

Langer zelfstandig thuis met hulpmiddelen

Om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen kunt u met kleine stappen uw huis voorzien van (technische) hulpmiddelen, wat zeker met oog op de toekomst heel makkelijk of leuk kan zijn.

Hieronder een selectie uit de mogelijkheden met betrekking tot:

- Veiligheid
- Mobiliteit
- Gezondheid
- Communicatie

Veiligheid

Deurbel met camera



Beeld: iStock

Met een deurbel met camera kunt u zien wie er voor de deur staat, voordat u opendoet. U kunt ook spreken met die persoon. De deurbel wordt ook wel een digitale deurspion genoemd. Hij is eenvoudig te monteren. Via wifi ziet u op de smartphone wie er voor de deur staat. Ook kunt u via de telefoon met de bezoeker praten. U krijgt ook een bericht als u niet thuis bent.

Slim deurslot of sleutelkluis



Slimcilinderslot. Beeld: Team Niek Erents

Er zijn hulpmiddelen waarmee u via een app toegang tot de voordeur kunt krijgen. Zoals een slimme sleutelkluis en een slim deurslot. De sleutelkluis hangt u aan de buitenkant van het huis of naast de voordeur. Uw sleutel hangt u erin. Het slimme deurslot opent wanneer het een signaal ontvangt van de digitale sleutel. Dit kan een app, afstandsbediening of echte sleutel met elektronica zijn.

Virtuele thuiszorg



Beeld: iStock

Met een totaalpakket aan technologische hulpmiddelen kunnen veel mensen veilig zelfstandig thuis blijven wonen. Deze Virtuele Thuiszorg is afgestemd op wat de gebruiker nodig heeft. Zoals 24-uurs monitoring, of contact met een coach via beeldbellen. Hier krijgt u verschillende apparaten bij, zoals een tablet of sensoren. Via een app blijven mantelzorgers en zorgprofessionals met elkaar in contact.

Leefstijlmonitoring

Vroeg veranderingen in leefpatroon oppikken.

Bij leefstijlmonitoring houden anderen via sensoren in uw leefomgeving een oogje in het zeil. Zonder camera's. De sensoren meten bijvoorbeeld of u in de keuken bent geweest, het toilet hebt gebruikt of de deur uit bent gegaan. Als de sensoren gedrag meten dat afwijkend is, dan kan de zorgverlener of mantelzorger dat op afstand zien. Zo kan de gebruiker veilig en verantwoord thuis blijven wonen.

Sensoren in huis

Veilig wonen met personenalarmering. Er zijn verschillende soorten sensoren die monitoren waar iemand heen gaat, naar welke kamer en hoe lang diegene daar is. Deze vorm van personenalarmering weet wanneer iemand plotseling niet meer beweegt, valt of is vergeten te eten. De sensoren kunnen op verschillende plaatsen in de woning worden geïnstalleerd.

Thuis uw weg vinden in het donker



Beeld: GeneratieThuis

Er zijn slimme hulpmiddelen die 's nachts licht geven wanneer u het nodig hebt. Zoals nacht oriënterende verlichting, die automatisch aan gaat bij beweging. Deze verlichting geeft zacht licht en werkt op batterijen. Er bestaat ook een oplaadbare LED-zaklamp, die u in een houder in een stopcontact plaatst. U pakt hem wanneer u licht nodig hebt. Als de stroom uitvalt, springt de zaklamp ook aan.

Afstandsbediening voor uw raam, lamp of gordijn



Er zijn slimme hulpmiddelen waarmee u alledaagse voorwerpen op afstand bedient. Dat kan bij speciale ramen, lampen en gordijnen. Deze zijn gekoppeld aan een afstandsbediening of app. Bij sommige voorwerpen kunt u een tijd instellen. Op dat tijdstip gaat het dan automatisch aan of open.

