

Technologie in de langdurende zorg

Inspiratie & mogelijkheden



Vilans

vilans.nl/ehealth

Ga verder



Technologie in de langdurende zorg



Technologie heeft al een grote impact op ons leven en werk. Toch is de impact van technologie op het leven van veel cliënten in de langdurige zorg nog vrij klein, omdat voor hen het gebruik nog niet vanzelfsprekend is. Terwijl het aanbod van technologische toepassingen om het leven aangenamer of makkelijker te maken enorm is. In deze inspiratiebox vindt u een greep uit deze technologieën en apps. We hopen u met dit overzicht vooral te inspireren om zelf technologie uit te proberen in uw organisatie.





Over dit overzicht







Het overzicht is tot stand gekomen vanuit het project 'Inclusieve samenleving met technologie'. Dit project zijn we met verschillende zorgorganisaties gestart om te werken aan meer inclusie van kwetsbare mensen, door te experimenteren met (nieuwe) technologieën.

Samen met zorgorganisaties Bartiméus, Dichterbij, Koraal, Schakelring, Solis en Swon onderzochten we daarom hoe de inclusie van hun cliënten vergroot kon worden met behulp van technologie. Het resultaat? De thema's en technologische oplossingen van dit overzicht. Het overzicht is zeker niet compleet, maar wel relevant voor het werkveld. Zo hebben we de technologieën met zorg uitgekozen en gebaseerd op ervaringen van de deelnemende zorgorganisaties.

Hoe werkt het?

Het overzicht is opgedeeld in 10 categorieën:

-  Stimuleren van beweging
-  Prettig en zelfstandig wonen
-  Zelfstandig koken en eten
-  Zelfstandig en veilig naar buiten

-  Ontspanning en vermaak
-  Ondersteuning bij dagstructuur
-  Contact met de buurt
-  Contact met vrienden, familie, vrijwilliger of begeleider
-  Zorg met elkaar
-  Overige

Wanneer u een categorie kiest, ziet u een overzicht met technologieën en apps die hieronder vallen. Klik vervolgens op een product voor meer informatie.

Per product geven we een indicatie van de prijs weer met icoontjes:



Maak uw eigen box

Met dit overzicht kunt u zelf een inspiratiebox met technologieën samenstellen die bij uw organisatie past. De productkaarten zijn zo ontworpen dat u ze per stuk uit kunt printen.

Inspireer anderen

Inspireer uw collega's door op verschillende afdelingen de inspiratiebox neer te leggen. Een tip hierbij is om per kaart aan te geven of uw organisatie het product al heeft en waar collega's dit product kunnen vinden om het uit te proberen.

Technologie maakt het leven zo veel menselijker

Ga verder



Technologie in de langdurende zorg



Stimuleren van beweging



Prettig en zelfstandig wonen



Zelfstandig koken en eten



Zelfstandig en veilig naar buiten



Ontspanning en vermaak



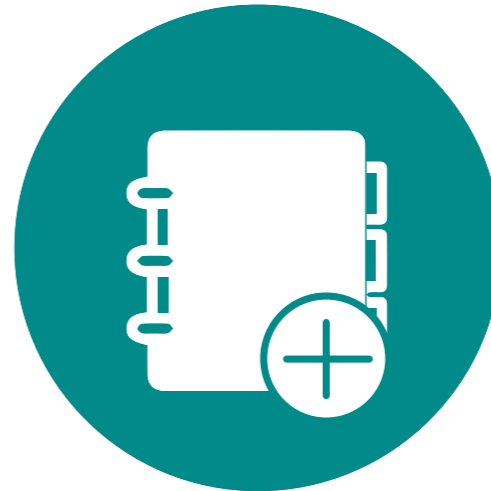
Ondersteuning bij dagstructuur



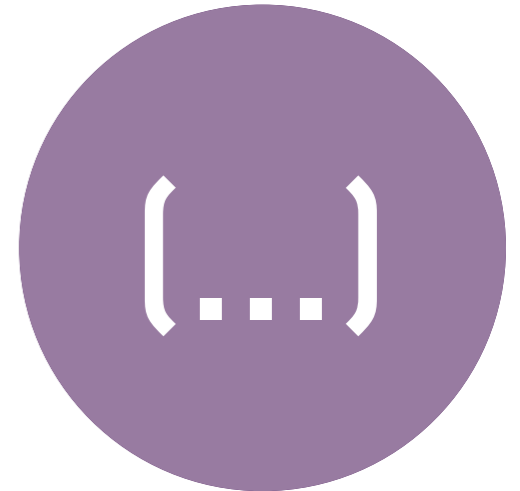
Contact met de buurt



Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Zorg met elkaar regelen



Overige





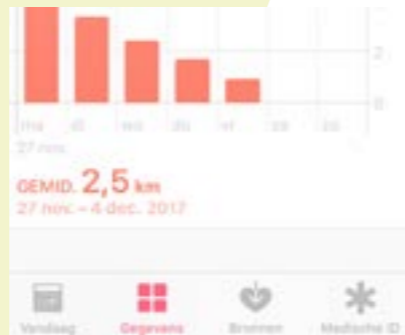
Stimuleren van beweging



Vilans



Activiteitenmeters



Apps



Computerspellen



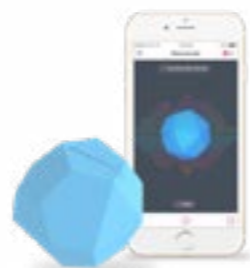
Fietslabyrint



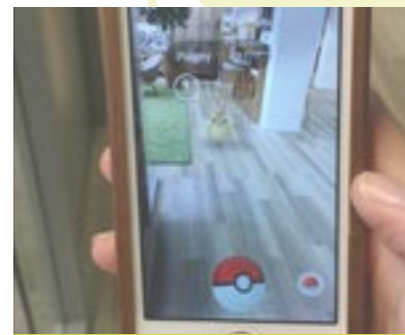
FitLight trainer



KijkopGezond



Phonotonic



Pokémon Go



Qbi



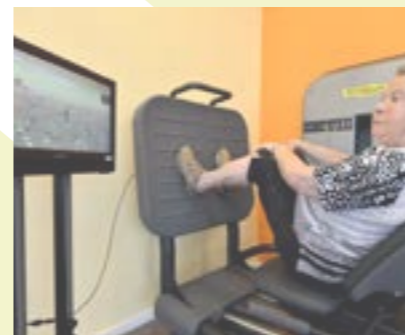
Qwiek melody



SilverFit Alois



SilverFit Mile



SilverFit Newton



SmartPunch



Zora



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor iedereen die zijn activiteit wil meten om zichzelf te stimuleren meer te gaan bewegen.



www.fitbit.com
www.jawbone.com/up
www.health.nokia.com



Beschikbaar via:  

Activiteitenmeters

Er zijn verschillende apparaten die je activiteiten kunnen meten, zoals een stappenteller, slimme horloges of slimme armbanden. Op sommige van deze apparaten kun je direct aflezen hoe actief je bent geweest, andere zijn verbonden met een app op de smartphone. Ze meten stappen, gelopen kilometers, snelheid, verbrande calorieën en/of slaap. Voorbeelden van activiteitenmeters zijn onder andere: Fitbit, Jawbone up, stappentellers, Nokia Health (Withings).

Ervaring:

'Door het inzicht in hoeveel je beweegt op welke dag, kun je proberen te achterhalen door welke activiteiten of dagindeling je veel beweegt en proberen om deze activiteiten vaker te doen. Zo kun je er bijvoorbeeld achter komen dat je op een dag dat je de boodschappen doet heel veel stappen zet, zonder dat je dit merkt of vervelend vindt.'

Stimuleren van beweging



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



- Voor iedereen die zijn activiteiten wil meten en de Smartphone altijd in de zak draagt.
- www.innovatiesindezorg.eu
-
- Beschikbaar via:

Apps die je activiteiten meten

Er zijn verschillende apps voor de smartphone die je activiteiten automatisch bijhouden. Dit wordt weergegeven in het aantal stappen, kilometers of verbrande calorieën. Kies er één uit die de informatie laat zien die je interessant en begrijpelijk vindt. Zo kun je bijhouden op welke dagen je veel beweegt en op welke dagen minder. Voorbeelden van apps zijn onder andere: Accupedo, Argus, de gezondheidsapp van Apple en Fitmo.

Ervaring:

'Door inzicht te krijgen in hoeveel je beweegt op welke dag, kun je proberen de activiteiten of indeling van deze dag vaker te herhalen. Zo kun je bijvoorbeeld zien dat je op een dag dat je de boodschappen doet heel veel stappen zet, zonder dat je dit merkt of vervelend vindt.'

Stimuleren van beweging



Stimuleren van beweging



Voor ouderen en cliënten met een beperking.



www.qwiek.eu/play
www.silverfit.com/nl
www.care4more.nl



Bewegend een computerspel spelen

De **Qwiek play**, de **SilverFit 3D** en de **KINEMOTO** zijn drie verschillende systemen waarmee je door middel van lichaamsbewegingen een computerspel kunt spelen. Er zijn verschillende spellen beschikbaar voor verschillende niveaus.

Stimuleren van beweging



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor cliënten voor wie buiten fietsen niet meer vanzelfsprekend is. Fietslabyrint kan ook gebruikt worden om het fietsen op een hometrainer of passief-actief trainer leuker te maken voor cliënten.



www.fietslabyrint.nl



Fietslabyrint

Met Fietslabyrint kun je een interactieve fietstocht maken door steden en natuurgebieden. De fietsroutes worden op een beeldscherm getoond, dat is aangesloten op een hometrainer of andere bewegingstrainer. Stopt de fietser met trappen, dan stopt ook de fietsroute op het scherm. Met Fietslabyrint kun je op een kruispunt met knoppen aangeven of je links of rechts afslaat. Er zijn meer dan 250 fietsroutes in binnen- en buitenland. Fietslabyrint kan op elke hometrainer of andere bewegingstrainer worden aangesloten.

Stimuleren van beweging

Zorgorganisatie Schakelring:

'Bij Schakelring is Fietslabyrint twee weken getest. Ouderen beleefden plezier aan het fietsen en het zien van de beelden. Het sturen met de knoppen was voor hen te ingewikkeld.'



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor cliënten die meer lichaamsbeweging nodig hebben of meer trainingsplezier willen ervaren. Voor jong en oud, met een beperking en zonder een beperking.



www.embeddedfitness.nl



FitLight Trainer

De FitLight Trainer is een draadloos systeem dat zorgt voor meer plezier tijdens een training. Het bestaat uit ledlampen met bewegingssensoren die draadloos worden aangestuurd. Het is de bedoeling dat je de lamp die aanstaat zo snel mogelijk deactiveert. Beweeg over de lamp die aangaat en hij wordt gedeactiveerd waardoor

er weer een andere lamp aangaat. Er zijn verschillende oefeningen mogelijk. De lampen kunnen met klittenband aan de muur of aan verplaatsbare palen bevestigd worden. Dankzij de nauwkeurige feedback over prestaties word je aangemoedigd om nog meer uit jezelf te halen.

