



Keuzegids Thuistechnologie IJsselmonde

Voor bewoners en professionals
in de zorg en ondersteuning



LANGER VEILIG THUIS WONEN

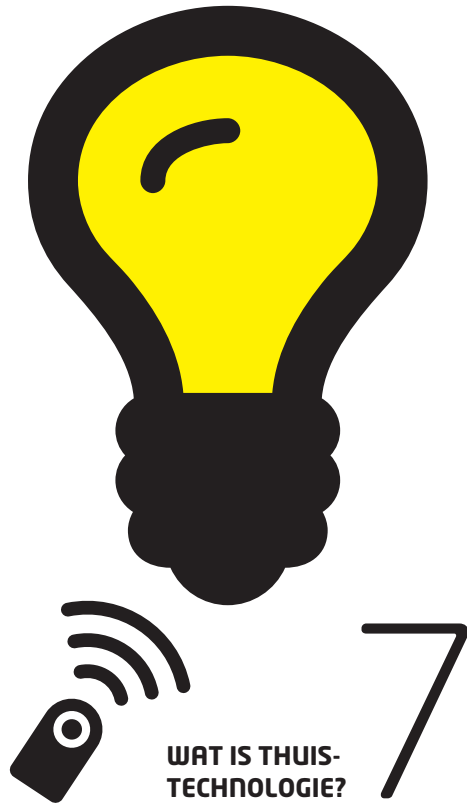


In IJsselmonde zijn we als eerste gebied in Rotterdam van start gegaan met het opstellen van een Langer Thuis Arrangement. Professionals en bewoners hebben gezamenlijk vijf maatregelen bedacht, die het voor ouderen en mensen met een beperking in IJsselmonde gemakkelijker moeten maken om zelfstandig te (blijven) wonen. Deze gebiedsgerichte aanpak levert maatwerk op en dat is belangrijk, omdat het op die manier goed aansluit bij de situatie in het gebied.

Deze Keuzegids Thuis technologie is het eerste concrete resultaat, dat voortkomt uit dit Langer Thuis arrangement. Het is een mooi voorbeeld van een praktische oplossing die kan bijdragen aan veilig en comfortabel zelfstandig wonen. Het zit 'm vaak in kleine praktische oplossingen, die ouderen en mensen met een beperking kunnen helpen om hun zelfstandigheid te bewaren. Als ambassadeur van het arrangement voor IJsselmonde, ben ik trots op dit handige boekje. Want niet alleen de bewoners van IJsselmonde kunnen hier hun voordeel mee doen, de hele stad gaat hier profijt van hebben.

Ronald Schneider

Wethouder Stedelijke Ontwikkeling en Integratie en ambassadeur van het Langer Thuis arrangement IJsselmonde.



WAT IS THUIS-TECHNOLOGIE?



8

VEILIGHEID
U veilig voelen in uw eigen huis met hulp van technologie.



COMMUNICATIE

Haal de wereld bij u binnen met beeldbellen.

20



MOBILITEIT

Hulpmiddelen om makkelijker en veiliger te bewegen in huis.

16



TOEGANKELIJKHEID

Eenvoudiger toegang tot uw huis, bijvoorbeeld met slimme sloten.

22



26

OMSTANDIGHEDEN EN HULPVVRAGEN

Informatie over ergotherapie en hulpmiddelen bij slechthorendheid, valgevaar en fysieke beperkingen.

HANDIGE ADRESSEN IN IJSSELMONDE

Contactgegevens van organisaties die u verder kunnen helpen, zoals de zorginstellingen in IJsselmonde, de thuiszorgwinkel en VraagWijzer.

36

HOE WERKT DE KEUZEGIDS THUISTECHNOLOGIE?

De Keuzegids bevat een overzicht van de beschikbare technische oplossingen, ingedeeld naar vier thema's:

- Veiligheid
- Toegankelijkheid
- Communicatie
- Mobiliteit

In het deel Omstandigheden en hulpvragen vindt u welke technologie u kan helpen bij

specifieke aandoeningen en situaties, zoals slechthorendheid en valgevaar.

Bij iedere oplossing vindt u een algemene uitleg, soorten productoplossingen, hoe de oplossing in de praktijk werkt en of de gemeente of zorgverzekeraar deze oplossing (deels) vergoedt.

Tot slot vindt u bij Handige adressen in IJsselmonde

verschillende organisaties die u verder kunnen adviseren, zoals de zorginstellingen in IJsselmonde, de thuiszorgwinkel, VraagWijzer en de Comfort-Installateur.

INTERNETAANSLUITING

Voor een aantal technische oplossingen in deze gids is een draadloos netwerk en een internetverbinding nodig. Een alarm moet terechtkomen bij de mensen die u kunnen helpen en dat gebeurt steeds vaker via internet. Een draadloos netwerk kan ervoor zorgen dat er geen kabels getrokken hoeven te worden, waardoor de installatie gemakkelijker

en goedkoper wordt.

Kiest u voor draadloze oplossingen, dan is het heel belangrijk dat de draadloze verbinding en internet het goed doen.

Stichting KIEN heeft het initiatief genomen om de kwaliteitseisen voor (draadloos) internet in huis vast te leggen, waaronder:

- Voldoende bandbreedte voor alle gebruik en gebruikers.

- Altijd en op elk moment en gelijktijdig door iedereen op iedere gewenste plek in de woning

- Zonder vertragingen
- Veilig

- Geen misbruik mogelijk door kwaadwillenden

Wilt u meer weten over een goede en veilige internetverbinding, kijk dan bij Stichting KIEN (www.stichtingkien.nl) of vraag ernaar bij de Comfort-Installateur.

INLEIDING

Voor u ligt de eerste versie van de Keuzegids Thuis technologie IJsselmonde. Deze Keuzegids biedt bewoners en professionals in zorg en welzijn een overzicht van technologie en hulpmiddelen. Deze middelen kunnen mensen helpen om langer zelfstandig, veilig en comfortabel thuis te blijven wonen, ook als ze een groeiende zorgvraag hebben. Aanpassen aan het huis en goede voorzieningen in en om de woning helpen hierbij.

De Keuzegids is samengesteld op basis van interviews met 45 huishoudens in de wijk IJsselmonde in Rotterdam. Deze interviews zijn afgenomen in april 2016 door tweedejaars studenten geneeskunde van de Erasmus Universiteit Rotterdam. De studenten zijn daarbij begeleid en ondersteund door de Veldacademie.

De geïnterviewde wijkbewoners hebben op basis van hun aangegeven belemmeringen en beperkingen persoonlijk advies gekregen over hun woonsituatie en de (technologische) hulpmiddelen die ze zouden kunnen toepassen. Deze adviezen vormen de basis voor deze gids.

Deze gids is dan ook niet uitputtend, maar biedt een eerste momentopname van de beschikbare en toepasbare technologie voor de bewoners van IJsselmonde. Op een later moment komt de Keuzegids ook op internet beschikbaar, zodat de meest actuele technische toepassingen beschikbaar zijn. Omdat sommige mensen in de wijk IJsselmonde geen eenvoudige toegang tot het internet

hebben, verschijnt de Keuzegids ook in gedrukte vorm. Deze gids is het resultaat van de samenwerking tussen het Langer Thuis Programma van de gemeente Rotterdam en het Vitaal Thuis Programma dat landelijk ontwikkeld wordt door een kerncoalitie met Actiz, Vita Valley, stichting KIEN, Vilans, CZ, cliëntenorganisaties en innovatieve zorgaanbieders.

