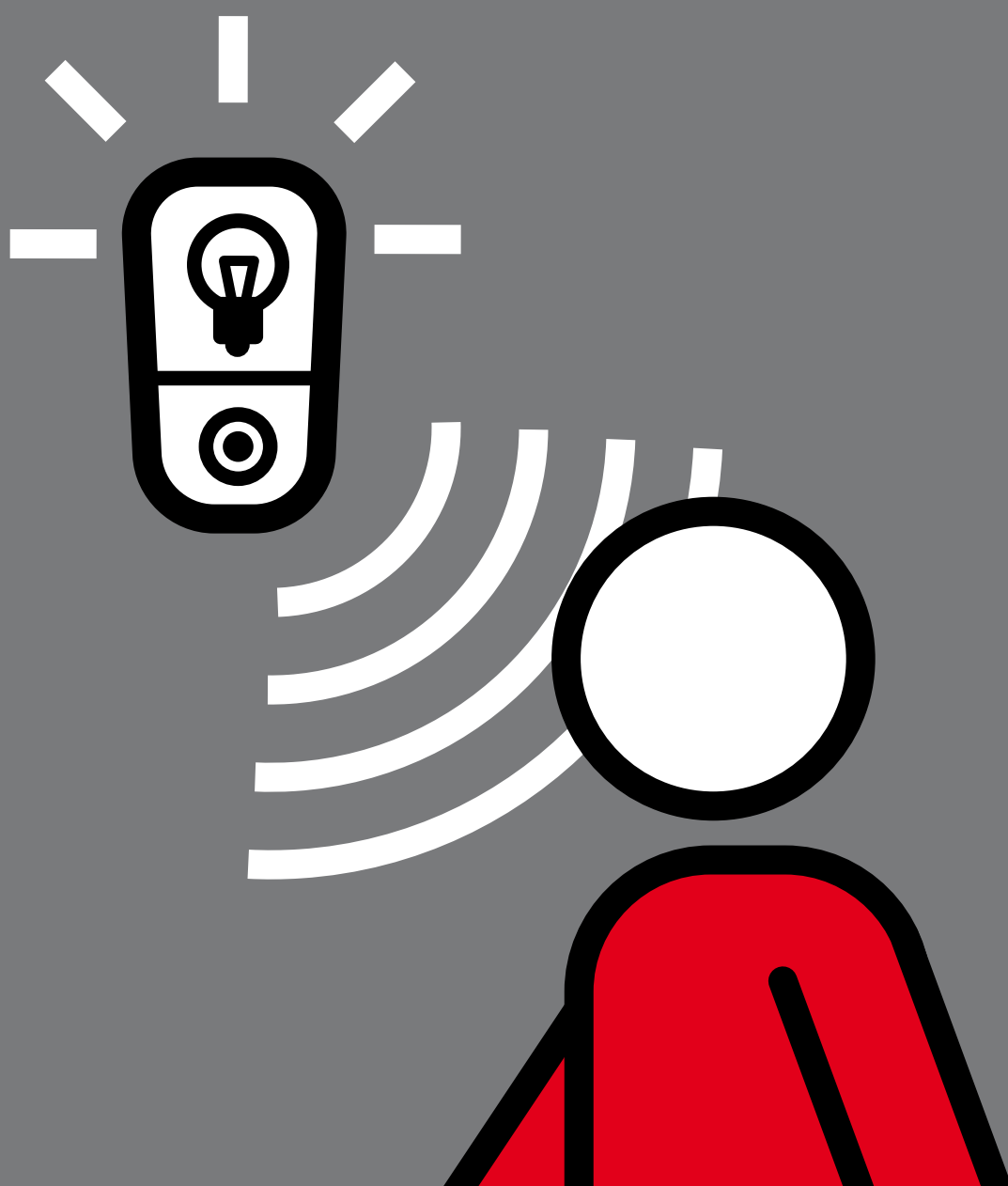


Handig bij zelfstandig

Hulpmiddelengids veilig en zelfstandig wonen voor mensen met geheugenproblemen en dementie

Deze gids is te downloaden op www.amsterdam.nl/zorg



Gemeente Amsterdam
Dienst Wonen, Zorg en Samenleven

Vooraf

Colofon	4
Inleiding	5
Verklaring termen	6
Keuzewijzer	7
Inleiding	
Categorieën	
De juiste keuze voor een hulpmiddel maken	
Adviezen aan de mantelzorger	8

Veiligheid voor het hele huis 9

Babyfoon	10
Daglichtlamp	11
Magneetsloten op kastjes	12
Pictogrammen op deuren/laden/kasten	13
Rookmelder	14
Strijkijzer met automatische afslag	15

Entree /gang 17

Automatische routeverlichting	18
Deuralarm gekoppeld aan pieper/mobiele telefoon	19
Doorgangmelder	20
Vloeralarm	21
Draaiknopslot	22
Kierstandhouder	23
Schuifslot	24
Antislipstrips op trap / markering traptreden	25
Traphek	26
Sleutelkoord	27
Sleutelvinder	28

Woonkamer /dagritme /geheugenstimulans 29

24 uren planner	30
Dagkalender	31
Keuzebalk voor datum en dag	32
Memobord	33
Kalenderklok	34
Sprekende klok	35
Tijdschakelklok	36
Fototelefoon met afsluitklep nummers	37
Telefoonbel flitslamp	38
Eenvoudige afstandsbediening	39
Praatknop	40
Pratend fotoalbum	41
Contactscherf	42
Zorgsite	43

Keuken	45
Anti-overkookplaatje	46
Kookwekker	47
Fornuisknopbeschermer	48
Inductie kookplaat	49
Kookplaat met vlambeveiliging	50
Kookplaatje elektrisch (enkel of dubbel)	51
Simpele magnetron	52
Koolmonoxidealarm	53
Thermostaatkraan	54
Waterkoker	55
 Badkamer / toilet	 57
Automatische routeverlichting	58
Badverkorter (lengte/diepte bad verminderen)	59
Thermostaatkraan	60
Afsluitbare medicijnkast	61
Pillendoos met alarmfunctie	62
 Slaapkamer	 63
Doorgangmelder	64
Nachtverlichting met bewegingssensor	65
Vloeralarm	66
 Buitenshuis	 67
GPS-apparatuur	68
Mobiele telefoon	69
SOS-armband/hanger	70

Colofon

Dit is een uitgave van Dienst Wonen, Zorg en Samenleven - gemeente Amsterdam.
Deze gids is te downloaden op www.amsterdam.nl/zorg

Illustraties Robert Vulkers
Vormgeving Inge Bekkers

Auteursrecht:

Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze berusten bij de gemeente Amsterdam (Dienst Wonen, Zorg en Samenleven). Behoudens de op grond van de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de gemeente.

Disclaimers:

De gemeente benadrukt dat de inhoud van deze uitgave als voorlichting en ter informatie is bedoeld en dat er als zodanig geen rechten aan kunnen worden ontleend.

Alle vermelde prijzen zijn inclusief BTW en onder voorbehoud van wijzigingen.

Plaatjes en teksten dienen ter illustratie, de werkelijke afbeelding c.q. specificatie kan afwijken.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave veel zorg is besteed, kan het voorkomen van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden helaas niet worden uitgesloten. De gemeente aanvaardt geen aansprakelijkheid hiervoor noch voor eventuele gevolgen hiervan.

Inleiding

In deze gids staan praktische hulpmiddelen voor mensen met geheugenproblemen of dementie. Ze bieden extra veiligheid of gemak waardoor het makkelijker en plezieriger wordt om zelfstandig te wonen. De hulpmiddelen zijn vooral voor gebruik binnenshuis.

Het gaat om hulpmiddelen:

- die de veiligheid bevorderen zoals fornuis-knopbeschermers, een vloeralarm of een doorgangmelder
- die helpen om dingen niet te vergeten (zoals de praatknop)
- die het gebruiksgemak van apparaten bevorderen (zoals de fototelefoon of een eenvoudige afstandsbediening)
- die helpen om zaken te onthouden (zoals speciale kalenders en klokken).
- die achteraf helpen zoals een sleutelvinder of een SOS-armband

De hulpmiddelen zijn ingedeeld per ruimte in huis. Per hulpmiddel wordt aangegeven voor welke situatie het een oplossing biedt, wat de werking is, een prijsindicatie, en waar het te verkrijgen is. Er staan tips bij voor de zorgverlener en de mantelzorger.

De gids is primair bedoeld voor casemanagers, hulp- en zorgverleners en ondersteuners van mantelzorgers. Zij kunnen namelijk de hulpmiddelen in deze gids in een persoonlijk gesprek met hun cliënt onder de aandacht brengen en samen met de cliënt tot een keuze komen (zie hiervoor ook de keuzewijzer in de gids).

Een digitale versie van deze gids met actuele informatie is te lezen en te downloaden, op www.wzs.amsterdam.nl. Op deze website staat ook een overzicht van de Loketten Zorg en Samenleven in de stad, die informatie verstrekken over allerlei voorzieningen op het gebied van welzijn, zorg en wonen.

De dienst Wonen, Zorg en Samenleven wenst de gebruiker van deze gids veel succes bij het vinden van de juiste hulpmiddelen.

Dienst Wonen, Zorg en Samenleven
Gemeente Amsterdam

Maart 2010

Verklaring termen

<i>De bewoner</i>	De persoon voor wie de hulpmiddelen worden aangeschaft. Deze persoon heeft last van geheugenproblemen of heeft dementie.
<i>De mantelzorger</i>	De persoon die in de directe omgeving van de bewoner staat. Deze persoon neemt vaak een groot deel van de verzorging van de bewoner op zich. Een mantelzorger kan iemand uit de familie van de bewoner zijn, maar ook een vriend, een buurman, een collega, etc.
<i>Zorgverlener</i>	De zorgverlener is de persoon die namens een professionele organisatie de zorg voor of de ondersteuning van de bewoner waarneemt of aanstuurt. Dit kan bijvoorbeeld de casemanager zijn of de contactpersoon van de thuiszorg. De zorgverlener introduceert de catalogus met hulpmiddelen bij de bewoner thuis.

Keuzewijzer

Inleiding

In deze gids staat een groot aantal hulpmiddelen. Er is een handige indeling van de hulpmiddelen gemaakt. Zo kunt u op eenvoudige wijze een keuze voor een hulpmiddel maken.

Categorieën

De hulpmiddelen zijn ingedeeld per ruimte in huis of buitenshuis. De hulpmiddelen zijn ingedeeld in de volgende ruimtes:

- **Veiligheid voor het hele huis**
- **Entree/Gang**
- **Woonkamer (bevat ook: Dagritme/Geheugenstimulans)**
- **Keuken**
- **Badkamer/Toilet**
- **Slaapkamer**
- **Buitenshuis**

Iedere ruimte wordt in deze gids aangegeven met een andere kleur en een tabblad.

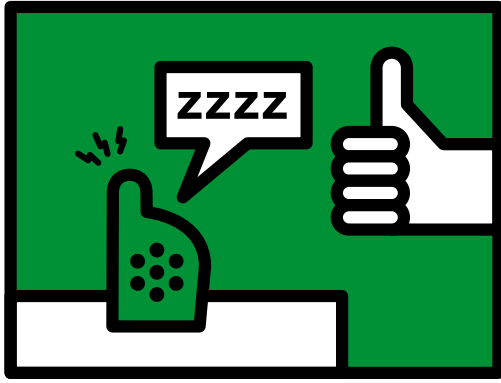
De juiste keuze voor een hulpmiddel maken

- 1 De bewoner, de mantelzorger en de zorgverlener bedenken samen in welke ruimte de bewoner wel eens een moeilijke of gevaarlijke situatie tegenkomt.
- 2 Hierdoor wordt duidelijk in welke ruimte de bewoner een hulpmiddel kan gebruiken.
- 3 U bladert door de gids naar het tabblad van de ruimte waarin u goed een hulpmiddel kunt gebruiken.
- 4 Bij elk hulpmiddel is er een voorbeeldsituatie beschreven waarbij het hulpmiddel ingezet kan worden.
- 5 U bedenkt welk hulpmiddel voor u een bijdrage kan leveren aan het veilig zelfstandig wonen.
- 6 Samen met de zorgverlener en de mantelzorger bespreekt u of dit een goed hulpmiddel voor u is.
- 7 U maakt met de zorgverlener en eventueel de mantelzorger uiteindelijk samen de keuze voor een hulpmiddel.
- 8 Het hulpmiddel wordt aangeschaft. De zorgverlener kan u daarbij helpen.

Adviezen aan de mantelzorger

- 1 De hulpmiddelen in deze gids bevorderen de veiligheid en de zelfredzaamheid van de bewoner, zodat deze plezieriger en veiliger zelfstandig kan wonen. Dit is voor zowel de bewoner als de mantelzorger vaak erg prettig. Blijft u als mantelzorger goed in de gaten houden of het met behulp van de middelen veilig blijft voor de bewoner om zelfstandig thuis te wonen.
- 2 Voor alle hulpmiddelen in de gids geldt: hoe vroeger de hulpmiddelen geïntroduceerd worden bij de bewoner, hoe beter. Als de bewoner nog in een vroeg stadium van dementie verkeert, is het voor hem/haar veel makkelijker om aan het gebruik van de hulpmiddelen te wennen.
- 3 Bij ieder hulpmiddel is er een voorbeeldsituatie beschreven. In deze situatie is beschreven hoe en waar een hulpmiddel gebruikt kan worden. Deze situaties zijn slechts voorbeelden. Een hulpmiddel kan natuurlijk ook heel goed in andere situaties of in andere ruimtes worden gebruikt. U kunt met behulp van de zorgverlener bepalen voor welke (andere) situaties een hulpmiddel bij de bewoner kan helpen.
- 4 Laat de zorgverlener u helpen bij het maken van de keuze voor een hulpmiddel. De zorgverlener kan vaak goed inschatten welk hulpmiddel in een bepaalde ruimte de oplossing voor de bewoner kan zijn.
- 5 De zorgverlener kan u helpen bij het aanschaffen van de hulpmiddelen.
- 6 Klusjesmannen, zorgverleners en ouderenconciërges kunnen helpen bij het bevestigen en installeren van de hulpmiddelen.
- 7 Het is belangrijk dat de mantelzorger en zorgverlener de bewoner vaak genoeg laten zien hoe een hulpmiddel werkt. Herinner de bewoner aan de aanwezigheid van de hulpmiddelen. Herhaling van het gebruik van een hulpmiddel zorgt ervoor dat de bewoner eraan gewend raakt het hulpmiddel te gebruiken.
- 8 Het is belangrijk dat de bewoner zoveel mogelijk zelf het 'werk' met de hulpmiddelen doet. Laat de bewoner bijvoorbeeld zelf de knoppen van de telefoon indrukken, de tijd en de datum op de kalenderklok bekijken of de waterkoker aanzetten.
- 9 In deze gids zijn veel hulpmiddelen opgenomen die alarmsignalen produceren. Wij raden het af om meerdere middelen die alarmsignalen afgeven aan te schaffen. Het is beter om één product met alarmsignaal en één product zonder alarmsignaal aan te schaffen. Meerdere hulpmiddelen met alarmsignalen kunnen verwarring bij de bewoner veroorzaken.
- 10 Meer informatie over de verkrijgbaarheid van de hulpmiddelen in deze gids kunt u krijgen bij de zorgverlener.

Veiligheid voor het hele huis



Babyfoon

Situatie:

"Marja van de Thuiszorg raadde me aan om een babyfoon aan te schaffen. Zo kon mijn man ook in de gaten gehouden worden als ik even niet thuis was, zei ze. Ik kon de ontvanger dan bij de burens zetten. In eerste instantie vond ik het maar een raar idee, want ik dacht dat een babyfoon voor kinderen was. De babyfoon staat nu bij ons thuis. Ik voel me een stuk geruster als ik even een boodschap moet doen en mijn man alleen thuis is. Ik breng de ontvanger dan even bij de buurvrouw en zet de zender in de woonkamer. Als er dan met mijn man is, hoort de buurvrouw dat. Ze kan dan meteen gaan kijken."

Een babyfoon biedt de oplossing als:

- De bewoner niet zo lang alleen thuis kan blijven.
- De mantelzorger wil dat de bewoner toch 'in de gaten wordt gehouden' als de mantelzorger even weg is.
- De mantelzorger in een andere ruimte is dan de bewoner, maar toch graag op de hoogte wordt gehouden van het doen en laten van de bewoner in de andere ruimte.

Werking:

- U plaatst de zender van de babyfoon in de ruimte waar de bewoner is.
- De ontvanger plaatst u in de ruimte waar de mantelzorger of een andere verzorgende aanwezig is.
- Onder normale omstandigheden heeft een babyfoon een bereik van 50m tot 400m. U kunt de ontvanger dus vaak ook bij de burens neer zetten.
- U schakelt de babyfoon in.
- Als er in de kamer waar de zender staat rare geluiden/gebeurtenissen plaatsvinden, hoort u dat onmiddellijk. De mantelzorger kan dan polshoogte gaan nemen.

Prijsindicatie:

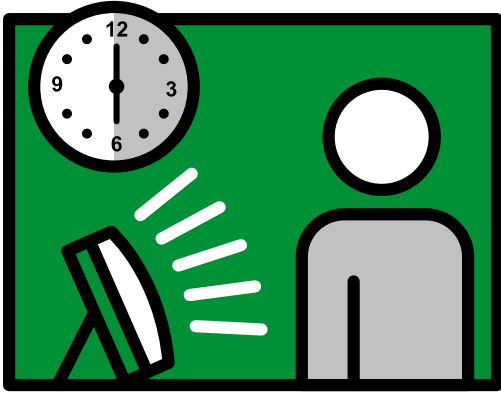
Van € 80,- tot € 250,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Babyspecialzaken
- Elektronica-zaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Bepaalde babyfoons zijn uitgerust met een camera. U kunt dan de bewoner ook met een camera volgen.
- Vervang de batterijen op tijd. Zo voorkomt u dat het apparaat niet meer werkt, als dat het wel zou moeten doen.