Een raamopener. Beeld: GeneratieThuis

Aanpassingen voor de trap



Er zijn speciale trapaanpassingen waarmee u makkelijker de trap op en af kunt. Bijvoorbeeld trapondersteuning met een beugel. Hieraan zit een handgreep. De beugel wordt op de muur naast de trap bevestigd. De rail wordt ter plekke voor u op maat gemaakt. Op de weg naar boven geeft de beugel extra houvast. Op weg naar beneden blokkeert de beugel als u dreigt te vallen. Of stevige tussentreden voor uw eigen trap waardoor u met halve treden, veilig de trap op en af kunt lopen. U heeft minder kracht nodig en uw gewrichten worden minder belast.

T-Beeld T-huiz.nl



Met trapverhogers kunt u eenvoudig blijven traplopen, zelfs wanneer het niet meer helemaal lukt om uw benen hoog op te tillen. Met stevige tussentreden op de trap wordt de traphoogte gehalveerd. Ze zijn bedoeld voor mensen met mobiliteit- en/of krachtproblemen.

EasySteps. Copyright: Arenda Oomen

Wekkers voor doven en slechthorenden



Op tijd uw bed uit met trillen. Er zijn speciale wekkers voor doven en wekkers voor slechthorenden. Deze wekkers trillen hard, flitsen of maken extra hard geluid. De wekkers werken op stroom, via het stofcontact of met batterijen.

Trilwekker. Beeld: Amplicomms

Personenalarmering



Met een mobiele alarmknop kunt u in geval van nood of hulp een directe spreek-/luisterverbinding maken met een alarmcentrale. Doordat de alarmering ook buitenshuis gebruikt kan worden kunt u met een veilig gevoel naar buiten toe. De alarmcentrale kan via GPS bij een hulpoproep precies zien waar u zich bevindt.

Beeld T-huiz.nl

Mobiliteit

Opstaan zonder hulp met grijppaal



Beeld: iStock

Er zijn verschillende hulpmiddelen die u helpen op te staan uit een zittende positie. Bijvoorbeeld wanneer u op een stoel of bed zit. Bekende hulpmiddelen zijn een sta-op stoel of een toiletframe. Er zijn ook innovatieve middelen zoals uzelf optrekken aan een grijppaal. Of de zitting onder u met een afstandsbediening laten kantelen.

Sta-op stoel



Beeld. T-huiz.nl

Een sta-op stoel biedt hulp en comfort wanneer u last heeft van zit- of rugklachten of moeite heeft met opstaan vanuit de stoel. De sta-op stoel zorgt dat het lichaam de juiste (zit)houding aanneemt.

Sta-op bed



Beeld. T-huiz.nl

Eenvoudig in en uit bed. De sta-op functie kunt u zelfstandig van lig tot zit en van zit tot staan komen en andersom. De sta-op hulp, waarbij het matras aan beide kanten zijdelings gedraaid kan worden, is op meerdere punten elektrisch verstelbaar.

Washulp



Beeld. T-huiz.nl

Met de ergonomische washulp kunt u moeilijk bereikbare plekken op uw lichaam, zoals uw rug, gemakkelijk wassen. Het handvat is gemaakt van antislipmateriaal. Dit zorgt voor extra grip, zelfs wanneer het handvat nat is.

Sta op hulp wanneer u op het toilet zit



Beeld: iStock

Er zijn hulpmiddelen waarmee u zelfstandig naar de wc kunt. Zo is er een elektrische toiletlift die u voorzichtig omhoog tilt als u wilt opstaan. U zet hem over het bestaande toilet heen. Hij werkt als een sta-op stoel. De zitting kantelt zodat u makkelijk kunt gaan staan. Daarnaast bestaan er toiletten en hulpmiddelen die het afveegwerk voor u doen.

Robotstofzuiger



Beeld: iStock

Een robotstofzuiger maakt de vloer automatisch schoon. Vanaf een eigen laadstation start en eindigt hij zijn stofzuigbeurt. Hoe vaak hij dat doet, stelt u handmatig in. Via sensors ziet hij waar obstakels in de ruimte staan, zoals meubels of lampen. Met behulp van meerdere ronddraaiende borstels aan de zijkant en onderkant zuigt hij het vuil op.