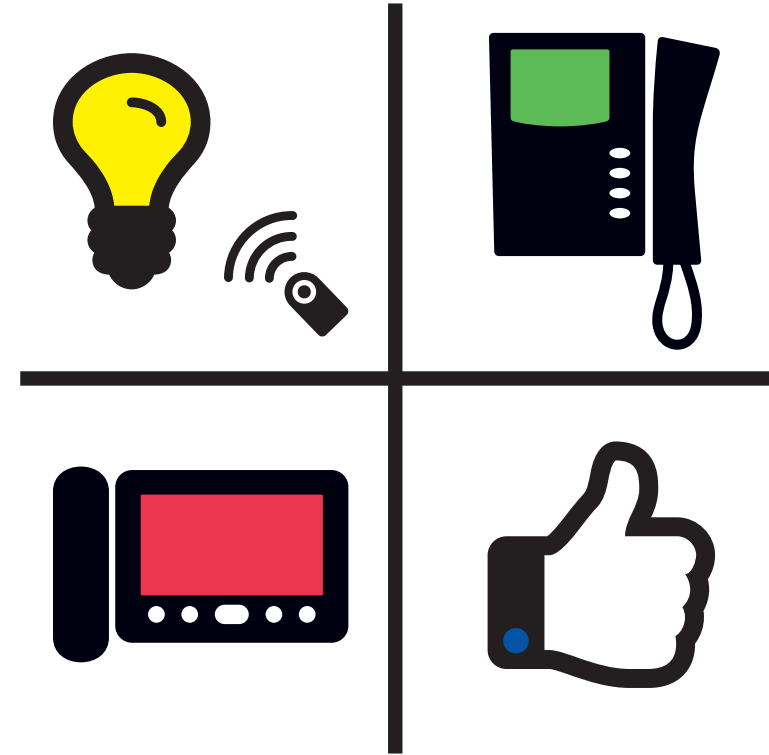
Het Langer Thuis Programma van de gemeente Rotterdam maakt het straks makkelijker voor ouderen en mensen met een beperking om zo lang mogelijk zelfstandig te wonen. Samen met zorgaanbieders, welzijnsinstellingen, woningbouwcorporaties, zorgverzekeraars en vooral met de mensen die behoefte aan zorg of ondersteuning hebben zelf, werkt de gemeente Rotterdam de komende jaren aan geschikte woningen, vitale netwerken, toegankelijke wijken en heldere informatie.

HET VITAAL THUIS PROGRAMMA

Vitaal Thuis heeft als doel om vraag en aanbod in de markt voor thuiszorgtechnologie (domotica) beter op elkaar af te stemmen en zo een doorbraak te realiseren voor daadwerkelijk grootschalige en betaalbare implementatie.

De Vitaal Thuis visie beschrijft technologische oplossingen om veilig, verzorgd en langer comfortabel thuis te wonen, op basis van betaalbare en beschikbare internet-technologie.

Rotterdam, juni 2016



Wat is thuis-technologie?

Thuis technologie, ook wel domotica genoemd, is de verzamelnaam van allerlei verschillende technische oplossingen voor in huis, die het leven veiliger en comfortabeler maken.

Veel technologie is wel bekend, maar er zijn ook toepassingen die niet bij iedereen bekend zijn, terwijl ze heel handig kunnen zijn. Voor veel vragen en situaties zijn er technische hulpmiddelen beschikbaar.



Een ongeluk zit in een klein hoekje en kan iedereen overkomen. Het geeft een veilig gevoel dat u hulp kunt oproepen als er iets gebeurt, zeker als u alleen woont. Er zijn veel verschillende en eenvoudige oplossingen, die bijvoorbeeld uw burens of familie waarschuwen als er iets aan de hand is. Er zijn ook technische oplossingen die helpen voorkomen dat u in een onveilige situatie terechtkomt. Bijvoorbeeld doordat u kunt zien wie er voor de deur staat, of doordat u automatische verlichting heeft op donkere plekken. Of als er brand in huis is: met rook- en brandmelders bent u snel gewaarschuwd. U vindt hier een handig overzicht van de meest gebruikte oplossingen.

PERSOONSALARMERING

Vallen in huis kan vervelende gevolgen hebben. Na een val, of als u zich niet goed voelt en hulp nodig heeft, kunt u iemand waarschuwen met een persoonsalarm. Een persoonsalarm geeft een veilig gevoel omdat u in nood situaties op hulp kunt rekenen. Persoonsalarmen in huis zijn er in veel verschillende soorten. De beste keuze voor een persoonsalarm is afhankelijk van uw wensen en uw levensstijl. Hieronder vindt u een korte opsomming van de mogelijkheden.

• **Persoonsalarm in huis**

U kunt ervoor kiezen om op een of meerdere plaatsen in huis een alarmknop of alarmkoord aan te brengen. Als u gevallen bent of er is iets anders aan de hand waarvoor u hulp nodig heeft, kunt u de knop indrukken of aan het koord trekken. De knop of het trekkoord hangt u op de plaatsen met het grootste valgevaar, zoals de badkamer, de trap of de kelder. Het nadeel van een vaste knop of koord is dat u er wel bij moet kunnen als er iets aan de hand is.

• **Draagbaar persoonsalarm**

Persoonsalarmen om iemand te kunnen waarschuwen, zijn ook beschikbaar voor smartphones, in horloges, aan een koord om uw hals of als los apparaatje. Het voordeel hiervan is dat u de alarmknop altijd binnen handbereik heeft, waar u ook bent in huis. U moet het alarm dan natuurlijk wel bij u dragen. Bij een draagbaar persoonsalarm is het belangrijk dat u regelmatig controleert of de accu of batterij voldoende opgeladen is.

Draagbare persoonsalarmen zijn er ook voor buiten. Als u zich laat informeren, geef dan goed aan of u ook een alarm voor buiten wilt. U kunt hiervoor de Checklist persoonsalarm gebruiken op pagina 10.

• **Valsensoren**

Er komen steeds meer sensoren op de markt die kunnen signaleren dat er iets onverwachts in huis gebeurt, zoals een val. Als de sensor iets ongewoons signaleert, gaat er

een alarm af. De sensoren worden op verschillende plaatsen in huis opgehangen, zodat er in elke ruimte gesignaleerd kan worden of er iemand gevallen is.

U kunt ook een apparaat, zoals een speciaal horloge, op uw lichaam dragen dat een alarm afgeeft als u valt.

Hoe werkt het in de praktijk?

Persoonsalarmeren geven een alarm als u dat zelf activeert of als de sensoren zien dat er iets gebeurd is. Het alarm kan verschillen van een sirene die afgaat tot het automatisch bellen van familie, burens of professionele hulp.

Als er gealarmeerd is, krijgt iemand op zijn smartphone, vaste telefoon of via de compu-

ter een bericht wie er gealarmeerd heeft. Degene die het bericht krijgt, kan dan zorgen dat er hulp voor u komt.

Met sommige persoonsalarmeren kunt u praten met degene die het alarm ontvangen heeft, zodat u direct kunnen vertellen wat er gebeurd is. Mensen met dementie kunnen nogal schrikken of angstig worden wanneer er 'ineens' stemmen te horen zijn, zonder dat ze iemand zien of een telefoonhoorn in de hand hebben, dus voor hen is dit misschien minder geschikt. Er bestaan persoonsalarmeren die ook de locatie meesturen, zodat de gealarmeerde direct weet waar u zich bevindt. Voor mensen met dementie is dit juist weer wel handig.

WIE MOET ER GEALARMEERD WORDEN?

Voordat u een persoonsalarm aanschaft, is het verstandig goed na te denken wat er moet gebeuren als u gealarmeerd heeft. Kan familie of kunnen burens u komen helpen of moet er professionele hulp komen? Maak goede afspraken en leg deze ook vast in het behandelplan of persoonlijk zorgplan met uw zorgorganisatie.