Daglichtlamp

Situatie:

"Hanna, mijn zus, heeft een zeer verstoord slaap-waakritme. Overdag is ze vermoeid en 's nachts is ze wakker en spookt ze door het huis. Ik hoorde laatst dat lichttherapie hier een oplossing voor kon bieden. Ik heb een daglichtlamp voor haar gekocht en die werkt echt! Het slaappatroon van Hanna is veel beter dan voor het gebruik van de lamp. Ze is nu overdag wakker. 's Nachts slaapt ze gewoon. Ze kan dan niet meer in onveilige situaties in het donker terechtkomen."

De daglichtlamp biedt de oplossing als:

- De bewoner een verstoord slaap-waakritme heeft.
- De bewoner overdag moe en 's nachts klaarwakker is.

Werking:

- U gebruikt de daglichtlamp iedere dag.
- U gaat een half uur dicht bij de lamp zitten.
- U hoeft er niet steeds in te kijken. Als u maar wel dicht bij de lamp zit en af en toe even in het licht kijkt.
- Het licht dat uit de lamp komt bevordert de productie van hormonen die u wakker houden.
- Hierdoor blijft u overdag wakker en slaapt u 's avonds.

Prijsindicatie:

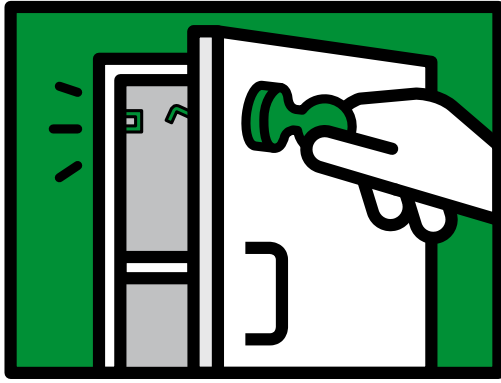
Vanaf € 180,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- De bewoner zal vaak zelf niet in de gaten hebben waarom hij/zij bij de daglichtlamp in de buurt moet zitten.
- Zorgt u er daarom voor dat de bewoner minimaal één keer per dag ongeveer een half uur bij de lamp zit.
- Dit kan bijvoorbeeld als de televisie aan staat of tijdens het eten.



Magneetsloten op kastjes

Situatie:

"Mijn moeder is nogal nieuwsgierig aangelegd. Ze opent graag alle kastjes, flessen en potten die ze tegenkomt om te kijken wat er in zit. Ze heeft het alleen niet meer in de gaten als ze een fles opent waar bijvoorbeeld spiritus in zit. Ze ruikt daar gewoon aan en denkt soms dat het limonade is. Om deze situaties te voorkomen heb ik magneetsloten geplaatst op de kastjes met gevaarlijke stoffen. Als je een magneetsleutel hebt, kun je de kastjes openen. Alleen de schoonmaakster en ik hebben zo'n sleutel."

Magneetsloten bieden de oplossing als:

- Er in het huis van de bewoner kastjes zijn waar spullen inzitten waar de bewoner niet mee om kan/mag gaan.
- Er gevaarlijke situaties ontstaan in huis, doordat de bewoner niet meer weet welke stoffen veilig en onveilig zijn.

Werking:

- Er wordt een magneetslot aan de binnenkant van een kastje met gevaarlijke stoffen geplaatst.
- Als u het kastje dicht doet, valt de deur van de kast in het slot.
- U kunt het kastje alleen openen door een magneetsleutel voor het kastje te houden.

Prijsindicatie:

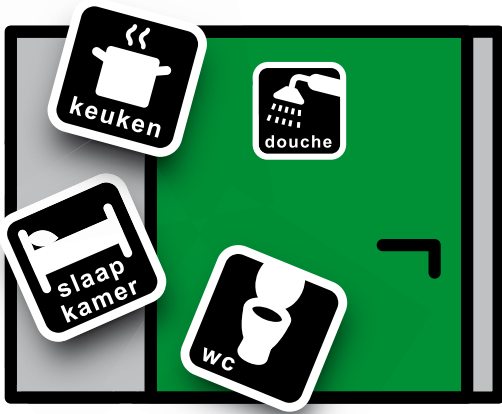
Vanaf € 10,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het kastje zit op slot maar u ziet geen sleutelgat. Hierdoor kan frustratie bij een bewoner worden opgewekt. Die snapt niet dat de kast niet open wil.
- Mocht er frustratie zijn bij de bewoner, dan kunt u het best overwegen om gevaarlijke stoffen uit huis te verwijderen en ze alleen mee te nemen naar het huis van de bewoner als ze nodig zijn.
- Een alternatieve oplossing voor magneetsloten zijn (kinder)veiligheidshaakjes. Deze haakjes bevestigt u aan de binnenkant van het kastje. U moet ze iets indrukken en dan gaat het kastje open. Nadeel hiervan is dat het kastje altijd op een kier open kan. Bovendien kan uiteindelijk iedereen het kastje open krijgen, als duidelijk is hoe het veiligheidshaakje werkt. Veiligheidshaakjes zijn verkrijgbaar bij Doe-het-zelfzaken.



Pictogrammen op deuren/ laden/ kasten

Situatie:

"Mijn moeder staat vaak in de badkamer als ze een kopje thee wil zetten. Ook is ze vaak in de woonkamer op zoek naar haar bed. Ze weet wel wat ze wil doen, maar niet meer precies waar ze dat moet doen. Ik heb nu heel duidelijk op de belangrijke deuren en kasten in huis pictogrammen geplakt. Op die pictogrammen staat in letters en met een afbeelding welk vertrek er achter de deur zit. Ook op de laden heb ik een pictogram geplakt. Op de lade met sokken zit bijvoorbeeld een pictogram met een sok. Mijn moeder vergist zich nu minder vaak. Het is voor haar nu duidelijk waar ze is en wat waar ligt."

Pictogrammen bieden de oplossing als:

- De bewoner niet altijd meer snel weet waar spullen of ruimtes in huis zijn.
- De bewoner graag duidelijk wil zien waar de vertrekken in huis zijn.

Werking:

- De pictogrammen plakt u op de deur, de kast of de lade.
- U kunt dan duidelijk zien wat er achter de deur of kast zit.
- De pictogrammen kunnen worden bevestigd met klittenband, dubbelzijdig plakband of met lijm.

Prijsindicatie:

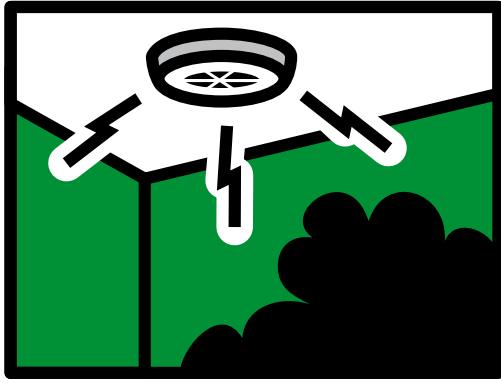
Van € 15,- tot € 25,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ergotherapeuten

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Plaats de pictogrammen op deuren en kasten op ooghoogte voor de bewoner.
- Plaats de pictogrammen op lades op een duidelijke manier.
- Wijs de bewoner op de aanwezigheid van de pictogrammen.
- Vraag bijvoorbeeld als de bewoner voor een kast staat om de lade met sokken te openen.
- De bewoner went er zo aan om op de pictogrammen te kijken.



Rookmelder

Situatie:

"Mijn dochter vertelde me laatst dat iedereen een rookmelder op zou moeten hangen. Als er brand is, geeft de rookmelder een duidelijk signaal af. Hierdoor kun je zelf nog op tijd actie ondernemen. Ook de burens horen het alarm afgaan en kunnen alarm slaan. Toen ik dit hoorde dacht ik dat het zeker ook voor mij goed is om een rookmelder aan te schaffen. Ik vergeet immers nog wel eens om de aardappelen van het fornuis te halen. En die branden dan soms wel eens aan."

De rookmelder biedt de oplossing:

- Brand kan heel snel en bij iedereen ontstaan.
- Het is voor iedereen verstandig om een rookmelder op te hangen.
- U en uw omgeving worden sneller gealarmeerd door een rookmelder als er brand is.
- Hoe sneller er hulp komt bij brand, des te kleiner is de schade meestal.

Werking:

- In een rookmelder zit een sensor die rook waarneemt.
- Zodra er rook wordt gesignaleerd, hoort u een harde alarmtoon.
- U kunt dan zorgen dat u zo snel mogelijk het huis verlaat.

Prijsindicatie:

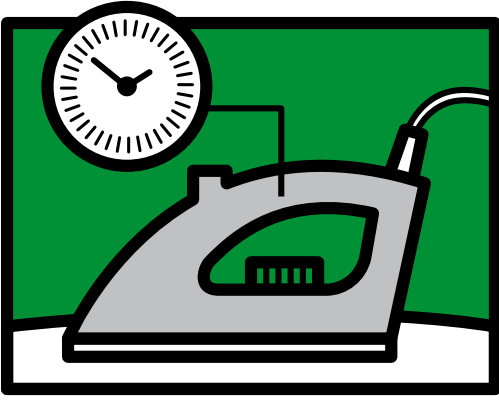
Van € 10,- tot € 20,- (rookmelder op batterijen, exclusief batterijen)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het is belangrijk dat rookmelders op de juiste plaatsen in huis hangen.
- Plaats de rookmelder niet in de keuken; door kookdampen kan de rookmelder vals alarm geven.
- De beste plaats voor een rookmelder is aan het plafond in de gang of het trappenhuis.
- Hang de rookmelder niet boven de stoel waarin de bewoner vaak zit te roken.
- Plaats bij voorkeur een rookmelder op elke verdieping.
- Als u meerdere rookmelders plaatst, is het verstandig om modellen te kiezen die onderling doorverbonden kunnen worden. Zodra op de benedenverdieping brand uitbreekt, gaan in dat geval ook de rookmelders op de bovenverdieping af.
- De meeste rookmelders werken op batterijen. Controleer regelmatig of de rookmelder nog werkt, door de testknop in te drukken.
- Vergeet niet om tijdig de batterij te vervangen! De meeste rookmelders geven een waarschuwingssignaal als de batterij leeg begint te raken door middel van een repeterend kort piepsignaal.



Strijkijzer met automatische afslag

Situatie:

"Mijn moeder strijkt nog altijd de overhemden van mijn vader. Als ik op bezoek kom, merk ik steeds vaker dat het strijkijzer nog aan staat terwijl het niet wordt gebruikt. Mijn moeder vergeet de stekker er gewoon uit te trekken. Ik heb nu een strijkijzer gekocht met een automatische afslag. Als dit strijkijzer een poosje niet wordt gebruikt of als het naar beneden valt, wordt het uitgeschakeld."

Het strijkijzer met automatische afslag is de oplossing als:

- De bewoner nog regelmatig strijkt.
- De bewoner wel eens vergeet om de stekker van het strijkijzer uit het stopcontact te halen.

Werking:

- De bewoner gaat strijken.
- Als u het strijkijzer een poosje niet gebruikt, schakelt het zichzelf uit.
- Ook als het strijkijzer per ongeluk valt, schakelt het zichzelf uit.

Prijsindicatie:

Vanaf € 275,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

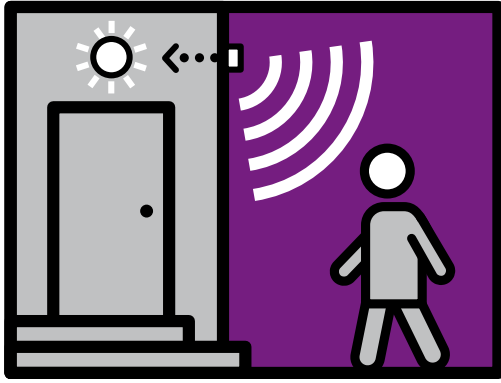
- Elektronikawinkels
- Huishoudspeciaalzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Als de bewoner niet alleen vergeet om de stekker uit het stopcontact te halen, maar bijvoorbeeld ook het strijkijzer op de kleding laat staan, is het misschien verstandiger om de bewoner niet meer te laten strijken.
- Als de bewoner er zeker van is dat hij het strijken zelf wil doen, dan is dit strijkijzer een oplossing.

Entree /gang

entree
gang



Automatische routeverlichting

Situatie:

"Als ik thuis kom, wil ik graag dat er een lamp aanspringt. Ik kan dan minder snel vallen over het stoepje voor de deur. Bovendien kan ik mijn sleutels sneller vinden als er licht is. Ik heb nu een automatische routeverlichting bij de voordeur opgehangen. Als het donker wordt, springt de lamp vanzelf aan. Ook als er beweging is voor de sensor gaat de lamp aan."

Automatische routeverlichting biedt de oplossing als:

- Er altijd licht moet zijn als de bewoner thuis komt.
- De bewoner ook in de gang een lamp wil hebben die automatisch aangaat.
- De bewoner vaak in het donker thuis komt.

Werking:

- De automatische routeverlichting heeft een sensor.
- Als de sensor beweging bemerkt, springt de lamp aan.
- Als er een tijdje geen beweging is waargenomen, springt de lamp automatisch weer uit.
- Als u meerdere sensoren bevestigt, kunt u een soort 'looproute' creëren.

Prijsindicatie:

Vanaf € 25,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Elektronicaspecialzaken
- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het kan handig zijn als de routeverlichting zowel een bewegingssensor (de lamp springt aan als er beweging wordt waargenomen), als een licht-donkersensor (de lamp springt aan als het donker wordt). Deze functies kunnen apart van elkaar en naast elkaar worden gebruikt. Overweegt u zelf of dit voor de bewoner handig is.
- De bewoner kan soms vergeten dat het licht automatisch uitschakelt. De bewoner wil dan zelf het licht uitdoen, terwijl dat niet gaat. Dit kan voor de bewoner zeer verwarrend zijn. De kans op vallen neemt toe als de bewoner het bed verlaat in een poging de verlichting uit te schakelen.
- Let er op dat de routeverlichting spatwaterdicht is en daardoor ook prima buiten en op de badkamer gebruikt kan worden.
- Het is handig om een draadloze routeverlichting te kopen, zodat u geen last heeft van draden door uw huis.
- Kijk voor een andere situatie waarbij de automatische routeverlichting een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Badkamer/toilet – Automatische routeverlichting*.



Deuralarm gekoppeld aan pieper/ mobiele telefoon

Situatie:

"Onze vader woont alleen thuis. Hij wordt 's nachts nog wel eens wakker en gaat dan naar buiten om een rondje te wandelen. Wij vonden het geen prettig idee dat hij in zijn eentje rondloopt diep in de nacht. We waren bang dat hij de weg een keer kwijt zou raken. Daarom hebben we besloten om een deuralarm te plaatsen. Als papa nu naar buiten gaat, krijgen wij daar per mobiele telefoon of per pieper een melding van. Nu slapen wij ook weer wat rustiger."

Het deuralarm biedt de oplossing als:

- De bewoner het huis niet meer op een veilige manier zelfstandig kan verlaten.
- De mantelzorger wil weten wanneer de bewoner het huis verlaat.
- De mantelzorger wil weten dat de bewoner weer thuis komt.
- De mantelzorger wel redelijk dicht in de buurt van de bewoner woont.

Werking:

- Het deuralarm wordt met een magneetcontact op de deur bevestigd.
- Zodra de bewoner het huis verlaat en de deur opent, wordt via een zendunit een (bestaand) oproepsysteem geactiveerd.
- De mantelzorger krijgt via de mobiele telefoon of via een pieper melding van de opening van de deur.
- De mantelzorger kan gaan kijken wat er aan de hand is.

Prijsindicatie:

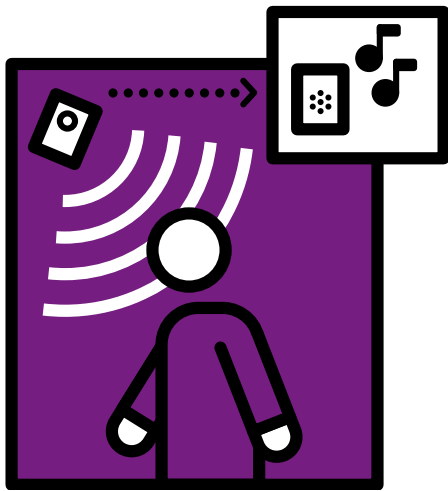
Vanaf € 442,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Thuiszorgwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Om onnodige alarmsituaties te voorkomen, is er bij het betreden van een ruimte intervaltijd ingebouwd. U kunt dan het alarm uitzetten.
- Dit deuralarm wordt vaak geïnstalleerd door de leverancier. Zorg dat u aanwezig bent op het moment dat de leverancier komt voor de installatie.
- Als u zelf ook thuis bent, kunt u het systeem uitschakelen. Denk erom dat u het systeem wel weer aanzet als u het pand verlaat.



Doorgangmelder

Situatie:

"Mijn vrouw gaat wel eens alleen naar buiten. Ik wil het graag weten als ze dat doet. Dan kan ik in de gaten houden hoe lang ze wegblijft. Als het te lang duurt, kan ik haar gaan zoeken. Ik heb een doorgangmelder gekocht en die bij de voordeur opgehangen. De ontvanger hangt op de meest centrale plek in huis, de woonkamer. Iedere keer als mijn vrouw nu naar buiten gaat, klinkt er via de ontvanger een geluidssignaal. Ik kan zo precies in de gaten houden hoe lang ze weg blijft."

De doorgangmelder is de oplossing als:

- De mantelzorger een signaal wil ontvangen als de bewoner het huis verlaat.
- De mantelzorger en de bewoner zich in hetzelfde huis bevinden.
- De mantelzorger niet over een mobiele telefoon beschikt waarop een signaal ontvangen kan worden. (Als de mantelzorger een mobiele telefoon heeft, zou het vloeralarm een alternatief zijn).

Werking:

- De mantelzorger wil weten dat een bewoner zich verplaatst als dat niet gewenst is.
- De doorgangmelder wordt, onopvallend, staand of hangend bevestigd naast bijvoorbeeld het bed, de voordeur of de trap.
- Zodra de bewoner voorbij de sensor van de doorgangmelder loopt wordt een alarmtoon (klok of muziek) afgespeeld.
- De mantelzorger kan gaan kijken wat er aan de hand is.
- Het is uiteraard wel van belang dat de alarmbel in huis hangt.
- Op de uitvoering zit zowel een doorgangmelder (Dingdonggeluid) als een alarmfunctie (hard alarmgeluid). U kunt er zelf voor kiezen welke functie u inschakelt.

