Je kunt praten via het apparaat en je locatie wordt gedeeld via GPS. Je kunt een veilige zone instellen. Als iemand buiten deze zone gaat, krijgt de contactpersoon een melding via SMS of WhatsApp.

Uit te proberen? Ja



Videodeurbel

Een slimme deurbel met camera laat je via je telefoon zien wie er voor de deur staat, zelfs als je niet thuis bent. Je krijgt een melding bij aanbellen en kunt met de bezoeker praten.

Uit te proberen? Ja



Slimme sleuteloplossing

Dit slot bedien je met een app, afstandsbediening, pincode of vingerafdruk, waardoor je geen fysieke sleutel meer nodig hebt. Het is ook geschikt om zorgverleners toegang te geven.

Uit te proberen? Nee



Deurbel met lichtflitsen

Het flitslicht geeft een visueel signaal bij aanbellen, zodat je altijd weet wanneer er iemand voor de deur staat, zonder afhankelijk te zijn van geluid.

Uit te proberen? Nee



Beveiligingscamera

Het neemt beelden op en stuurt meldingen bij verdachte activiteiten, wat het gevoel van veiligheid vergroot. Familieleden en zorgverleners kunnen op afstand controleren en snel reageren op noodsituaties.

Uit te proberen? Nee

Veiligheid



GPS alarmhorloge

In een noodgeval druk je op de knop en wordt er hulp ingeschakeld. Je kunt praten via het apparaat en je locatie wordt gedeeld via GPS. Je kunt een veilige zone instellen. Als iemand buiten deze zone gaat, krijgt de contactpersoon een melding via SMS of WhatsApp.

Uit te proberen? Ja



Binnen- en/of buitenverlichting op sensor

Het licht gaat automatisch aan wanneer beweging wordt gedetecteerd. Dit kan het risico op vallen verminderen, omdat er niet in het donker gezocht hoeft te worden naar een lichtschaakelaar.

Uit te proberen? Ja



Wekker met dwaaldetectie

Deze wekker met bewegingssensor helpt om nachtelijk dwalen op te merken. Zodra de sensor beweging ziet wordt dit doorgezet naar de wekker die zal alarmeren. De wekker kan een lichtsignaal, een geluidssignaal of beide geven.

Uit te proberen? Ja



Verlicht huisnummer

Helpt hulpdiensten je huis snel te vinden, vooral in het donker of bij slecht weer. Dit kan cruciaal zijn in noodsituaties, zoals bij brand of medische noodgevallen, waar elke seconde telt.

Uit te proberen? Nee



Heupairbag

Een heupairbag heupbescherming met luchtkussens die zich bij een val automatisch opblazen om de klap bij een val op te vangen.

Uit te proberen? Nee

Dagstructuur en communicatie



Kalenderklok

Deze sprekende klok met grote letters en cijfers kan helpen herinneren aan activiteiten gedurende de dag. Eenmalig, dagelijks of wekelijks. Hiervoor kunnen standaardberichten worden gebruikt of eigen ingesproken berichten.

Uit te proberen? Ja



Smart Bike

Via de tablet kun je routes fietsen die zich aanpassen aan je tempo of tekenfilms bekijken. Dit motiveert je om meer te bewegen. Je kunt de Smart Bike ook gebruiken om je armen te trainen door het op een tafel te zetten.

Uit te proberen? Ja



Moofie

Moofie is speciaal voor mensen die weinig of moeilijk bewegen. Bij aanraking gaan gekleurde lampjes branden en geeft de beweegstok stapsgewijze beweegopdrachten.

Uit te proberen? Ja



Kalenderklok met contact op afstand

Deze sprekende kalenderklok heeft een agenda met herinneringen en kan foto's en berichten ontvangen. Afspraken kunnen via de BBrain app worden ingevoerd, zodat mantelzorgers en familie op afstand kunnen helpen. Dit biedt meer structuur en vermindert onrust.