CHECKLIST PERSOONSALARMEREN

Checklist persoonsalarm	J A	N E E
Ik wil thuis een vast persoonsalarm		
Ik wil thuis een draagbaar persoonsalarm		
Ik wil buiten een persoonsalarm		
Ik wil familie of burens kunnen waarschuwen		
Ik wil een alarmcentrale kunnen waarschuwen		
Ik wil met de hulpverlener kunnen praten		
Ik wil de locatie waar ik ben meesturen		
Ik wil een valdetectie in huis		

Vergoeding

Persoonsalarmering wordt onder verschillende voorwaarden vergoed door de zorgverzekeraar. Als u alleen woont, is de kans op vergoeding groter dan wanneer u samenwoont. Vraag bij uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden.

Persoonsalarmeren zijn te koop of te huur, bijvoorbeeld via de thuiszorgwinkel en de zorginstellingen in IJsselmonde.

Meestal kunt u een maandelijks abonnement afnemen om de alarmen door te sturen naar familie, uw mantelzorger of de alarmcentrale. Laat u vooraf goed voorlichten over de mogelijkheden.

Bij de handige adressen op pagina 36 vindt u een overzicht van de zorginstellingen die persoonsalarmering leveren in IJsselmonde. Als u zelf een persoonsalarm wilt kopen, kunt u terecht bij ComfortInstallateur of de Thuiszorgwinkel. De contactgegevens vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

BRAND-, ROOK- OF KOOLMONOXIDEMELDER

Brand heeft grote gevolgen voor uw veiligheid in huis. Brand kan ontstaan door kortsluiting, bij het koken, door een kaars die omvalt of door een sigaret. Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk gewaarschuwd wordt als er brand of rook in huis is, zodat u zichzelf in veiligheid kunt brengen en de brandweer kunt waarschuwen.

Koolmonoxide kan ontstaan in de boiler of geiser als deze niet goed onderhouden is of als

de ventilatie niet goed werkt. Koolmonoxide is een giftig gas en u kunt het bewustzijn verliezen en overlijden als u het teveel inademt. Het is onzichtbaar en reukloos en u merkt het pas als het te laat is.

Brand-, rook- en koolmonoxidemelders zijn kleine apparaten (sensoren) die op verschillende plaatsen in huis aan de wand of plafond opgehangen worden. Een brand- of rookmelder waarschuwt als er rook of een zeer hoge temperatuur in huis is. Een koolmonoxidemelder waarschuwt als er te veel koolmonoxide in huis gemeten wordt, zodat u zichzelf in veilig-

heid kunt brengen. Sommige melders werken op batterijen die u regelmatig moet vervangen, andere werken op stroom en dan is het vervangen van batterijen natuurlijk niet nodig. Het is belangrijk om de senso-

ren op de goede plekken te bevestigen. Laat u daarover goed informeren door een deskundige. U vindt een deskundige via de ComfortInstallateur. De contactgegevens van ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

SOORTEN MELDERS

- Brand-, rook- en koolmonoxidemelders laten een alarm afgaan, zodat u gewaarschuwd wordt. Voor mensen die slechthorend zijn, kan het alarm uitgebreid worden met lichtflitsen of een trilalarm.
- Meer uitgebreide systemen alarmeren niet alleen met een sirene in huis, maar sturen ook een alarm naar de alarmcentrale.

Valrisico verkleinen? Lees meer op pagina 28



- Sommige brand-, rook- en koolmonoxidesystemen kunnen ook uw kooktoestel automatisch uitschakelen en eventueel de voordeur ontgrendelen, zodat hulpverleners naar binnen kunnen.

Hoe werkt het in de praktijk?

U kunt zich het beste laten adviseren door een deskundige. Die kan in uw huis vaststellen welke melders nodig zijn en waar u die het beste ophangt. U kunt zelf bepalen hoe uitgebreid u de alarmering wilt hebben en of er iemand gewaarschuwd moet worden als u brand of koolmonoxide in huis heeft. Gebruik hiervoor de checklist op deze pagina.. U vindt een deskundige via de ComfortInstallateur. De contactgegevens van een ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

Brand-, rook- en koolmonoxidemelders zijn in de meeste gevallen voor uw eigen rekening, tenzij er een medische reden is om een alarm te installeren, zoals slechthorendheid. In dat geval kunt u misschien een vergoeding krijgen van uw zorgverzekeraar. Laat u goed informeren over de verschillende mogelijkheden bij uw zorgverzekeraar of uw zorgleverancier.

VIDEO-INTERCOM

Veel mensen vinden het prettig om te weten wie er voor de deur staat als er aangebeld wordt. In veel appartementengebouwen is er bij de centrale toegangsdeur een intercom, zodat u met de bezoeker kunt spreken voordat u de centrale deur opent. Het kan een veiliger gevoel geven als u ook kunt zien wie er voor de deur

staat. Sommige video-intercoms kunnen ook een foto maken van degene die aanbelt. In bestaande appartementengebouwen is het vaak te duur om video toe te voegen aan de bestaande intercom met spreek- en luisterverbinding. U kunt dan kiezen om een video-intercom bij uw eigen voordeur te installeren. Vraag hiervoor vooraf toestemming aan uw verhuurder.

SOORTEN VIDEO-INTERCOM

Er zijn verschillende soorten video-intercoms: van een digitale deurspion tot systemen waarmee u de voordeur kunt openen.

- De elektronische deurspion heeft een camera aan de buitenkant en een schermpje aan de binnenkant van de voordeur. U moet dan wel zelf naar de voordeur gaan om te zien wie er voor de deur staat.

- U kunt ook een camera op de voordeur plaatsen met een los schermpje, dat u bij u kunt dragen. Wordt er aangebeld, dan kunt u op het schermpje zien wie er voor de deur staat. U kunt dit uitbreiden met een intercom, zodat u kunt praten met degene die voor de deur staat. Deze camera- en intercomsystemen kunnen vaak nog verder uitgebreid worden met de mogelijkheid om de voordeur elektronisch te openen, zodat u zelf niet naar de voordeur hoeft te gaan.

Hoe werkt het in de praktijk?

Er zijn zowel draadloze oplossingen als bekaabelde. Voor de draadloze oplossingen heeft u meestal draadloos internet nodig. Een video-intercom bestaat uit ten minste twee onderdelen: de camera in of naast de voordeur

CHECKLIST BRAND-, ROOK- EN KOOLMONOXIDEMELDERS

Checklist brand-, rook- en koolmonoxidemelders	JA	NEE
Ik wil een brand- en rookmelder op batterijen		
Ik wil een brand- en rookmelder op elektriciteit		
Ik wil een koolmonoxidemelder		
Ik wil dat mijn kooktoestel uit gaat als er alarm is		
Ik wil dat er een sirene in huis gaat als er alarm is		
Ik wil dat het alarm naar de alarmcentrale gaat		
Ik ben slechthorend en wil een flitslicht en trilalarm als er alarm is		

CHECKLIST VIDEO-INTERCOM

Checklist video-intercom	JA	NEE
Ik wil alleen een schermpje bij de voordeur		
Ik wil een draagbaar schermpje		
Ik wil het beeld op mijn computer of smartphone		
Ik wil een foto kunnen maken van degene die voor de deur staat		
Ik wil met degene voor de voordeur kunnen praten		
Ik heb draadloos internet		

en een vast of draagbaar schermje om te zien wie er voor de deur staat. De installatie van de camera is meestal niet ingewikkeld. Als er geen stroom in de buurt van de voordeur is, dan moet er een extra kabel getrokken worden. In die gevallen kunt u een camera met een batterij overwegen.

Ook voor het scherm zijn er twee mogelijkheden: een vast scherm naast de deur of ergens anders in huis, of een draagbaar scherm. Voor een vast scherm heeft u stroom nodig en een verbinding met de camera. Er zijn ook oplossingen die werken met een smartphone of computer. Dan heeft u geen apart schermje nodig. Wilt u ook kunnen praten met degene aan de voordeur, dan moeten de camera en het scherm ook een microfoon en luidspreker hebben. Laat u vooraf informeren over de mogelijkheden en kosten door een vakman via de ComfortInstallateur en gebruik hierbij de checklist op pagina 13. De contactgegevens van de ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

De kosten voor een video-intercom worden niet vergoed.

