SIGMA | Nijkerk Nijkerkerveen Hoevelaken

Aanpassingen in huis

2023

Inleiding

De afgelopen jaren zijn er veel nieuwe hulpmiddelen en aanpassingen voor in huis bijgekomen, die het zelfstandig blijven wonen wellicht wat makkelijker kunnen maken. Soms is er ook sprake van een situatie waarbij tijdelijk hulpmiddelen of aanpassingen in huis nodig zijn.

Veel van deze hulpmiddelen en (woning)aanpassingen zijn misschien bij u bekend, anderen minder. Om u een idee te geven van wat er allemaal op de markt is, hebben wij bijgaand document gemaakt. De lijst is zeker niet volledig, maar geeft wel een goed beeld.

Sommige hulpmiddelen moeten zelf aangeschaft worden anderen kunnen via de gemeente of de zorgverzekering geregeld worden. Ook is lenen via Medipoint/ZuiverZorg soms een optie en kunt u via een ledenvereniging van bijvoorbeeld Icare, Amaris of Leef3 deze hulpmiddelen aanschaffen. Als u daar meer over wilt weten kunt u altijd contact opnemen met Sigma.

Adres Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk
telefoon 033-2474830
email info@sigma-nijkerk.nl
web www.sigma-nijkerk.nl

Deze informatiebrochure is een uitgave van
SIGMA | de kern van welzijn

Inhoudsopgave

Aanpassingen in huis **4**
Algemeen *4*
Woonkamer *5*
Badkamer *5*
Keuken *6*
Slaapkamer *6*
Gezondheid en verzorging *7*
Auto *7*
Telefoon *7*
Gehoorproblemen *7*
Zichtproblemen *8*
Mobiliteitsproblemen *8*
Handige organisaties *8*
Domotica **9**
Toezichthoudende technologie *9*
Toezichthoudende technologie *9*
Ondersteunende technologie *11*
Dementiedieren *11*
Waar kunt u terecht voor deze aanpassingen in huis? *11*
Wat kan de gemeente betekenen? **12**
U kunt naar de gemeente voor… *12*

Aanpassingen in huis

Algemeen

- **Personenalarmering**
  Dit is een systeem waarmee u via een knop hulp kunt oproepen via uw eigen netwerk of professionals.
- **Sleutelkluis**
  Dit is een kluisje met code waar u uw huissleutel in kunt bewaren.
- **Rollator**
- **Scootmobiel**
- **Driewielfiets**
- **Traplift**
- **Tussentreden**
  Wanneer de treden te hoog blijven, kunt u een tussentreden op de trap laten zetten.

- **Drempelhulp**
  Dit kunt u over een drempel heen leggen om er makkelijker overheen te lopen of rijden.
- **Antislipmatten** voor de traptreden
  Dit zorgt ervoor dat u minder snel uitglijdt.
- **Robotstofzuiger**
- **Schoenlepel (lang)**
  Hiermee kunt u uw voet makkelijk in uw schoen laten glijden, zonder dat u hoeft te bukken.

- **Aantrekhulp steunkousen**, sokken, panty
  Wanneer u moeite heeft om uw eigen sokken en/of kousen aan te trekken, zijn er meerdere oplossingen. Met de aantrek hulp kunt u de kous over het middenstuk doen, uw tenen in de sok doen en de kous in een beweging omhoogtrekken.
- **Elastische schoenveters**
  Zo hoeft u uw veters niet meer los te maken of te strikken bij het uit- en aandoen van uw schoenen.

Woonkamer

- **Sta-opstoelen**
  Dit zijn stoelen die kunnen kantelen, waardoor u makkelijker op kunt staan.
- **Dementie-klok**
  Hiermee kunnen mensen berichten, foto's en agendapunten naar de klok sturen. Hij spreekt de agendapunten uit bij binnenkomst.
- **Automatische gordijnen**
  Deze gordijnen kunt u van een afstand open en dicht doen door een knop.
- **Wandbeugel**
  Een beugel aan de muur om u aan vast te houden of om u aan omhoog te trekken bij opstaan.
- **Slimme verlichting**
  Dit is een speciale lamp waardoor u via een app de lampen aan en uit kunt zetten.