Prijsindicatie:

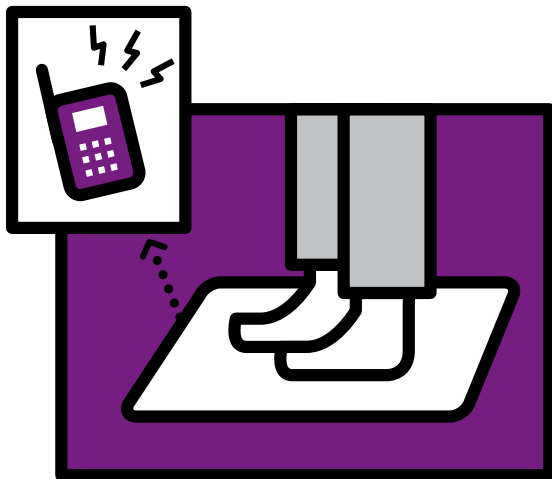
Vanaf € 72,- (exclusief batterijen)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- De doorgangmelder moet u zelf bevestigen en installeren.
- Vraag hierbij desnoods hulp van een klusjesman of een ouderenconciërge.
- Zorg ervoor dat u regelmatig controleert of de batterijen nog vol zijn.
- Er zit een detectiebegrenzer op de doorgangmelder. De bewoner moet echt voorbij de sensor/melder lopen om het alarm af te laten gaan. Voordeel hiervan is dat het alarm niet altijd maar afgaat als er enige beweging in het vertrek wordt waargenomen.
- De doorgangmelder heeft een maximaal bereik van 40 meter. Dit betekent dat er maximaal 40 meter mag zitten tussen de verklikker en het alarmkastje.
- Een goedkoper alternatief is een draadloos alarm (deurbel) met bewegingsmelder. Nadeel hiervan is dat er geen detectiebegrenzer voor het infraroodsignaal op dit alarm zit (het bereik van de sensor is groter, waardoor er sneller een alarmgeluid hoorbaar is). Dit alarm heeft alleen een doorgangsignaal en geen alarmsignaal. Een draadloos alarm met bewegingsmelder is verkrijgbaar bij o.a. Doe-het-zelf zaken, prijsindicatie: € 24,95
- Kijk voor een andere situatie waarbij de doorgangmelder een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Slaapkamer - Doorgangmelder*.



Vloeralarm

Situatie

"Mijn man en ik wonen nog steeds samen in een leuke flat. Hij gaat steeds vaker zonder mij naar buiten. Ik vind dit geen prettig idee meer. Hij kan namelijk niet meer goed in zijn eentje de weg vinden. Ook bij het oversteken kijkt hij niet meer goed uit. Ik heb nu een vloeralarm gekocht. Het vloeralarm ligt onder de mat bij de voordeur. Als mijn man naar buiten gaat, stapt hij op de deurmat waar het vloeralarm onder ligt. Ik krijg dan een melding via de pieper. Ik weet dan dat mijn man naar buiten gaat."

Het vloeralarm biedt de oplossing als:

- Het voor een bewoner beter is om het huis niet meer zonder begeleiding te verlaten (vloeralarm onder de mat van de voordeur).
- De mantelzorger graag op de hoogte wordt gebracht van het vertrek van de bewoner.
- De bewoner 's nachts vaak zijn/haar bed verlaat.
- De mantelzorger graag een signaal wil krijgen als een bewoner zijn/haar bed verlaat.
- De mantelzorger wel in de buurt van de bewoner woont.

Werking:

- Het vloeralarm wordt onder de mat/vloerbedekking gelegd.
- Zodra de bewoner op het vloeralarm gaat staan, wordt een alarmsignaal doorgezonden naar een pieper/mobiele telefoon.
- De mantelzorger krijgt via zijn/haar mobiele telefoon/pieper melding van de opening van de deur.
- De mantelzorger kan gaan kijken wat er aan de hand is.
- Het vloeralarm werkt op netstroom.

Prijsindicatie:

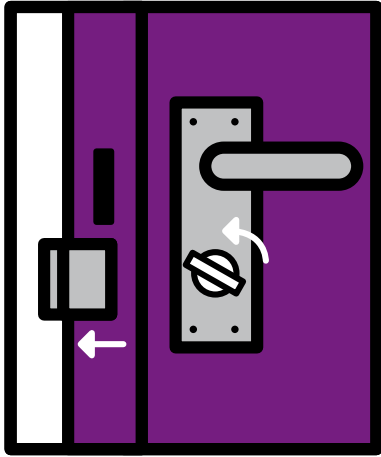
- Draadloos vloeralarm: vanaf € 455,-
- Vloeralarm: vanaf € 284,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Thuiszorgwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het vloeralarm kunt u zelf heel eenvoudig installeren. U krijgt een duidelijke gebruiksaanwijzing bij uw bestelling. Vraag bij de installatie desnoods hulp van een klusjesman, conciërge of van uw kinderen.
- Let erop dat de bewoner het bed alleen kan verlaten aan de kant van het vloeralarm.
- Het vloeralarm kan gekoppeld worden aan een geluidssignaal in dezelfde kamer als waar de vloermat ligt. Dit kan handig zijn als de mantelzorger bij de bewoner in de (slaap)kamer aanwezig is.
- Het vloeralarm kan ook worden gekoppeld aan een pieper of een mobiele telefoon buiten de woning van de bewoner. Dit is handig als de mantelzorger niet in de buurt van de bewoner is.
- U moet zelf bepalen wat de beste plek is om het vloeralarm neer te leggen (bijv. naast het bed, onder de mat bij de voordeur of naast de favoriete zitstoel van de bewoner).
- Als u zelf ook thuis bent, kunt u het systeem uitschakelen.
- Kijk voor een andere situatie waarbij het vloeralarm een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Slaapkamer – Vloeralarm*.



Draaiknopslot

Situatie:

"Ik ga graag een kopje koffie drinken bij mijn buurvrouw. Tegenwoordig sta ik vaak heel lang te wachten buiten voor haar voordeur. Ze is telkens haar sleutels kwijt en dan krijgt ze de voordeur niet open. Ik heb de buurtconciërge gevraagd of hij een draaiknopslot op de voordeur wil installeren. Zo krijgt mijn buurvrouw de deur altijd open en hoeft ze niet eerst op zoek te gaan naar haar sleutels."

Een draaiknopslot is de oplossing als:

- De bewoner vaak de sleutels kwijt is.
- De bewoner vaak de sleutels aan de binnenkant van de deur laat zitten, waardoor mensen van buiten niet naar binnen kunnen.

Werking:

- Het draaiknopslot is een draaiknop aan de binnenkant van de voordeur.
- Door deze knop hoeft u van binnenuit geen sleutels meer in het slot te steken om de deur op slot of juist open te draaien.
- Eén draai aan de knop is voldoende om de deur op slot te doen.
- Om van buitenaf naar binnen te komen is wel een sleutel nodig.

Prijsindicatie:

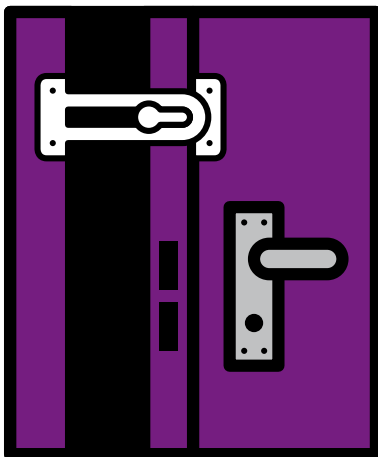
Vanaf € 50,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken
- Sleutelspeciaalzaken
- IJzerwarenhandel

Opmerkingen voor mantelzorger/zorgverlener:

- Uw woningcorporatie of ouderenconciërge kan helpen bij het bevestigen van het draaiknopslot.
- De knop zorgt ervoor dat een bewoner zichzelf niet in kan sluiten. Bij een normaal slot kan de bewoner de sleutels kwijt zijn of de sleutels aan de binnenkant van de deur laten zitten; hierdoor kan de bewoner niet naar buiten, maar u kunt ook niet naar binnen.
- Zorg dat u zelf altijd een sleutel heeft van het huis van de bewoner. U kunt zo altijd van buiten naar binnen.
- Leg de bewoner goed uit hoe de draaiknop werkt en herhaal dit vaak genoeg.



Kierstandhouder

Situatie:

"Mijn vader woont in een leuke flat. Er wonen veel leeftijdsgenoten en hij vindt het daarom erg fijn om er te wonen. Het gebeurt steeds vaker dat er onbetrouwbare mensen aan de deur komen die zich voordoen als 'verkoper'. Die mensen willen natuurlijk niets verkopen. Ze willen alleen dat de deur open gaat, zodat ze naar binnen kunnen om kostbare dingen te stelen. Mijn vader heeft dit niet in de gaten. Hij vertrouwt iedereen. Daarom heb ik een kierstandhouder op de deur bevestigd. Ik heb mijn vader goed uitgelegd waarom de kierstandhouder op de deur zit. Als er nu iemand aanbelt, dan kan de deur niet in één keer helemaal open. Ik hoop dat dat de mensen afschrikt om niet meteen verder naar binnen te dringen."

Een kierstandhouder biedt de oplossing als:

- De bewoner niet meer kan bepalen of er 'veilig' bezoek voor de deur staat.

Werking:

- De kierstandhouder wordt bevestigd op de voordeur.
- De bewoner schuift hem op slot als hij/zij alleen thuis is.

Prijsindicatie:

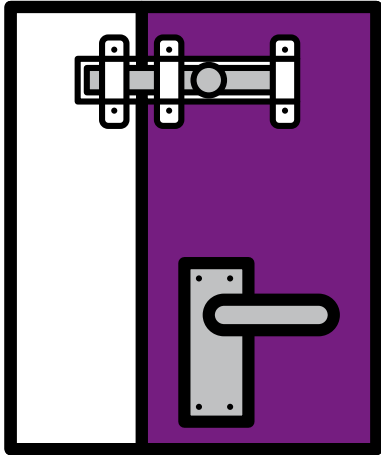
Vanaf € 15,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Sleutelspeciaalzaken
- IJzerwarenhandel
- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Als u met de bewoner samenwoont, kunt u de kierhouder ook dicht doen als u zelf thuis bent.
- Attendeert u de bewoner erop dat de kierstandhouder dicht moet zodra hij/zij thuis is. Dit biedt natuurlijk geen garantie dat het slot ook daadwerkelijk dicht gaat. Als het kierslot dicht zit, biedt het wel meer veiligheid.
- Uw woningcorporatie of ouderenconciërge kan helpen bij het bevestigen van de kierstandhouder.



Schuifslot

Situatie:

"Mijn vrouw en ik wonen nog altijd samen. Af en toe wil ze naar buiten, maar eigenlijk vind ik het niet meer veilig genoeg dat ze dat in haar eentje doet. Ik heb wel gehoord van systemen waarbij ik gealarmeerd wordt als ze het huis verlaat, maar ik word een beetje zenuwachtig van al die toeters en bellen. Daarom heeft de klusjesman bij ons een schuifslot aan de binnenkant van de voordeur geplaatst. Die zit net hoog genoeg, zodat mijn vrouw het slot niet ziet en daardoor niet weet dat ze dat open kan doen. Ik schuif het slot altijd dicht als ik ook thuis ben. Ik hoef nu niet meer bang te zijn dat mijn vrouw het huis zomaar verlaat."

Een schuifslot is de oplossing als:

- Het niet meer verantwoord is dat de bewoner zonder begeleiding naar buiten gaat.
- De bewoner niet helemaal alleen woont, maar nog samen met een partner/kind.

Werking:

- Het schuifslot wordt aan de binnenkant van de (voor)deur bevestigd.
- De mantelzorger schuift het slot dicht als die niet wil dat de bewoner zelfstandig naar buiten gaat.

Prijsindicatie:

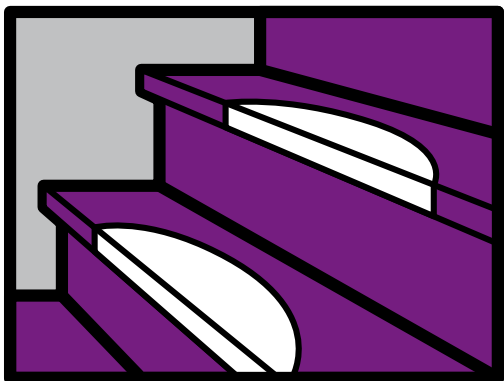
Van € 5,- tot € 10,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Bevestig alleen een schuifslot als de bewoner niet helemaal zelfstandig woont, maar nog samen met een partner. Dit om insluiting door de bewoner zelf te voorkomen.
- Houdt goed in de gaten dat de bewoner zelf niet aan het slot zit. Zodra dit gebeurt kunt u het slot beter verwijderen, omdat de bewoner zichzelf anders kan insluiten.
- Uw woningcorporatie of ouderenconciërge kan vaak helpen bij het bevestigen van het schuifslot.



Antislipstrips op trap / markering traptreden

Situatie:

"Mijn broer woont samen met zijn vrouw. Omdat zijn vrouw niet zo vaak meer buitenkomt, draagt ze meestal pantoffels. Met die pantoffels aan, glijdt ze vaak van de traptreden af. Dit kan gevaarlijke situaties opleveren. Ik heb mijn broer toen geadviseerd om antislipstrips op de trap te plakken. Je kunt ze zo bij een doe-het-zelfzaak kopen. Het levert een stuk meer veiligheid op voor mijn schoonzus."

Antislipstrips zijn de oplossing als:

- De bewoner 's nachts wel eens uit bed gaat en met blote voeten of pantoffels naar beneden loopt. Door de strips is er minder gevaar om uit te glijden.
- De bewoner slecht ter been is en zijn/haar bewegingen niet meer volledig onder controle heeft.

Werking:

- Er zijn verschillende soorten antislipstrips of -matten.
- De strips worden op de verschillende traptreden geplakt of bevestigd.
- De bewoner zal hierdoor minder snel uitglijden.

Prijsindicatie:

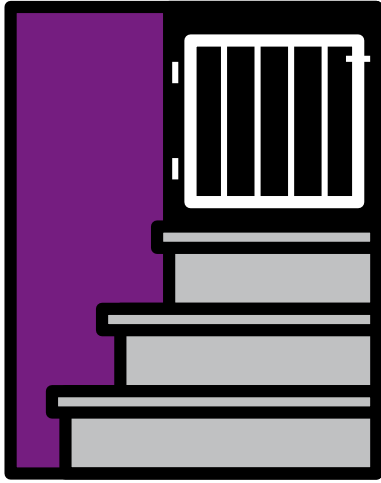
Prijs op aanvraag bij leveranciers. De prijs is afhankelijk van het soort trap en het aantal treden.

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken
- Tapijtenwinkel

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Of u de antislipstrips of -matten zelf kunt installeren is afhankelijk van het soort antislipstrips dat u aanschaft.
- Als u de antislipmaterialen aanschaft bij een professionele winkel, zullen zij de materialen waarschijnlijk zelf op de trap monteren.
- Let u er goed op dat de antislipmaterialen goed vast blijven zitten op de trap.
- Losse hoekjes zijn heel gevaarlijk, doordat de bewoner er makkelijk achter kan blijven haken.



Traphek

Situatie:

"'s Nachts ben ik de weg wel eens kwijt. Ik dwaal dan door het huis heen. Mijn man zegt me 's ochtends dat ik door het huis heb gedwaald. Ik krijg dan altijd een beetje een bang gevoel. Ik ben namelijk wel eens bang dat ik dan van de trap afval. Daarom heeft mijn man een traphekje bovenaan de trap gemaakt. Dit geeft me een veiliger gevoel."

Een traphek is de oplossing als:

- De bewoner wel eens in het donker door het huis wandelt.
- Er een trap in huis aanwezig is.
- De mantelzorger zich niet druk wil maken over het feit dat de bewoner van de trap af kan vallen 's nachts.

Werking:

- Het traphek wordt bovenaan of onderaan de trap geplaatst.
- Als u de trap op of af bent gegaan, sluit u het traphek.
- Op deze manier voorkomt u dat iemand zomaar van de trap afloopt.

Prijsindicatie:

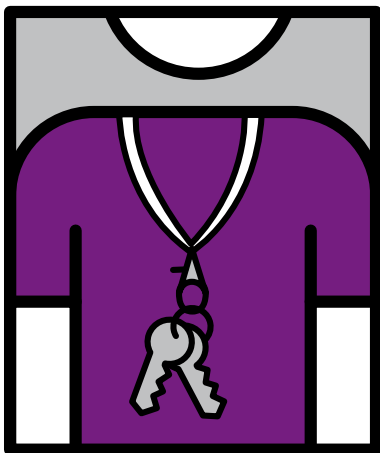
Van € 60,- tot € 100,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken
- Kinderspeciaalzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Traphekken zijn in principe gemaakt voor de veiligheid van kleine kinderen en zijn dus eigenlijk te laag voor volwassen mensen. Het traphek biedt daarom geen garantie op veiligheid, maar kan wel dienen als een herinnering voor de bewoner dat hij/zij niet zomaar van de trap af mag gaan.
- Sluit het traphek consequent.
- Uw woningcorporatie of ouderenconciërge kan helpen bij het bevestigen van het traphek.



Sleutelkoord

Situatie:

"Vaak wil ik naar buiten gaan en dan kan ik mijn sleutels nergens meer vinden. Ik heb van mijn dochter een lang roze koord gekregen. Daar kan ik mijn sleutels aan hangen en vervolgens kan ik die als een ketting om mijn nek hangen. Ik zorg ervoor dat dit koord op mijn nachtkastje ligt. Als ik 's ochtends opsta, doe ik het meteen om. Zo kan ik nooit buiten staan zonder mijn sleutels."

Het sleutelkoord biedt de oplossing als:

- De bewoner regelmatig de sleutels kwijt is.
- De bewoner wel eens buiten staat en de sleutels vergeten is.