Stimuleren van beweging



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking die in eigen tempo door middel van beeld, geluid en oefenen, meer willen leren over gezonde voeding en bewegen.

www.kijkopgezond.nl



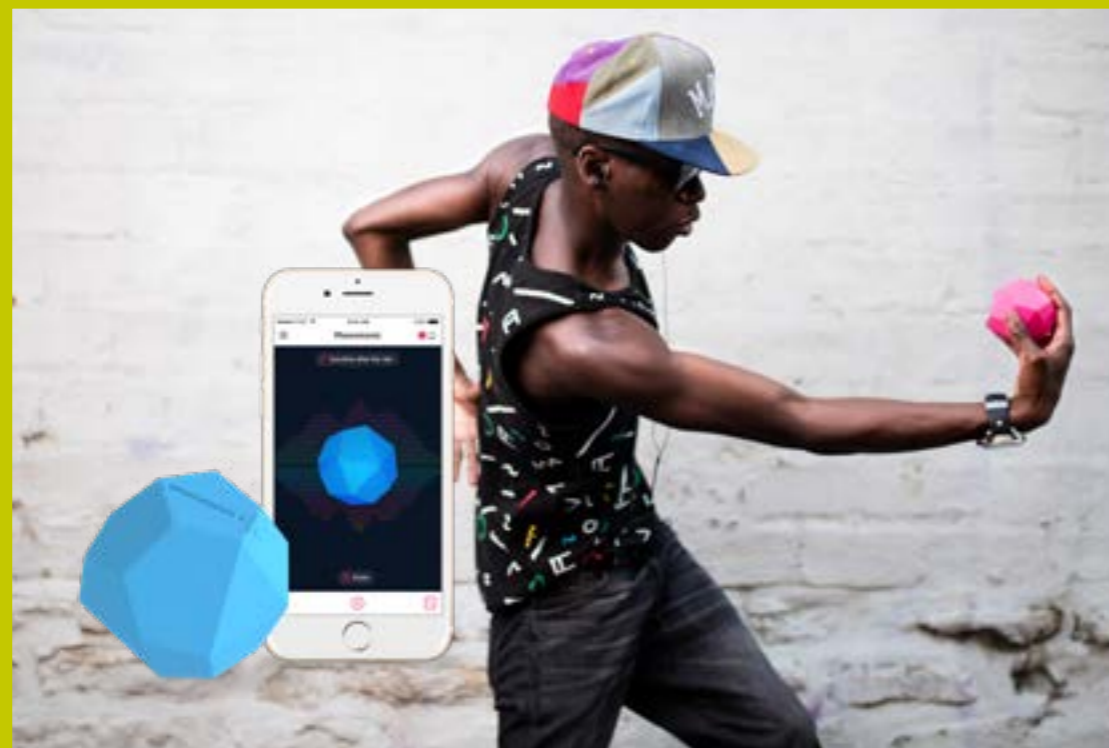
KijkopGezond.nl

Op deze website leer je op een leuke en makkelijke manier hoe je gezonde voedingskeuzes kan maken en hoe je meer kunt bewegen. Je vindt er uitleg met plaatjes, quizen, tips en filmpjes. De beweegtips zijn aangepast op je situatie, bijvoorbeeld bewegen met of zonder rolstoel.

Stimuleren van beweging



Stimuleren van beweging



Phonotonic, bewegen voor muziek

De Phonotonic is een bal waarmee je muziek kunt maken en beheren door middel van beweging. Je verbindt de Phonotonic met de Phonotonic-app op je smartphone. Als je beweegt hoor je geluiden en klanken van de Phonotonic app. Als je langzamer beweegt, gaat de muziek langzaam spelen. Als je sneller beweegt, zal de muziek ook sneller afgespeeld worden.

Stimuleren van beweging



Voor cliënten die willen of moeten bewegen en in het bezit zijn van een smartphone.



www.phonotonic.net



Zorgorganisatie Bartiméus:

'Hoe sneller je de Phonotonic beweegt, hoe meer geluid hij maakt. De bal helpt onze cliënten actief te zijn. Een van onze cliënten was moeilijk te motiveren om te bewegen op de hometrainer. Tot we de bewegingssensor uit de Phonotonic in haar sok plaatsten. Nu ze muziek kan maken door te bewegen, fietst ze ineens een heel eind weg!'



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor cliënten met een smartphone die meer lichaamsbeweging nodig hebben. Het spel lijkt met name geschikt voor jongeren met autisme.



www.pokemongo.com



Beschikbaar via:  

Pokémon Go

Pokémon Go is een spel voor de smartphone waarin je Pokémon (tekenfilmfiguren) moet vangen. Het spel stimuleert bewegen omdat je buiten moet rondlopen om een Pokémon te vinden. Ze duiken overal op, bijvoorbeeld in het park of naast je. Vervolgens kun je de Pokémon vangen, vechten met andere Pokémon of een 'gym' binnengaan. Het spel werkt op basis van Augmented Reality (toegevoegde realiteit).

Stimuleren van beweging

Zorgorganisatie Parnassia:

'Jongeren met autisme die weinig buiten kwamen en moeilijk contact leggen met leeftijdsgenoten doen dit dankzij het spel nu wel.'



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor cliënten die staand of zittend hun hoofd, romp, handen, armen, heupen en benen kunnen bewegen. Qbi kan ook geschikt zijn voor cliënten die fysiotherapie/revalidatiezorg nodig hebben.



www.qineto.com/qbi



Qbi

Qbi is een zorginnovatie die cliënten fysiek en cognitief uitdaagt en activeert. Met Qbi is het mogelijk om een bal te besturen. De bal van Qbi reageert op lichaamsbewegingen. Qbi herkent de bewegingen en zorgt ervoor dat de bal in de richting rolt waarin wordt bewogen. Qbi helpt cliënten onder andere met hun balans en coördinatie.

Zorgorganisatie MeanderZorg:

'Qbi is goed voor de motoriek van de mensen, maar daarnaast zie je dat ze echt genieten. Ook de mensen die meekijken.'



Stimuleren van beweging



Print kaart

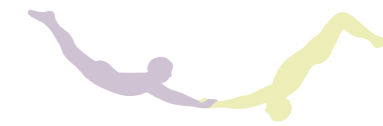


Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



ns



Voor jong en oud. Het wordt vooral ingezet in openbare ruimtes van zorginstellingen.



www.qwiek.eu/melody



Qwiek melody

Qwiek melody is een sensor die muziek speelt als iemand langsloopt. Om duidelijk te maken waar de sensor zit, wordt er vaak een sticker van een zebrapad of muziknoten op de vloer geplakt. De muziek stimuleert beweging maar kan ook zorgen voor ontspanning en meer interactie op de gang. Daarnaast kan het bewoners prikkelen om herinneringen op te halen of om een gesprek met elkaar aan te gaan.

Stimuleren van beweging



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor cliënten met dementie.



www.silverfit.com



SilverFit Alois

De SilverFit Alois is een systeem dat geluksmomenten creëert voor mensen met dementie en hun kwaliteit van leven verbetert. Naast lichaamsbeweging stimuleert de SilverFit Alois ook cognitieve uitdaging en sociaal contact. Het is een combinatie van de SilverFit Mile, beweegoefeningen van SilverFit met Kinect en bewegen met muziek. Het bevat daarnaast cognitieve spellen en je kunt er eigen films of foto's op kijken.

Stimuleren van beweging



Stimuleren van beweging



Voor cliënten die een extra stimulans nodig hebben om gebruik te maken van een loopband.



www.silverfit.com



SilverFit Mile

Met de SilverFit Mile maak je een loop- of fietstraining binnen leuker door een film af te spelen voor de loopband of hometrainer. De snelheid van de film wordt bepaald door hoe snel de cliënt loopt. Zo lijkt het alsof je echt buiten een wandeling maakt. Het systeem kan op elke actief- of passief trainer worden aangesloten.

Stimuleren van beweging



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor cliënten die spierversterkende oefeningen moeten doen op fitnessapparaten en dit leuker willen maken.



www.silverfit.com



SilverFit Newton

De SilverFit Newton is een virtueel therapiesysteem dat spel oefeningen biedt voor je bestaande krachttrainingapparatuur, waardoor krachttraining leuker en dynamischer wordt. De SilverFit Newton kan gebruikt worden op ieder systeem dat een stapel gewichten gebruikt, bijvoorbeeld de pulley, legpress of shoulderpress. Een sensor meet de beweging van de gewichten. De deelnemer speelt de spellen op een eenvoudig touchscreen.

Stimuleren van beweging



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Voor jongeren, ouderen en mensen met een beperking.



www.embeddedfitness.nl



SmartPunch

De SmartPunch is een reactiespel dat bewegen stimuleert en de concentratie, behendigheid en het reactievermogen traint. Het spel bestaat uit meerdere palen, waarin lichtgevende panelen verwerkt zitten. Het is de bedoeling dat je zo snel mogelijk de panelen die oplichten uitslaat met je voet of hand. Geluid en licht wisselen elkaar af. Je kunt dit spel alleen spelen of er een competitie van maken met meerdere spelers. De snelheid van het oplichten van de lampen is aanpasbaar.

Stimuleren van beweging



Print kaart



Home



Print categorie

Stimuleren van beweging



Zora

Zora is een kleine zorgrobot die cliënten kan motiveren om te bewegen. De robot wordt vooral ingezet tijdens bewegingsactiviteiten, bijvoorbeeld in het geval van revalidatie. Je kunt Zora ook inzetten om cliënten te vermaken: Zora kan dansen, verhalen voorlezen en spelletjes spelen. Zora wordt vooral gebruikt in groepsverband.



Ouderen in een verzorgingstehuis of mensen met autisme.



www.consyst.nl/zora-zorgrobot



Deelnemer werkplaats robotica:

'Je moet er de tijd voor nemen maar dan is het erg leuk om te zien hoe de groep ouderen op de robot reageert. Het tijd kost om hem op te starten en je moet er ook wel echt bij blijven als hij wordt ingezet.'



Print kaart

Stimuleren van beweging



Home



Print categorie



Prettig en zelfstandig wonen



Domotica thuis



GoLiveClip



Hulp bij medicatie



Leefstijlmonitoring



Moet ik naar de dokter



Obli



Personenalarmering



Quli Speel & Spaar



Robotstofzuiger



Sleuteloplossingen



Spullen terug vinden



Tessa



Thuisarts



Vitale waarden meten



VraagApp

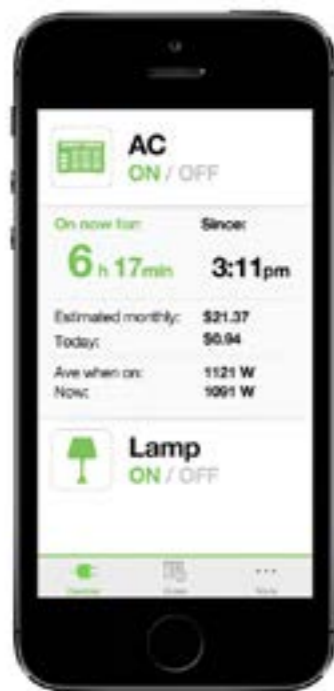


Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Voor ouderen die langer thuis willen blijven wonen biedt domotica meer gemak.



www2.meethue.com
www.sparckel.nl



Varieert

Domotica voor thuis

Domotica zijn slimme apparaten en sensoren voor thuis. Met behulp van domotica kan je op afstand iets bedienen, zoals de gordijnen dicht doen of bijvoorbeeld een robotstofzuiger aanzetten. Ook is er steeds meer slimme verlichting. Er zijn verschillende opties voor slimme verlichting. Er zijn lichten die je met een app aan en uit kunt zetten die daarbij ook

verschillende kleuren kunnen aannemen (Philips Hue), een stalamp die gedurende de dag de lichtintensiteit van actief wit licht overdag naar ontspannen warm licht 's avonds aanpast (Sparckle) en lampen die zich aanpassen aan je slaappatroon. Deze maken je wakker met licht (Withings Aura en Philips Wake up light).

Prettig en zelfstandig wonen



Print kaart







Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



-  Voor ouderen die zo lang mogelijk zelfstandig willen zijn.
-  www.goliveclip.eu
-   



GoLiveClip

De GoLiveClip meet (in)activiteit, analyseert het valrisico, detecteert automatisch vallen en werkt als mobiele alarmknop. De GoLiveClip staat via Bluetooth in verbinding met de GoLivePhone-app op je telefoon. De clip kun je makkelijk aan kleding of een koord vastmaken en is waterbestendig waardoor hij ook onder de douche te gebruiken is. Als de clip een val detecteert, wordt er automatisch een sms en mail gestuurd naar een zelf gekozen noodcontactpersoon. Deze kan indien gewenst ook meekijken met de door de clip gemeten gegevens. Door op de alarmknop te drukken krijgt de zorgverlener of naaste een bericht en

de locatie van waar het alarmsignaal is verstuurd. Het is ook mogelijk om via de app te communiceren met elkaar. Voor degene met minder affiniteit met smartphones bieden ze ter ondersteuning speciale software voor de smartphone. Deze software zorgt ervoor dat de telefoon eenvoudiger te bedienen is en alleen de functies zichtbaar zijn die de gebruiker nodig heeft. Ook kunnen de functies en toetsen op de telefoon hiermee vergroot worden.