AUTOMATISCHE (NACHT)VERLICHTING

Het is heel makkelijk en comfortabel om de verlichting aan en uit te kunnen zetten met een afstandsbediening, of via sensoren die 'zien' dat u in de buurt bent. Daarnaast is het ook veilig als

er altijd genoeg licht is om te zien waar u loopt. Met een afstandsbediening kunt u, als weggaat of thuiskomt of een ruimte binnenkomt of verlaat, een paar of alle lampen aan- of uitzetten. Met sensoren gebeurt dat helemaal automatisch. Wanneer u kiest voor groene nachtverlichting, dan heeft dit een betere invloed

op uw dag- en nachtritme, dan wanneer u met witte nachtverlichting werkt.

SOORTEN (NACHT)VERLICHTING

De meeste verlichting kunt u met een afstandsbediening of sensoren aan- en uitschakelen. Bij sommige ingebouwde of dimbare verlichting kan dat niet. Er zijn verschillende systemen om de verlichting in uw huis op afstand aan en uit te kunnen zetten.

- De meest eenvoudige oplossing is een schakelaar in het stopcontact van de lamp die u wilt aan- en uitzetten met de afstandsbediening. Deze schakelaars zijn in de betere verlichtingswinkel en doe-het-zelf zaken te koop.
- Uitgebreidere systemen kunt u programmeren, zodat ze op vaste tijdstippen aan- en uitgaan of op basis van de hoeveelheid licht overdag of 's avonds. Voor automatische verlichting zijn geen grote verbouwingen nodig.
- U kunt ook kiezen voor sensoren die de verlichting aan- of uitschakelen als er iemand in de buurt komt. Dat kan een veilige oplossing zijn als u 's nachts naar het toilet gaat of in het donker thuis komt.
- Er zijn ook oplossingen waarmee u met een

knop bij de voordeur tegelijk meerdere lampen en ook andere apparaten kunt aan- en uitzetten.

Hoe werkt het in de praktijk?

Denk goed na over uw wensen voor u zich door een vakman laat informeren over de mogelijkheden. Wilt u met een afstandsbediening een paar lampen in huis aan- en uitschakelen, of wilt u dat de verlichting helemaal automatisch geschakeld wordt door het systeem of met sensoren?

Als u alleen een paar lampen wilt kunnen bedienen met een afstandsbediening, dan kunt u dat meestal ook zelf met behulp van de handleiding. Wilt u een of meer sensoren, dan is dat wat ingewikkelder. Het is dan verstandig u goed te laten informeren door een ComfortInstallateur of de vakwinkel. De contactgegevens van de ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

De kosten voor automatische verlichting worden niet vergoed.

LEEFSTIJLMONITORING

Het kan u een veilig gevoel geven als u thuis automatisch in de gaten gehouden wordt en als veranderingen of noodsituaties worden gesignaleerd. Leefstijlmonitoring zorgt ervoor dat uw leefstijl geregistreerd wordt zonder dat u het merkt. Als er ongebruikelijke dingen gebeuren, dan wordt dit gemeld. Staat u bijvoorbeeld iedere ochtend tussen 8.00 en 9.00 uur op om naar het toilet te gaan en gebeurt dat op een och-

tend niet, dan geeft het systeem een melding. Ook als het systeem langere tijd geen beweging in huis ziet, terwijl dat normaal op dat tijdstip wel gebeurt, wordt er een melding gegeven.

Soorten leefstijlmonitoring

Leefstijlmonitoring is een maatwerkoplossing. Wat nodig is, is heel erg afhankelijk van uw wensen, eisen en de indeling van uw huis.

Hoe werkt het in de praktijk?

Een leefstijlmonitoringsysteem bestaat uit verschillende sensoren op belangrijke plaatsen in huis, die onder andere beweging meten. De sensoren worden geplaatst op bijvoorbeeld de voordeur, de deuren van het toilet en de badkamer, uw koelkast en de bestekla. Andere sensoren in de slaapkamer kunnen zien of u in bed ligt of niet. Via de computer of smartphone kunnen uw familie, mantelzorgers en zorgmedewerkers uw gegevens inzien. Als uw gedrag heel anders is dan uw normale dagpatroon, dan kan iemand komen kijken of het goed met u gaat. Dit geeft een gevoel van veiligheid. U kunt zelf aangeven wie er mee mogen kijken, bijvoorbeeld uw mantelzorger. Wanneer u direct iemand wilt alarmeren, kies dan voor persoonsalarmering. Meer informatie over leefstijlmonitoring kunt u vragen aan een vakman, die u vindt via de ComfortInstallateur. De contactgegevens van de ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

Leefstijlmonitoring wordt niet standaard vergoed door de zorgverzekeraar of de Wmo.



MOBILITEIT

Mobiliteit gaat over hoe u zich verplaatst (in huis). Mobiliteit gaat dus over alle manieren van voortbeweging, met of zonder hulpmiddelen. Die hulpmiddelen zijn bijvoorbeeld een rollator, krukken, een rolstoel of een wandelstok. U vindt in dit hoofdstuk nog meer hulpmiddelen die u helpen om veilig en comfortabel in uw huis te kunnen bewegen.

BEUGELS EN HANDVATTEN

Als u slecht ter been bent, kunt u op de juiste plekken beugels of handgrepen aanbrengen om ervoor te zorgen dat u minder snel valt en makkelijker door uw huis beweegt. Beugels en handvatten zijn er in veel soorten en maten. Van beugels die geplakt kunnen worden met

een zuignap tot handgrepen die in allerlei muren bevestigd kunnen worden. Er zijn beugels en handvatten in verschillende materialen, die geschikt zijn voor de badkamer, toilet of buiten.

VERLICHTING

Het is verstandig om in ieder geval voldoende licht bij de trap hebben. De verlichting kan, als u dat wenst, automatisch aangaan als u 's nachts in de buurt van de trap komt. Lees meer over verlichting op pagina 14.

PERSOONSALARMERING

Mocht u in huis vallen, dan is het een veilig idee dat u iemand kunt alarmeren met een persoonsalarm. Informatie over persoonsalarmering vindt u op pagina 9.

Hoe werkt het in de praktijk?

Als u handvatten en beugels in huis wilt hebben, kunt u het beste vooraf een ergotherapeut vragen om advies over de plaatsing en het type beugel. Een ergotherapeut kan bij u thuis kijken wat u nodig heeft. Met dat advies kunt u de beugels en handvatten zelf kopen bij de vakman of doe-het-zelf zaak. U kunt ze ook laten bevestigen door een klussendienst. U vindt een ergotherapeut via VraagWijzer of uw zorgorganisatie in de wijk. Een klussendienst vindt u via VraagWijzer. De contactgegevens van VraagWijzer vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

De kosten voor het aanbrengen van beugels en handvatten zijn voor uw eigen rekening.

AANPASSINGEN TOILET EN BADKAMER

Veel woningen hebben in de badkamer een bad met een douche. Douchen in bad vergroot de kans op vallen. Veel mensen willen daarom liever een inloopdouche zonder drempels.

Uw verhuurder vervangt het bad meestal niet door een douche als u geen medische noodzaak heeft. In sommige woningen die gerenoveerd worden, wordt het bad wel vervangen door een douche. Vraag uw verhuurder naar de mogelijkheden.

Sommige huizen hebben geen toilet op de slaapverdieping. Dat betekent dat u 's nachts de trap af moet om naar het toilet te gaan. Dat kan, als u slaperig of slecht ter been bent, een valrisico opleveren. Lees meer over het voorkomen van vallen op pagina 28.