Werking:

- Aan het sleutelkoord zit een haakje.
- Daaraan kunt u uw sleutelbos vastklikken.
- Het koord hangt u om uw nek.
- Zo hoeft u nooit meer uw sleutels kwijt te zijn.

Prijsindicatie:

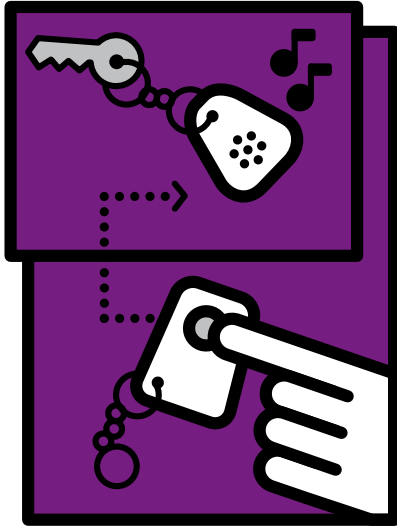
Van € 1,- tot € 10,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Sleutelspecialzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Wijs de bewoner er vaak genoeg op dat die het sleutelkoord bij zich/haar moet dragen.
- Hang niet teveel sleutels aan een sleutelbos. Dit kan verwarrend zijn voor de bewoner.



Sleutelvinder

Situatie:

"Mijn vrouw heeft een mooie handtas. Meestal stopt ze daar haar sleutels in. Ze gaat nog graag een middag kaarten met vriendinnen. Ze heeft haar handtas en haar sleutels nodig als ze daarvoor naar buiten wil. Vaak kan ze haar tas en haar sleutels niet vinden. Ik heb nu twee sleutelvindes gekocht. Allebei de zenders van de sleutelvindes heb ik met dubbelzijdig plakband op het kozijn van de voordeur geplakt. Eén ontvanger heb ik in haar handtas bevestigd.

De andere ontvanger zit aan haar sleutelbos. Als ze nu haar sleutel of tas kwijt is, hoeft ze alleen nog maar op de rode knop van de zender te drukken. De ontvangers geven een geluids- en een lichtsignaal af. Hierdoor kan mijn vrouw de sleutelbos en de tas snel terugvinden."

De sleutelvinder is de oplossing als:

- De bewoner vaak de sleutels of tas niet kan vinden.
- De bewoner graag zelf op pad gaat en daarom sleutels en tas altijd nodig heeft.

Werking:

- De zender wordt op een vaste plek bevestigd (bijv. aan de deurpost van de voordeur).
- De bewoner bevestigt de ontvanger aan de sleutelbos of tas.
- De bewoner is zijn/haar sleutels of tas kwijt.
- De bewoner loopt naar de zender die op de vaste plek hangt.
- De bewoner drukt op de rode knop van de zender.
- De ontvanger begint te piepen en geeft een lichtsignaal af.
- De bewoner volgt deze signalen en vindt de sleutels weer.

Prijsindicatie:

Vanaf € 19,50

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Sleutelspecialzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Zorg dat de zender van de sleutelvinder altijd op een vaste plek aanwezig is. Bevestig de zender zonodig met lijm/dubbelzijdig plakband.
- Zorg dat u de bewoner iedere keer meeneemt naar de zender bij de voordeur als hij/zij de sleutels of tas kwijt is. Laat de bewoner dan zelf de rode knop van de zender indrukken en op zoek gaan naar de sleutels of tas.

Woonkamer /dagritme geheugenstimulans



24 uurs planner

Situatie:

"Mijn vader denkt de laatste tijd 's middags vaak dat het al tien uur 's avonds is. 's Ochtends wil hij al een biefstukje bakken. Hij wil het dan ook meteen opeten. Ik ben daarom op zoek gegaan naar een manier waarop hij weer een beetje een normaal dag- en nachtritme kan krijgen. Ik heb een 24 uurs planner gekocht. De verschillende dagdelen (ochtend, middag, avond en nacht) staan in verschillende kleuren op het bord. Ik heb er een set pictogrammen bij gekocht. Bij 7 uur 's ochtends plak ik een pictogram van het ontbijt. Als de wijzer daarbij staat, kan mijn vader zien dat hij moet ontbijten. Als ik mijn vader aan de telefoon heb, vraag ik hem altijd even waar de wijzer staat en wat hij moet doen. Ook vraag ik hem om te kijken welke dag het is en wat er nog gaat gebeuren die dag."

De 24 uurs planner biedt de oplossing als:

- De bewoner wil weten welk dagdeel het is.
- De bewoner wil weten hoe laat welke activiteit op een dag wordt gedaan (douchen, eten etc.)
- De bewoner wil weten welke activiteit op een specifieke dag wordt gedaan (kapper, kaarten).
- De bewoner wil weten welke dag het is (handmatig).
- De bewoner in één oogopslag de dag wil overzien.
- De bewoner door magneetpictogrammen wil zien wanneer een activiteit gedaan moet worden.
- De mantelzorger bij de bewoner in huis woont.

Werking:

- De 24 uurs planner hangt op een zichtbare plek aan de muur.
- De wijzer van de klok draait rond over 24 uur en over verschillende gekleurde vakken.
- Zo kunt u op verschillende manieren zien in welk deel van de dag u zich bevindt.
- De mantelzorger kan handmatig aangeven welke dag van de week het is.
- De mantelzorger kan daarnaast verschillende pictogrammen (bijv. eten, slapen, kapper) bij een tijdstip/dagdeel plakken.
- Als de wijzer bij het pictogram staat weet de bewoner dat de activiteit gedaan moet worden.

Benodigdheden:

- AA-batterijen
- Set pictogrammen (speciaal op maat gemaakt voor mensen met dementie)

Prijsindicatie:

Vanaf € 87,50 (exclusief pictogrammen en batterijen)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ergotherapeuten

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Zorg dat de 24 uurs planner op een zichtbare plek hangt. De bewoner moet goed zicht hebben op de 24 uurs planner.
- Controleer regelmatig of de batterij het nog doet.
- Pas de pictogrammen en de dagaanduiding iedere dag aan.
- Vraag de bewoner regelmatig hoe laat het is of welke activiteit er die dag op het programma staat.
- Let op dat de bewoner het niet als vervelend ervaart dat u hem/haar vraagt steeds op de 24 uurs planner te kijken.



Dagkalender

Situatie:

"Als wijkverpleegkundige kom ik elke dag bij mevrouw Jansen thuis. Onlangs heeft ze een dagkalender aangeschaft. Haar kinderen en ik schrijven bij elke dag wat het dagprogramma van mevrouw Jansen is en welke afspraken ze heeft. Bij de dagkalender zitten hele handige pictogram stickers. Die maken de afspraken extra duidelijk. Sinds mevrouw Jansen de dagkalender op de tafel in de woonkamer heeft liggen, vergeet ze een stuk minder vaak haar afspraken."

De dagkalender biedt de oplossing als:

- De bewoner een duidelijke dagplanning nodig heeft.
- De bewoner een duidelijk overzicht van de dagindeling wil hebben.
- De bewoner een duidelijk overzicht van afspraken wil hebben.
- De bewoner behoefte heeft aan pictogrammen die afspraken verduidelijken.

Werking:

- De dagkalender zit in een ringband.
- U slaat iedere dag de pagina om, zodat de juiste dag zichtbaar is.
- De dagkalender ligt op een duidelijk zichtbare plek.
- De bewoner of de mantelzorger schrijft iedere afspraak op bij de goede dag en het goede tijdstip.
- Er kan een pictogram bij de afspraak worden geplakt voor extra duidelijkheid.

Prijsindicatie:

Vanaf € 14,95

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Geheugenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Controleer regelmatig of alle afspraken duidelijk in de agenda staan.
- Neem de agenda iedere dag even door met de bewoner.
- Leg de agenda altijd op een duidelijk zichtbare plek voor de bewoner neer.



Keuzebalk voor datum en dag

Situatie:

"Ik verzorg mevrouw Korte iedere dag. Ze heeft de laatste tijd wat moeite met het onthouden van de dag. Ik heb voor haar een keuzebalk gekocht. Zelf heb ik kaartjes gemaakt met daarop de dag en de datum. Ook heb ik kaartjes gemaakt met bijvoorbeeld daarop het woord 'kapper'. Ik sla iedere dag het kaartje om naar de goede dag en datum. Als het woensdag is, hang ik ook het kaartje met 'kapper' op. Mevrouw Korte heeft nu iets meer besef van haar dag- en weekplanning."

De keuzebalk biedt de oplossing als:

- De bewoner behoefte heeft aan een geheugensteuntje.
- De bewoner eraan herinnerd wil worden welke dag het is.

Werking:

- U hangt de kaartjes met bijvoorbeeld dag, datum en activiteit op de keuzebalk.
- De ringen in de keuzebalk hangen op de afstand van een normale perforator.
- U slaat iedere dag een kaartje om, zodat de goede dag weer voorop hangt.

Prijsindicatie:

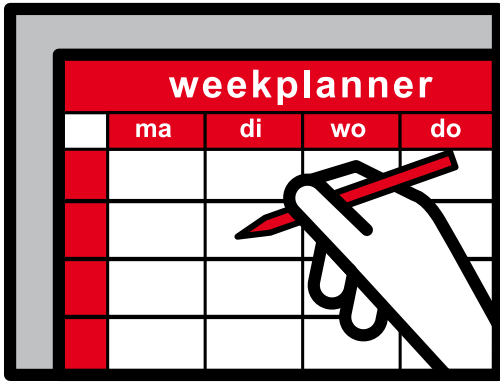
Van € 9,45 (1-rings) tot € 25,75 (5-rings) (exclusief kaartjes/pictogrammen)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ergotherapeuten

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Sla de kaartjes op de keuzebalk iedere dag om. Zo staan altijd de goede dag en datum vermeld.
- U kunt de kaartjes zelf maken. Vraag u zelf dan af of alleen tekst op het kaartje voldoende is of dat er ook een afbeelding bij moet.
- U kunt de pictogrammen ook apart bestellen.



Memobord

Situatie:

"Mijn moeder woont op zichzelf. Ze vergeet wel eens wanneer ze haar medicijnen in moet nemen of hoe laat ze moet eten. Daarom heb ik bij de kantoorboekhandel een planbord voor haar gekocht. Ik heb daar zelf een weekschema op getekend. Op de bovenste horizontale rij staan de dagen van de week en in de linker verticale rij staan de dagdelen en de uren. Ik heb naast het bord ook nog een set magneetpictogrammen besteld op internet.

Op het pictogram voor 'eten' staan bijvoorbeeld een vork en een mes afgebeeld en de tekst 'eten'. Die plak ik dan iedere dag bij 12 uur. Als er iets is waar geen pictogram voor is, dan schrijf ik dat zelf op het bord. Ik kijk regelmatig of de planning nog klopt. Daarnaast vraag ik vaak aan mijn moeder wat er die dag op de planning staat."

Het memobord biedt de oplossing als:

- De bewoner behoefte heeft aan een duidelijk overzicht van zijn/haar dag- en weekindeling.
- De bewoner behoefte heeft aan een 'agenda' waardoor hij/zij aan afspraken wordt herinnerd.

Werking:

- Hang het memobord op een duidelijk zichtbare plek op.
- Maak samen met de mantelzorger/zorgverlener een planning.
- Plak de magneetpictogrammen op de juiste plekken.
- Kijk regelmatig samen met de bewoner op het bord om te kijken wat er die dag te doen is.

Benodigheden:

- een set magneetpictogrammen
- een set stiften voor memoborden

Prijsindicatie:

- Memobord: vanaf € 20,-
- Magneetpictogrammen: vanaf € 15,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Memobord (magnetisch en beschrijfbaar) en stiften:
 - Kantoorboekhandels
- Magneetpictogrammen:
 - Kantoorboekhandels
 - Ergotherapeuten

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Vult u het memobord samen met de bewoner in.
- Maak de planning samen met de bewoner / pas de planning samen met de bewoner aan.
- Controleer regelmatig of de planning nog klopt.
- Vraag de bewoner regelmatig wat er die dag op het programma staat.
- Het bord biedt ook een handig overzicht om aan andere mantelzorgers te laten zien welke afspraken er in een week op de planning staan.
- Als u een weekplanning te lang vindt, dan kunt u ook een dagplanning op het memobord maken. U moet die planning dan wel iedere dag aanpassen. Het is dan dus handig dat er wel iedere ochtend iemand bij de bewoner komt die aangeeft wat er die dag gedaan wordt.
- Gebruik het memobord ook om extra informatie of eventueel notities voor andere mantelzorgers op te schrijven.
- U kunt het planbord samen maken met iemand van bijvoorbeeld de thuiszorg. Zij hebben vaak ervaring met het invullen van planborden.



Kalenderklok

Situatie:

"Iedere woensdag word ik om tien uur 's morgens opgehaald door de taxi. Ik ga dan naar de kaartclub. Ik vind het steeds lastiger om te onthouden welke dag het is. Hierdoor weet ik 's morgens niet of ik die dag naar de kaartclub ga. Daarom heeft mijn zoon een kalenderklok voor mij gekocht. Ik hoef nu alleen nog maar op die klok te kijken om te weten welke dag van de week het is en hoe laat het is."

De kalenderklok biedt de oplossing als:

- De bewoner niet in het dagritme komt.
- De bewoner de tijd wel eens vergeet.
- De bewoner niet altijd weet welke dag het is.
- De bewoner de datum wel eens vergeet.

Werking:

- Hang de kalenderklok op een duidelijk zichtbare plek op.
- De bewoner zit vaak in de buurt van deze plek.
- De klok hangt op ooghoogte.
- De klok heeft grote letters en is duidelijk leesbaar.
- Op ieder gewenst moment weet u de dag van de week, de datum en de tijd.

Prijsindicatie:

Vanaf € 147,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Geheugenwinkels
- Ouderenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Wijs de persoon met dementie vaak genoeg op de aanwezigheid van de klok.
- Vraag de bewoner bijvoorbeeld als u hem/haar aan de telefoon heeft hoe laat het is / welke dag het is / wat de datum is en wijs de persoon op de aanwezigheid van de klok.
- Het besef van aanwezigheid van de klok moet inslijten.
- Herhaling is noodzakelijk om de bewoner hierop attent te maken.
- Kijk wel uit dat de bewoner het niet als vervelend ervaart dat u hem/haar (te) vaak vraagt op de kalenderklok te kijken.
- Een goedkoper alternatief is een fotoalbum waarvan u de pagina's om kunt slaan. In de plastic hoesjes van het fotoalbum kunt u papiertjes stoppen met daarop de dag en de datum. Deze goedkopere oplossing werkt alleen als de mantelzorger bij de bewoner in huis woont. De pagina moet immers iedere dag worden omgeslagen.



Sprekende klok

Situatie:

"Mijn moeder heeft een gewone klok in haar kamer hangen. Toch weet ze telkens niet hoe laat het is en welke dag het is. Alleen de cijfers op de klok zeggen haar niet meer zoveel. Daarom heb ik een sprekende klok voor haar gekocht. Als ze nu op het gele knopje drukt, spreekt de klok duidelijk dag, datum en tijd uit in het Nederlands. Doordat dag, datum en tijd uitgesproken worden, onthoudt mijn moeder dit veel beter dan wanneer ze het niet hoort en alleen maar ziet op de klok."

De sprekende klok biedt de oplossing als:

- De bewoner dingen beter begrijpt als ze uitgesproken worden.
- De bewoner niet meer zo goed op de klok kan zien hoe laat het is.

Werking:

- Stop de batterijen in de klok en stel de klok in.
- Druk op de gele knop.
- De dag, datum en tijd worden uitgesproken.
- Er zit ook een alarmfunctie op de klok.
- Het volume op het klokje is instelbaar.

Benodigdheden:

3 batterijtjes

Prijsindicatie:

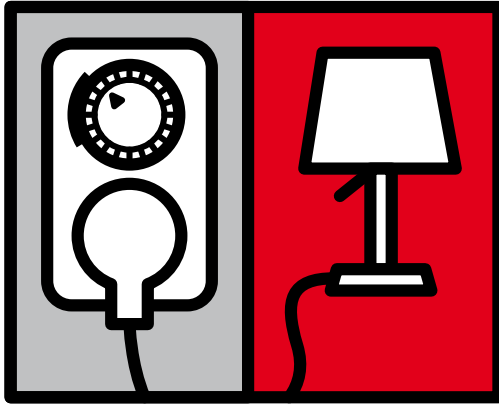
Vanaf € 159,90

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Geheugenwinkels
- Ouderenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Controleer regelmatig of de batterijen van de klok nog werken.
- Laat de bewoner regelmatig op de gele knop drukken.
- Het gebruik van het klokje moet inslijten.
- Herhaling zal het gebruik en het begrip van de sprekende klok bevorderen.



Tijdschakelklok

Situatie:

"Ik woon nog alleen in een leuk huis. 's Avonds kijk ik graag naar de televisie. Tegenwoordig vergeet ik de televisie vaak uit te zetten als ik naar bed toe ga. Ik ga altijd om tien uur 's avonds naar bed. De volgende dag staat de televisie dan nog aan. Ik vind het vervelend dat ik de televisie vergeet uit te zetten. Mijn zoon heeft de televisie daarom op een tijdschakelaar aangesloten. Iedere avond om half elf wordt de televisie nu automatisch uitgeschakeld."

De tijdschakelaar biedt de oplossing als:

- De bewoner wel eens vergeet om elektrische apparaten uit te zetten voor het naar bed gaan.
- De bewoner wel eens vergeet lampen aan te doen als het 's avonds donker wordt.

Werking:

- De stekker van een lamp of een apparaat steekt u in het stopcontact van de tijdschakelaar.
- U stelt de tijd in waarop de lamp of het apparaat aan of uit moet gaan.
- De tijdschakelaar steekt u in het stopcontact in de muur.
- Het apparaat of de lamp gaat nu iedere dag aan of uit op een bepaalde tijd.