Prettig en zelfstandig wonen



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



X



Voor mensen die zelfstandig medicijnen willen nemen.



Beschikbaar via:  



Hulp bij medicatie

Er zijn verschillende hulpmiddelen om herinnerd te worden aan het nemen van je medicatie. Bijvoorbeeld medicijn dozen die alarmen geven (Medminder) of lichtsignalen (GlowCap) en verschillende apps die herinneringen geven (VGZ Medicijnen, Medisafe, MedApp) of waarmee je herhaalrecepten kunt aanvragen. De meest slimme medicijn dispenser is de Medido. Deze laat automatisch een zakje met de juiste medicijnen op het juiste tijdstip van de dag uit het apparaat rollen.

Prettig en zelfstandig wonen



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Voor ouderen of mensen met een beperking die alleen thuis wonen en waar behoefte is om hun leefstijl te monitoren.



www.sensara.eu
www.livind.nl
www.focuscura.com



Varieert



Leefstijlmonitoring

Leefstijlmonitoring geeft informatie over het dagelijks leefpatroon van een bewoner door een netwerk van bewegingssensoren op gangbare plekken in de woning. Deze sensoren volgen de activiteiten (frequentie en locatie) van de bewoner en geven dit weer op een digitaal platform. Zo kunnen zorgprofessionals of mantelzorgers meekijken met het leefpatroon van de bewoner. Het systeem analyseert de activiteitsdata continu, waardoor subtiele veranderingen vroegtijdig kunnen worden ontdekt. Als een bewoner lang geen activiteit vertoont, kan er alarm worden geslagen.

Ervaring:

'Met een gerichte vraag kan het systeem iets bijdragen. Bij een van onze wijkbewoners hebben we ontdekt dat ze een slecht nachtritme heeft. Ze krijgt nu slaapmedicatie en heeft een betere nachtrust.'



Prettig en zelfstandig wonen



Prettig en zelfstandig wonen



Voor mensen die een klacht hebben en niet weten of een doktersbezoek noodzakelijk is.



Gratis



Beschikbaar via:  

Moet ik naar de dokter

Moet ik naar de dokter is een app voor de smartphone of tablet waarmee iemand kan beoordelen of het nodig is om een huisarts te raadplegen. De app geeft informatie over wat je zelf kunt doen bij klachten en wanneer een doktersbezoek wordt geadviseerd.

Prettig en zelfstandig wonen



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Obli

Obli helpt je herinneren om voldoende te drinken. Het is een standaard waarin een fles of waterkaraf wordt geplaatst. De standaard herinnert je door middel van kleuren of je voldoende hebt gedronken. Hij kleurt groen als er voldoende wordt gedronken gedurende de dag en rood als je extra moet drinken. Als je iets anders drinkt dan water uit de fles kun je dit ook aangeven. Het drinkgedrag wordt opgeslagen in een app, waardoor mantelzorgers op afstand kunnen zien hoeveel hun naaste heeft gedronken.

Prettig en zelfstandig wonen



Vooral voor cliënten die een herinnering nodig hebben om te drinken.



www.obli.info



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Voor cliënten die alleen thuis wonen en mogelijk in een noodsituatie hulp nodig hebben.



www.domoticawonenzorg.nl



Personenalarmering

Personenalarmering is een alarmknop in de vorm van een polsband of halszender die in huis gebruikt kan worden voor direct contact met een alarmcentrale. De personenalarmering kan je gebruiken in het geval van een noodsituatie. Er zijn verschillende systemen beschikbaar. In de meeste gevallen moet je de rode knop indrukken om alarm te slaan. Vervolgens is er via de pols of halszender een spreekluister-verbinding mogelijk.

Prettig en zelfstandig wonen



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Voor mensen met een verstandelijke beperking.



www.quli.nl



Quli Speel en spaar

Quli is een digitale omgeving waarin cliënten hun zorggegevens kunnen beheren en delen met zorgprofessionals of familieleden. Speel en spaar is een van de functies van Quli. Je kunt een taak aan een vriend, naaste of cliënt geven zoals sporten of stofzuigen. Zodra hij deze taak heeft gedaan en afvinkt, verdient hij punten waarmee je beloningen kunt sparen.

Prettig en zelfstandig wonen



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Robotstofzuiger

De robotstofzuiger is een ronddraaiende schijf die het stof opzuigt. De stofzuigers hebben sensoren die ervoor zorgen dat ze nergens tegen aan stoten of bijvoorbeeld van de trap afvallen. Er zijn verschillende merken. De goedkopere versies moet je zelf aanzetten. De duurdere versies rijden automatisch terug naar hun oplaadstation en kunnen zo worden ingesteld dat ze op bepaalde tijden automatisch gaan stofzuigen.

Prettig en zelfstandig wonen



Voor iedereen die hulp wenst bij het schoonmaken van zijn of haar huis. De robotstofzuiger kan cliënten helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen



www.hulpmiddelenwijzer.nl



Print kaart






Home



Print categorie



-  Voor mensen die langer zelfstandig thuis willen blijven wonen, maar niet altijd in staat zijn om zelf de deur te openen voor anderen.
-  Zoekwoord: 'sleutelkluisen' op vilans.nl
-  Varieert



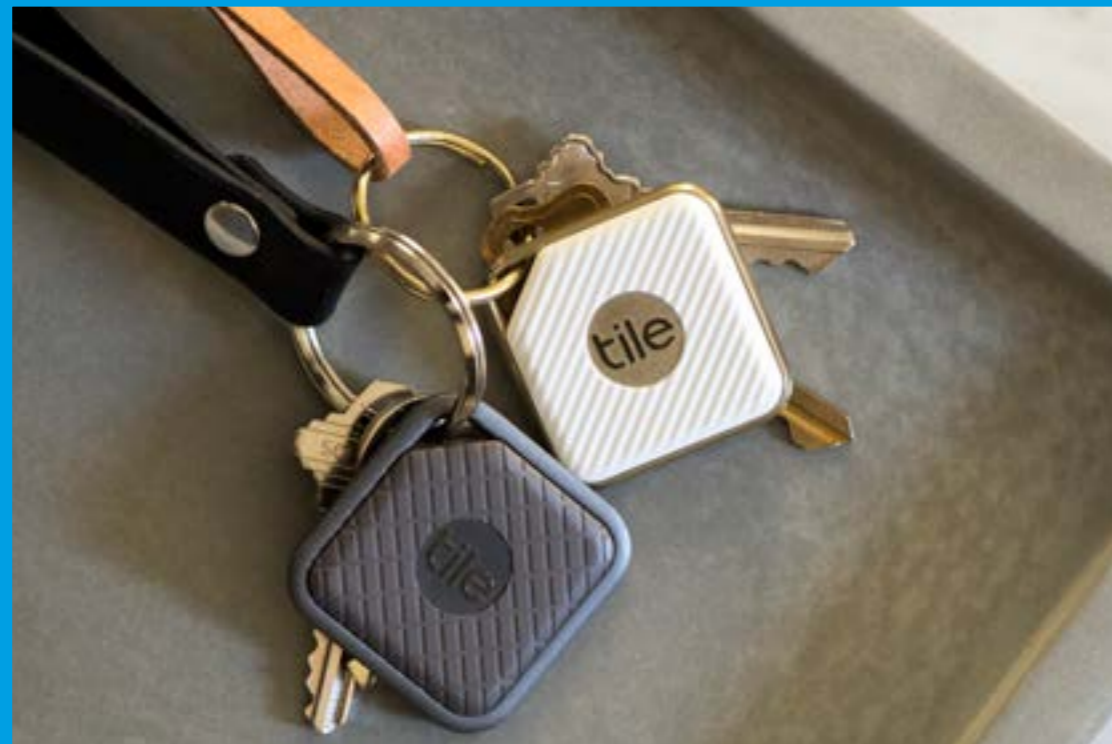
Sleuteloplossingen

Met een sleuteloplossing geef je anderen, bijvoorbeeld de thuiszorg, toegang tot iemands woning. Er zijn verschillende soorten sleuteloplossingen zoals de sleutelkluis of een elektronisch slot die werken met bijvoorbeeld een app. De sleuteloplossing wordt vaak gebruikt in noodsituaties, waarbij de bewoner de deur niet zelfstandig kan openen.

Prettig en zelfstandig wonen



Prettig en zelfstandig wonen



Voor mensen met milde geheugenproblemen.



www.thetileapp.com
trackr.nl



Spullen terugvinden

Er zijn steeds meer oplossingen om sleutels, een portemonnee en andere voorwerpen te vinden. Vaak is dit in de vorm van een sleutelhanger. In sommige gevallen wordt er gebruik gemaakt van GPS of Bluetooth en kan je op afstand zien waar het voorwerp ligt wat je kwijt was. Er zijn ook toepassingen waarbij het product geluid gaat maken wanneer je aangeeft dat je ernaar op zoek bent. Voorbeelden zijn Tile, Trackr, Kensington Proximo of de Spotter.

Prettig en zelfstandig wonen



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Goedemiddag. Het is bijna 3 uur. Mevrouw van Boxtel, de taxi van Valys komt er zo direct aan. Maakt u zich zo klaar?



Voor cliënten met dementie, autisme of mensen die meer dagstructuur nodig hebben.



www.tinybots.nl



Tessa

Tessa is een sociale robot. Tessa helpt bij structuur in het dagelijks leven door je een reminder te geven voor kleine taken en geplande afspraken. Ze vertelt je wat je agenda is. Ze doet suggesties voor activiteiten zoals koffie drinken. Ook kan Tessa persoonlijke muziek afspelen. De taken die Tessa uitspreekt kunnen op afstand in een app of webpagina worden ingesteld door een familielid of mantelzorger.

Joëlle:

'Als je dochter belt en zegt dat je je moet aankleden, voelt dat betuttelend. Als Tessa het zegt, geeft dat juist een gevoel van eigen regie.'



Print kaart

Prettig en zelfstandig wonen



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



THUISARTS.NL

Zoek op beginletter:
A B C D -

GERTJAN KRUIZINGA, HUISARTS

Thuisarts.nl geeft betrouwbare en onafhankelijke informatie van uw huisarts over gezondheid en ziekte. Meer info

Zoek op lichaamsdeel



Updates

- > Nieuw: Slaapproblemen
- > Nieuw: Slecht horen
- > Nieuw: Bijlizerkten

Direct naar

- > Zin in de zomer!
- > Huisartsenzorg
- > Moet ik naar de dokter?

Thuisarts

Thuisarts is een website met informatie over gezondheid en ziekten. De website biedt informatie en voorlichting over gezondheid. Het helpt je om klachten zelf aan te pakken, te bepalen of een doktersbezoek nodig is, of om je voor te bereiden op een huisartsbezoek.

Prettig en zelfstandig wonen



Voor mensen die informatie zoeken over gezondheid of ziekten.



www.thuisarts.nl



Gratis



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



WAT WIL JEMETEN?

- Activiteit
- Adem-analyse
- Atemhalingsfrequentie
- Bloeddruk
- Bloetsuiker
- Gewicht
- Hartfilmpje (ECG)
- Hartslag
- Hersenfilmpje (EEG)

- Houding
- Longfunctie
- Slaap
- Spiereactiviteit (EMG)
- Stress
- Temperatuur
- Verbeweging
- Vetweefsel
- Zuurstofverzadiging



Meer over het meten

Vetweefsel

Activiteit	Adem-analyse	Atemhalingsfrequentie	Bloeddruk	Bloetsuiker	Gewicht	Hartfilmpje (ECG)	Hartslag	Hersenfilmpje (EEG)	Houding	Longfunctie	Slaap	Spiereactiviteit (EMG)	Stress	Temperatuur	Verbeweging	Vetweefsel	Zuurstofverzadiging
...