Badkamer

- **Wandbeugel**
- **Douchezitting/douchekruk**
  Wanneer het u (te) veel moeite kost om te staan tijdens het douchen kunt u een stoel aanschaffen, waardoor u zittend kan douchen.
- **Badmat antislip**
  Deze legt u op de vloer neer zodat u minder snel uitglijdt.
- **Badrandbeugel**
  Deze kunt u aan de rand van uw bad bevestigen, zodat u makkelijker op kan staan.

- **Toiletstoel**
  Dit is een stoel voor mensen die niet meer zonder hulp naar het toilet kunnen.
- **Toiletverhoging**
  Dit zorgt ervoor dat u makkelijker kan zitten en op kan staan, omdat de toiletbril verhoogd wordt.
- **Badlift**
  Dit is een soort stoel die u in uw bad kunt zetten, waardoor u zonder hulp in en uit het bad kan komen. U kunt op de stoel zitten, de knop indrukken waardoor de stoel naar beneden gaat en wanneer u eruit wil de knop indrukken waardoor de stoel weer omhooggaat.

- **Toiletframe**
  Dit zijn beugels aan de zijkanten van het toilet waar u zich aan vast kan houden wanneer u wil zitten of opstaan.
- **Urinaal**
  Wanneer u niet of moeilijk bij de WC komt kunt u een urinaal gebruiken om in te plassen.
- **Borstels**
  Er zijn veel borstels beschikbaar waarmee je jezelf kunt wassen, wanneer je ergens niet meer zo goed bij kan. Bijvoorbeeld bij je voeten of rug.

Keuken

- **Drinkbekers**
  Dit kan handig zijn wanneer u moeite heeft om zonder hulp uit een beker te drinken door bijvoorbeeld pijn aan uw hand/arm of doordat u moeilijk kunt slikken.
- **Aangepast bestek**
  Voor diegene die moeite heeft met eten door bijvoorbeeld reuma, beperkte grip of verminderde handfunctie.
- **Verlaagd aanrecht**
  Wanneer u moeite heeft om bij het aanrecht of bepaalde kastjes te komen kunt u deze laten verlagen, waardoor u er makkelijker bij komt.
- **Hoog/laag aanrecht**
  Dit is een aanrechtblad dat u van hoogte kunt verstellen. Zo kunt u hem lager zetten als u (of uw partner) zittend of in een rolstoel aan het aanrecht wil werken en hoger wanneer u (of uw partner) staand aan het aanrecht wil werken.
- **Verstelbare stoel**
  Wanneer u niet kan staan tijdens het koken kunt u een stoel aanschaffen, waardoor u zittend kunt koken.
- **Verhoogde kastjes/vaatwasser/oven**
  Dit kan ervoor zorgen dat u niet meer hoeft te bukken.

Slaapkamer

- **Hoog/laag bed**
  Als u moeite heeft met in en uit uw bed komen kan een hoog/laagbed helpen. Dit bed kan namelijk met een knop omhoog en omlaag gezet worden.
- **Bedhekken**
  Dit voorkomt dat u 's nachts uit bed valt en kan u helpen uit bed te komen.

- **Bedsteunen**
- **Ruggensteun**
- **Bedpapegaai**
  Hiermee kun je jezelf overeind trekken.
- **Bedtafeltje**
  Dit is een tafeltje dat u gemakkelijk bij uw bed kunt schuiven.

Gezondheid en verzorging

Er zijn een aantal sportmogelijkheden voor in huis om zelf in beweging te komen. Hierdoor kan de conditie verbeterd worden en zo de gezondheid ook. Denk aan een (elektrische) driewielfiets, een rollator en een (elektrische) rolstoel.
Daarnaast zijn er pillendoosjes, waarbij u per dag uw pilletjes kunt sorteren op tijd.