Prijsindicatie:

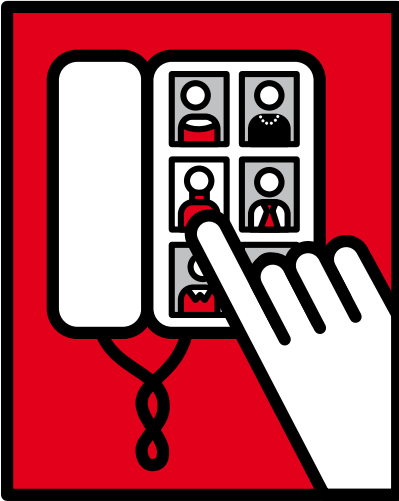
Vanaf € 3,99

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken
- Elektronicaspeciaalzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- U moet de tijd op de tijdschakelklok zelf instellen.
- Zorg dat u een keer aanwezig bent op de tijd dat een apparaat aan of uit zou moeten gaan met behulp van de tijdschakelaar.
- U kunt dan kijken of de tijdschakelaar goed is ingesteld.
- Denk eraan dat de tijdschakelklok die op lampen aangesloten zit wordt aangepast als de zomer-/wintertijd ingaat.



Fototelefoon met afsluitklep nummers

Situatie:

"Mijn broer draait telkens de telefoonnummers van mensen die hij niet kent als hij mij wil bellen. Er ligt een boekje met telefoonnummers van familie naast de telefoon. Toch lukt het hem niet om de goede nummers in te toetsen. Ik heb daarom een fototelefoon voor hem gekocht. Daarop staan de foto's van mij, mijn moeder, zijn buurvrouw en de verpleegster. Het enige dat hij hoeft te doen is de hoorn oppakken en de foto van diegene intoetsen die hij wil spreken. Sinds mijn broer deze telefoon gebruikt, heeft hij geen problemen meer met het intoetsen en opzoeken van onze telefoonnummers. Hij belt nu weer graag naar ons."

De fototelefoon biedt de oplossing als:

- Het de bewoner niet meer lukt om belangrijke telefoonnummers te onthouden.
- De bewoner moeite heeft met het intoetsen van juiste telefoonnummers.
- De bewoner minder moeite heeft met de keuze voor foto's van mensen die hij/zij wil bellen.

Werking:

- U drukt op de toets met de foto van de persoon die u wilt bellen.
- Onder die toets staat het nummer voorgeprogrammeerd van die persoon.
- De telefoon kiest dat nummer vervolgens.
- U krijgt de persoon aan de telefoon.
- U kunt ook iemand bellen van wie het nummer niet voorgeprogrammeerd staat.
- U opent dan de afsluitklep naast de fototoetsen.
- Onder die klep zit een 'gewoon' numeriek toetsenbord.
- Toetst u het nummer in van de persoon die u wilt bellen.
- Als u wordt gebeld gaat er ook een flitslicht af.

Prijsindicatie:

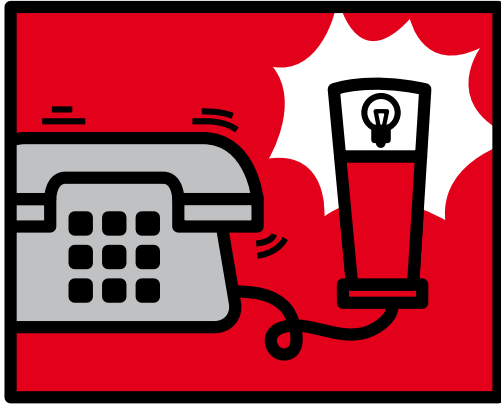
Vanaf € 79,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Geheugenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Om verwarring te komen kunt u de afsluitklep standaard het best sluiten. De bewoner kan zo niet in de war raken over de toetsen die hij/zij moet indrukken.
- Er bestaan verschillende modellen fototelefoons. Er is bijvoorbeeld een telefoon met 9 toetsen waar foto's onder kunnen. Het probleem van die telefoon is dat er naast de knop met de foto ook een klein knopje in moet worden gedrukt om het voorgeprogrammeerde nummer te kiezen. Dit kan lastig zijn voor de bewoner.
- Probeert u samen met de bewoner het toestel een paar keer uit. Laat de bewoner bijvoorbeeld zijn/haar dochter bellen op een afgesproken tijdstip. De bewoner zal pas goed in de gaten hebben hoe de telefoon werkt, als er ook een paar keer daadwerkelijk telefonische verbinding tot stand is gebracht met de persoon van wie de bewoner de fototoets heeft ingedrukt.
- Kies voor een telefoon met een ouderwets en herkenbaar belgeluid.



Telefoonbel flitslamp

Situatie:

"Tegenwoordig zitten op erg veel apparaten alarmtonen of geluiden. Steeds als ik mijn moeder bel, neemt ze de telefoon niet op. Laatst was ik bij haar thuis toen de telefoon ging. Ze liep naar de deur om die open te doen, maar realiseerde zich niet dat het geluid dat ze hoorde niet de deurbel was, maar de telefoon. Ik heb toen een flitslamp voor de telefoon gekocht. Die staat duidelijk naast haar telefoon. Als de telefoon nu gaat, begint de lamp te flitsen. Mijn moeder weet dan weer dat ze naar de telefoon moet lopen om die op te nemen."

De flitslamp biedt de oplossing als:

- Het voor de bewoner niet meer duidelijk is welke bel er rinkelt.

Werking:

- U wordt gebeld.
- U hoort een belgeluid.
- De flitslamp geeft lichtsignalen.
- U weet dat de telefoon gaat.
- Als u opneemt stopt de flitslamp met het geven lichtsignalen.

Prijsindicatie:

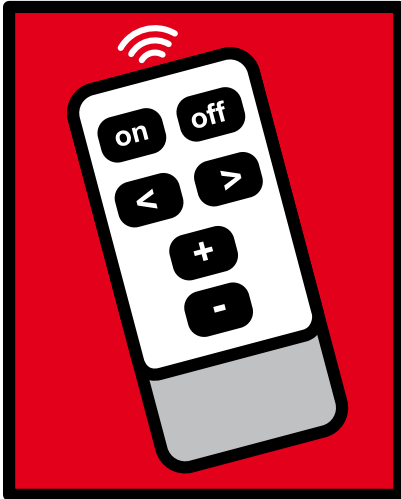
Vanaf € 50,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Geheugenwinkels

Opmerkingen voor mantelzorger/zorgverlener:

- U kunt de flitsbel heel eenvoudig zelf installeren.
- Plaats de flitslamp en de telefoon op een duidelijk zichtbare en bereikbare plek voor de bewoner.
- Als de telefoon gaat, moet de bewoner duidelijk kunnen zien waar het geluid en het licht vandaan komen.
- Kies voor een telefoon met een ouderwets en herkenbaar belgeluid.



Eenvoudige afstandsbediening

Situatie:

"Ik kijk altijd graag naar het journaal en naar spelletjes op televisie. De laatste paar keer dat ik de televisie aan had gezet, kreeg ik een heel vreemd scherm in beeld (teletekst). Ik kan ook de toetsen niet meer vinden die ik nodig heb om van zender te veranderen. Mijn dochter heeft nu een hele simpele afstandsbediening voor mij gekocht. Ik kan nu weer gewoon televisie kijken, zonder dat er allerlei rare dingen in beeld komen."

De eenvoudige afstandsbediening biedt de oplossing als:

- De bewoner niet meer goed weet hoe een normale afstandsbediening bediend moet worden.

Werking:

- De eenvoudige afstandsbediening heeft maar 6 knoppen (Aan/Uit; Harder/Zachter; Volgende/Vorige zender).
- U kunt de afstandsbediening gemakkelijk bedienen.

Benodigdheden:

- AAA-Batterij

Prijsindicatie:

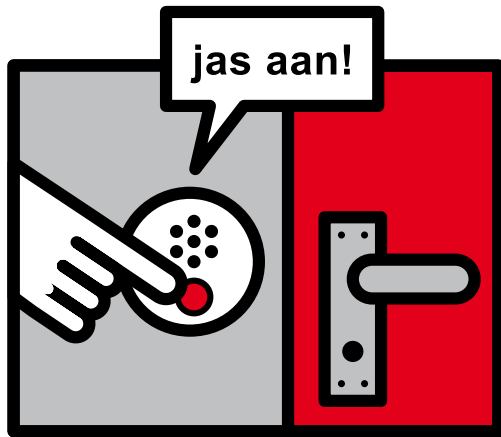
Vanaf € 44,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Geheugenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Vervang de batterij van de afstandsbediening op tijd.
- Gooi de oude (ingewikkelde) afstandsbediening weg.
- Leg de afstandsbediening op een duidelijke zichtbare plek.



Praatkноп

Situatie:

"Mijn moeder gaat nog graag zelf boodschappen doen. Eén straat achter haar huis is de supermarkt. Mijn moeder gaat vaak op pad zonder haar jas aan te trekken, ook al is het buiten heel koud of nat. Daarom heb ik naast de voordeur een praatknop opgehangen. Ik heb daarop de volgende boodschap ingesproken en opgenomen: "Trek uw jas aan." Telkens als ik erbij ben wanneer mijn moeder naar buiten gaat, help ik haar eraan herinneren dat ze op de knop drukt voor ze naar buiten gaat. Ze hoort dan de boodschap en doet (alsnog) haar jas aan. Ook als ik er niet bij ben, denkt ze er zelf aan om op de knop te drukken."

De praatknop biedt oplossingen als:

- De bewoner wel eens iets vergeet.
- De bewoner bang is om iets te vergeten.
- De bewoner niet precies weet wat te doen met bijvoorbeeld de magnetron of de koelkast.
- De bewoner niet precies weet wat er in een fles of pak zit, dat in de koelkast staat.

Werking:

- De praatknop kan een boodschap van maximaal 10 seconden opnemen.
- Druk met beide duimen op de kleine opnameknopjes.
- Er gaat een rood lampje branden.
- Als het rode lampje brandt, kunt u de boodschap opnemen.
- Laat de knopjes los als u de boodschap in heeft gesproken.
- Druk op de zwarte afspeelknop om het bericht te beluisteren.
- U kunt een bericht zo vaak als u wilt opnemen en afspelen.
- De praatknop kan worden bevestigd met een elastieken band, met een magneet of met klittenband.

Prijsindicatie:

- Gele praatknop vanaf € 8,15
- Starterspakket vanaf € 27,75 (2 gele praatknoppen; 1 rode praatknop (langere opnametijd); 1 magneet; 1 elastische band; 1 label)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Geheugenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Let op dat de goede boodschap ingesproken staat.
- Controleer de boodschap af en toe.
- Plaats de praatknop op een duidelijk plek.
- Wijs de bewoner op de aanwezigheid van de praatknop.
- Herinner de bewoner eraan om op de afspeelknop te drukken.
- Laat de bewoner ook daadwerkelijk op de knop drukken als u aanwezig bent.
- Vervang de batterij op tijd.



Pratend fotoalbum

Situatie:

"Mijn moeder vergeet vaak dat ze genoeg moet drinken op een dag. Ik heb een pratend fotoalbum voor haar gekocht. Daar zit onder andere een foto in van een glas water. Bij iedere foto kan een korte boodschap ingesproken worden. Als je het knopje onder de foto indrukt dan hoor je de boodschap. Bij de foto met het glas water heb ik de volgende boodschap ingesproken: "Drink een glaasje water". Om het leuk te houden voor mijn moeder, zitten er ook foto's in van haar kleindochters die een boodschap voor haar hebben ingesproken. Het fotoalbum ligt op de tafel in de woonkamer. Mijn moeder kijkt er graag in en drukt altijd op de knopjes. Ze drinkt nu steeds meer op een dag."

Het pratend fotoalbum biedt de oplossing als:

- De bewoner af en toe behoefte heeft aan een geheugensteuntje.
- De bewoner het prettig vindt om foto's van bekenden te zien.
- De bewoner het leuk vindt de stem van naasten te horen.

Werking:

- U stopt een foto in een hoesje in het fotoalbum.
- U houdt de knop onder de foto ingedrukt.
- U spreekt de boodschap in die bij de foto hoort (maximaal 10 seconden).
- U laat de knop weer los.
- De boodschap is nu opgenomen.
- Als u de boodschap weer wilt horen, drukt u de knop kort in.
- Er kunnen 24 foto's in het album.

Benodigheden:

2 AA-batterijen.

Prijsindicatie:

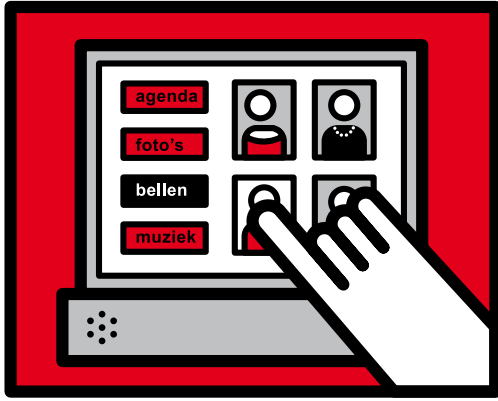
Vanaf € 41,95

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Geheugenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Spreek de boodschap langzaam en duidelijk in.
- Vermijd geluid uit de omgeving.
- Wijs de bewoner er vaak genoeg op dat hij/zij het fotoalbum inkijkt.
- Kijk af en toe samen met de bewoner door het fotoalbum en druk op de boodschappenknop.
- Vervang de batterijen op tijd.



Contactscherm

Situatie:

"Mijn vader vergeet steeds vaker afspraken. Hij weet onze telefoonnummers niet meer. En hij vergeet steeds vaker zijn medicijnen in te nemen. Met al mijn broers en zussen hebben we geld bij elkaar gelegd. Daar hebben we een computerscherm van gekocht. Mijn vader kan nu op allerlei manieren communiceren met ons. Als hij op mijn foto op het scherm drukt, wordt ik gebeld via internet. Ik kan dan met vader praten. Of er springt een melding in beeld dat hij zijn medicijnen moet innemen. Hij vindt het erg leuk om muziek te luisteren via het scherm of om een spelletje te spelen. Hij kan zich nu zelf beter redden en wij kunnen hem op afstand beter in de gaten houden."

Het contactscherm biedt de oplossing als:

- De mantelzorger op afstand voortdurend contact wil houden met de bewoner.
- De mantelzorger op afstand de agenda wil beheren van de bewoner.
- De mantelzorger op afstand de bewoner aan afspraken wil helpen herinneren.
- De bewoner wil videobellen met naasten.
- De bewoner zijn/haar favoriete muziek wil beluisteren; foto's wil bekijken; gesproken berichten wil beantwoorden of spelletjes wil spelen.
- De bewoner gebruik wil maken van zorgdiensten (toekomstige uitbreiding).
- De bewoner de bovenstaande dingen wil bereiken door één simpele aanraking met het scherm (en dus zonder moeilijke handelingen).

Werking:

- Het contactscherm wordt op een handige plek in de woonkamer geplaatst (in de buurt van de plek waar de bewoner veel zit).
- De bewoner raakt het scherm aan.
- De bewoner heeft na aanraking van het scherm toegang tot alle functies van het scherm.
- De bewoner heeft geen toetsenbord en muis nodig.

Prijsindicatie:

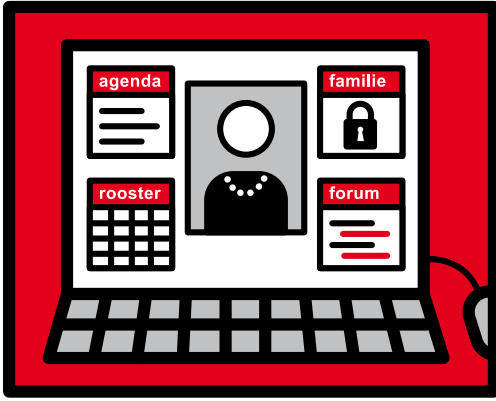
- Van € 1.495,- (15 inch scherm) tot € 1.995,- (22 inch scherm)
- Service jaarabonnement: vanaf € 120,- (eerste jaar gratis)
- Installatie en internetaanvraag: vanaf € 99,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Bij uw zorgverlener

Opmerkingen voor mantelzorger/zorgverlener:

- Zorg dat u zelf internet hebt.
- Zorg dat u bij de installatie van het systeem aanwezig bent.
- De leverancier verzorgt de complete installatie bij de bewoner (inclusief het regelen van de internetaansluiting en het aansluiten van de modem). Bij de installatie is ook het overzetten van maximaal 10 eigen CD's, het inscannen van maximaal 30 foto's en het instellen van de Skype contacten inbegrepen.
- Het systeem dient altijd ingeschakeld te blijven voor 100% contact.
- Het systeem bestaat uit: 1 PC + Contactscherm (15 of 17 inch); webcam, microfoon of boxen; software of 2 All-in-one PC (22 inch) en software.
- U kunt altijd contact opnemen met de leverancier over alle mogelijkheden van het systeem. Ook tijdens het gebruik van het systeem blijft de leverancier telefonische ondersteuning geven en, indien nodig, ook via een bezoek.



Zorgsite

Situatie:

"Onze moeder begint wat vergeetachtig te worden. Samen met mijn broers spreek ik af dat het goed is om haar wat vaker te bezoeken en te verzorgen. Ik heb ons via internet aangemeld voor een zorgsite. Dit is een heel handig hulpmiddel, want we kunnen nu via internet plannen wie wanneer op bezoek gaat bij mama. Ook kunnen we op de site opschrijven of er nog bijzonderheden waren tijdens het bezoek. We spreken bijvoorbeeld af dat iedereen altijd even kijkt of het gas uitstaat en of er geen oud eten in de magnetron staat. Als dat wel zo is, melden we de onveilige

situaties op de site. Met de kleinkinderen wordt afgesproken dat ze allemaal eens per week oma zullen bellen of bezoeken. Zij kunnen dit plannen via de site en zetten een kort bericht op de site als ze contact hebben gehad met hun oma. Zo krijgt onze moeder en hun oma meer aandacht en bezoek. We kunnen beter in de gaten houden of er geen onveilige situaties ontstaan bij haar thuis. Bovendien wordt ze beter ondersteund in de dagelijkse dingen met behulp van de zorgsite."

De zorgsite biedt de oplossing als:

- De bewoner behoefte heeft aan meer zorg.
- Er voortdurend afstemming tussen mantelzorgers nodig is.
- Er meer dan twee mensen bij het zorgproces betrokken zijn.
- De zorg om de bewoner lang kan gaan duren.
- Het belangrijk is om geïnformeerd te zijn over de toestand van de bewoner.
- De mantelzorgers altijd wil weten hoe het met de bewoner gaat (ook op het werk of op vakantie).