Vitale waarden meten

Er zijn verschillende hulpmiddelen waarmee je thuis waarden kunt meten. Denk aan een armband om je bloeddruk te meten, een klip voor op je vinger om de zuurstofsaturatie in je bloed te meten, met behulp van een polsbandje kan je je hartslag meten en er zijn zelfs mogelijkheden om zelf een hartfilmpje (ECG) op te nemen. Nictiz heeft in 2014 een overzicht gemaakt van de verschillende meetapparaten voor thuis. Als je op hun site een lichaamsdeel aanklikt, zie je alle meetapparaten geschikt voor dat lichaamsdeel.

Opmerking: Let op, het is niet bekend hoe betrouwbaar de metingen zijn.

Prettig en zelfstandig wonen



Voor mensen die zelf hun vitale waarden willen meten.



www.nictizwebsite.nogbezig.nl



Print kaart



Home



Print categorie

Prettig en zelfstandig wonen



Voor mensen met een beperking of ouderen die langer zelfstandig willen blijven.



www.vraagapp.nl



Beschikbaar via:  

VraagApp

De VraagApp biedt mensen de mogelijkheid om snel antwoord te krijgen op alledaagse vragen. Als vragensteller typ of spreek je je vraag in en je vraag wordt verzonden naar een aantal vrijwilligers. De eerste vrijwilliger die de vraag accepteert, komt met de vragensteller in een chatgesprek. De één heeft een vraag, de ander heeft de kennis en tijd. De app bestaat uit zes categorieën met vooral praktische onderwerpen zoals het huishouden en openbaar vervoer.

Vragensteller:

'Ik had een vraag over wassen. Ik kon ook een foto meesturen van het wasmiddel. Ik kreeg heel snel antwoord. Ik vind VraagApp echt heel handig.'

Prettig en zelfstandig wonen



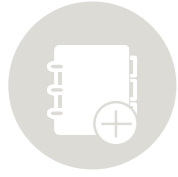
Print kaart



Home



Print categorie



Zelfstandig koken en eten




Vilans

Lunch


Vooraf

Hoofdgerecht

Apps voor hulp bij koken



Inductiekookplaten



Liftware



Stovebug

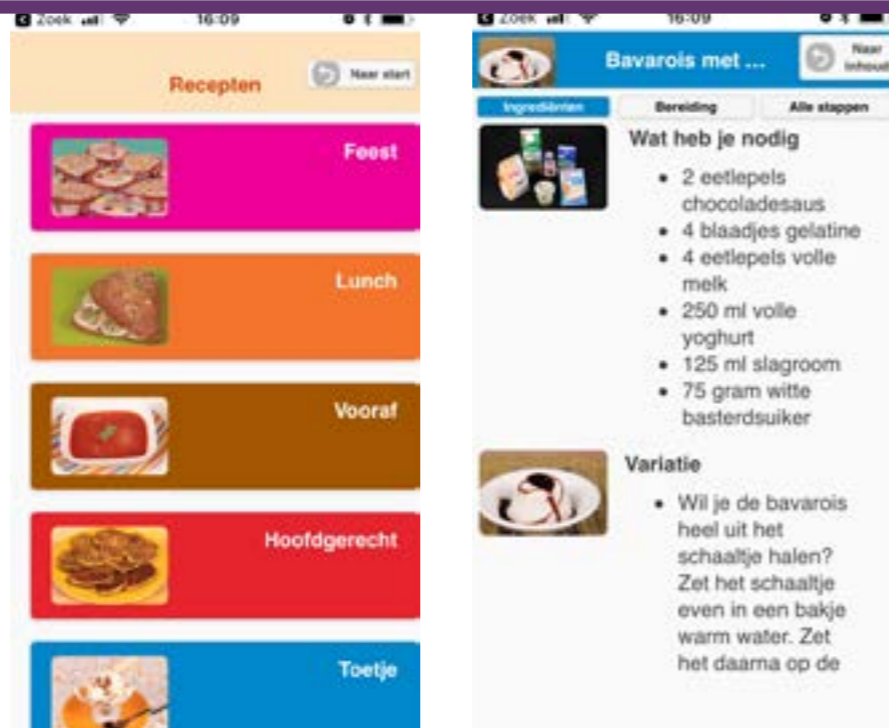


Home



Print categorie

Zelfstandig koken en eten




Voor cliënten met een verstandelijke beperking.



www.humanitas-dmh.nl



Beschikbaar via:  



Apps voor hulp bij koken

De Kook-app van Humanitas en de TOF! Koken app zijn speciaal ontwikkeld voor mensen met een beperking. De Humanitas Kook-app helpt in zes overzichtelijke stappen bij het koken:

1. Boodschappenlijstje (afvinklijstje met plaatjes van de producten)
2. Handen wassen
3. Klaarzetten (kookgerei en ingrediënten verzamelen en afvinken)

4. Voorbereiden (afmeten, wegen, snijden van alle benodigde ingrediënten)
5. Koken (per bereiding door een stappenplan begeleid)
6. Serveren

In de TOF! Koken-app staan 60 recepten met acht foto's met uitleg. Dit helpt cliënten met een verstandelijke beperking om stap voor stap zelf lekkere gerechten te maken.

Zelfstandig koken en eten



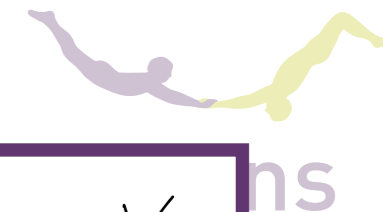
Print kaart



Home



Print categorie



ns



Voor cliënten met een visuele beperking.



www.speciaalzien.nl



Inductiekookplaten voor blinden en slechtzienden

Speciale inductiekookplaten maken het koken voor blinden en slechtzienden gemakkelijker en veiliger, bijvoorbeeld door middel van een siliconenmat die je diagonaal op de kookplaat legt (Atag Pandoer). De mat zorgt ervoor dat de pan op de goede plek gezet wordt.

Er zijn ook inductiekookplaten beschikbaar met draaiknoppen die in voelbare standen klikken of met afneembare magnetische draaiknoppen die op de juiste plek vallen. Als de knop niet op de plaat staat of er staat geen pan op de betreffende bron, gaat de plaat niet aan.

Zelfstandig koken en eten



Print kaart



Home



Print categorie

Zelfstandig koken en eten



X

ns



Voor mensen die moeite hebben met het eten met bestek.



www.liftware.com



Liftware

Liftware is bestek dat door slimme bewegingen je de mogelijkheid geeft om weer zelfstandig te eten. Je kunt het bestek opladen. De sensoren in het bestek reageren snel op de trillingen van de hand en maken een tegenbeweging. Zo blijft het bestek stabiel in de hand liggen. Er zijn verschillende varianten. 'Steady' vangt trillende bewegingen van de hand op. 'De Level' is geschikt voor mensen die vanwege motorische problemen moeite hebben om bestek vast te houden en naar de mond te brengen en te draaien. Het bestek is verkrijgbaar met een opzetstuk van lepel en vork.

Zelfstandig koken en eten

Zorgorganisatie Dichterbij:

Frank heeft last van tremoren waardoor zelfstandig eten lastig is geworden. Frank is blij met Liftware. 'Ik vind het bestek erg fijn, ik kan nu makkelijker eten.'



Print kaart



Home



Print categorie

Zelfstandig koken en eten



Voor cliënten die zelfstandig veilig willen koken.



www.stovebug.nl



Stovebug fornuisknop

De Stovebug maakt zelfstandig koken veilig, doordat hij een oogje in het zeil houdt. Het is een knop die op een bestaand fornuis geplaatst kan worden en licht- en geluidsignalen geeft. De onderkant van de knop geeft groen licht. Na 20 minuten verandert de kleur naar oranje en na 30 minuten wordt de knop rood.

Daarnaast geeft de knop elke 5 minuten een geluidsignaal om aan te geven hoe lang de pit al aanstaat. Als de pit na 25 minuten nog steeds aanstaat, geeft de knop dit met geluid- en lichtsignalen aan.

Zelfstandig koken en eten



Print kaart



Home



Print categorie

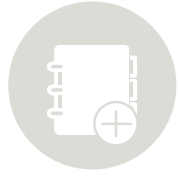
Zelfstandig en veilig naar buiten



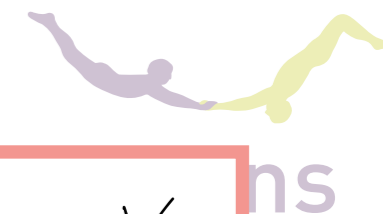
GoOV



GPS



Zelfstandig en veilig naar buiten



X



Voor mensen met een beperking, hersenletsel, psychiatrische aandoening, of senioren.



www.go-ov.nl



Beschikbaar via:  



GoOV

GoOV is een smartphone applicatie die cliënten ondersteunt bij het zelfstandig reizen met het openbaar vervoer. De app geeft aan wanneer je moet overstappen en hoe laat de bus of trein komt. De app kan in combinatie met de Buzz Buddy worden gebruikt. Dit is een GPS systeem dat bijhoudt of je nog de juiste route volgt.

Zelfstandig en veilig naar buiten



Print kaart



Home



Print categorie

Zelfstandig en veilig naar buiten



X

ns



Voor cliënten die veilig naar buiten willen.



www.hulpmiddelenwijzer.nl



GPS

GPS-systemen worden ingezet om de locatie van iemand te bepalen buiten het huis. Er zijn verschillende GPS-systemen, bijvoorbeeld een polsbandje, een sleutelhanger of in een schoenzool. Sommige GPS-systemen zijn enkel bedoeld om de locatie van iemand te bepalen, met andere systemen kan er ook alarm worden geslagen en is het mogelijk om te communiceren via het systeem.

Zelfstandig en veilig naar buiten



Print kaart



Home



Print categorie



Ontspanning en vermaak



Vilans



Aangepaste telefoons voor slechtzienden



Braille- en audioboeken



Brailleleesregels



Daisy-speler



Labellezers



Massagekussen



Notitietoestellen (braille en audio)



Pillo



Praatknoppen



Pratend boek



Qwiek Up



Robotdieren



Steffie.nl



Tovertafel



Virtual Reality-bril



Home



Print categorie



Voor blinden en ernstig slechtzienden.



www.worldwidevision.nl
www.lowvisionshop.nl



Aangepaste telefoons voor slechtzienden

Aangepaste telefoons voor slechtzienden hebben vaak extra veel spraakopties. De SmartVision2 is een voorbeeld van een aangepaste telefoon. Deze telefoon heeft een sprekende navigatie-optie en kan een foto of afbeelding voorlezen. De Doro Claria smartphone is ook een aangepaste telefoon. Deze heeft verzonken toetsen die je extra goed kunt voelen. Er zijn ook huistelefoons beschikbaar met extra grote en makkelijk voelbare toetsen.

Ontspanning en vermaak



Home



Print categorie

Ontspanning en vermaak



Voor iedereen met een leeshandicap.



www.passendlezen.nl



Brailleboeken en audioboeken

Braille- en audioboeken zijn aangepaste leesvormen voor blinden en slechtzienden. In de bibliotheekservice Passend Lezen vind je ongeveer 75.000 gesproken boeken en 15.000 titels die in braille geleverd kunnen worden. Daarnaast biedt Passend Lezen boeken met extra grote letters aan en je vindt er tijdschriften in aangepaste leesvorm. Brailleboeken hoeven niet teruggebracht te worden. Ze worden steeds opnieuw geprint.