TIJDELIJK TOILET

Als het voor u 's nachts lastig is om naar het toilet te gaan, kunt u overwegen om een (tijdelijk) toilet in of bij de slaapkamer te installeren. Dat kan een chemisch toilet zijn of bijvoorbeeld een Sanibroyeur; een speciaal toilet met een extra dunne afvoerbuis, waardoor het op veel plekken in huis is te installeren.

Het voordeel van een chemisch toilet is dat dit goedkoop is en makkelijk neer te zetten. Het nadeel is dat er chemicaliën voor nodig zijn en dat het chemisch toilet regelmatig geleegd moet worden. Een Sanibroyeur heeft die nadelen niet, maar is duurder en moet aangesloten worden op een afvoerleiding.

●●●●● **Een chemisch toilet is goedkoop en makkelijk neer te zetten** ●●●●●

TOILET MET SPOEL- EN FÖHNINSTALLATIE

Voor mensen die moeite hebben om zich na toiletgebruik schoon te maken, kan een toilet met spoel- en föhninstallatie uitkomst bieden. Deze installatie kan op een bestaand toilet aangebracht worden. Ook zijn er nieuwe toiletten met ingebouwde sproeier die warm water spuit en later met warme lucht weer droogt. U bedient het toilet met knoppen aan de zijkant of met een afstandsbediening. Hier heeft u aparte elektrische aansluitingen voor nodig.

BADKAMER VALVEILIGER MAKEN

Leg een antislipmat in het bad en zorg voor een antislipvloer in de badkamer. Voorkom losse matjes en andere losse spullen op de grond, zodat u struikelen zoveel mogelijk voorkomt.

PERSOONSALARMS

Ook kunt u een persoonsalarm in de badkamer installeren voor als er iets gebeurt waar u hulp bij nodig heeft. Meer informatie over persoonsalarms vindt u op pagina 9.

Hoe werkt het in de praktijk?

Als u een aanpassing in uw badkamer of toilet wilt, dan kunt u in eerste instantie de ergotherapeut om advies vragen. De ergotherapeut komt bij u thuis langs om te kijken wat u nodig heeft. Met het advies van de ergotherapeut kunt u de vakman vragen naar de oplossingen en de kosten daarvan. U vindt een ergotherapeut via de zorgorganisatie in uw

buurt of via VraagWijzer. Een vakman vindt u via de ComfortInstallateur. De contactgegevens van VraagWijzer en de ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Let op: als u huurder bent moet u voor grote verbouwingen altijd vooraf toestemming hebben van de verhuurder.

Vergoeding

Het vervangen van een bad door een douche is voor rekening en verantwoordelijkheid van de huurder. Raadpleeg eerst uw verhuurder als u plannen heeft voor aanpassingen. De verhuurder kan dan toestemming geven. U moet er rekening mee houden dat u de aanpassingen misschien ongedaan moet maken als u verhuist.

TRAPLIFT

Een traplift is een stoeltje dat automatisch over een rails langs de trap naar boven en beneden kan gaan. Voor mensen die moeilijk de trap op en af kunnen, is dit een praktische oplossing.

Het installeren van een traplift, die vaak op maat gemaakt moet worden, is een grote en dure ingreep in de woning. Denk goed na over alle voor- en nadelen voordat u tot aanschaf overgaat. Er zijn ook andere mogelijke oplossingen wanneer traplopen een probleem is. Denk aan verhuizen naar een woning zonder trappen, of beneden gaan slapen als dat kan.

Een andere oplossing zijn tussentreden, die de afstand tussen de traptreden kleiner maken,

waardoor traplopen makkelijker en veiliger wordt. Laat een ergotherapeut u vooraf adviseren. Bij de Thuiszorgwinkel in de wijk kunt u tussentreden kopen, huren of lenen.

Is een traplift voor u toch de beste oplossing, laat u dan vooraf goed informeren over de mogelijkheden en kosten door de ComfortInstallateur. De contactgegevens van de ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

Trapliften zijn een grote investering die niet altijd of maar voor een deel vergoed kan worden. Meer informatie over vergoedingen kunt u opvragen bij VraagWijzer. VraagWijzer kan u doorverwijzen naar het gemeenteloket voor de Wmo of de zorgverzekeraar. De contactgegevens van VraagWijzer vindt u bij de handige adressen op pagina 36.



Er komen steeds meer makkelijk te gebruiken oplossingen om met familie, vrienden of de zorg online te communiceren. Beeldbellen is een van de ontwikkelingen. Het is makkelijk in gebruik en het biedt veel extra mogelijkheden om contact te hebben met andere mensen.

BEELDCOMMUNICATIE

Beeldbellen is telefoneren terwijl u elkaar ook kunt zien. Dat is niet alleen leuker als u met familie en bekenden belt; het geeft ook veel meer mogelijkheden. Beeldbellen is ook heel

goed te gebruiken voor contact met de huisarts of verpleging. Steeds meer zorgorganisaties bieden beeldbellen aan.

SOORTEN BEELDBELLEN

U kunt beeldbellen op een computer, op een laptop met een camera en op de meeste smartphones en tablets. Voor beeldbellen hebt u speciale software nodig. Deze software is vaak gratis te downloaden. Vraag een speci-

alist om u te helpen. U vindt een specialist bij computerwinkels in de buurt.

Hoe werkt het in de praktijk?

Om te kunnen beeldbellen hebben u en degene met wie u wilt beeldbellen een computer met een camera, luidspreker en microfoon nodig. De meeste moderne computers hebben dit standaard. Veel smartphones en tablets hebben ook een camera en microfoon. Wat u verder nodig heeft is een internetverbinding en een programma of app waarmee beeldbellen mogelijk is. Die zijn meestal al gratis geïnstalleerd. U hoeft dan alleen maar het programma of de app te starten, degene met wie u wilt beeldbellen op te zoeken en het gesprek kan beginnen.

Vergoeding

Beeldbellen wordt niet standaard vergoed. Sommige zorginstellingen bieden beeldbellen als dienst aan. Informeer bij uw zorgleverancier.



Elk huis heeft zo zijn eigen indeling, die in de loop der jaren is ontstaan. Maar als u minder goed ter been bent, dan kan de indeling van uw huis soms niet zo handig meer zijn. Het is dan verstandig eens kritisch te kijken naar uw huis. Op pagina 28 bij Valgevaar leest u meer over waar u op kunt letten. Een ergotherapeut kan u altijd adviseren over de indeling van uw huis en waarop u moet letten om veilig en comfortabel in uw huis te wonen.

DORPELS EN DREMPELS

Drempels in huis kunnen lastig zijn voor mensen die slecht ter been zijn of binnenshuis een rollator gebruiken. Als het niet mogelijk is om drempels te verwijderen, kan een drempelhulp een oplossing zijn.

Een drempelhulp is de ideale oplossing voor het overbruggen van lage tot middelhoge obstakels zoals drempels, in en rondom uw huis. De drempelhulp is verkrijgbaar in verschillende hoogtes. Hoe hoger de drempel is, hoe lan-

ger de drempelhulp wordt, omdat de helling anders te steil wordt.

Hoe werkt het in de praktijk?

Een ergotherapeut kan u helpen om de goede drempelhulp te vinden. Het is belangrijk om te kijken hoe hoog en breed de drempelhulp moet zijn en welke helling er gemaakt kan worden. U vindt een ergotherapeut via de zorgorganisatie in de buurt of via VraagWijzer. De contactgegevens van VraagWijzer vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

Er is geen standaard vergoeding voor drempelhulpen; u moet die zelf betalen. De thuiszorgwinkel heeft drempelhulpen te koop en te huur in allerlei verschillende soorten en maten. Lenen kan voor een half jaar.