Werking:

- U gaat naar de website (adres van de website is verkrijgbaar bij de zorgverlener)
- Op deze website kunt u zich aanmelden voor een zorgpagina.
- U meldt uw familieleden ook aan op de zorgsite en eventueel de zorgverlener, de buurman of een ander familielid.
- U vult het rooster met taken en bezoekmomenten in.
- U mailt de leden dat ze zichzelf in kunnen plannen in het rooster.
- Alle leden van uw zorgsite loggen in en plannen zichzelf in op de tijden dat het hen uitkomt, door in het betreffende roostervakje te klikken.
- Wie op bezoek is geweest of contact heeft gehad zet daarvan een kort berichtje op de site.
- Zo weet iedereen wat de stand van zaken is.

Prijsindicatie:

- Vanaf € 65,- per jaar (inclusief helpdeskondersteuning op 0800-nummer; onbeperkt aantal leden; niet meer betalen is stoppen)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Bij uw zorgverlener

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Kijk op de site (de zorgverlener weet het internetadres) onder zorgsite en lees de handleiding. Dit geeft een goed beeld van waar u mee begint.
- Zeker bij een grote familie of bij familie die niet dicht bij de bewoner in de buurt woont, kan de zorgsite heel handig zijn.
- De bewoner kan zelf ook berichten plaatsen op de zorgsite.
- Schroom niet de helpdesk te bellen. Het gratis helpdesknummer wordt getoond bij 'contact', zodra u een site geopend heeft door te betalen.

Keuken



Anti-overkookplaatje

Situatie:

"Ik drink iedere avond een beker warme melk voor ik naar bed ga. Ik zet de pan met melk op het vuur en dan ga ik nog even televisie kijken. Ik heb al een paar keer vergeten dat de pan met melk op het vuur staat. Daarom heb ik nu een anti-overkookplaatje gekocht. Dit glazen plaatje doe ik in de pan en dan giet ik de melk erover. Het plaatje begint te rinkelen zodra de melk kookt. Ik hoor dat en haal dan de pan van het vuur."

Het anti-overkookplaatje is de oplossing als:

- De bewoner nog zelfstandig kookt.
- De bewoner wel eens vergeet dat er nog iets op het vuur staat.

Werking:

- De bewoner gaat een vloeistof koken.
- De bewoner legt het anti-overkookplaatje onder in de kookpan.
- De bewoner doet de vloeistof in de pan.
- De bewoner zet het vuur aan.
- Als de vloeistof kookt, begint het plaatje te rammelen in de pan.
- De bewoner wordt er dan weer aan herinnerd dat hij/zij iets aan het koken is.

Prijsindicatie:

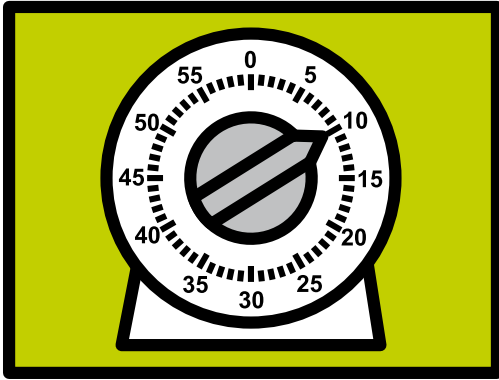
Vanaf € 4,50

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Geheugenwinkels
- Kookwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het anti-overkookplaatje is niet geschikt om met een elektrische kookplaat te gebruiken.
- Het anti-overkookplaatje werkt alleen als er vloeistoffen worden gekookt.
- Houdt u goed in de gaten of het nog verantwoord is dat de bewoner nog kookt. Op het moment dat zelfstandig koken niet meer verantwoord is, kunt u beter besluiten om de gaskraan naar het fornuis dicht te draaien.



Kookwekker

Situatie:

"Ik kook nog graag zelf. Ik weet dat ik eigenlijk bij het fornuis moet blijven staan als ik aan het koken ben. Helaas ben ik snel afgeleid en daardoor loop ik nog wel eens weg bij het fornuis als er pannen op staan. Zo gebeurt het nog wel eens dat ik dingen aan laat bakken. Ik heb mezelf aangeleerd om een kookwekker te gebruiken. De kookwekker stel ik in op 5 minuten als ik met koken begin. Iedere keer als de wekker afgaat, word ik eraan herinnerd dat ik aan het koken ben. Ik ga dan weer terug naar het fornuis. De wekker stel ik iedere keer als hij afgaat opnieuw in op 5 minuten."

De kookwekker is de oplossing als:

- De bewoner nog zelfstandig kookt.
- De bewoner wel eens vergeet dat de pannen op het vuur staan.
- De bewoner niet meer kan inschatten hoe lang een pan op het vuur staat.

Werking:

- Stel de kookwekker in zodra u gaat koken.
- Stel de kookwekker in op maximaal 10 minuten.
- Hang de kookwekker vervolgens aan uw kleding.
- Als u nu uit de keuken wegloopt, hoort u de wekker afgaan op de ingestelde tijd.
- Als u de wekker hoort, gaat u meteen naar de pan om te kijken of uw eten klaar is.

Prijsindicatie:

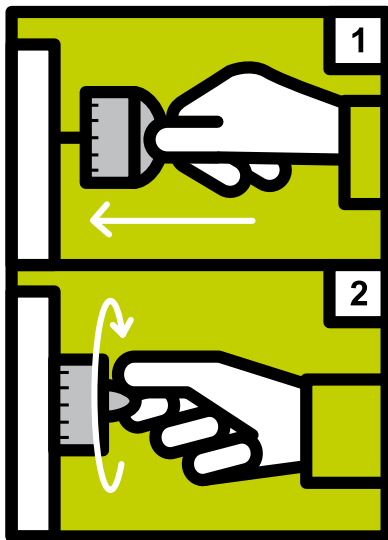
Vanaf € 25,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Huishoudspeciaalzaken
- Huishoudzaken
- Kookwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Zorg ervoor dat er een duidelijke kookwekker wordt gekocht. Het liefst geen digitale kookwekker.
- Probeer ervoor te zorgen dat er iemand in de buurt is als de bewoner gaat koken.
- Houdt u goed in de gaten of het nog verantwoord is dat de bewoner nog zelfstandig kookt. Op het moment dat zelfstandig koken niet meer verantwoord is, kunt u beter besluiten om de gaskraan naar het fornuis dicht te draaien.



Fornuisknopbeschermer

Situatie:

"Mijn man en ik wonen nog samen op onze oude dag. Ik kook nog graag iedere avond lekker voor hem. Ik merk steeds vaker dat mijn man aan de gasknoppen zit. Hij zet dan per ongeluk het gas aan. Ik vind dit geen prettig idee. Ik ben bang dat hij dat straks een keer doet als ik er niet ben. Of dat hij het een keer doet en we het dan niet op tijd merken. Daarom heb ik via internet een paar fornuisknopbeschermers gekocht. Deze fopdoppen zitten op het fornuis. Als ik het fornuis aan wil draaien moet ik de knop indrukken en draaien tegelijk. Mijn man krijgt dit niet voor elkaar. Het gas blijft nu uit als hij aan de knoppen draait."

De fornuisknopbeschermer biedt de oplossing als:

- Er nog regelmatig wordt gekookt in het huis.
- De knoppen van het fornuis wel eens aan worden gezet als er niet wordt gekookt.

Werking:

- U verwijdt de echte knoppen van het fornuis.
- U plaatst de fornuisknopbeschermers.
- Als u alleen aan de knoppen draait, gebeurt er niets.
- Als u de knoppen tegelijk draait en indrukt gaat het fornuis pas aan.

Prijsindicatie:

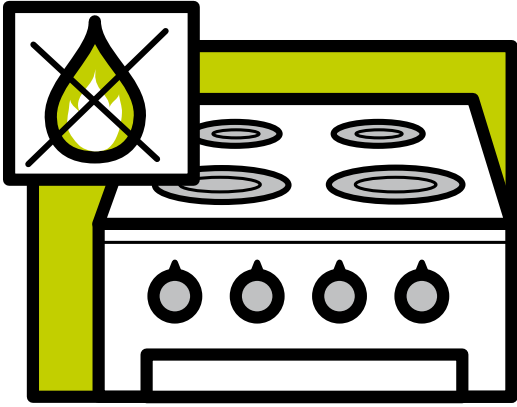
Vanaf € 6,- per 3 stuks

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Keukenspecialzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- De knop is geschikt voor alle gangbare fornuizen. Informeer voor de zekerheid bij de leverancier of de knop past op het fornuis dat in het huis van de bewoner staat.



Inductie kookplaat

Situatie:

"Mijn man was vroeger kok van beroep. Hij kookt nog steeds erg graag. Soms vergeet hij het fornuis uit te zetten als hij de pannen eraf haalt. Dit kan natuurlijk erg gevaarlijke situaties opleveren. We hebben daarom een inductiekookplaat gekocht. Deze plaat schakelt pas in als er een pan op de plaat wordt gezet. Als de pan eraf wordt gehaald schakelt de plaat zichzelf weer uit. Ik maak me door de kookplaat een stuk minder ongerust als mijn man gaat koken. De braadsensor in de plaat zorgt ervoor dat het vlees minder snel aanbrandt."

De inductiekookplaat biedt de oplossing als:

- De bewoner nog graag kookt, maar het fornuis wel eens vergeet uit te zetten.
- De bewoner niet meer zo goed in de gaten heeft hoe lang iets mag koken/bakken.
- De bewoner zich wel eens brandt aan de kookplaat.
- De bewoner wel eens vergeet hoe lang een pan al op de kookplaat staat.

Werking:

- De inductiekookplaat wordt pas ingeschakeld als er een pan op een plaat wordt geplaatst.
- Als de pan wordt verwijderd, schakelt de plaat zich automatisch uit.
- De inductieplaat wordt niet warm als u er op kookt. U kunt uw vingers dus niet branden aan de kookplaat.
- In de plaat zit ook een braadsensor. Deze sensor controleert bij het braden voortdurend de temperatuur van het braadvet in de pan. Hij houdt deze binnen het smakelijk-gezonde temperatuurbereik, zodat aanbranden wordt voorkomen.
- In de kookplaat zit een kooktijdschakelaar. U kunt hierop instellen hoelang de plaat aan mag blijven staan. Als deze tijd verstreken is, gaat de plaat automatisch uit.

Prijsindicatie:

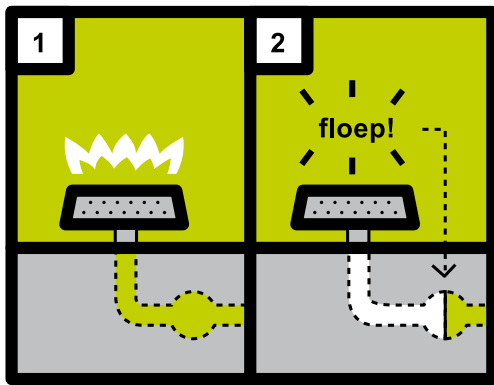
Vanaf € 2.000,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Keukenspecialzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Inductie is een nieuwe manier van koken voor veel (oudere) mensen. Vraag uzelf voor de aanschaf af of de bewoner hier nog aan kan wennen.
- Een inductiekookplaat werkt niet meer met draaiknoppen om de plaat aan te zetten. De draaiknoppen zijn vervangen door tiptoetsen.
- Als de bewoner niet meer zelf kookt, maar nog wel in huis woont bij iemand die graag kookt, kan een inductiekookplaat ook meer veiligheid bieden. Vooral doordat de kookplaat niet warm kan worden.
- Bovendien zit op de inductiekookplaat een soort 'kinderbeveiliging'. Die zorgt ervoor dat de plaat niet meteen kan worden aangezet door mensen die er niet veilig mee overweg kunnen gaan. Om de plaat aan te krijgen moet eerst lange tijd een knop ingedrukt worden.
- U hebt speciale pannen nodig om op inductie te kunnen koken.



Kookplaat met vlambeveiliging

Situatie:

"Sinds kort heb ik een kookplaat met vlambeveiliging. De vlam van de kookplaat was laatst uitgegaan terwijl de gasknop opgedraaid stond. Dit kan natuurlijk gevaarlijke situaties opleveren. Met mijn nieuwe kookplaat stopt de gastoevoer vanzelf als de vlam uit is. Ik ben erg blij met de vlambeveiliging. Ik voel me weer een stuk veiliger in mijn eigen huis."

De kookplaat met vlambeveiliging biedt de oplossing als:

- De bewoner nog wel eens thuis kookt.
- De bewoner op gas kookt.
- De vlam van het fornuis uitwaait als de bewoner niet in de buurt is.
- De gaskraan wel eens openstaat, maar er geen vlam is.

Werking:

- Als u aan het koken bent, kan het gebeuren dat de vlam uitwaait.
- De gaskraan staat dan nog open.
- Het gas blijft dan wel doorstromen.
- De kookplaat met vlambeveiliging voorkomt dit.
- De gastoevoer wordt gestopt als er geen vlam wordt signaleerd.

Prijsindicatie:

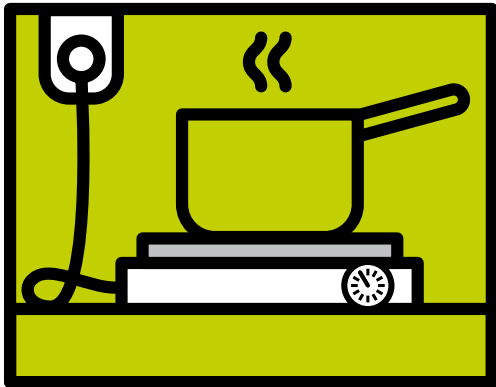
Van € 700,- tot € 1.200,- (afhankelijk van de uitvoering van het fornuis/de kookplaat)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Elektronicaspeciaalzaken
- Keukenspeciaalzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Houdt u goed in de gaten of het nog verantwoord is dat de bewoner nog kookt. Op het moment dat zelfstandig koken niet meer verantwoord is, kunt u beter besluiten om de gaskraan naar het fornuis dicht te draaien.



Kookplaatje elektrisch (enkel of dubbel)

Situatie:

"Mijn moeder kookt nog iedere dag. Ze vergeet steeds vaker het fornuis uit te zetten als ze klaar is met koken. Ik vind dit maar een gevaarlijke situatie. Daarom heb ik een kookplaatje voor haar gekocht dat zich automatisch uitschakelt na een bepaalde tijd. Die werkt prima. Mijn moeder kookt nu nog elke dag heerlijk. Ik hoef me geen zorgen meer te maken dat ze de plaat vergeet uit te zetten."

Het kookplaatje biedt de oplossing als:

- De bewoner nog graag kookt.
- De bewoner wel eens vergeet het fornuis uit te zetten.
- De bewoner een gebruiksvriendelijk kooktoestel wil gebruiken.

Werking:

- U zet de pan op het kookplaatje.
- U schakelt het kookplaatje in.
- Er zit een automatische tijdschakelaar op het kookplaatje.
- Als de ingestelde tijd verstreken is, schakelt het plaatje zich automatisch uit.

Prijsindicatie:

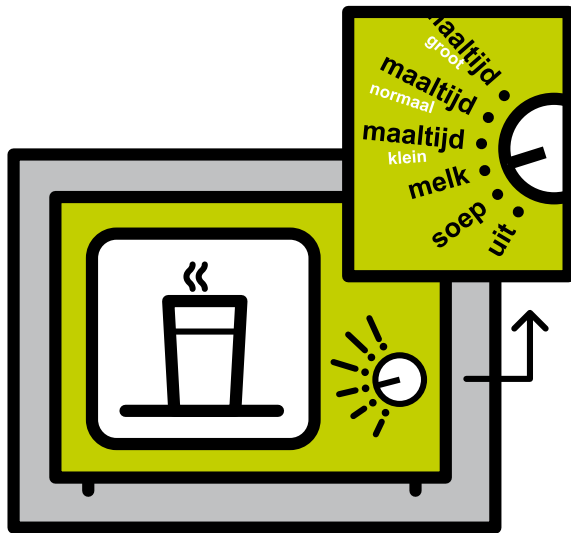
Van € 119,- (enkel kookplaatje) tot € 189,- (dubbele kookplaat)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Thuiszorgwinkels
- Keukenspeciaalzaken
- Ouderenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Houdt u goed in de gaten of het nog verantwoord is dat de bewoner nog zelfstandig kookt. Op het moment dat zelfstandig koken niet meer verantwoord is, kunt u beter besluiten om de gaskraan naar het fornuis dicht te draaien.



Simpele magnetron

Situatie:

"De burens koken elke avond een hapje eten voor mij. Dat komen ze dan bij me langs brengen. Ik krijg het pas als zij het eten op hebben en meestal is het dan al afgekoeld. Mijn dochter heeft nu een magnetron voor mij aangeschaft. Het is er één die heel eenvoudig werkt. Er zitten maar 6 standen op (uit, soep, melk, kleine maaltijd, normale maaltijd of grote maaltijd). Ik hoef nu nooit een tijd of een temperatuur in te schakelen. Ik zet de knop alleen op 'kleine maaltijd' en mijn eten wordt warm.

Als ik 's avonds naar bed ga, zet ik een beker melk in de magnetron. De magnetron zet ik op standje 'melk'. De melk wordt zo lekker warm, maar kookt nooit over."

De magnetron is de oplossing als:

- De bewoner af en toe iets op wil warmen (bijvoorbeeld een maaltijd van tafeltje-dek-je).
- De bewoner niet meer wil of kan koken op een fornuis.

Werking:

- Er zitten 6 standen op de magnetron:
 - uit
 - soep
 - melk
 - kleine maaltijd
 - normale maaltijd
 - grote maaltijd
- Om bijvoorbeeld soep te verwarmen, plaatst u een kop soep in de magnetron.
- U draait de knop op de stand 'soep'.
- Als de soep warm is, springt de magnetron uit.
- U hoort dan een belletje.
- Dezelfde procedure geldt voor de andere standen op de magnetron.