Auto

Stuuraanpassingen vervangen of ondersteunen de armen of handen bij het sturen, als dat door bijvoorbeeld reuma, artritis, spierziekten, Parkinson of een beroerte lastig wordt of niet meer (zo lang) lukt. Veel voorkomende aanpassingen zijn:

- **Lichter sturen**
  Vervangen stuur door joystickbediening
- **Bij het stuur kunnen**
- **Achteruitrijsensor**
  Hierdoor hoort u wanneer er iets achter u zit als u achteruitrijdt. Hoe kleiner dit afstand wordt, gaat de auto steeds harder piepen.

Telefoon

- **App voor medicijnherinnering**
  U krijgt een herinnering op uw smartphone wanneer u uw medicatie moet nemen.

Gehoorproblemen

- **Wek en waarschuwingssysteem**
  Dit is een systeem gekoppeld aan flitslampen of trilpiepers/trilwekkers die u waarschuwen als de deurbel, telefoon, wekker of het brandalarm gaat.

Zichtproblemen

- **Loeplamp**
  Deze bestaat zowel voor op een tafel,
  als aan de muur, als op de vloer.
  Het is een lamp die u zo kunt bewegen
  dat u licht kan krijgen op de plek waar u dat wilt.

- **Grootletter(puzzel)boeken**

Mobiliteitsproblemen

- **Stok**

- **Driepoot (met zitje)**
  Dit is een wandelstok met drie poten die
  zowel met als zonder zitje bestaat.

Handige organisaties

Meer weten? Interesse in nieuwe oplossingen? Specifieke vragen? Naast Sigma kunt u de volgende organisaties raadplegen:

RIVM
www.rivm.nl/ouderen-van-nu-en-straks

Langer thuis in eigen huis
www.langerthuisineigenhuis.com

Zuiverzorg
Gildenstraat 1-A, 3861 RG Nijkerk
tel: 033-7620700
https://zuiverzorg.com

Domotica

Met behulp van technologische middelen wordt zorg op afstand aangeboden aan mensen die langdurige zorg nodig hebben.

Toezichthoudende technologie
- vraaggestuurd

- **Personenalarmering**
  Dit is een systeem waarmee u via een knop hulp kunt oproepen.
- **Welzijnsknop**
  Dit is een knop om voor een afgesproken tijd te laten weten dat alles in orde is. U spreekt met een ander een tijd af waarop u op de knop klikt. Wanneer de ander dit signaal niet krijgt voor een bepaalde tijd, neemt diegene contact met u op om na te gaan of alles in orde is.
- **Tweeweg communicatiesysteem**
  U kunt op deze manier contact leggen met een zorgverlener via spraak- en/of videoverbinding. Het kan ook gebruikt worden voor 'geplande zorg op afstand', waarbij een zorgverlener op een afgesproken moment contact legt met u, bijvoorbeeld voor ondersteuning bij de inname van medicatie.
- **Voordeurbelsysteem**
  Dit is een deurbel met een camera (denk aan de ***Ring*** deurbel). De camera gaat aan wanneer iemand bij u aanbelt. U kunt hierdoor zien wie er voor de deur staat. Met sommige deurbellen kunt u zelfs communiceren met degene die aan de deur staat door middel van een app.

Toezichthoudende technologie
– sensoren en detectoren

- **Valdetector**
  Deze kunt u dragen aan uw broekriem en stuurt een alarmsignaal naar de meldcentrale wanneer u valt.
- **Epilepsiesensor**
  Deze sensor wordt onder het matras geplaatst en controleert uw hartslag en ademhaling. De sensor kan daardoor merken wanneer u een epileptische aanval krijgt en stuurt dan een melding naar de meldcentrale.
- **Incontinentiesensor**
  De sensor bestaat uit een dunne, waterdichte en duurzame mat, die onder het laken gelegd wordt. Deze geeft een waarschuwing als er vocht op komt, zodat een ander het bed kan verschonen.
- **Bed/stoelsensor**
  Dit type sensor geeft een waarschuwingssignaal als mensen 's nachts uit hun bed komen. U stelt dan van tevoren een tijd in. Wanneer u niet terug in uw bed bent voor die tijd, komt er een signaal. U kunt bijvoorbeeld instellen dat er dan een lamp aangaat.