AUTOMATISCHE DEUREN

Voor mensen die slecht ter been zijn of gebruikers van een rollator, scootmobiel of rolstoel zijn sommige deuren lastig te openen of niet goed bereikbaar. Een elektrische deuropener

kan dan helpen om zonder hulp door de deur te kunnen gaan.

SOORTEN DEUOPENERS

Een elektrische deuropener kan bediend worden met een knop of met een afstandsbediening. Heeft u een huurhuis, overleg dan vooraf altijd met de verhuurder. Laat u voorlichten door een vakman. Een vakman vindt u via de ComfortInstallateur. De contactgegevens van een ComfortInstallateur bij u in de buurt vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Hoe werkt het in de praktijk?

Overleg met uw verhuurder en medebewoners of een elektrische deur mogelijk is.

Vergoeding

Een elektrische deur wordt in specifieke situaties vergoed vanuit de Wmo. Vraag eerst de gemeente of VraagWijzer voor advies. De contactgegevens van VraagWijzer vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

SLIMME SLOTEN

Slimme sloten zijn deursloten die u niet alleen met een sleutel, maar ook met een smartphone of een apart los apparaatje kunt openen. Deze losse apparaatjes zijn meestal ronde kunststof schijfjes met een computerchip erin. U kunt ze makkelijk aan een sleutelbos vastmaken. Ze werken alleen op de sloten waarvoor ze 'gemachtigd' zijn. Slimme sloten zijn handig als bijvoorbeeld de thuiszorg langskomt of als bekenden en familie op bezoek ko-

men. U hoeft zelf niet naar de deur te gaan om open te doen. De mantelzorger kan het slot zo instellen dat de huishoudelijke hulp alleen op bepaalde tijden naar binnen kan. De thuiszorg kan met één apparaatje verschillende deuren openmaken.

SOORTEN SLIMME SLOTEN

- Een slim slot vervangt het bestaande slot of kan op het bestaande slot gemonteerd worden. Het slimme slot herkent de losse apparaatjes die de deur mogen openen. De apparaatjes werken eigenlijk hetzelfde als een sleutel.
- Er zijn ook slimme sloten die werken met een smartphone. Als de smartphone 'toestemming' heeft om de deur te openen, dan is er geen sleutel nodig. Dat is niet alleen handig voor familie, bekenden en thuiszorg maar ook voor u zelf: u kunt vanuit de woonkamer de deur opendoen.

Hoe werkt het in de praktijk?

Het installeren van een slim slot kan eenvoudig met een opzetslot. Er zijn er geen aanpassingen aan de deur nodig. Opzetsloten werken meestal op batterijen die u regelmatig moet opladen of vervangen. Via uw smartphone kunt u kijken hoe vol de accu of batterij nog is. Ook gaat het slot steeds meer piepen om aan te geven dat het tijd wordt om op te laden.

Wilt u een inbouwslot, dan moet meestal het slot van de deur vervangen worden. Inbouwsloten werken vaak op stroom. In dat

geval moet er een kabeltje getrokken worden naar het slot op de voordeur. Veel sloten werken ook nog met een gewone sleutel. Als u het zelf prettig vindt om de deur met een ouderwetse sleutel te openen, dan kan dat.

Kies een product waarmee u altijd de deur van binnenuit kunt openen. Als er bijvoorbeeld brand is, dan heeft u een vluchtroute.

Vergoeding

Slimme sloten worden niet standaard vergoed door de zorgverzekeraar of de Wmo. Sommige zorgleveranciers bieden slimme sloten aan in hun dienstenpakket.

Laat u goed voorlichten voordat u een slim slot aanschaft door uw zorgverzekeraar, uw zorgleverancier of de ComfortInstallateur. De contactgegevens van de ComfortInstallateur vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

AUTOMATISCHE GORDIJNEN

Soms is het lastig om de gordijnen te openen en te sluiten omdat het te zwaar gaat, u er niet goed bij kan of als u in bed moet blijven. Het kan comfortabel en handig zijn om de gordijnen en zonneschermen automatisch te kunnen openen en sluiten. Soms is het noodzakelijk als u het zelf niet meer kunt.

Hoe werkt het in de praktijk?

Om de gordijnen en zonneschermen automatisch te kunnen bedienen, wordt er een elektrische motor geïnstalleerd die u met een knop of afstandsbediening kunt gebruiken. Raadpleeg altijd een deskundige ComfortIn-

stallateur voor advies. De contactgegevens van de ComfortInstallateur bij u in de buurt vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

Vergoeding

Automatische gordijnen worden niet vergoed en komen voor uw eigen rekening.

..... **Het installeren van een slim slot kan eenvoudig met een opzetslot**

Omstandigheden en hulpvragen



Als uw gezondheid minder wordt of als lopen lastiger geworden is, dan is het goed om eens kritisch te kijken waar u aanpassingen in huis kunt doen die uw veiligheid en comfort vergroten. Een ergotherapeut kan u helpen om met een paar, vaak eenvoudige veranderingen uw huis veiliger en comfortabeler te maken. U kunt valgevaar vaak verkleinen door een paar aanpassingen in huis. Ook als u slechthorend bent of wordt, zijn er verschillende oplossingen om uw veiligheid in huis te vergroten.

ERGO-THERAPIE

Veel mensen lopen thuis tegen praktische problemen aan door hun vaste gewoontes, doordat ze niet in de gaten hebben in welke mate ze lichamelijk beperkt zijn geraakt en omdat ze niet weten welke praktische oplossingen er allemaal zijn. Door inzicht in hun eigen beperkingen en praktisch advies over hulpmiddelen en eenvoudige aanpassingen in huis verbetert hun leven vaak al flink. Ergotherapie biedt dit inzicht en advies.

Hoe werkt het in de praktijk?

Ergotherapie helpt mensen zelfstandiger te worden bij hun dagelijkse bezigheden, zoals koken, aankleden en wassen. Ook op het gebied van vrije tijd en mobiliteit kan ergotherapie helpen. Een ergotherapeut geeft tips en adviezen over aanpassingen en hulpmiddelen om uw problemen te beperken of weg te nemen.

Vergoeding

De basisverzekering vergoedt 10 uur ergotherapie per jaar. Dit gaat af van uw eigen risico. U kunt een ergotherapeut vinden via uw zorgorganisatie in de wijk of via VraagWijzer. De contactgegevens vindt u bij de handige adressen op pagina 36.



VALGEVAAR

Een val in huis kan vervelende gevolgen hebben. U kunt het valgevaar verkleinen met een aantal eenvoudige aanpassingen in huis.

HOE VERKLEIN IK HET RISICO OM TE VALLLEN?

Om vallen te voorkomen, kunt u de volgende dingen doen:

- Verlaag of verwijder drempels.
- Overweeg een drempelhulp. Een drempelhulp maakt het makkelijker om met een rollator een hoge drempel over te gaan. Meer over drempelhulpen leest u op pagina 23.
- Monteer handgrepen in de badkamer, het toilet en bij deuren. Lees meer over handgrepen en beugels op pagina 17.
- Zorg voor een antislipvloer in de badkamer en de keuken.

- Bevestig antislipmateriaal onder losse kleden en matjes of verwijder de losse kleden en matjes helemaal.
- Werk snoeren op de grond weg of verwijder ze. Er zijn verschillende oplossingen om draden veilig vast te zetten of tegen de plint te bevestigen.
- Zorg voor goede verlichting op de trap en laat geen losse spullen op de trap liggen. Lees meer over verlichting op pagina 14.
- Zorg dat u voldoende ruimte hebt om te lopen en vraag of iemand eventuele obstakels verplaatst.

- Draag stevige schoenen; liever geen losse pantoffels of sloffen.
- Check uw medicijnen: sommige medicijnen kunnen duizeligheid of slaperigheid veroorzaken. Houd daar rekening mee.
- Blijf zoveel mogelijk bewegen in en buiten huis met of zonder een hulpmiddel.
- Slik vitamine D. Dit zorgt voor steviger botten.
- Vraag een ergotherapeut om advies. Meer informatie over ergotherapie leest u op pagina 27.