Ervaring:

'Het is makkelijk om een boek uit te kiezen. En je kan op verschillende manieren bestellen, online maar ook via de telefoon.'



Print kaart



Home



Print categorie



ns



ers



boek



ity-bril



X



Voor blinden en ernstig slechtzienden die braille beheersen.



Brailleleesregels

Met een brailleleesregel kunnen blinden en slechtzienden digitale informatie zoals websites lezen. De brailleleesregel bestaat uit een dynamische leesregel. Per regel verandert het braillepatroon, zodat je regel voor regel kunt lezen in braille. Leesregels worden onder een normaal toetsenbord geplaatst en zijn geschikt voor zowel een computer als laptop. De kleinere brailleleesregels kunnen onderweg gebruikt worden en aangesloten worden op een smartphone of tablet. Naast de brailleleesregel moet schermleessoftware geïnstalleerd worden op de computer (SuperNova, Jaws).

Ervaring:

'Een brailleleesregel is onmisbaar voor computergebruik door blinden en ernstig slechtzienden.'



Print kaart



Home



Print categorie



X



Voor blinden en slechtzienden en voor mensen die moeite hebben met lezen (laaggeletterden, mensen met dyslexie of een lichte verstandelijke beperking).



Daisy-speler

Daisy-spelers zijn ontwikkeld om een gesproken boek, tijdschrift of krant te kunnen lezen. De Daisy-speler is een soort CD-speler die speciaal ontworpen is voor blinden, slechtzienden, dyslectici en laaggeletterden. In de Daisy-speler plaats je een CD, USB-stick of SD-geheugenkaart, waarmee je vervolgens het boek kan laten voorlezen en door het boek kan navigeren. Er zijn verschillende Daisy-spelers, zoals tafelmodellen en pocketmodellen met alleen een geheugenkaartje.

Ervaring:

'Je kunt een Daisy-speler gebruiken als een CD-speler. Deze zijn over het algemeen eenvoudig te gebruiken en de Daisy-speler heeft grote herkenbare knoppen.'



Print kaart



Home



Print categorie

Ontspanning en vermaak



X



Voor blinden en ernstig slechtzienden.



www.worldwidevision.nl
www.lowvisionshop.nl



Labellezers

Een Labellezer scant een gecodeerde label en geeft aan wat het is. De labellazer is handig om bijvoorbeeld medicijnen, levensmiddelen, CD's of kleding te herkennen. Je kunt zelf een label op een product aanbrengeen en de boodschap inspreken. Er bestaan diverse penvormige labellezers die gecodeerde labels kunnen lezen. PennyTalks en Sherlock zijn voorbeelden van sprekende labellezers.

Ervaring:

'Handig hulpmiddel om bijvoorbeeld verschillende CD's, opbergdozen en dergelijke te labelen met een eigen ingesproken tekst.'



Print kaart



Home



Print categorie

Ontspanning en vermaak



Voor passieve cliënten die het fijn vinden om wat meer prikkels te krijgen of ter ontspanning van gespannen cliënten.



www.messagekussenstore.nl



Massagekussen

De meeste massagekussens richten zich op één bepaald lichaamsdeel. Er zijn massagekussens voor de rug, nek, het zitvlak, armen, voeten en benen of een combinatie van deze lichaamsdelen. Massagekussens bootsen verschillende massagetechnieken na, zoals klopmassage, rolmassage, shiatsu-massage (intensief met massagekoppen) en vibratiemassage. Daarnaast zijn er massage-apparaten die gebruik maken van warmte.

Zorgorganisatie Solis:

'Wij hadden een nekmassageapparaat met harde bollen (shiatsu-massage), dit was iets te agressief voor onze ouderen. Een apparaat met trillingen zou meer geschikt zijn.'



Print kaart



Home



Print categorie



X

-  Voor blinden en ernstig slechtzienden.
-  www.hulpmiddelenwijzer.nl
-    

Notitietoestellen (braille en audio)

Met een notitietoestel kunnen blinden en ernstig slechtzienden gemakkelijk aantekeningen maken. Er bestaan notitietoestellen waarmee je een notitie in braille kunt maken en er zijn apparaten om notities in te spreken en af te luisteren (memorecorders).

Ervaring:
'De meer geavanceerde notitieapparaten zijn behoorlijk prijzig. Soms is vergoeding door de zorgverzekeraar mogelijk.'



Ontspanning en vermaak



Voor ouderen of mensen met een verstandelijke beperking.



www.pillo.nl



Pillo

Pillo is een spelcomputer die je bestuurt met een kussen als controller. Door met het kussen te schudden, te draaien, of te knuffelen, kan je een spel spelen. Er zijn momenteel meer dan 15 spellen beschikbaar. De spellen kunnen verschillende doelen hebben: activatie, het trainen van de motoriek, of het trainen van samenspel. Daarnaast is het spelen met Pillo ook gewoon voor vermaak.



Print kaart



Home



Print categorie



Praatknoppen

Een sprekende knop, ook wel sprekende button genoemd, is een knop die je kunt inspreken. De knoppen worden bijvoorbeeld gebruikt om levensmiddelen te herkennen: flessen, blikken, medicijnen, etc. De knop kun je met een magneet, klittenband of zelfklevende adapter bevestigen op de fles of het medicijndoosje. De ingesproken tekst kan vervolgens weer voorgelezen worden. Op sommige knoppen kan je ook een afbeelding of pictogram plakken.



Voor blinden en ernstig slechtzienden.



Ervaring:

'Met sprekende buttons kan je bijvoorbeeld voorraadbusen van elkaar onderscheiden doordat de button 'koffie', 'thee', of 'suiker' uitspreekt.'



Print kaart



Home



Print categorie

Ontspanning en vermaak



Voor mensen met een verstandelijke beperking of mensen met dementie.



www.eelkeverschuur.nl/pratend-fotoboek



Pratend boek

Een pratend fotoboek spreekt ingesproken boodschappen uit als je de bladzijde omslaat. Het boek bevat 20 bladzijden die je kunt beplakken of beschrijven. Er zijn verschillende varianten met meer of minder opslagcapaciteit voor spraak of muziek.

Ervaring:

'Onze verstandelijk beperkte zoon van 15 vond het geweldig: allemaal foto's van familie en vrienden voorzien van een persoonlijke boodschap. Pratende foto's! Alleen jammer dat de batterijen zo snel op zijn. Ik moet er echt aan denken steeds de hoofdknop op 'uit' te zetten.'



Print kaart



Home



Print categorie

Ontspanning en vermaak



Voor cliënten die afleiding nodig hebben of die je een beleving wilt laten ervaren.



www.qwiek.eu/up



Qwiek.up

Qwiek.up is een product voor belevingsgerichte zorg. Met de Qwiek.up kun je beelden projecteren op het plafond of op de muur. Sensoren meten in welke stand hij staat waardoor de projector niet bijgesteld hoeft te worden. Er zijn verschillende belevingsmodules te koop voor de Qwiek.up. Bijvoorbeeld snoezelmodules, natuurmodules, maar ook actievere modules zoals een concert van André Rieu en de Efteling.



Print kaart



Home



Print categorie



Robotdieren

Er zijn verschillende robotdieren die je kunt inzetten voor therapie. Bijvoorbeeld de Justocat, Ginger, Pleo en Paro. Dit zijn belevingsgerichte robots waar je voor moet zorgen. Pleo is een dinosaurus met emoties. Pleo kan bijvoorbeeld zorgen voor afleiding bij het verwerken van (nare) gebeurtenissen zoals behandelingen in het ziekenhuis. Paro, een zeehond, en robotkatten Justocat en Ginger, worden vooral gebruikt voor plezier en om mensen rustig te maken. Een therapeutische inzet naast de menselijke zorg.



Voor mensen met dementie, autisme of een verstandelijke beperking.



Varieert



Zorgorganisatie Koraal:

'Bij ons zijn een aantal cliënten dol op de robotkat. Ze kunnen de kat uren aaien en kusjes geven.'



Print kaart



Home



Print categorie

Ontspanning en vermaak



Voor cliënten met een verstandelijke beperking.



www.steffie.nl



Gratis

Steffie.nl

Steffie.nl is een website die je uitleg geeft over onderwerpen zoals: gezondheid, vrije tijd, ondersteuningsplan, regelen van bankzaken, OV-chipkaart etc. De informatie is in eenvoudige taal geschreven. Het is daarnaast mogelijk om dingen te oefenen op de website, bijvoorbeeld hoe je een OV-chipkaart oplaadt.



Print kaart



Home



Print categorie

Ontspanning en vermaak



Tovertafel

De Tovertafel is een interactieve projectie op een tafel. Je kunt in een groep spellen spelen door over de tafel te wrijven. Je kunt bijvoorbeeld bladeren wegvegen, een bal naar een ander rollen of bloemen laten groeien. De Tovertafel stimuleert bewegen en zorgt voor vermaak.



Voor mensen met dementie of met een verstandelijke beperking.



www.tovertafel.nl



Print kaart



Home



Print categorie



Voor ouderen en mensen met een beperking.



www.vr-bril.info



Varieert



Virtual Reality-bril

Virtual Reality (VR) is een toepassing waarbij je ervaringen in een virtuele omgeving kunt meemaken. De meeste VR-toepassingen zijn visueel en auditief. Je kunt spellen spelen in Virtual Reality of rondkijken in een bepaalde omgeving. Zo kun je cliënten laten ontspannen of juist activeren. Voor de virtuele ervaring moet je een bril opzetten. Er zijn varianten waarbij je een telefoon plaatst in een VR-bril van kunststof of zelfs karton. Met verschillende apps en filmpjes kun je in 360 graden een ervaring bekijken.

Zorgorganisatie Koraal:

'Zo komen onze bewoners nog eens ergens. Sommigen vonden het erg leuk. Eén meneer hebben we de VR-bril opgezet met een filmpje van een achtbaan in de Efteling. Hij leefde helemaal mee en ik heb hem nog nooit zo lang stil zien zitten!'



Print kaart

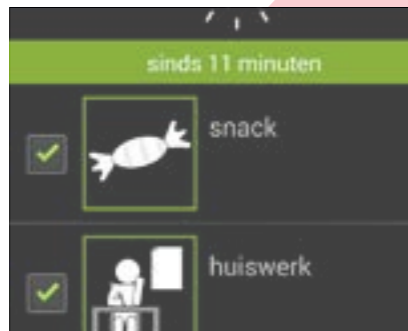


Home



Print categorie

Ondersteuning bij dagstructuur



Autiplan



Coach2Care



Daymate



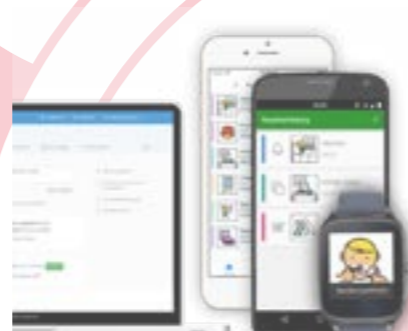
Geheugenklokken



Goalie



Hows



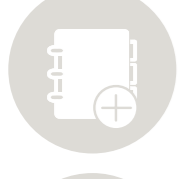
MijnEigenPlan



Quli taken



Tessa



Ondersteuning bij dagstructuur



Voor cliënten met autisme, ADHD of een verstandelijke beperking.



www.autiplan.nl



Beschikbaar via: 



AutiPlan

AutiPlan is een app waarmee je met duidelijke dag- en weekplanningen en pictogrammen meer structuur en overzicht kunt bieden. Je kunt het overzicht printen of raadplegen op de app met spraak, aftelklok en herinneringen.

Let op: er is voor gezinnen zowel een gratis als een betaalde versie. De gratis versie bevat de basis van het pictoplannen. De betaalde versie heeft als extra's de tabletviewer, android-app, eigen picto's en meer printmogelijkheden. Deze versie kost 60 euro per jaar.