- **Drukmat**
  Dit is een sensor die gebruikt kan worden voor het bewaken van activiteit of juist gen activiteit. U kunt deze mat bijvoorbeeld onder een kleed of deurmat leggen.
- **Medicatiesensor**
  Deze geeft de u door geluid- of beeldsignalen op het moment dat medicatie ingenomen moet worden. Als de gebruiker de medicatie vergeet in te nemen, wordt er een signaal verzonden naar de meldcentrale of een zorgverlener, die voor een reactie kan zorgen.
- **Passieve infrarood (PIR) sensor; bewegingsmelder.**
  Dit is een draadloze sensor die gebruikt kan worden voor zowel inbraaksysteem als voor het monitoren van een activiteit of juist geen activiteit. Zo kan deze sensor bijvoorbeeld zien of u uit bed bent gekomen. De bewegingsmelder kan bij de uitgang van een gebouw of in een kamer geplaatst worden.
- **Uitluistermicrofoon**
  Microfoon die bij de cliënt wordt geplaatst om continu of op een bepaald tijdstip op afstand naar de cliënt te luisteren. Uit geluiden die de cliënt maakt, kan de zorgverlener afleiden hoe het op dat moment gaat en of er zorg nodig is.
- **Akoestische bewaking; lawaaidetector**
  Een versie van de uitluistermicrofoon die alleen een alarmsignaal geeft als het geluid heel hard is.
- **Bewakingscamera; cameratoezicht**
  Een videocamera die bij de cliënt wordt geplaatst om altijd of op een bepaald tijdstip naar de cliënt kan kijken. Uit de beelden kan de zorgverlener bepalen hoe het gaat en of er op dat moment zorg nodig is.
- **Deurschakelaar/ -detectie/ -verklikker.**
  Een schakelaar die een signaal geeft als een deur, bijvoorbeeld de buitendeur, wordt opengemaakt. Afhankelijk van het tijdstip van de dag kan dat wijzen op dwalen. De schakelaar kan ook een signaal geven als de deur een paar dagen niet open is geweest.
- **Radio Frequency IDentification (RFID) tracker**
  Een systeem waarbij de chip die een cliënt bij zich draagt, gevolgd kan worden. Dit kunt u ook als slot gebruiken voor bepaalde ruimtes, waardoor u ergens alleen binnenkomt met deze chip.
- **Global Positioning System (GPS) tracker**
  Een systeem dat door de cliënt wordt gedragen en waarbij uw locatie naar de zorgverlener wordt gestuurd, zodat deze weet waar de cliënt zich bevindt.
- **Dwaaldetectiesensor**
  Deze sensor maakt een alarmmelding naar de zorgverleners of meldcentrale wanneer de gebruiker of bewoner zijn of haar kamer verlaat. De sensor kan ook zien of de gebruiker de voordeur van de woning open heeft laten staan.
- **Temperatuursensor**
  Dit is een melder die u op plekken kunt hangen wanneer een gewone brand- of rookmelder niet goed werkt, zoals een keuken. Deze geeft alarm bij een bepaalde temperatuur.

- **Keyfinder**
  Dit is een sleutelhanger die u aan uw sleutels kunt hangen. Deze sleutelhanger houdt zijn locatie bij en geeft deze door aan de app op uw telefoon. Hierdoor kunt u altijd zien waar uw sleutelhanger met uw sleutels zijn.

Ondersteunende technologie
– systemen voor de automatische beïnvloeding van de leefomgeving

- **Nachtoriëntatieverlichting, nachtrouteverlichting**
  Verlichting die door middel van sensoren automatisch aan- en uitgaat, bijvoorbeeld als de cliënt 's nachts naar het toilet of de badkamer gaat. Dit draagt bij aan het voorkomen van vallen en stoten.
- **Bed/stoelsensor**
  Dit type sensor geeft een waarschuwingssignaal als mensen 's nachts uit hun bed komen. U stelt dan van tevoren een tijd in. Wanneer u niet terug in uw bed bent voor die tijd, komt er een signaal. U kunt bijvoorbeeld instellen dat er dan een lamp aangaat.
- **Gasdetector**
  Als in de woning gas gedetecteerd wordt sluit automatisch de klep waar het gas doorheen komt.
- **Koolstofmonoxidedetector**
  Als er koolstofmonoxide in uw woning wordt gevonden, geeft de detector een hard geluidssignaal.
- **Overstromingsdetector**
  Deze is gekoppeld aan de klep waar het water doorheen komt. Wanneer de detector een overstroming ziet wordt de klep waar het water doorheen komt automatisch afgesloten.