Prijsindicatie:

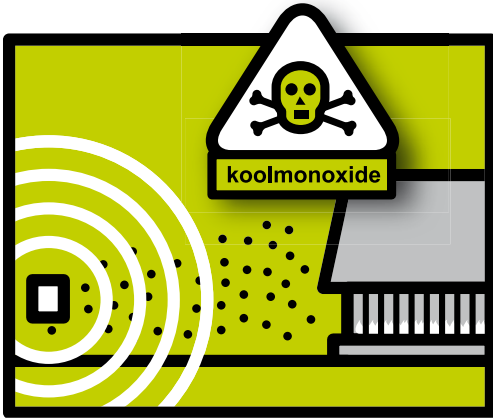
Vanaf € 250,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Keukenspecialzaken
- Uw zorgverlener

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Dit type magnetron is vaak ook te huur bij maaltijdservices voor ouderen (bijvoorbeeld tafeltje-dek-je).
- Let goed op of het nog verantwoord is dat de bewoner gebruik maakt van de magnetron.



Koolmonoxidealarm

Situatie:

"Mijn vader heeft nog een ouderwetse gaskachel in zijn woonkamer staan. De kachel werkt op zich prima. Toch hoor je steeds vaker in het nieuws iets over koolmonoxidevergiftiging door gaskachels. Dit nieuws maakt mij ongerust. Daarom heb ik een koolmonoxidealarm geïnstalleerd in het huis van mijn vader. Als er dan koolmonoxide vrij komt, gaat het alarm af."

Het koolmonoxidealarm biedt de oplossing als:

- Er onverhoopt koolmonoxide vrij komt door onvolledige verbranding van een gas of een andere brandstof in bijvoorbeeld geisers of CV-ketels.

Werking:

- Het koolmonoxidealarm wordt laag bij de grond geïnstalleerd in bijvoorbeeld de keuken. Koolmonoxide daalt namelijk en stijgt niet op zoals warme lucht.
- Als er een bepaald niveau aan koolmonoxidegas overschreden wordt, gaat het alarm af.
- Het alarm is luid genoeg. U wordt er ook 's nachts wakker van.

Prijsindicatie:

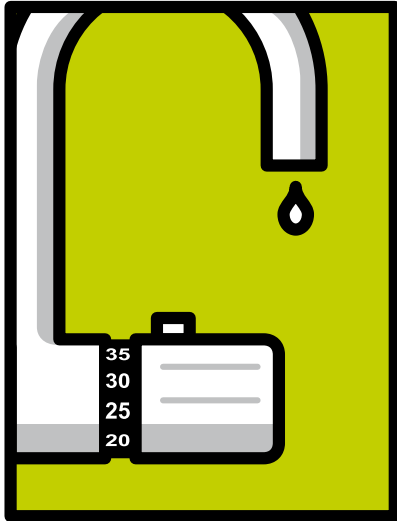
Vanaf € 30,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken
- Elektronicaspeciaalzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Laat u goed adviseren over de plek waar de koolmonoxidemelder opgehangen moet worden.
- Er zijn ook rookmelders verkrijgbaar die naast een rookmelderfunctie ook een koolmonoxidemelder bevatten. Informeer hiernaar bij de leverancier.



Thermostaatkraan

Situatie:

"We hadden thuis een kraan zonder thermostaatknop. Mijn man drinkt altijd water uit de kraan. Hij houdt zijn mond dan onder de kraan en gaat drinken. Hij heeft zijn mond al een paar keer verbrand doordat hij aan de knop voor warm water zat. Er kwam dan veel te heet water uit de kraan. Ik heb alle kranen in huis laten vervangen door thermostaatkranen. De kraan kan standaard maar open gedraaid worden tot 38 graden Celsius. Ik kan het water wel heter uit de kraan laten komen, maar dan moet ik een extra knop indrukken. Mijn man brandt zich nu niet meer aan het water dat uit de kraan komt."

De thermostaatkraan biedt de oplossing als:

- Er vaak te heet water uit de kraan komt.
- De bewoner zich aan dit water brandt.

Werking:

- Bij de meeste thermostaatkranen laat de linkerknop het water stromen.
- De rechterknop is voor het instellen van de temperatuur.
- De thermostaat staat standaard ingesteld op ongeveer 38 graden. U kunt deze instelling ook veranderen in een hogere of lagere temperatuur.
- Als u een keer heter water nodig heeft dan 38 graden, drukt u het rode knopje in dat op de temperatuurknop zit. U kunt de temperatuur dan ook hoger dan 38 graden instellen.

Prijsindicatie:

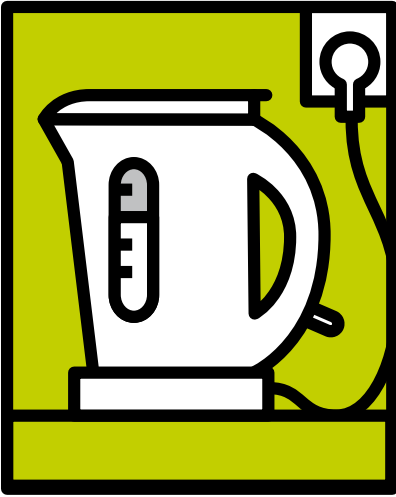
Vanaf € 125,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Badkamerspeciaalzaken
- Keukenspeciaalzaken
- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het is raadzaam om de hulp in te schakelen van een ervaren klusjesman of conciërge bij het bevestigen van de kraan.
- De bewoner is van vroeger uit gewend aan een knop voor warm en een knop voor koud water. Het gebruik van een thermostaatkraan kan daarom in het begin wat onwennig zijn.
- Doordat de temperatuurknop in principe niet verder gedraaid kan worden dan 38 graden celcius, is het wel een veilige oplossing.
- Kijk voor een andere situatie waarbij de thermostaatkraan een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Badkamer/Toilet - Thermostaatkraan*.



Waterkoker

Situatie:

"Mijn oom drinkt iedere ochtend bij het ontbijt een paar koppen thee. Tot nu toe kookte hij het theewater altijd in een fluitketel. Hij pakte de fluitketel voor iedere kop thee van het vuur. Hij schonk dan zijn kopje vol en zette de fluitketel weer terug. Mijn oom had vaak niet in de gaten dat de fluitketel leeg was. Dan stond een lege fluitketel op het vuur. Die kookte dan droog. Gelukkig is er nooit brand van gekomen. Toen ik achter deze situatie kwam heb ik een waterkoker voor mijn oom gekocht. Die slaat altijd automatisch af. Hierdoor ontstaat minder snel brand."

Een waterkoker biedt de oplossing als:

- De bewoner nog vaak water kookt.
- De bewoner wel eens vergeet de fluitketel van het vuur te halen.
- De bewoner op een snelle, veilige en makkelijke manier water wil koken.

Werking:

- U vult de waterkoker met water.
- U plaatst de waterkoker op de speciale standaard.
- U drukt via een knop de waterkoker aan.
- Er gaat een lampje branden.
- Als het water gekookt is, springt de waterkoker automatisch uit.
- U kunt de kan dan leeg schenken.

Prijsindicatie:

Vanaf € 20,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Huishoudzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Oudere bewoners zullen vaak gewend zijn aan het koken van water in een fluitketel.
- Houdt goed in de gaten of deze mensen nog kunnen wennen aan het gebruik van een waterkoker. Let bijvoorbeeld goed op dat ze de waterkoker niet op het fornuis willen zetten om het water te koken.

Badkamer /toilet



Automatische routeverlichting

Situatie:

"Ik moet 's nachts altijd een keer naar het toilet. Als ik eenmaal uit bed ben, weet ik niet meer wat ik wilde gaan doen. Mijn man heeft me al een paar keer uit een donkere kamer gehaald, omdat ik daar aan het ronddwalen was. We hebben nu een automatische routeverlichting gekocht. Als ik 's nachts uit bed ga, springen in ieder geval de lampen aan. Ik hoef niet meer bang te zijn in het donker. Mijn man hoeft niet meer bang te zijn dat ik me in het donker bezeer."

Automatische routeverlichting biedt de oplossing als:

- Er altijd licht moet zijn als u door een kamer in huis loopt.
- De bewoner ook in de badkamer een lamp wil hebben die automatisch aangaat.
- De bewoner vaak 's nachts in het donker rondloopt door het huis.
- De bewoner een routeverlichting wil richting de badkamer of het toilet.

Werking:

- De automatische routeverlichting heeft een sensor.
- Als de sensor beweging bemerkt, springt de lamp aan.
- Als er een tijdje geen beweging is waargenomen, springt de lamp automatisch weer uit.
- Als u meerdere sensoren bevestigt kunt u een soort 'looproute' creëren.

Prijsindicatie:

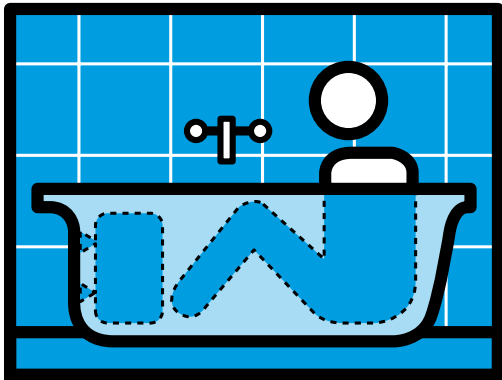
Vanaf € 25,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Elektronicaspeciaalzaken
- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het kan handig zijn als de routeverlichting zowel een bewegingssensor (de lamp springt aan als er beweging wordt waargenomen), als een licht-donkersensor (de lamp springt aan als het donker wordt). Deze functies kunnen apart van elkaar én naast elkaar worden gebruikt. Overweegt u zelf of dit voor de bewoner handig is.
- De bewoner kan soms vergeten dat het licht automatisch uitschakelt. De bewoner wil dan zelf het licht uitdoen, terwijl dat niet gaat. Dit kan voor de bewoner zeer verwarrend zijn. De kans op vallen neemt toe als de zorgvrager het bed verlaat in een poging de verlichting uit te schakelen.
- Let er op dat de routeverlichting spatwaterdicht is en daardoor ook prima buiten en op de badkamer gebruikt kan worden.
- Het is handig om een draadloze routeverlichting te kopen, zodat u geen last heeft van draden door uw huis.
- Een goedkopere oplossing is een nachtlampje dat u in het stopcontact kunt steken. Meerdere nachtlampjes kunnen ook een looproute creëren. Nadeel van deze lampjes is dat ze vaak niet spatwaterdicht zijn. Bovendien bevatten ze meestal geen licht-donkersensor. Deze lampjes kosten ongeveer € 10,-. Ze zijn verkrijgbaar bij lampenwinkels en kinderspeciaalzaken.
- Kijk voor een andere situatie waarbij de automatische routeverlichting een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Entree/Gang – Automatische routeverlichting*.



Badverkorter (lengte/diepte bad verminderen)

Situatie:

"Vorig jaar is mijn vader overleden. Mijn moeder woont nu alleen. Toen mijn vader nog leefde, ging mijn moeder regelmatig in bad liggen. Mijn vader riep haar dan altijd op tijd, zodat ze weer uit bad kwam. Ze gaat nog steeds graag in bad. Laatst was ze gewoon vergeten om op tijd uit bad te stappen. Om te voorkomen dat er een volgende keer rare dingen gebeuren als mijn moeder in bad zit heb ik een badverkorter in bad geplaatst. Ze kan zo niet helemaal wegglijden als ze in slaap valt in bad."

Een badverkorter biedt de oplossing als:

- De bewoner een bad in huis heeft.
- De bewoner wel eens in bad gaat.
- De bewoner bang is om onderuit te glijden als hij/zij in bad zit, doordat hij/zij in slaap valt of de tijd vergeet.
- De bewoner bang is niet meer overeind te komen als hij/zij is weggeleden.

Werking:

- De badverkorter wordt met zuignappen in het bad bevestigd.
- De badverkorter maakt het bad korter, waardoor u zich met uw benen makkelijker kunt afzetten.
- Bovendien kunt u niet helemaal onder water glijden, doordat het bad daarvoor te kort is geworden.

Prijsindicatie:

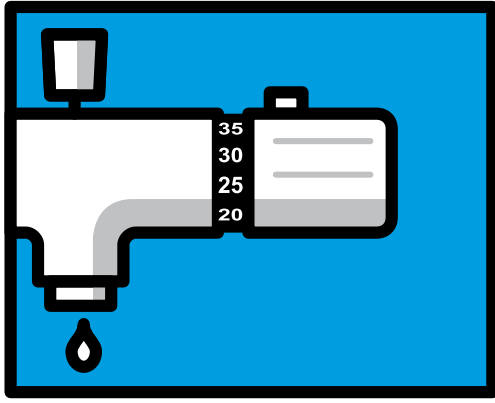
Vanaf € 55,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Badkamerspeciaalzaken
- Ouderenwinkels
- Thuiszorgwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Houdt u goed in de gaten of het nog wel veilig is dat de bewoner alleen in bad gaat.
- Als badderen niet meer veilig is, moet u er misschien voor zorgen dat u het bad afsluit door middel van bijvoorbeeld een plank. Op deze manier voorkomt u dat de bewoner alleen in bad gaat.



Thermostaatkraan

Situatie:

"We hadden thuis een kraan zonder thermostaatknop. Mijn man stond vaak onder de douche als er veel te heet water uit de kraan kwam. Ik heb alle kranen in huis laten vervangen door thermostaatkranen. De kraan kan standaard maar open gedraaid worden tot 38 graden Celcius. Ik kan het water wel heter uit de kraan laten komen, maar dan moet ik een extra knop indrukken. Mijn man brandt zich nu niet meer aan het water dat uit de kraan of de douche komt."

De thermostaatkraan biedt de oplossing als:

- Er vaak te heet water uit de kraan komt.
- De bewoner zich aan dit water brandt.

Werking:

- Bij de meeste thermostaatkranen laat de linkerknop het water stromen.
- De rechterknop is voor het instellen van de temperatuur.
- De thermostaat staat standaard ingesteld op ongeveer 38 graden. U kunt deze instelling ook veranderen in een hogere of lagere temperatuur.
- Als u een keer heter water nodig heeft dan 38 graden, drukt u het rode knopje in dat op de temperatuurregelknop zit. U kunt de temperatuur dan ook hoger dan 38 graden instellen.

Prijsindicatie:

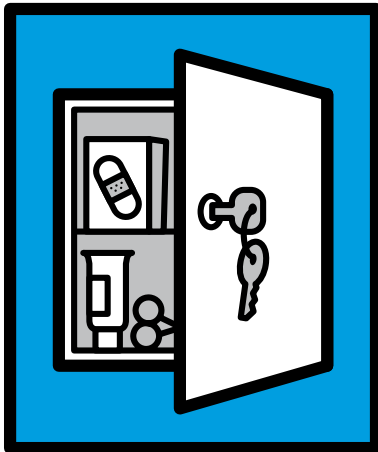
Vanaf € 125,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Badkamerspeciaalzaken
- Keukenspeciaalzaken
- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- U kunt een thermostaatkraan zelf installeren. Het is echter raadzaam om de hulp in te schakelen van een ervaren klusjesman of conciërge bij het bevestigen van de kraan.
- De bewoner is van vroeger uit gewend aan een knop voor warm en een knop voor koud water. Het gebruik van een thermostaatkraan kan daarom in het begin wat onwennig zijn.
- Doordat de temperatuurknop in principe niet verder gedraaid kan worden dan 38 graden celcius, is het wel een veilige oplossing.
- Kijk voor een andere situatie waarbij de thermostaatkraan een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Keuken - Thermostaatkraan*.



Afsluitbare medicijnkast

Situatie:

"Mijn vrouw moet voor haar gezondheid een heleboel medicijnen slikken. Ik maak iedere dag een medicijndoos voor haar klaar met de medicijnen die ze die dag moet slikken. De voorraad medicijnen bewaar ik in een medicijnkast die op slot kan. De sleutel van de medicijnkast bewaar ik op een veilige plek. Zo voorkom ik dat ze per ongeluk te veel medicijnen pakt uit een doosje."

Een afsluitbare medicijnkast biedt de oplossing als:

- Er medicijnen/gevaarlijke middelen in huis zijn.
- De bewoner niet meer precies kan inschatten welke middelen veilig zijn of niet.
- De bewoner zelf medicijnen moet slikken, maar niet meer kan controleren hoeveel medicijnen hij/zij tegelijk mag nemen.
- De mantelzorger een geruster gevoel heeft als de bewoner niet direct bij de medicijnen/gevaarlijke middelen kan komen.

Werking:

- De medicijnen stopt u in het medicijnkastje.
- U draait de kast op slot.
- U bewaart de sleutel op een veilige plek.

Prijsindicatie:

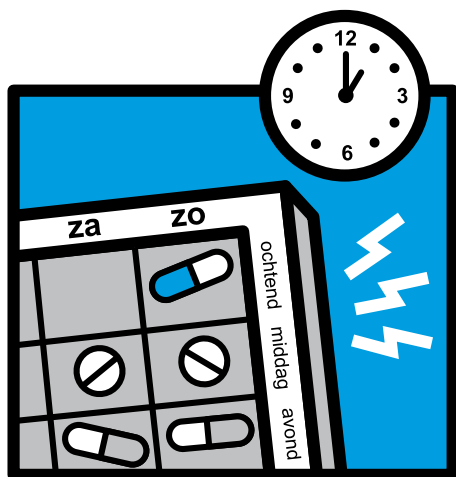
Vanaf € 50,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Warenhuizen
- Huishoudspeciaalzaken

Opmerkingen voor mantelzorger/zorgverlener:

- Plaats de kast op een niet al te zichtbare plek voor de bewoner.
- Dit voorkomt dat de bewoner nieuwsgierig wordt naar wat er in de kast zit.
- Let er op dat u een kast koopt die op slot kan.



Pillendoos met alarmfunctie

Situatie:

"Meneer Franken woont alleen. Hij moet drie keer per dag zijn medicijnen innemen. Het komt steeds vaker voor dat hij dit vergeet. Daarom heb ik bij de apotheek een pillendoos met alarmfunctie gekocht. Ik zorg dat deze doos iedere ochtend wordt gevuld en wordt ingesteld op het tijdstip waarop meneer Franken zijn medicijnen moet nemen. Zodra het tijd is, gaat er een automatisch signaal af. Meneer Franken weet dan weer dat hij zijn medicijnen in moet nemen."