Uit te proberen? Nee

Dagstructuur en communicatie



Activiteitentracker

Een activiteitentracker kan helpen motiveren om te bewegen of te herinneren aan drinken of medicijnen.

Uit te proberen? Ja



Multisporthorloge

Monitort je energie, hartslag, ademhaling en de zuurstofsaturatie in het bloed. Daarnaast kan het helpen herinneren aan activiteiten gedurende de dag, zoals het innemen van medicijnen.

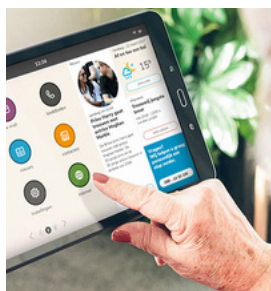
Uit te proberen? Ja



JBL Soundgear

Draadloze luidspreker die je om je nek draagt zoals een sjaal. Kan voor slechthorenden een mooi hulpmiddel zijn.

Uit te proberen? Ja



De Compaan

Deze tablet is makkelijk en overzichtelijk in gebruik en ervaring met een computer is niet nodig. Een foto of filmpje ontvangen, een berichtje schrijven, (samen) een spel spelen of beeldbellen met familie en zorgverleners.

Uit te proberen? Ja



Sprekend fotoboek

Maak een persoonlijk levensboek vol herinneringen met insteekhoezen voor foto's en ingesproken berichten. Foto's en teksten kunnen eenvoudig verwijderd en aangepast worden voor nieuwe gebeurtenissen.

Uit te proberen? Ja

Dagstructuur en communicatie



Vertaalcomputer

Deze vertaalcomputer kan van en naar meerdere talen vertalen. Naast gesproken taal is het ook mogelijk om een foto met tekst te vertalen, te chatten en taal oefeningen te volgen.

Uit te proberen? Ja



Seniorentelefoon

Een gebruiksvriendelijke smartphone met een eenvoudig menu en grote pictogrammen voor de belangrijkste apps. Naast bellen en sms'en biedt de telefoon ook internet, e-mail en WhatsApp voor communicatie met vrienden en familie. Bovendien is er een knop aanwezig om snel hulp in te schakelen in noodgevallen.

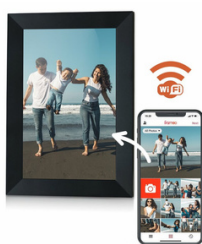
Uit te proberen? Nee



Voorleesapparaat op bril

Zet teksten om naar gesproken tekst. Je kunt het op bijna elke bril bevestigen.

Uit te proberen? Nee



Digitale fotolijst

Familieleden en vrienden kunnen een foto of video gemakkelijk naar de digitale fotolijst sturen via de App op hun eigen mobiele apparaat.

Uit te proberen? Nee



Senioren Tab Telefoon

Deze smartphone lijkt op een vaste telefoon maar is eigenlijk een tablet waarmee je kunt bellen en beeldbellen via WhatsApp door op een foto in het hoofdmenu te drukken. Ophangen doe je door de hoorn neer te leggen.

Uit te proberen? Nee

Zorg en mobiliteit



Bewegingsmelder met herinnering

Registreert beweging en laat ingesproken herinnering horen. De sensor hang je b.v. in de gang om te herinneren aan de sleutels als je deur uit gaat, of in de keuken om te herinneren aan het uitzetten van het gas.

Uit te proberen? Ja



Bedsensor

Een slaapmat die je onder je matras legt. De sensor registreert nauwkeurig bewegingen, ademhaling, hartslag en kan zo de kwaliteit van je slaap bepalen, maar ook nachtelijk dwalen opmerken.

Uit te proberen? Nee



Automatische medicijnendoos

Een medicijncarousel met een extra beveiliging tegen het innemen van de verkeerde medicijnen, teveel medicijnen, of de medicijnen op het verkeerde moment.