Ondersteuning bij dagstructuur



Print kaart



Home



Print categorie

Ondersteuning bij daastructuur



Voor cliënten met autisme tijdens overgangsfasen in hun leven.

www.coach2care.nl

€

Coach2Care

Coach2Care is een digitaal hulpmiddel met coaches die zelfredzaamheid stimuleren, in een nieuwe situatie die onwennig, onduidelijk of stressvol kan zijn. Er zijn verschillende coaches: de OV-coach, schoolcoach, studeercoach en werkcoach. De digitale coaches van Coach2Care zijn ontwikkeld door het Leo Kannerhuis.

Stefano:

'Nu ik met het openbaar vervoer reis, ben ik veel blijer! Zonder de OV-coach had ik dit niet gedurfd.'

Stefano (gebruiker OV-coach), Brein (bijlage Telegraaf)



Ondersteuning bij dagstructuur



ns



Voor iedereen die wel eens gebrek aan structuur of overzicht ervaart. De app is met name ontwikkeld voor cliënten met autisme.



www.daymate.nl



Gratis



Beschikbaar via:  



Daymate

Daymate is een app voor op je smartphone of tablet die mensen helpt bij hun dagstructuur. De app maakt gebruik van iconen. Nadat er een gewenste dagstructuur is gemaakt helpt de app gedurende de dag met de taken door een icoon te tonen van de taak die je nog moet doen. Je kunt daarbij ook aangeven hoe soepel het uitvoeren van de taak ging.

Sandra:

'DayMate geeft me extra rust en die is goed voelbaar. Ik heb bijvoorbeeld vanmorgen de badkamer, de keuken en de wc schoongemaakt, ga straks boodschappen doen en daarna heb ik even een uurtje niks, tot ik een notificatie krijg van de app en naar de sportschool ga.'



Print kaart

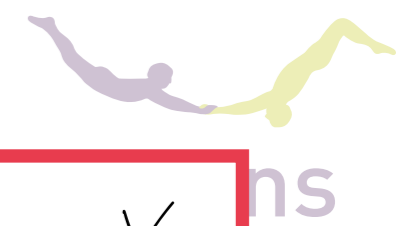


Home



Print categorie

Ondersteuning bij dagstructuur



Voor cliënten met een cognitieve beperking, (beginnende) dementie of kinderen met gedrag-, leer- en ontwikkelstoornissen.



www.hulpmiddelenwijzer.nl



Varieert



Geheugenklokken

Geheugenklokken ondersteunen mensen bij het beheren van hun (besef van) tijd. Door met kleuren een bepaalde periode aan te geven, kun je zien wanneer de tijd voorbij is en er een nieuwe taak wacht. Sommige geheugenklokken werken met een 24-uurs aanduiding, zo is de hele dag in een oogopslag te zien.

Een display met grote letters en cijfers en daaronder een agendafunctie helpt mensen met het onthouden van de maand, de tijd en activiteiten. Er zijn verschillende soorten geheugenklokken.



Print kaart



Home



Print categorie

Ondersteuning bij dagstructuur



Voor iedereen die online gecoacht wil worden in het stellen en behalen van doelen.



www.getgoalie.com



Gratis



Beschikbaar via:  



Goalie

Goalie is een digitale mental health coach op je smartphone die mensen helpt om een gezondere dagstructuur te creëren. De applicatie gebruikt sensors in de mobiele telefoon om de voortgang bij te houden. Met Goalie kun je zelf doelen stellen en deze delen met je behandelaar als hij ook met Goalie werkt. Goalie coacht je dagelijks om je doelen te behalen.



Print kaart



Home



Print categorie



ns



Voor jongeren met autisme vanaf 14 jaar.



Zoekwoord 'hows' op: www.autismeplein.nl



Hows

Hows is een online spel dat jongeren helpt om zelfstandig te wonen en de daarbij behorende taken te organiseren, zoals schoonmaken en de was doen. In het spel krijgen spelers taken toegewezen uit het echte leven. De taken moeten in de echte wereld worden uitgevoerd. In de game krijgen ze hier punten voor. Er is ook een digitale coach.

Dr. Leo Kannerhuis:

'Ondersteuners krijgen door Hows nieuwe informatie over het dagelijks functioneren van hun cliënt wat concrete handvatten biedt om in gesprek te gaan. Jongeren die Hows gebruiken geven aan zich zelfstandiger te voelen.'



Print kaart



Print categorie

Ondersteuning bij daastructuur



Voor cliënten met verschillende achtergronden en niveaus.



www.mijneigenplan.nl



Beschikbaar via:  



MijnEigenPlan

Met deze online omgeving en app kunnen cliënten ondersteund worden bij het bieden van structuur, het vergroten van de zelfredzaamheid, het volhouden van wenselijk gedrag en het omgaan met emoties.

MijnEigenPlan kan worden gebruikt in combinatie met een Smartwatch. De Smartwatch van MijnEigenPlan is een horloge dat afbeeldingen laat zien van de activiteit die bij het dagdeel van dat moment passen. Bijvoorbeeld medicijnen innemen of een boterham eten. Via een draadloze internetverbinding kun je herinneringen op het horloge instellen. Bijvoorbeeld elke dag om 07.30 ontbijten.

Ervaring:

MijnEigenPlan is in gebruik bij gezinnen en zorginstellingen: www.mijneigenplan.nl/ervaringen.



Print kaart

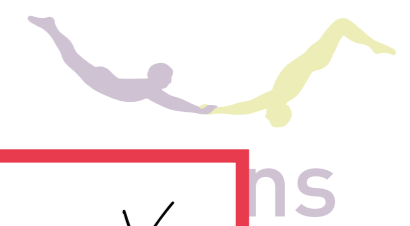


Home



Print categorie

Ondersteuning bij dagstructuur



Voor mensen met een beperking die het fijn vinden om online taken en zorgafspraken te noteren en bij te houden.



www.quli.nl



Beschikbaar via:  



Quli taken

Quli is een online platform dat mensen helpt om zo zelfstandig en gezond mogelijk te leven. In een digitale omgeving kunnen gebruikers van het platform informatie over hun gezondheid inzien, veilig opslaan en beheren. Daarnaast kunnen ze de app gebruiken om afspraken en taken te noteren, af te vinken en herinneringen in te stellen. Ook mensen uit het netwerk kunnen taken aanmaken, als zij daarvoor toestemming hebben. Via Quli kunnen cliënten ook gegevens uit het Elektronisch Cliënten Dossier bekijken.

Gebruiker André van Gessel:

'Ik word er zelfstandiger door omdat ik Quli zelf kan beheren.'



Print kaart

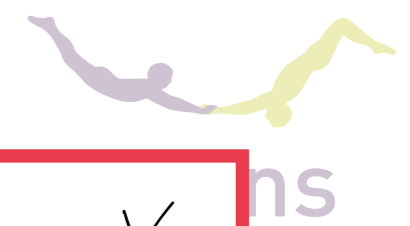


Home



Print categorie

Ondersteuning bij dagstructuur



Goedemiddag. Het is bijna 3 uur. Mevrouw van Boxtel, de taxi van Valys komt er zo direct aan. Maakt u zich zo klaar?



Voor cliënten met dementie, autisme of mensen die meer dagstructuur nodig hebben.



www.tinybots.nl



Tessa

Tessa is een sociale robot. Tessa helpt bij structuur in het dagelijks leven door je een reminder te geven voor kleine taken en geplande afspraken. Ze vertelt je wat je agenda is. Ze doet suggesties voor activiteiten zoals koffie drinken. Ook kan Tessa persoonlijke muziek afspelen. De taken die Tessa uitspreekt kunnen op afstand in een app of webpagina worden ingesteld door een familielid of mantelzorgers.

Joëlle:

'Als je dochter belt en zegt dat je je moet aankleden, voelt dat betuttelend. Als Tessa het zegt, geeft dat juist een gevoel van eigen regie.'



Print kaart



Home



Print categorie

Contact met de buurt



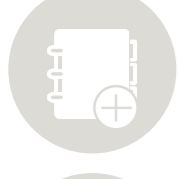
BuurtApp



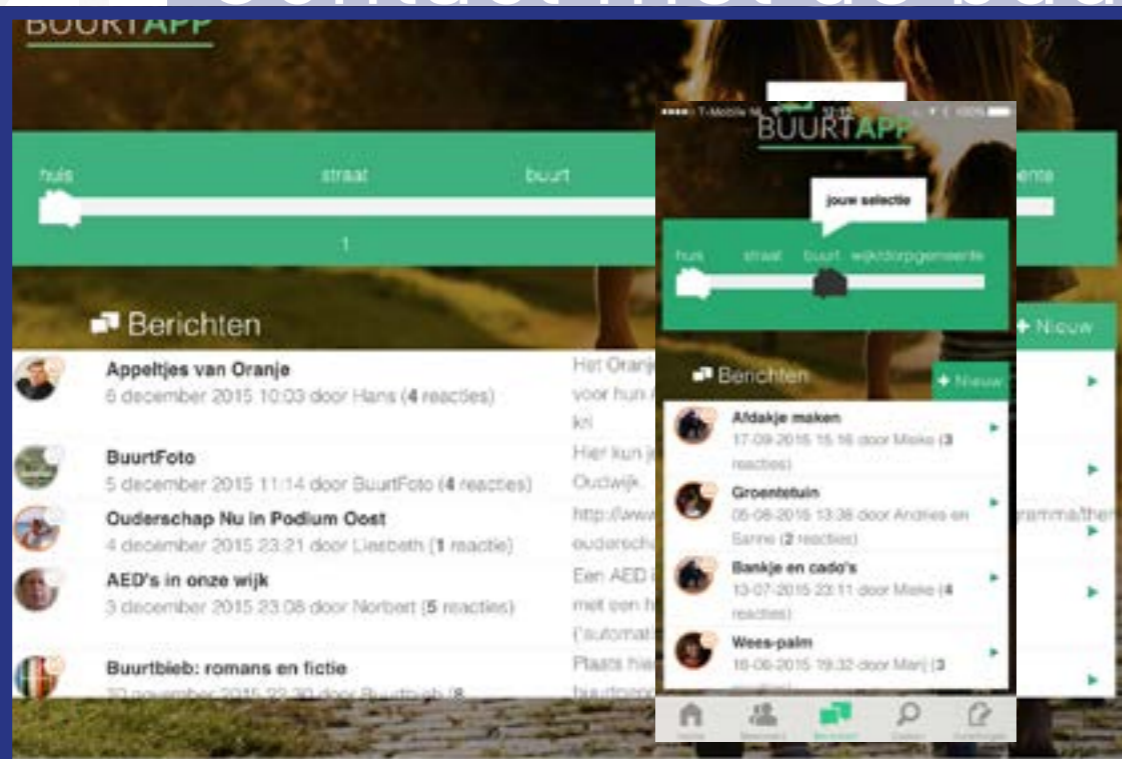
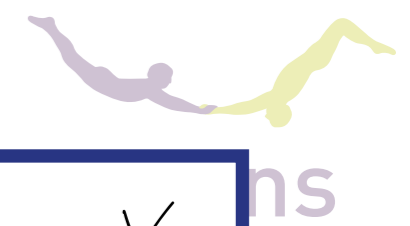
Nextdoor



WeHelpen



Contact met de buurt



Voor iedereen die de band met zijn buurt wil versterken. Dit kan ervoor zorgen dat cliënten meer onderdeel van de samenleving uitmaken.





www.buurtapp.nl



Gratis



Beschikbaar via:  



BuurtApp

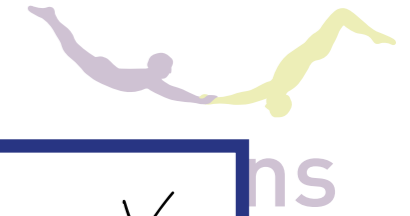
Met de BuurtApp kun je zelf je buurt tekenen. Zo kun je zien wie er in je buurt woont. Je kunt ook berichten uitwisselen met je buurtgenoten. De BuurtApp is bedoeld om elkaar te helpen, spullen (uit) te lenen en om samen de buurt veiliger te maken.