Dementiedieren

Er bestaan ook robotdieren, zoals een dementiekat of -hond. Deze brengen gezelschap in huis, zonder dat het dier gevoerd, uitgelaten enzovoort hoeft te worden.

Waar kunt u terecht voor deze aanpassingen in huis?

Wanneer u gebruik wilt maken van de hierboven genoemde hulpmiddelen, kunt u veelal terecht bij de Thuiszorg- of webwinkels.

Voor tijdelijk gebruik kunt u vaak hulpmiddelen lenen. Over de kosten van het lenen kan de thuiszorgwinkel u informeren. De laatste jaren zijn er veel winkels of websites gekomen waar hulpmiddelen ook te koop zijn. Voor het kopen en/of huren van hulpmiddelen in Nijkerk kunt u terecht bij o.a. Zuiver Zorg. Ook is er aanbod van tweedehands hulpmiddelen. Zo kunt u bijvoorbeeld bij Scootplaza (Euroweg 25 te Amersfoort) terecht voor gebruikte scootmobielen of rolstoelen. Bij ledenverenigingen van bijvoorbeeld Icare, Amaris en Beweging 3.0 kunt u, wanneer u lid bent, bepaalde hulpmiddelen lenen of korting krijgen bij aanschaf van hulpmiddelen.

Mocht u meer informatie willen, dan kunt u altijd contact opnemen met Sigma. Wij kunnen met u meekijken en u informeren.

Wat kan de gemeente betekenen?

Gemeenten moeten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente geeft deze ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hieronder vallen de volgende soorten hulp:

- Begeleiding en dagbesteding
- Ondersteuning om de mantelzorger tijdelijk te ontlasten
- Een plaats in een beschermde woonomgeving voor mensen met een psychische stoornis
- Opvang in geval van huishoudelijk geweld en voor mensen die dakloos zijn

U kunt naar de gemeente voor…

- **Huishoudelijke hulp**
  U woont zelfstandig, maar het lukt niet altijd (meer) om uw huis op orde te houden. De zorgconsulent gaat dan samen met u kijken of er een naaste is die u hierbij kan helpen. Mocht dit geen oplossing zijn, dan kan een hulpverlener vanuit een zorgaanbieder worden ingezet.
- **Vervoer/hulpmiddelen**
  Sommige hulpmiddelen kunt u zelf lenen (voor een korte periode) of kopen, bijvoorbeeld in een thuiszorgwinkel of een bouwmarkt. Denk aan het lenen van een transportrolstoel of rollator. Voor andere hulpmiddelen kunt u ondersteuning vragen bij de gemeente. Wanneer u beperkingen ondervindt in uw vervoersmogelijkheden, kijkt de zorgconsulent samen met u naar de beste oplossing.
- **Valleihopper**
  wanneer u geen gebruik kan maken van het reguliere openbaar vervoer en uw sociale netwerk kan hierin ook niet ondersteunen, dan kunt u gebruik maken van de valleihopper voor een gereduceerd tarief. U vraagt dan een Wmo-pas aan.
- **Woonvoorzieningen of -aanpassingen**
  Als u grote woonaanpassingen nodig heeft, is het advies uw woonsituatie te bespreken met een zorgconsulent van de gemeente. Sommige voorzieningen of aanpassingen worden (deels) vergoed door de Wmo.
- **Begeleiding of dagbesteding**
  U kunt bijvoorbeeld begeleiding krijgen bij uw administratie, leren boodschappen doen of leren een plan te maken voor wat u elke week gaat doen.
  Bij dagbesteding kunt u samen met andere mensen activiteiten doen, zoals schilderen, koken, dieren verzorgen of wandelen.

Het complete aanbod beschikbaar via de gemeente kunt u op de website https://zorgaanbod.schulinck.nl/nijkerk vinden en doorzoeken.