Uit te proberen? Nee



Automatische raamopener

Opent en sluit ramen via afstandsbediening op app. Zeer geschikt voor moeilijk bereikbare ramen.

Uit te proberen? Nee

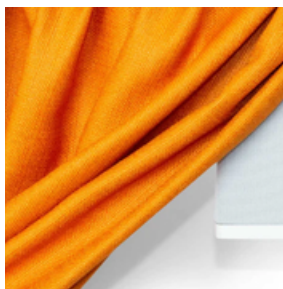


Spencer medicatiedispenser

Een slimme medicatiedispenser helpt herinneren om de (juiste) medicatie in te nemen. Daarnaast is het ook mogelijk om te videobellen. Via een app kunnen contactpersonen op de hoogte gehouden worden.

Uit te proberen? Nee

Zorg en mobiliteit



Elektrische gordijnrail

Met de Slide elektrische gordijnrail maak je je bestaande rail slim zónder dat je gereedschap nodig hebt. Zo kun je op afstand of door spraak via een app, je gordijnen openen of dichtdoen.

Uit te proberen? Ja



Smart thermometer

De thermometer hoeft het voorhoofd niet aan te raken. Metingen kunnen worden bijgehouden in een app; aan de hand van de uitkomst worden er adviezen gegeven.

Uit te proberen? Nee



Slaaphulp My Dodow

Helpt je om beter tot rust te komen en gemakkelijker in slaap te vallen. Door op de Dodow te tikken, activeer je het blauwe licht. Je ademt in als het licht groter wordt en ademt uit als het licht kleiner wordt. Zo vertraag je je ademhaling en kun je gemakkelijker in slaap vallen.

Uit te proberen? Ja



Somnox slaaphulp

Kan je helpen om sneller, dieper en langer te slapen. Daardoor zul je uitgeruster wakker worden en meer energie hebben. Somnox simuleert een ademhaling, die is aangepast op jouw ademhalingsritme. Door mee te ademen vertraagt jouw ademhaling automatisch en ontspan je, waardoor je sneller, dieper en langer slaapt.

Uit te proberen? Ja

Huishoudelijke taken



Robotstofzuiger

Een robotstofzuiger ziet eruit als een platte stofzuiger zonder slang en snoeren. De robot zuigt en beweegt geheel zelfstandig. Deze werkt op een accu. De stofzuiger moet worden ingesteld, zodat deze op vaste momenten of via een dagelijkse route stofzuigt.

Uit te proberen? Nee



Robotmaaier

De robotmaaier maait zelfstandig het gazon. Die kan maaien in een bepaald gebied dat afgezet wordt met begrenzingsdraad.

Uit te proberen? Nee



Elektrische schoonmaakborstel

Een elektrische schoonmaakborstel of schrobber helpt bij het schoonmaken van het huis als je minder kracht kunt zetten of minder goed kunt bukken, knielen en reiken. Vaak is het een set van (magnetische) opzetstukken, borstels en een telescoopsteel voor verschillende schoonmaakklussen.

Uit te proberen? Nee



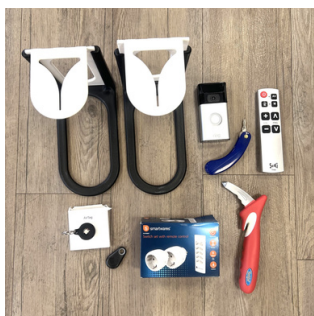
Robot ramenwasser

Maakt de ramen automatisch schoon. Het werkt door zichzelf vast te zuigen aan het raamoppervlak en vervolgens automatisch te bewegen om het glas grondig te reinigen.

Uit te proberen? Nee

Alles in één boxen

Naast de, veelal duurdere, (zorg)technologieën zijn er ook veel andere mogelijkheden die kunnen ondersteunen om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Er zijn handige combinatie boxen samengesteld met producten die kunnen ondersteunen in huis.