Gezondheid

Een medicijndispenser



Medicijndispenser Medido. Beeld: Tonny Press

Nooit meer uw medicijnen vergeten. Een medicijndispenser helpt u herinneren om uw medicijnen te slikken en geeft direct de juiste medicijnen uit. De dispenser registreert wanneer de medicijnen zijn gepakt en deelt deze informatie met thuiszorg. Op een bijbehorende app of via een portal is te zien of de geplande medicatie is afgenomen. Een mantelzorger, naaste of zorgprofessional kan hierop meekijken.

Slaaprobot



Beeld: Thuisleefgids

De slaaprobot is een hulpmiddel om in slaap te komen en om stress en angst te verminderen. Dat komt door de subtiele geluiden en bewegingen die de robot maakt. Het lijkt op een menselijke ademhaling waardoor u ontspant. Het heeft een vorm die u tegen u aan kan leggen. Hierdoor voelt u zich veilig en geborgen. De slaaprobot is volledig aan te passen aan uw voorkeuren via de smartphone.

Antislipsokken: zonder uitglijden het huis door

Antislipsokken hebben rubberen of siliconen patronen op de onderkant van de sok. Hierdoor heeft u meer grip op de vloer. Dit zorgt ervoor dat u minder snel uitglijdt. Antislipsokken zien er vaak net zo uit als normale sokken. Hierdoor valt het niet op wanneer u ze draagt. Ze zijn beschikbaar in alle soorten en maten en vele kleuren.

Druppelbril



Beeld: Thuiszorgwinkel

De druppelbril is bedoeld voor mensen met oogklachten. Het kost vaak veel moeite om zelf de ogen op de juiste manier te druppelen. Deze bril is bedoeld om dit gemakkelijker te maken. Alle gangbare flesjes passen in de bril en zitten stevig vast.

Aantrekhelp voor steunkousen



Beeld: iStock

Zelf uw steunkousen aantrekken. Er zijn verschillende soorten aantrekhelpen. Bij de meeste plaats u de kous in het hulpmiddel, waarna u zittend de kous eenvoudig over uw voet kunt trekken. Zo hoeft u niet te bukken. Er is ook een aantrekhelp voor een steunkous voor uw arm.

Bedbeugel



Beeld. T-huiz.nl

De stevige steun biedt u de houvast om weer goed uit bed te komen. De in en uitstap hulp wordt eenvoudig aan één kant van het bed bevestigd. Tevens is het frame zo ontwikkeld dat deze onder elk matras past.

Badplank



Beeld. T-huiz.nl

U legt een badplank dwars over het bad en steunen met rubberen uiteinden op beide badranden. U staat naast het bad en gaat op de plank zitten. Daarna tilt u uw benen over de badrand. Zo kunt u op de badplank gaan zitten om zittend te douchen of u te wassen. De badplank is stevig, maar lichtgewicht kunststof. Er is geen geboor of getimmer nodig. Het handvat geeft extra steun.

Communicatie

Een spraak assistent



Google Home

Spraakbesturing in en om het huis. Een spraak assistent is een systeem voor thuis waar u tegen kunt praten. Het systeem voert een gesprek met de persoon die ertegen praat en voert commando's uit. Zoals apparaten aan- of uitzetten. Ook kan het apparaat hulp inschakelen. Of antwoord geven op de vraag waar de dichtstbijzijnde apotheek is of muziek afspelen. Er zijn verschillende soorten. Zo bestaan er volledige smarthome systemen maar er is ook een losse tablet.

Zorgrobots voor structuur



Zorgrobot Maatje. Beeld: Smartrobotsolution

Zorgrobot Maatje is een sprekende Robot van ongeveer 20 centimeter. De robot kan vooraf ingestelde teksten en muziek afspelen en reageren op de gebruiker door een ingebouwde camera en stemherkenningsmechanisme. Zo kunnen ze taken en herinneringen uitspreken. Bijvoorbeeld wanneer iemand langs gaat komen of u uw medicijnen moet innemen. De robot stelt ook vragen aan u, leest berichten van anderen voor en kan muziek afspelen.