De BuurtApp kan ook op kleinschalig niveau (huis) worden gebruikt, bijvoorbeeld in een verpleeghuis. De BuurtApp laat dan alleen berichten zien in een cirkel van 50 meter rondom het huis. Zo kunnen bewoners berichten plaatsen en lezen die bedoeld zijn voor het verpleeghuis, en op buurtniveau lezen wat zich daar afspeelt.

Contact met de buurt



Contact met de buurt



-  Voor iedereen die de band met zijn buurt wil versterken. Dit kan ervoor zorgen dat cliënten meer onderdeel van de samenleving uitmaken.
-  www.nextdoor.nl
-  Gratis
-  Beschikbaar via:  

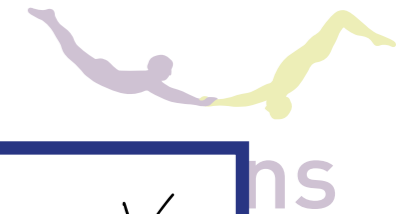


Nextdoor

Nextdoor is een internationale website die burens dichterbij elkaar wil laten komen. Burens krijgen toegang tot een platform waarop ze kunnen chatten, kennismaken, activiteiten organiseren of gezamenlijk zorgen voor diegene die dat nodig heeft in de buurt.



Contact met de buurt



X



Voor mensen die zelfstandig willen wonen maar wat hulp kunnen gebruiken. En cliënten of ouderen die graag iets betekenen voor een ander, kunnen hun hulp aanbieden.



www.wehelpen.nl



Gratis



WeHelpen

Wehelpen.nl is een website waar je anderen kunt vinden die je kunt helpen of zelf om hulp kunt vragen. De vraag kan van alles zijn: hulp bij het doen van boodschappen, de hond uitlaten of een ritje naar het ziekenhuis. De hulpaanbieder geeft aan wat hij zou kunnen doen. Ook kun je een besloten hulpnetwerk aanmaken om de zorg makkelijk met vrienden en bekenden te organiseren. Voor een account heb je een e-mailadres nodig, waarna je een aantal gegevens invult over jezelf en een foto toevoegt. Voor de hulp mag geen financiële vergoeding worden gevraagd of geboden.

Janneke:

Janneke (adviseur Informele Zorg en Welzijn bij Zorgcollectief Zuid West Drenthe) zocht iemand om koffie te drinken met een bewoner. 'Wat me gelijk opviel was het verschil met de reguliere vrijwilligers. Vrijwilligers via Wehelpen weten heel goed wat ze willen, waar ze een ander mee kunnen helpen en dat zelf ook leuk vinden.'



Print kaart



Print categorie



Contact met familie (...)



Vilans



Beeldbellen



Communiceren via de app



Compaan



CRDL



Familie-ling



Go Talk Now



Luca app



Project Network



Seniorentelefoons

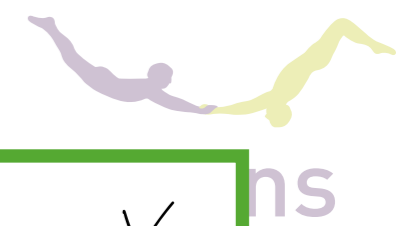


Home



Print categorie

Contact met familie (...)



Voor face to face contact met elkaar op afstand.



Gratis



Beschikbaar via:  



Beeldbellen

Beeldbellen is telefoneren met beeld. Je ziet degene die je belt op je scherm. Dit kan via verschillende apps zoals WhatsApp, Skype, Hangouts, Viber, Tango en Facetime, kun je videogesprekken voeren. Na het downloaden van een van de apps kun je aan de slag.

Facetime werkt alleen op Apple-producten, Hangouts alleen op Android. Als je een hogere beveiliging nodig hebt omdat je medische gegevens uitwisselt, dan zijn er speciale beeldbeloplossingen voor de zorg.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Print kaart

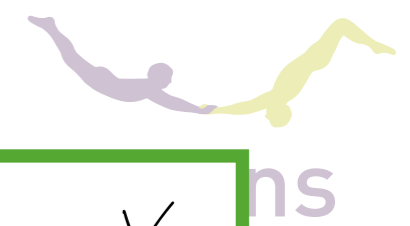


Home



Print categorie

Contact met familie (...)



Voor iedereen die elkaar berichten wil versturen of wil (beeld)bellen.



www.kanta-messenger.nl
www.siilo.com/publications



De meeste diensten zijn gratis



Beschikbaar via:  



Communiceren **via de app**

Er zijn verschillende manieren om via de smartphone te communiceren met elkaar. Via de app WhatsApp kun je foto's, filmpjes en berichten verzenden en via beeld bellen. Het is ook mogelijk om een groep aan te maken. Voor zorgverleners die met elkaar willen communiceren zijn er onder andere Siilo, Kanta en IQ messenger. Vergelijkbare diensten, maar dan door met een beveiliging geschikt voor het uitwisselen van medische gegevens.

Ervaring:

Jongeren in Cuijk kunnen via WhatsApp met vragen terecht over bijvoorbeeld relaties seksualiteit of alcohol bij de jeugdprofessionals van het Centrum voor Jeugd en Gezin. Ze noemen deze dienst 'Appke'.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Print kaart



Home



Print categorie

Contact met familie (...)



Compaan

De Compaan is een tablet waarmee je op een eenvoudige manier filmpjes verstuurt en ontvangt. Je kunt een bericht schrijven aan vrienden, surfen op het internet, spelletjes spelen en je kunt beeldbellen.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Voor ouderen die niet goed met een computer overweg kunnen, maar wel digitaal willen meedoen.



www.uwcompaan.nl



Consumentenbond:

'Ziet er goed uit, werkt soepel en is gebruiksvriendelijk.'



Print kaart



Home



Print categorie

Contact met familie (...)



X



Voor mensen die moeite hebben met communicatie en/of sociale interactie. Bijvoorbeeld mensen met dementie, autisme of een verstandelijke beperking, én hun omgeving.



www.crdlt.com



CRDL

De CRDL is een houten zorginstrument dat een nieuwe vorm van contact mogelijk maakt door aanraking tussen mensen te vertalen in geluid. De interactie begint wanneer twee gebruikers ieder één hand op de CRDL leggen en elkaar aanraken. De CRDL herkent de manier waarop mensen elkaar aanraken en vertaalt dat in geluid. De manier van aanraken is van invloed op het geluid. De CRDL beschikt over 25 voorgeprogrammeerde geluiden. Je kunt de interactie verder afstemmen op persoonlijke voorkeuren door eigen geluiden toe te voegen. De CRDL kan zowel 1-op-1 als in een groep gebruikt worden.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Print kaart



Home



Print categorie

Contact met familie (...)



Voor senioren die willen meegenieten van de stroom van berichten en foto's die hun familie met elkaar deelt.



www.familing.com



Beschikbaar via: 



Familie-ling

Familie-ling is een tablet met het uiterlijk van een fotolijst. Families wisselen steeds vaker foto's uit via What's app. Familieleden die geen mobiele telefoon hebben missen zo veel mooie momenten van anderen. Familieleden kunnen hun foto's en berichten makkelijk delen met de Familie-ling. De ontvanger ziet de berichten vanzelf voorbij komen op de tablet en kan hier ook op reageren. Met de Familie-ling blijf je op de hoogte van de gebeurtenissen van familieleden.

Astrid:

'Op deze manier is m'n moeder er toch een beetje bij, ook als we ver weg zijn. Als het nodig is kan ik zelfs thuis de fotolijst-instellingen vanaf mijn tablet aanpassen. Daarnaast vind ik het zelf ook ontzettend leuk om de foto's van mijn dochter op de familiewebsite langs te zien komen'

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Print kaart



Home



Print categorie

Contact met familie (...)



Voor mensen die niet of moeilijk kunnen spreken.

www.praatapps.nl/Go-Talk-Now

Beschikbaar via:

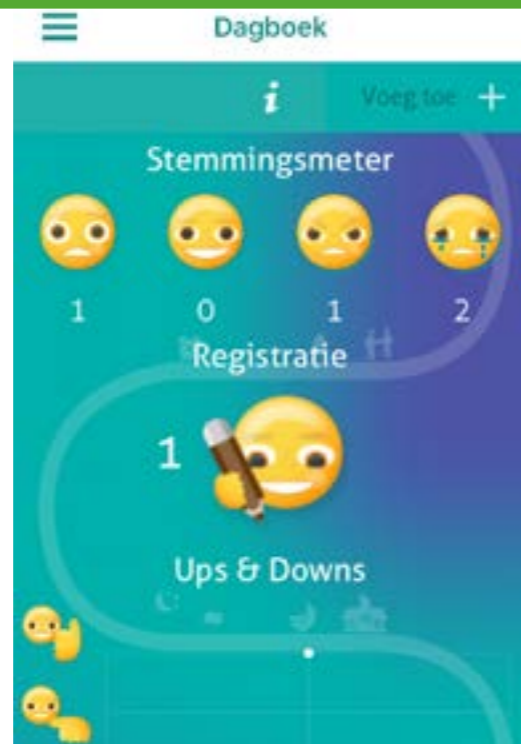
Go Talk Now

Go Talk Now is een app die je helpt om te communiceren. Je kunt de app op je tablet installeren. Door plaatjes aan te raken, kun je aangeven wat je bedoelt. Als je dorst hebt raak je bijvoorbeeld een plaatje aan van iemand die drinkt. Je kunt de app zelf instellen. Je kiest hoeveel plaatjes je op een pagina wilt hebben en welke afbeeldingen je wilt gebruiken. Het is ook mogelijk om eigen foto's als plaatjes te gebruiken.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Contact met familie (...)



Voor jongeren die in behandeling zijn in de GGZ of verslavingszorg van Parnassia. De app is te gebruiken tijdens en na de behandeling.



Op aanvraag



Beschikbaar via:  



Luca app

In de Luca app kunnen jongeren aangeven hoe ze zich voelen, wat ze denken en kunnen ze hun gedrag bijhouden. Je kunt ook foto's van een bepaalde situatie toevoegen. Behandelaars kunnen via de chat reageren. Als het niet goed gaat met een jongere, dan kan een vooraf afgesproken noodplan ingaan of worden er hulpverleners ingezet. Er is een app voor behandelaren en voor jongeren.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider

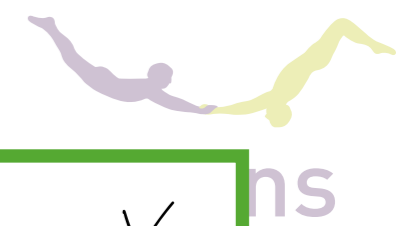


Home



Print categorie

Contact met familie (...)



-  Voor iedereen die het idee heeft dat zijn netwerk een boost nodig heeft en daar ondersteuning bij kan gebruiken.
-  www.werkenaanjenetwerk.nl
-  Gratis
-  Beschikbaar via:  



Project Network

Project Network is een tool die mensen helpt hun netwerk te behouden en te verstevigen. De app helpt bij het maken en onderhouden van een netwerk.

Let op: de app is niet speciaal ontwikkeld voor cliënten, ervaring met een smartphone is nodig.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Contact met familie (...)



Voor ouderen of mensen met een beperking die niet overweg kunnen met een standaard vaste of mobiele telefoon.



www.hulpmiddelenwijzer.nl



Varieert



Seniorentelefoons

Seniorentelefoons hebben grote toetsen en zijn makkelijk te bedienen. Op sommige seniorentelefoons staat een foto afgebeeld op de toetsen of zijn de cijfers van het toetsenbord groter dan normaal. Er zijn zowel mobiele als vaste seniorentelefoons beschikbaar. Vaak zijn de mobiele telefoons voorzien van een noodknop waarmee je direct een aangesloten noodcentrale of mantelzorgers bereikt.