Handig in huis box:

- **De Apple Airtag:** Om eenvoudig objecten terug te vinden.
- **De sleutelzoeker:** Om makkelijk sleutels terug te vinden.
- **Een sleutelhulp:** Om makkelijker sleutels te bedienen.
- **De Handybar:** Een hulpmiddel om gemakkelijker in en uit de auto te stappen.
- **Klik-aan-klik-uit schakelaar:** Apparaten met afstandsbediening aan- en uitzetten.
- **De MyBedMaker:** Hiermee kun je gemakkelijker het bed opmaken, doordat de hoekpunten van het (hoes)laken in de BedMaker vastgezet kunnen worden.
- **Een simpele afstandsbediening:** Een universele afstandsbediening met een beperkt aantal en extra grote knoppen.
- **De video deurbel:** Zie wie er voor de deur staat, ook als je niet thuis bent.

Uit te proberen? Ja



Hulpmiddelen voor steunkousen box:

- **De Handylegs:** Een hulpmiddel waarmee je zelfstandig steunkousen aan- en uit kan trekken. Dit hulpmiddel kan gebruikt worden voor steunkousen met zowel een gesloten als een open teen.
- **De Steve+:** Een hulpmiddel voor het aan- en uittrekken van alle soorten steunkousen.

Uit te proberen? Ja

Alles in één boxen



Handig in de keuken box:

- **Een grijper:** Handig om spullen van de grond of uit hoge kasten te kunnen pakken. Het vergt weinig kracht om een voorwerp op te pakken met de grijper.
- **De ring-pull can opener:** Een hulpmiddel om blikken met een lip- of ringsluiting te kunnen openen. Door het stevige antislip handvat kun je eenvoudig blikken openen zonder veel kracht te hoeven zetten of je nagels te beschadigen.
- **De Tafelschaar:** Een schaar die je met één hand kunt bedienen. De schaar zet je op een tafel of aanrechtblad, waarna je de schaar met je goede hand naar beneden kunt drukken en zo kunt knippen.
- **De Uccello waterkoker:** Door het kantelmechanisme kun je met deze waterkoker veilig kokend water uitgieten, zonder dat je de waterkoker hoeft op te tillen.

Uit te proberen? Ja



's Nachts op stap box:

- **Een lamp met bewegingssensor:** De lamp brandt automatisch bij beweging in het donker, werkt op batterijen en kan eenvoudig worden vastgeplakt voor gebruik in verschillende ruimtes.
- **Een buitenlamp met bewegingssensor:** De lamp gaat automatisch aan bij beweging en werkt op een zonnepaneel.
- **Een LED-strip met bewegingssensor:** Plak onder het bed, langs de trap of in de kledingkast. Hierdoor kun je in het donker veiliger lopen.
- **Een wekker met dwaaldetectie:** Geeft een alarm indien de gekoppelde sensor beweging registreert.

Uit te proberen? Ja

Alles in één boxen



Meten en wetenbox:

- **Een slimme weegschaal:** Een weegschaal die naast je gewicht bijvoorbeeld ook vetpercentage, vocht en spiermassa kan meten. De weegschaal kun je koppelen aan een app, waarmee je waarden te monitoren zijn.
- **Een bloeddrukmeter:** Die je om de pols doet om zelfstandig je bloeddruk te kunnen meten. Door het grote display is het eenvoudig af te lezen.

Uit te proberen? Ja



Hulpmiddelen voor het aankleden box:

- **De bra angel:** Een hulpmiddel om je bh mee aan te trekken.
- **De easy pull:** Een hulpmiddel om sokken mee aan te trekken.
- **De elastische schoenveters:** Hoeven maar één keer gestrikt te worden.
- **De Freya broekaantrekhelp:** Eenvoudig een broek of onderbroek aantrekken.
- **De grote knopenhaak:** Helpt knopen en ritsen te sluiten.
- **Krullende veters:** Verminderen de kans op valgevaar.
- **Een lange schoenlepel:** Een hulpmiddel om eenvoudig schoenen aan te trekken.