Een pillendoos met alarmfunctie biedt de oplossing als:

- De bewoner regelmatig medicijnen moet slikken.
- De bewoner niet meer zo goed kan onthouden wanneer welke medicijnen geslikt moeten worden.

Werking:

- De medicijnen worden in het juiste vakje van de pillendoos gestopt.
- Het vakje wordt afgesloten.
- De pillendoos wordt ingesteld op het juiste tijdstip.
- Als de medicijnen moeten worden ingenomen, gaat er een alarmsignaal af.

Prijsindicatie:

Van € 18,- tot € 200,-

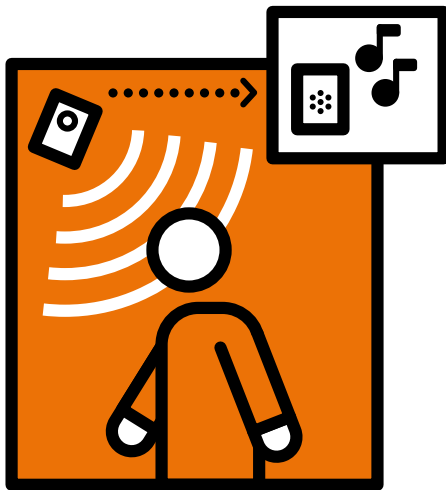
Verkrijgbaar en meer informatie:

- Thuiszorgwinkels
- Via uw huisarts/apotheek

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Er zijn veel verschillende uitvoeringen van de medicijndoos beschikbaar.
- U moet ervoor zorgen dat de juiste medicijnen in het juiste vakje zitten en dat het alarm wordt ingesteld. Dit doet de Thuiszorg ook vaak voor u.
- Neemt u hier rustig de tijd voor!
- Controleer regelmatig of de batterijen uit de medicijndoos nog werken.

Slaapkamer



Doorgangmelder

Situatie:

"Mijn man slaapt 's nachts nogal onrustig. Als hij wakker is, gaat hij uit bed en loopt hij te dwalen door het huis. Ik ben bang dat hij valt in het donker. Elke keer als hij zich nu alleen maar omdraait in bed, schrik ik wakker. Daarom heb ik een doorgangmelder aangeschaft. De sensor zit naast zijn nachtkastje. Als hij uit het bed stapt, geeft de doorgangsmelder een geluidssignaal. Ik word dan wakker en kan ervoor zorgen dat hij weer in bed komt liggen. Als hij zich alleen maar omdraait in bed, gaat het alarm natuurlijk niet af."

De doorgangmelder is de oplossing als:

- De mantelzorger een signaal wil ontvangen als de bewoner uit bed gaat.
- De mantelzorger en de bewoner zich minimaal in hetzelfde huis en het liefst in dezelfde kamer bevinden.

Werking:

- De mantelzorger wil weten dat een bewoner zich verplaatst als dat niet gewenst is
- De doorgangmelder wordt, onopvallend, staand of hangend bevestigd naast bijvoorbeeld het bed, de voordeur of de trap.
- Zodra de bewoner voorbij de sensor van de doorgangmelder loopt wordt een alarmtoon (klok of muziek) afgespeeld.
- De mantelzorger kan gaan kijken wat er aan de hand is.
- Het is uiteraard wel van belang dat de alarmbel in huis hangt.
- Op de uitvoering zit zowel een doorgangmelder (DING-DONG-geluid) als een alarmfunctie (hard alarmgeluid). U kunt er zelf voor kiezen welke functie u inschakelt.

Prijsindicatie:

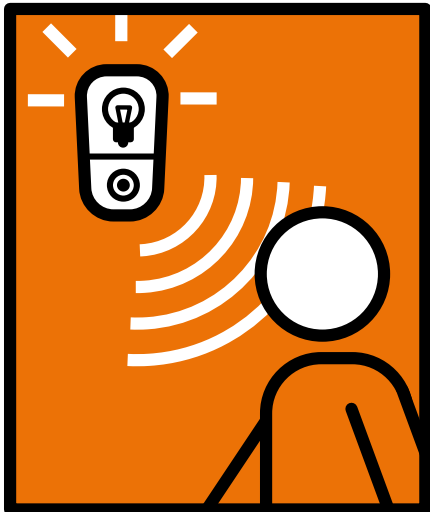
Vanaf € 72,- (exclusief batterijen)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Doe-het-zelfzaken

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- De doorgangmelder moet u zelf bevestigen en installeren.
- Vraag hierbij desnoods hulp van een klusjesman, conciërge of van uw kinderen.
- Zorg ervoor dat u regelmatig controleert of de batterijen nog vol zijn.
- Er zit een detectiebegrenzer op de doorgangmelder. De bewoner moet echt voorbij de sensor/melder lopen om het alarm af te laten gaan. Voordeel hiervan is dat het alarm niet altijd afgaat als er enige beweging in het vertrek wordt waargenomen.
- De doorgangmelder heeft een maximaal bereik van 40 meter. Dit betekent dat er maximaal 40 meter mag zitten tussen de verklikker en het alarmkastje.
- Een goedkoper alternatief is een draadloos alarm (deurbel) met bewegingsmelder. Nadeel hiervan is dat er geen detectiebegrenzer voor het infraroodsignaal op dit alarm zit (het bereik van de sensor is groter, waardoor er sneller een alarmgeluid hoorbaar is). Dit alarm heeft alleen een doorgangsignaal en geen alarmsignaal. Een draadloos alarm met bewegingsmelder is verkrijgbaar bij o.a. Doe-het-zelf zaken, prijsindicatie: vanaf € 24,95.
- Kijk voor een andere situatie waarbij de doorgangmelder een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Entree/Gang – Doorgangmelder*.



Nachtverlichting met bewegingssensor

Situatie:

"Mijn man staat 's nachts vaak op, doordat hij onrustig slaapt. Hij gaat dan door het huis wandelen. Ik ben bang dat hij een keer ergens over valt. Daarom heb ik in het stopcontact naast zijn bed en in de stopcontacten in de gang en op de wc een nachtlampje gedaan. Dit lampje gaat automatisch aan als hij er langs loopt. Zo hoef ik iets minder bang te zijn dat hij in het donker valt."

Het nachtlampje biedt de oplossing als:

- De bewoner 's nachts vaak uit bed gaat in het donker.
- De bewoner bang is om in het donker te lopen.
- Het veiliger is dat er licht aan gaat, zodra de bewoner uit bed stapt.

Werking:

- U stopt het lampje in het stopcontact.
- Als u in een straal van ongeveer 5m voorbij de sensor van het lampje loopt, springt het lampje aan.
- Per lamp is de brandtijd verschillend. Gemiddeld zal het lampje 30 seconden branden.
- Daarna gaat het lampje weer langzaam uit.

Prijsindicatie:

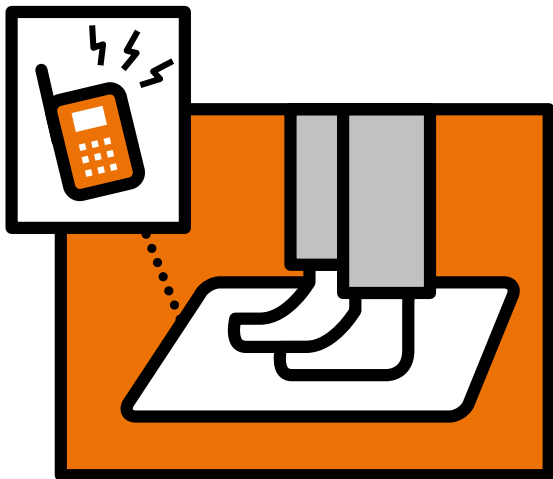
Vanaf € 10,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Lampenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Zorg dat u het lampje in een stopcontact hangt, waar de bewoner langs loopt in het donker.
- Stop het lampje dus niet in een stopcontact achter een kast/bed etc.
- U kunt meerdere nachtlampjes op 'een route' in het stopcontact steken. Zo bereikt u dat er een automatische routeverlichting ontstaat op bijvoorbeeld de route naar het toilet.



Vloeralarm

Situatie

"Mijn man woont samen met mij in een gezellig huis. Hij wordt 's nachts nog wel eens wakker en staat dan op om door het huis rond te gaan dwalen. Ik vond dit geen prettig idee en sliep hierdoor zelf erg onrustig. Daarom heb ik besloten om een vloeralarm te plaatsen onder de vloerbedekking naast zijn bed. Als mijn man nu 's nachts opstaat, stapt hij op het vloeralarm. Ik krijg dan een melding via de pieper die op mijn nachtkastje ligt. Als ik een nacht bij mijn zus ga logeren, schakel ik het vloeralarm door naar mijn mobiele telefoon. Ik slaap nu een stuk rustiger en zorg ervoor dat mijn man weer in bed komt als hij op de mat gaat staan 's nachts."

Het vloeralarm biedt de oplossing als:

- Het voor een bewoner beter is om het huis niet meer zonder begeleiding te verlaten (vloeralarm onder de mat van de voordeur).
- De mantelzorger graag op de hoogte wordt gebracht van het vertrek van de bewoner.
- De bewoner 's nachts vaak zijn/haar bed verlaat.
- De mantelzorger graag een signaal wil krijgen als een bewoner zijn/haar bed verlaat.
- De mantelzorger in de buurt woont van de bewoner.

Werking:

- De mantelzorger wil het weten als de bewoner zich verplaatst.
- Het vloeralarm wordt onder de mat/vloerbedekking gelegd.
- Zodra de bewoner op het vloeralarm gaat staan, wordt een alarmsignaal doorgezonden naar een pieper/mobiele telefoon.
- De mantelzorger krijgt via de mobiele telefoon of via de pieper melding van de opening van de deur.
- De mantelzorger kan gaan kijken wat er aan de hand is.
- Het vloeralarm werkt op netstroom.

Prijsindicatie:

- Draadloos vloeralarm: vanaf € 455,-
- Vloeralarm: vanaf € 284,-

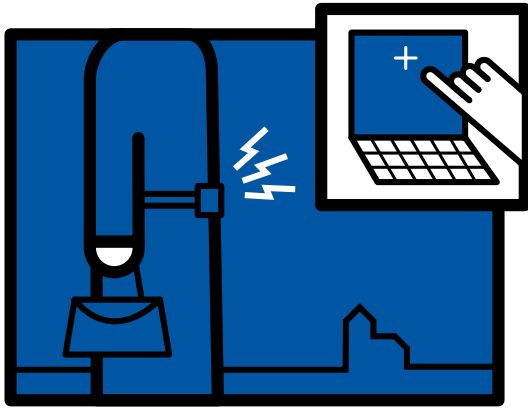
Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Thuiszorgwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Het vloeralarm kunt u zelf heel eenvoudig installeren. U krijgt een duidelijke gebruiksaanwijzing bij uw bestelling. Vraag bij de installatie desnoods hulp van een klusjesman, ouderenconciërge of van uw kinderen.
- Let erop dat de bewoner het bed alleen kan verlaten aan de kant van het vloeralarm.
- Het vloeralarm kan gekoppeld worden aan een geluidssignaal in dezelfde kamer als waar de vloermat ligt. Dit kan handig zijn als de mantelzorger bij de bewoner in de (slaap)kamer aanwezig is.
- Het vloeralarm kan ook worden gekoppeld aan een pieper of een mobiele telefoon buiten de woning van de bewoner. Dit is handig als de mantelzorger niet bij de bewoner in huis is.
- U moet zelf bepalen wat de beste plek is om het vloeralarm neer te leggen (bijv. naast het bed, onder de mat bij de voordeur, naast de favoriete zitstoel van de bewoner).
- Als u zelf ook thuis bent, kunt u het systeem uitschakelen.
- Kijk voor een andere situatie waarbij het vloeralarm een oplossing kan zijn in deze gids bij het hoofdstuk *Entree/Gang – Vloeralarm*.

Buitenshuis



GPS-apparatuur

Situatie:

"Mijn moeder wandelt graag. Toch weet ze niet altijd meer de weg naar huis. Vroeger zochten we uren tot we haar weer vonden. We hebben haar nu een GPS-apparaat gegeven. Dit is een kastje dat ze aan haar riem vast kan klikken, in haar jas of tas kan stoppen. Via internet kunnen we dan precies volgen waar ze is. Zo hoeven we haar nooit meer kwijt te raken als ze gaat wandelen."

Het GPS-apparaat biedt de oplossing als:

- De bewoner nog vaak naar buiten gaat.
- De bewoner niet meer altijd de weg terug naar huis weet.
- De mantelzorgers internet hebben en kunnen kijken waar de bewoner zich bevindt.

Werking:

- Als de bewoner naar buiten gaat draagt hij/zij het GPS-apparaatje bij zich.
- Via een gsm-verbinding of een GPRS-verbinding kan de mantelzorger via internet kijken waar de bewoner is.
- Als de bewoner de weg kwijt is of te lang van huis weg blijft, kan de mantelzorger hem/haar komen zoeken en halen.

Prijsindicatie:

- Vanaf € 300,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Geheugenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- U moet over internet beschikken om de bewoner te kunnen traceren.
- Houdt u goed in de gaten dat het apparaatje regelmatig wordt opgeladen.
- Houdt u goed in de gaten dat de bewoner het apparaat bij zich draagt, zodra hij/zij naar buiten gaat.
- U kunt zeer nauwkeurig bekijken waar de bewoner zich bevindt.



Mobiele telefoon

Situatie:

"Ik draag als ik naar buiten ga altijd een mobieltje bij me. Als ik langer dan bijvoorbeeld een half uur wegblijf belt mijn vrouw mij op en vraagt dan waar ik ben. Als ik dat kan zeggen, vraagt ze me of ik weet hoe ik naar huis moet lopen of fietsen. Als dat antwoord goed is, verbreekt zij de verbinding. Anders zegt ze dat ik moet blijven waar ik ben, en dan komt ze me halen. Als ik de weg kwijt ben en niet weet waar ik ben, bel ik haar op. Zij komt me dan ook halen. Door het mobieltje zijn mijn vrouw en ik allebei niet meer zo angstig als we apart van elkaar weggaan."

De mobiele telefoon biedt de oplossing als:

- De bewoner bereikbaar wil zijn voor zijn/haar naasten.
- De bewoner geen telefoonnummers meer kan onthouden.
- De bewoner zich minder onveilig wil voelen als hij/zij alleen naar buiten gaat.

Werking:

- Er zitten maximaal 8 toetsen op de telefoon.
- Achter iedere toets zit één voorgeprogrammeerd telefoonnummer (bijvoorbeeld van partner, kinderen, burelen).
- Bovendien kunt u achter de SOS-knop een nummer programmeren dat gebeld wordt als er een spoedgeval is.
- Door de luide toon en de trilling merkt u het altijd als u gebeld wordt.

Benodigheden:

- Een SIM-kaartje met een abonnement of beltegoed kaart.
- Dit kaartje kunt u tegelijk met het mobieltje aanschaffen.

Soorten:

- Er zijn verschillende soorten mobiele telefoons voor ouderen.
- Informeert u bij de leverancier welk soort voor u geschikt is.

Prijsindicatie:

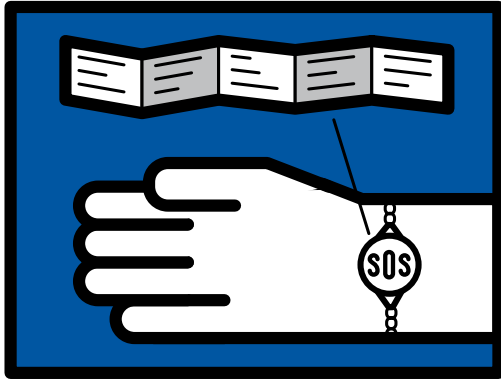
Van € 90,- tot € 120,- (exclusief abonnement of beltegoed)

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Ouderenwinkels
- Geheugenwinkels

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Schaf naast de telefoon zelf ook beltegoed aan en een SIM-kaart met het telefoonnummer.
- Houdt u goed in de gaten dat er beltegoed op de mobiele telefoon staat.
- Laadt u de batterij van de telefoon regelmatig op.



SOS-armband/hanger

Situatie:

"Mijn broer is in Amsterdam nog wel eens de weg kwijt. Voorbijgangers hebben al een paar keer de politie gebeld, omdat ze een verward persoon op straat hadden aangetroffen. Ik ben bang dat mijn broer binnenkort echt een keer de weg kwijt raakt en heb daarom een SOS-armband voor hem gekocht. In deze armband staan zijn naam, een noodtelefoonnummer en belangrijke medische gegevens. Ik heb ook vermeld dat mijn broer last heeft van vergeetachtigheid. Ik ben al een paar keer gebeld toen mijn broer verdwaald was. De mensen hadden op het SOS-label van mijn broer mijn telefoonnummer gezien."

Het SOS-label biedt de oplossing als:

- De bewoner bang is dat hij/zij de weg kwijt raakt en niet meer thuis komt.
- De bewoner niet precies meer kan vertellen waar hij/zij woont.
- De bewoner niet meer precies weet wat zijn/haar telefoonnummer is.
- Het prettiger is voor de omgeving dat de bewoner overal herkenbaar is.

Werking:

- De SOS-armband is een sierraad.
- U kunt er een belangrijk telefoonnummer en een naam in vermelden.
- Ook kunt u erin vermelden dat u wel eens last heeft van vergeetachtigheid.
- Als u door iemand wordt gevonden weet die altijd waar die naar toe kan bellen.
- U hoeft nu niet meer bang te zijn dat u niet meer thuis komt.

Prijsindicatie:

Van € 10,- tot € 50,-

Verkrijgbaar en meer informatie:

- Juweliers

Opmerking voor mantelzorger/zorgverlener:

- Zorg dat de bewoner het polsbandje draagt.
- Naast een armband kunt u altijd nog een extra briefje in de portemonnee of jas van de bewoner stoppen. Daarop schrijft u naam en adres van de bewoner en een telefoonnummer voor noodgevallen. Ook kunt u vermelden dat de bewoner last heeft van vergeetachtigheid.
- Controleer regelmatig of de bewoner de SOS-armband nog bij zich draagt.