SLECHTHORENDHEID

Mensen die slechthorend zijn kunnen niet gemakkelijk (telefoon)gesprekken voeren en de radio en televisie zijn slecht verstaanbaar. Een zacht gesprek of een gesprek op 1 meter afstand kunnen ze niet goed volgen. Heeft u een gehoorverlies van 30 decibel, dan is er sprake van slechthorendheid. De audicien kan uw gehoorverlies meten. Er zijn verschillende hulpmiddelen die uw leven comfortabeler en veiliger maken als u slechthorend of doof bent.

GEHOORAPPARAAT

Een gehoorapparaat kan in veel gevallen verbetering brengen. Ga daarvoor naar een audicien.

KOPTELEFOON

Als de televisie of radio moeilijk verstaanbaar zijn, dan kunt u een (draadloze) koptelefoon gebruiken. Zo wordt de verstaanbaarheid beter en hebben de medebewoners of burens geen geluidsoverlast.

TELEFOON

Op veel mobiele telefoons kunt u berichten sturen via e-mail, sms of apps zoals bijvoorbeeld Whatsapp. U hoeft dan niet te spreken en luisteren.

Op de meeste smartphones kunt u een lichtflits inschakelen. De telefoon geeft dan een lichtsignaal als er een bericht binnenkomt of als iemand belt. Met de meeste smartphones kunt u beeldbellen, zodat u ook met gebarentaal kunt communiceren.

Daarnaast bestaan er verschillende apps die helpen om de smartphone gemakkelijker te gebruiken voor mensen die slecht horen.

WEKKER

Bent u ernstig slechthorend of doof, dan kan

een speciale wekker helpen om gewekt te worden. Er zijn verschillende wekkers voor slechthorenden verkrijgbaar.

Sommige wekkers wekken door middel van een ingebouwd lichtsignaal, een trilsignaal (trilwekker), een bandje om de pols of door het aanschakelen van bijvoorbeeld een lamp.

WAARSCHUWINGSSYSTEMEN

Waarschuwingssystemen voor slechthorenden bestaan uit drie onderdelen: versterkers, lichtsignalering en trilsystemen. Deze verschillende wek- en waarschuwingssystemen zijn te combineren.

1. **Versterkers versterken het geluid** van de deurbel of het rinkelen van de telefoon. Ze kunnen op meerdere plaatsen in huis worden aangebracht, eventueel draadloos. Het volume van versterkers is instelbaar en de toonhoogte soms ook.

2. Een **lichtsignaleringsysteem** werkt via stopcontacten en is in principe draadloos. Het systeem zet geluiden om in licht. Denk aan het geluid van de deurbel, de telefoon, het inbraakalarm, het brandalarm of de rookmelder, de babyfoon en een personenoproep. Aan het ritme van flitsen kunt u zien wat voor melding u krijgt. Het lichtsignaal kan bestaan uit flitslampen die in een bepaald patroon flitsen; elk geluid heeft zijn eigen patroon. Er zijn ook lampschakelaars die een lamp even aan en uit laten gaan in een bepaald patroon. Het voordeel van lichtsignalering is dat u

niets op uw lichaam hoeft te dragen. Het nadeel is dat u afhankelijk bent van stopcontacten. Ook werkt lichtsignalering niet goed genoeg in lichte huizen en in de tuin. Daarnaast hebben flitslampen invloed op mensen met de ziekte van Ménière of epilepsie.

3. Een **trilsysteem** zet geluiden om in trillingen. Het werkt op een accu of batterijen. Een zender vangt het geluid op en geeft een signaal door aan de ontvangers, die u vaak op uw lichaam draagt. Denk aan het geluid van de deurbel, de telefoon, het inbraakalarm, het brandalarm of de rookmelder, de babyfoon en een personenoproep. Aan het ritme van trillen kunt u merken van welke melding sprake is. Er zijn trilontvangers die in een bepaald patroon trillen waarbij elk geluid een eigen patroon heeft. Een trilontvanger is een plat 'doosje' dat u aan uw kleding of om uw pols bevestigt. Ook zijn er trilhorloges die in een bepaald patroon trillen, met oplichtende symbolen op de wijzerplaat.

Het voordeel van trilsystemen is dat u niet afhankelijk bent van stopcontacten en overal in huis en tuin bereikbaar bent. Wel moet u de triller altijd bij u dragen. Ook moet u de accu regelmatig opladen of de batterijen regelmatig vervangen.

ROOKMELDER

Er zijn speciale rookmelders voor slechthorenden die naast een geluidsalarm ook een tril- of lichtalarm geven. Lees meer over rookmelders op pagina 11.

Hoe werkt het in de praktijk?

U kunt de installatie van een wek- en waarschuwingssysteem vaak zelf doen of door de leverancier laten doen. De politie heeft speciale nummers om via een teksttelefoon spoeden niet-spoedoproepen te doen. U vindt de nummers bij de handige adressen in IJsselmonde op pagina 36.

Vergoeding

Weksystemen en waarschuwingssystemen worden vergoed door uw zorgverzekeraar met een verwijzing van uw audicien of KNO-arts.

Vraag, voor u een weksysteem aanschaft, een akkoordverklaring van uw zorgverzekeraar, zodat u weet dat het vergoed wordt.

Zorgverzekeraars sluiten om kosten te besparen vaak contracten met leveranciers. De zorgverzekeraar kan door afname van grotere aantallen bij één leverancier voordeliger uit zijn. Dit kan betekenen dat u bij uw zorgverzekeraar niet het apparaat kunt krijgen dat u graag wilt. Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar. Het kan zijn dat u voor het apparaat wel een vergoeding krijgt. U moet dan zelf een bedrag bijbetalen.

●●●●● **Met een waarschuwingssysteem worden geluiden omgezet in licht of trillingen** ●●●●●



Sommige mensen zijn slecht ter been en hebben thuis moeite met traplopen of moeten hulpmiddelen gebruiken om te lopen. Mensen die slecht ter been zijn hebben een grotere kans om te vallen en zijn daar vaak ook bang voor. Ze hebben vaak extra tijd nodig om bij de voordeur te komen als er aangebeld wordt.

Als u slecht ter been bent, kunt u vaak al worden geholpen met tips van een ergotherapeut. Ergotherapie helpt mensen zelfstandiger te worden bij het koken, aankleden en wassen, maar ook op het gebied van vrije tijd, werk, studie en mobiliteit kan ergotherapie helpen. Een ergotherapeut geeft tips en adviezen over aanpassingen en hulpmiddelen om de problemen te beperken of weg te nemen. Meer over ergotherapie leest u op pagina 27.

Bent u slecht ter been, dan kunnen de volgende technische hulpmiddelen helpen:

VALDETECTIE

Een valdetectiesysteem signaleert het automatisch als u valt. In alle gevallen bestaat een valdetectiesysteem uit sensoren die kunnen registreren of er iets anders is, zoals bij een val. Het systeem geeft dan een alarm. De sensoren kunnen aan de wanden in huis gemonteerd worden. Op dit moment zijn sensoren nog niet 100% betrouwbaar in het detecteren van een val. Er is een kans op vals alarm. Dit kan uw vertrouwen in het valdetectiesysteem verminderen.

Sensoren die u op uw lichaam draagt, zijn vaak betrouwbaarder dan sensoren in de kamers, maar ze kunnen nog niet met 100% zekerheid vaststellen of u gevallen bent. Omdat valdetectie nog niet met zekerheid een val kan detecteren, wordt er soms ook een camera in de woning opgehangen die bij een alarm kan laten zien wat er aan de hand is. Een valdetectiesysteem alarmeert als er een val gedetecteerd is, zodat hulp opgeroepen wordt.