Uit te proberen? Ja



Oogdruppel box:

- **Oogdruppelbril**
- **Oogdruppelbril Dex:** Voor het druppelen na een staaroperatie.
- **De Eyott:** Helpt bij het open houden van het oog.
- **De Aidapt:** Helpt bij het open houden van het oog en ondersteunt bij verminderde kracht in de handen.

Uit te proberen? Ja

Alles in één boxen



Hulpmiddelen wassen en verzorging box:

- **Een zeepdispenser:** Zodra je je hand onder de dispenser houdt zal er automatisch een dosis zeep, shampoo of desinfectiemiddel uitgegeven worden
- **Een make-up bril:** Hiermee kan je één oog opmaken en door de bril met het andere oog scherp zien.
- **Een tenenwasser:** Een hulpmiddel om tussen de tenen of de rug te kunnen wassen of drogen zonder (te ver) te hoeven bukken of strekken.
- **Verplaatsbare handgrepen:** De handgreep werkt middels zuignappen en kan zich door de schuifknoppen te bedienen vastzuigen op elk glad oppervlak. Zo is de handgreep meerdere malen te gebruiken, doordat het verplaatsbaar is en niet vast in de muur zit geschroefd.

Uit te proberen? Ja



Medicijnbox:

- **Medicijnalarm:** Kan je helpen een herinnering te geven voor het nemen van medicatie of een andere handeling. Op de wekker zijn 5 dagelijkse alarmen in te stellen.
- **Plas- en medicijnhorloge:** Trilt op vooraf ingestelde tijden.
- **Pillendoosjes:** Voor het ordenen van medicijnen.
- **Baxterrolhouder** Een handige kunststof doos waarin de rol gerold kan worden, zodat de medicatie op een eenvoudige wijze eruit gehaald kan worden.
- **Tafelschaar:** Eenhandig te gebruiken. Voorzien van rubberen anti-slip voetjes voor optimale grip en stabiliteit.
- **Bbrain kalenderklok:** Helpt herinneren aan innemen medicijnen.

Uit te proberen? Ja

Handige apps en websites



Mijn PIA

PIA is de Persoonlijke Interactieve Assistent voor (zorg)ondersteuning via WhatsApp. PIA stuurt tips, herinneringsberichten en welzijnsvragen: 'Heb je lekker geslapen?', 'Heb je je medicijnen ingenomen?', 'Heb je voldoende eten in huis voor de lunch?' of 'Je wordt om 14:45 opgehaald voor je doktersafspraak. Doe je vast je schoenen en jas aan?'.

PIA stuurt bij negatieve of geen reactie automatisch een notificatie naar de (mantel)zorger of contactpersoon. Welke berichten PIA verstuurd, stel je in via het portaal van PIA. Je kunt hiervoor een aantal standaardberichten gebruiken, maar ook zelf berichten instellen met eigen foto's of video's. Zo kun je PIA aanpassen naar eigen wens.

Uit te proberen? Ja



Passend lezen

Lezen kan altijd! Dus ook als je blind, slechtziend of dyslectisch bent. Bibliotheekservice Passend Lezen heeft een bibliotheek vol gesproken boeken, kranten en tijdschriften, die digitaal beluisterd kunnen worden.

www.passendlezen.nl



Steffi

Deze website legt moeilijke dingen op een makkelijke manier uit. Bijvoorbeeld DigiD, geldzaken, de OV-chipkaart en huisarts- of ziekenhuisbezoek. Zo wordt de wereld weer iets eenvoudiger!

www.steffi.nl

Notities

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

Notities

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.



Uitprobeerservice
thuis technologie

WijZ welzijn Raalte

06 41 64 33 98

raalte@wijz.nu