Contact met familie, vrienden, vrijwilliger of begeleider



Zorg met elkaar regelen



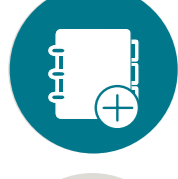
Caren



Familienet



HalloZorg



Zorg met elkaar regelen



Zorgpagina van Jan de Vries

Berichten

Hier kun je gedachten, ervaringen en ideeën uitwisselen met andere mantelzorgers in het zorgnetwerk van Jan.

Deel je gedachten...

Deel dit bericht met: Iedereen, behalve Groenlo Zorgt

VERZENDEN

Janneke de Vries - DEC. 23, 2014 AT 12:43
Gisterenochtend met papa boodschappen gedaan. Hij vertelde dat hij erg blij is met de nieuwe hulp, al kan hij haar naam niet onthouden :). En groeten aan allemaal!! xx Janneke

Karin van Leeuwen - de Vries - DEC. 23, 2014 AT 12:47
Fijn om te horen!

Voor mensen die zorg ontvangen of voor iemand zorgen.

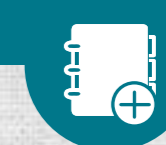
www.carenzorgt.nl

Gratis

Caren

Caren is een website die je helpt om zorg te organiseren, informatie te delen en taken in te plannen. Gebruikers kunnen zorgorganisaties betrekken om samen een zorgdossier bij te houden.

Zorg met elkaar regelen



Print kaart

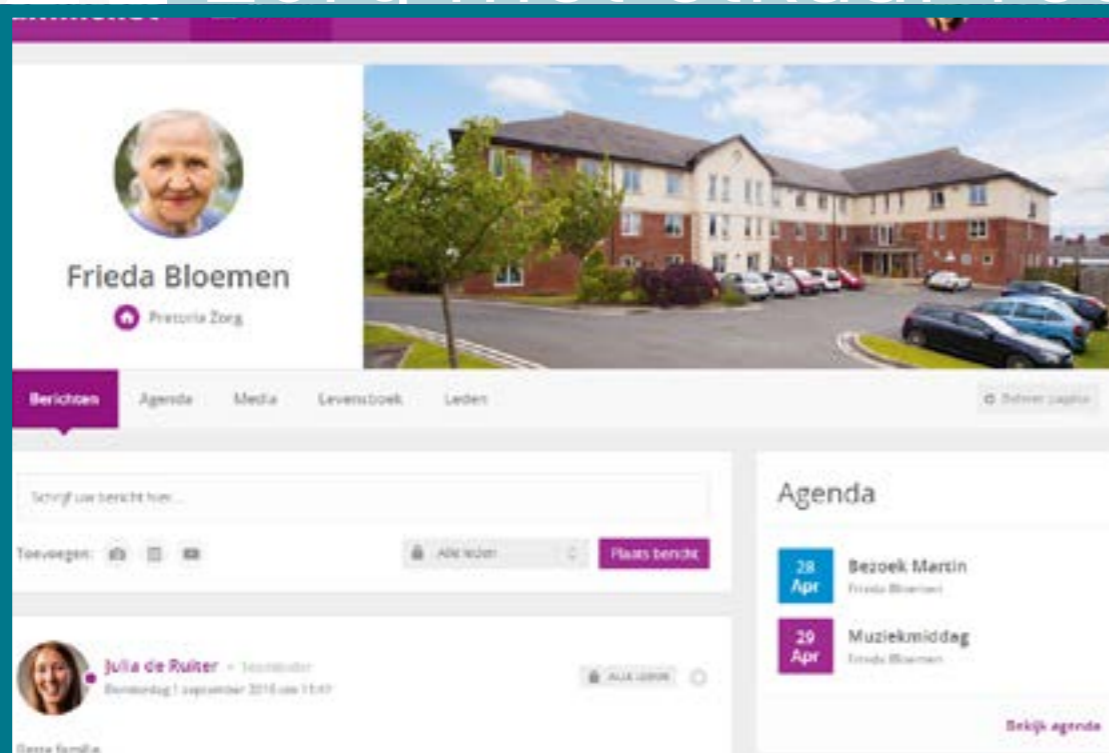


Home



Print categorie

Zorg met elkaar regelen



Voor ouderen of mensen met een verstandelijke beperking.



www.familienet.nl



Familienet

Via Familienet kunnen cliënten een persoonlijke, afgeschermdde pagina aanmaken en daar familie en vrienden en eventueel verzorgers voor uitnodigen. Via de pagina kun je berichten delen, een agenda of levensboek bijhouden of zorgverleners betrekken bij de zorg. Het kan zowel door particulieren als door zorgorganisaties worden aangeschaft.

Priscilla Tjama:

Priscilla Tjalma (zorgverlener Cordaan) 'We gebruiken Familienet heel intensief. Het bespaart ons veel tijd, want door het plaatsen van groepsberichten heb je als het ware in één keer dertig mensen ingelicht. Verder wordt de agenda veel gebruikt voor het noteren van allerlei afspraken, zodat er een beter overzicht ontstaat. We nodigen via Familienet ook mensen uit voor de MDO-gesprekken.'



Print kaart

Zorg met elkaar regelen

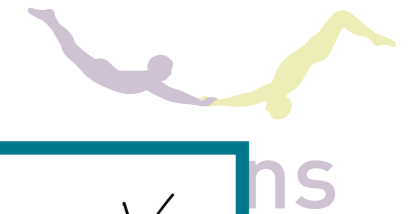


Home



Print categorie

Zorg met elkaar regelen



Voor ouderen die zo lang mogelijk zelfstandig thuis willen blijven wonen en voor hun naasten.



www.hallozorg.nl



Gratis



HalloZorg

HalloZorg helpt mensen om een netwerk te vormen met vrienden, familie of burens. Ook zorgprofessionals kunnen betrokken worden in een netwerk. HalloZorg biedt de mogelijkheid om berichten en foto's te delen, een agenda bij te houden en acties te noteren.

Toos:

'We gebruiken HalloZorg nu een paar weken. Ik zag er eerst echt tegenop, maar dat was helemaal niet nodig. Geweldig al die berichtjes en zelfs foto's van de kleinkinderen.' Toos, 83 jaar uit Hoorn



Print kaart

Zorg met elkaar regelen



Home



Print categorie



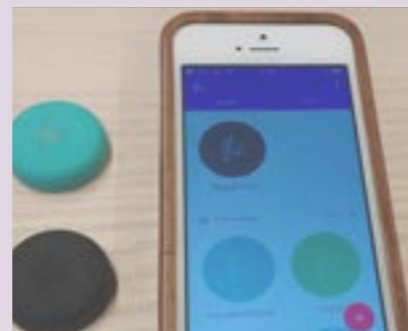
Overige



Vilans



If this then that



Knoppen ter aansturing



VoiceOver Apple



Home



Print categorie



If this then that (ifttt)

IFTTT laat verschillende diensten en apparaten met elkaar samenwerken. De dienst is via een website en app beschikbaar. Er zijn verschillende koppelingen mogelijk, bijvoorbeeld met Skype. Zo kun je bellen simpel maken door de foto's van bekenden te koppelen aan je contactpersonen.



Voor iedereen die bepaalde handelingen wil versimpelen.



www.ifttt.com



Gratis

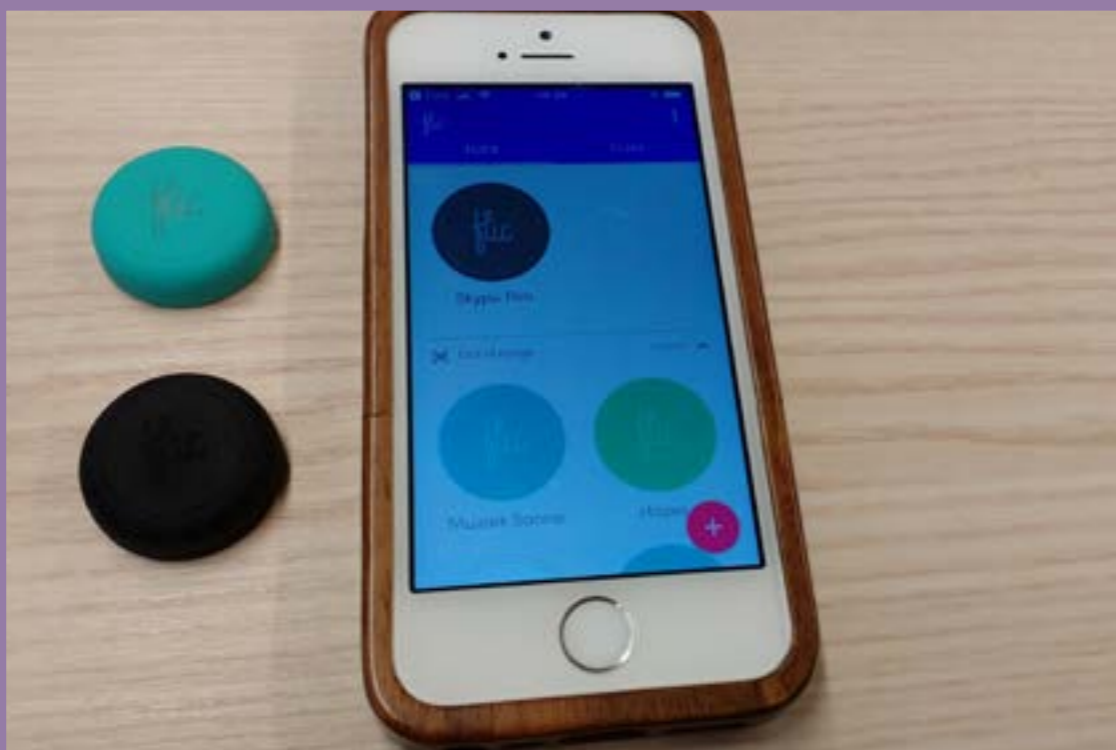








Beschikbaar via:  



Overige





-  Voor iedereen die bepaalde handelingen wil versimpelen.
-  www.flic.io
www.bt.tn
-    



Knoppen ter aansturing (flic en bttn)

Flic is een knop die je kunt koppelen aan allerlei apparaten en apps. Met een druk op de knop kan je een app of apparaat in werking zetten, bijvoorbeeld het licht aandoen of je voicemail afluisteren. Flic kun je overal bevestigen met de plakstrip. Door middel van bluetooth koppel je de knop met de apparaten. Bttn werkt volgens hetzelfde principe alleen is de knop groter.

Overige



Print kaart



Home



Print categorie



Voor blinden of ernstig slechtzienden.



VoiceOver van Apple

VoiceOver is een functie op Apple apparaten (Macbooks, iPhones en iPads). Deze functie leest voor wat er op het scherm gebeurt. VoiceOver ondersteunt meer dan 30 talen. En je kunt kiezen uit meerdere stemmen. Zo kun je als blinde of slechtzienden over het internet surfen.

Zorgorganisatie Bartiméus:

'Onze cliënten zijn blij met deze functionaliteit. Zo kunnen ze toch een normale smartphone gebruiken.'

Overige



vilans.nl/ehealth



Vilans
Postbus 8228, 3503 RE Utrecht
Telefoon 030 789 2300
www.vilans.nl
Utrecht, Januari 2018

Auteurs:

Sanne van der Weegen, Lotte Cornelisse, Ruby van der Sande, Doortje Boshuizen, Inge Redeker, Sandra Suijkerbuijk, Josien Dijkhuizen.

© 2018 Vilans

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotografie, microfilm of op enig andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Disclaimer

De inhoud van dit document is met zorg samengesteld. Toch is het niet uitgesloten dat bepaalde informatie verouderd, onvolledig of anderszins onjuist is. Vilans heeft geen invloed op de wijze waarop de informatie door de gebruiker kan worden gebruikt en wijst iedere aansprakelijkheid af voor verlies aan inkomsten of contracten, of voor directe, indirecte of andere gevolgschade van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van deze informatie.