Vergoeding

Valdetectie wordt nog niet standaard vergoed. Overleg met uw zorgverzekeraar of via VraagWijzer met het Wmo loket van de gemeente. De contactgegevens van VraagWijzer vindt u bij de handige adressen op pagina 36.

VERLICHTING

Goede verlichting zorgt ervoor dat u ziet waar u loopt, waardoor u minder snel struikelt. Er zijn verschillende oplossingen, zoals een sensor

die de verlichting aan- en uitschakelt of verlichting met een afstandsbediening. De mogelijkheden vindt u op pagina 14.

VIDEO-INTERCOM

Als u bezoek verwacht of als er iemand aan de deur komt die u niet verwacht, is het prettig om te zien wie dat is. Als u moeilijk ter been bent kan het soms even duren voordat u de voordeur bereikt en soms is de bezoeker alweer verdwenen. Het is dan fijn dat u via een camera kunt zien wie er voor de deur staat, kunt vragen wie het is en kunt zeggen dat u onderweg bent. Alle mogelijkheden vindt u op pagina 12.

TRAPLIFT

Als u echt veel moeite heeft om de trap op en af te gaan dan kunt u een traplift overwegen. Meer informatie over trapliften vindt u op pagina 19.

ALARMEREN

Als u slecht ter been bent, is er ook een grotere kans dat u valt. Vallen in huis kan vervelende gevolgen hebben en vaak is het nodig om hulp te vragen. Een persoonsalarm dat u altijd bij de hand heeft, geeft een veilig gevoel en zorgt ervoor dat u altijd iemand kunt waarschuwen en vragen om hulp. Persoonsalarmen in huis zijn er in veel verschillende soorten. U leest hier meer over op pagina 9.

●●●●● **Valdetectie signaleert en alarmeert als u valt** ●●●●●

HANDIGE ADRESSEN IN IJSSELMONDE

VraagWijzer IJsselmonde

VraagWijzer is een gratis loket in de gemeente Rotterdam waar u voor informatie en advies terecht kunt.

VraagWijzer biedt ondersteuning en geeft advies op uw vragen.

VraagWijzer biedt:

- Informatie, advies en kortdurende ondersteuning.
- Ondersteuning op het gebied van Wmo-voorzieningen, bijvoorbeeld een aanpassing in de woning, vervoer op maat, huishoudelijke verzorging of persoonlijke begeleiding.
- Ondersteuning in juridische kwesties. U heeft bijvoorbeeld een vraag over uitkeringen, toeslagen of consumentenrecht. Of u heeft ondersteuning nodig bij het opstellen van een brief of bezwaarschrift. Bij ingewikkelde zaken kan VraagWijzer voor u een afspraak maken bij de sociaal raadslieden.
- Hulp bij financiële problemen. VraagWijzer weet wie u kan helpen bij het op orde krijgen van uw administratie of bij de aanpak van schulden.
- Ondersteuning bij het vinden van uw eigen kracht en inzet van het eigen netwerk.

Contactgegevens VraagWijzer

VraagWijzer is voor Rotterdammers op drie manieren bereikbaar:

- Via de website van de gemeente Rotterdam www.rotterdam.nl
- Telefonisch via nummer 14010
- Op locatie: Herenwaard 23, 3078 AK Rotterdam

Politie

De politie heeft speciale nummers voor spoed en niet spoedgevallen en voor de teksttelefoon:

Spoed

Politie alarmnummer: 112 (gratis)
Politie alarmnummer teksttelefoon:
0800-8112

Geen spoed, wel politie

Politie nummer: 0900-8844
Politie nummer teksttelefoon: 0900-1844

Leveranciers van persoonsalarmering met professionele opvolging in IJsselmonde:

Curadomi van Lelie zorggroep
t: 0900-2244777
e: alarmering@leliezorggroep.nl

Humanitas
t: 010-27 13 800
e: klantenservice@stichtinghumanitas.nl

Laurens Team Persoonsalarmering
t: 010-33 20 200
e: persoonsalarmering@laurens.nl

Aafje klantenservice
t: 088-8 233 233
www.aafje.nl/zorg-van-aafje/zorg-thuis/personenalarmering

De thuiszorgwinkel heeft hulpmiddelen te koop en te huur.

Lenen kan voor een half jaar.

Vegro / Aafje thuiszorgwinkel Rotterdam
Zorgboulevard Maasstadweg
Maasstadweg 98
3079 DZ ROTTERDAM

Openingstijden: maandag t/m vrijdag:
09.00-17.30 uur, zaterdag: 10.00-16.00 uur
t: 0800-2 88 77 66 (gratis)

Pit010

PIT 010 staat voor welzijnswerk voor en door de bewoners van IJsselmonde met ondersteuning van professionals.

Huis van de Wijk Grote Hagen
Grote Hagen 92
3078 RC Rotterdam
t: 010-760 02 46
e: info@pit010.nl

Internet

Veel gestelde vragen over woningaanpassingen aan de gemeente Rotterdam www.rotterdam.nl/veelgesteldevragenwoningaanpassingen

ComfortInstallateur

Als u vakkundig advies wenst of als u thuis iets wilt laten installeren dan heeft een ComfortInstallateur de juiste papieren om dat voor u te doen. De ComfortInstallateur is lid UNETO-VNI en heeft de juiste opleiding om u vakkundig op weg te helpen.

Op de website van Uneto-VNI vindt u een actueel overzicht van de geregistreerde ComfortInstallateurs: www.uneto-vni.nl/zoekcomfortinstallateur

Of neem contact op met Uneto-VNI
Bredewater 20
2715 CA ZOETERMEER
t: 079-325 06 50



SAMENWERKING EN TOTSTANDKOMING

De Keuzegids Thuis technologie voor IJsselmonde is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deze organisaties:

Stichting IJsselwijs

Herenwaard 23
3078 AK Rotterdam
t. 010-482 11 00
e. info@ijsselwijs.nl
w. www.ijssewlijs.nl



Parasolgroep

De Parasolgroep IJsselmonde is een samenwerkingsverband van zorg- ouderen- en welzijnsorganisaties in IJsselmonde. Bereikbaar via Stichting IJsselwijs.

Stichting Knooppunt Innovatie Elektrotechniek Nederland (KIEN)

Horsten 1
5612 AX Eindhoven
t. 040-247 33 71
e. kantoor@stichtingkien.nl
w. www.stichtingkien.nl



Vitaal Thuis

Het doel van Vitaal Thuis is een grootschalige inzet van slimme thuis technologie die bijdraagt aan een vitale levensloop: meer eigen regie, langer zelfstandig en veilig thuis wonen en een betere ondersteuning door mantelzorgers.
Zonneoordlaan 17
6718 TK Ede (Gld.)
t. 0318-65 77 15
e. info@vitavalley.nl
w. www.vitavalley.nl



Veldacademie

Waalhaven Oostzijde 1
3087 BM Rotterdam
w. www.veldacademie.nl

Woonbron

Hollands Tuin 310
3078 EE Rotterdam
t. 088-966 00 00
e. info@woonbron.nl
w. www.woonbron.nl

Erasmus MC

's-Gravendijkwal 230
3015 CE Rotterdam

Gemeente Rotterdam

Stadsontwikkeling afdeling economie
Wilhelminakade 179
3072 AP Rotterdam
t. 14 010
w. www.rotterdam.nl



Hogeschool Rotterdam

Rochussenstraat 198
3015 EK Rotterdam
t. 010-794 4268
w. www.hogeschoolrotterdam.nl

COLOFON Tekst: **Jan Pons, Stichting KIEN** | Eindredactie: **Iris Koomen, Bureau Houtskool**
www.bureauhoutskool.nl | Vormgeving: **Martijn Blokland** www.blokland.eu

COPYRIGHT: Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of op welke andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting KIEN.

Juni 2016