Kalenderklok helpt bij dagstructuur



Spiqle Agenda

Een kalenderklok is als het ware een digitale agenda die u overal in huis neer kunt zetten. Op het beeldscherm ziet het overzicht van vandaag. Zoals belangrijke afspraken, een digitale klok, berichten en foto's. Dit geeft meer structuur aan de dag. Via een app bepaalt u wat er op het scherm komt te staan. De kalenderklok werkt met een internetverbinding.

Seniorentelefoon



Een mobiele telefoon met alarmfunctie. Dankzij een eenvoudig menu en extra grote cijfer- en letterweergave is de bediening van deze telefoon bijzonder makkelijk en de telefoon heeft vier grote fototoetsen zodat u gemakkelijk uw naasten telefoneert. Met behulp van de alarmtoets op deze telefoon met GPS-functie kunt u door één druk op de knop tot wel 5 nummers alarmeren, waarbij meteen uw locatie wordt doorgegeven.

Beeld: T-huiz.nl

Compaan



Beeld: T-huiz.nl

Een eenvoudige aangepaste tablet die u in staat stelt met familie en vrienden te communiceren. U kunt ermee beeldbellen, foto's of filmpjes ontvangen en versturen en een agenda bijhouden. Of er (samen) spelletjes op spelen. De grote knoppen, vereenvoudigde opties maken dat iedereen het kan bedienen. Mantelzorgers kunnen op afstand, via hun eigen mobiele telefoon, contact leggen met de gebruiker.

Woningaanpassingen bij de bouwmarkt

Er zijn tegenwoordig steeds meer spullen bij de bouwmarkt te verkrijgen om een woning aan te passen.

De gamma heeft bijvoorbeeld een hele site met allerlei info.

<https://www.gamma.nl/assortiment/k/zorgeloos-wonen/woningaanpassingen>.

De producten zijn ook bij andere bouwmarkten te verkrijgen, zoals de karwei (Numansdorp) en Hubo (Maasdam) <https://www.hubo.nl/veilig-wonen/hulpmiddelen/hulpmiddelen>.

Wat er zoal te vinden is:

- Dorpelvervangers: Als u een (houten) drempel eruit haalt, dan kunt u een drempelvervanger terugleggen. Zijn er in 11 en 14 cm breed. Kosten rond de 23-35 euro (afhankelijk van type en evt. aanbiedingen) per drempel.
- Drempelhulp:
 - Aluminium opritjes voor niveauverschil van 3-7 cm (ong. 90 euro) en 5-15 cm (130 euro).
 - kunststof (kliksysteem) tot 8 cm hoogte verschil
- Beugels (verschillende lengtes en in een L-vorm): vanaf 15 euro
- Opklapbare beugels (bijv. naast toilet): 109 euro per stuk
- Douchezitjes aan de muur (diverse)

Meer informatie?

<https://www.t-huiz.nl/>

<https://www.zorgvannu.nl/>

<https://www.generatiethuis.nl/>

<https://www.eigenhuis.nl/wonen/langer-zelfstandig-wonen>

Electro World Radio Vos Numansdorp 0186-651 771

Electrostore Oud-Beijerland 0186-683 998

Wijntje Witgoed Oud-Beijerland 0186-612 802

Unique System Electronics B.V. Heinenoord 0186-609 060

Total Vision 's-Gravendeel 078-673 1343

HobbyElectronica Oud-Beijerland 0186-794 511

Wijntje Witgoed 's-Gravendeel 0186-612 802

AudioBizz Benelux B.V. Strijen 078-674 3426

GAMMA bouwmarkt Oud Beijerland 0186-610 033

Hubo bouwmarkt Maasdam 078-676 5478

Zilverschoon Kleis Electrotechnisch Installatiebureau Puttershoek 078-676 1237

Hubo bouwmarkt de Groot Oud-Beijerland 0186-612 121



Signalerend Huisbezoek gemeente Hoeksche Waard 14 0186 / 088 – 647 36 47
De informatie in deze folder is zorgvuldig samengesteld en gecontroleerd in november 2022, maar wij kunnen niet instaan voor eventuele fouten en onvolledigheden.