



Hulpmiddelen

langer
zelfstandig wonen



Opgesteld door:
Werkgroep WoMoT
1 november 2008
Versie 01 (eerste def. versie)

Voorwoord

Langer zelfstandig blijven wonen, wie wil dat niet? Deze vraag is eenvoudig en het antwoord ook. Onderzoek heeft uitgewezen dat de inwoners van Nederland langer zelfstandig wil blijven wonen, echter kan dat niet altijd gezien de gezondheidssituatie en/of andere beperkingen, maar ook gezien de woonomstandigheden. Toch zijn er tot op zekere hoogte mogelijkheden om met gebruikmaking van hulpmiddelen langer zelfstandig te blijven wonen.

Een van de doelstellingen van de werkgroep WoMoT is voorlichting te verzorgen voor de achterban met betrekking tot hulpmiddelen in de ruimste zin van het woord. Dit boekje moet daar toe bijdragen. Met wat speuren op internet was het al snel duidelijk dat er veel hulpmiddelen zijn die kunnen worden ingezet. Deze hulpmiddelen bestrijken een gebied van een eenvoudige beugel in het toilet, een traplift, een antislipvloer, maar ook een schuine oprit bij de voordeurdeur, een domoticsysteem e.d.

Om de achterban van de werkgroep WoMoT te kunnen informeren over al die hulpmiddelen is dit boekwerkje gemaakt. In dit boekje staan een groot aantal hulpmiddelen en mogelijkheden ter ondersteuning om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen.

De samenstellers pretenderen zeker niet compleet te zijn, maar het is een eerste aanzet. Dit boekje moet men zien als een levend document dat niet limitatief is en met een zekere regelmaat zal worden aangevuld. Natuurlijk zult u in dit boekje hulpmiddelen tegenkomen welke al zeer bekend zijn, maar toch hebben de samenstellers gemeend deze te moeten opnemen.

De samenstellers hopen u hiermee van dienst te zijn geweest.

Namens de werkgroep WoMoT;

Frans M.M. Brinkman (voorzitter)



Opmerking:

Het in dit boekje gebruikte beeldmateriaal is beschikbaar gesteld door:

Ouderenwinkel B.V. in Joure (www.ouderenwinkel.nl)

Premed Health Care B.V. (www.premed.nl)



Afhankelijk van het gekozen fabrikaat kan er verschil zijn in uitvoering t.o.v. het beeldmateriaal zoals opgenomen in dit boekje. Dit boekje is slechts een greep uit de vele mogelijkheden.

Inhoudsopgave

Dit boekje is opgedeeld in een aantal hoofdstukken, te weten:

- 01 Algemeen
- 02 Entree buiten
- 03 Entree binnen
- 04 Toilet
- 05 Keuken
- 06 Woonkamer
- 07 Tuin/balkon
- 08 Trap
- 09 Overloop
- 10 Slaapkamer
- 11 Badkamer
- 12 Domotica
- 13 Veiligheid, beveiliging

Omdat de makers van dit boekje zo snel mogelijk de achterban wil informeren kan het voorkomen dat bepaalde hoofdstukken nog niet zijn ingevuld. Niet ingevulde hoofdstukken zullen, zover als mogelijk, in de loop van de tijd worden aangevuld.

Internetadressen van mogelijke leveranciers en adviseurs zijn o.a.

www.ouderenwinkel.nl

www.seniorenbed.nu

www.premed.nl

www.praticomfort.com/nederland

<http://healthcare.cyneq.nl>

www.opplussen.nl

www.opplusinstallateur.nl

www.zelfstandigthuis.nl

www.zorgvoorsenioren.nl

Zie ook ons boekje **Zoeken en Vinden** op het World Wide Web, versie 02 d.d. 1 november 2008.



01 Algemeen

Onderstaande producten zijn met name voor de mobiliteit opgenomen.

Rollator, verkrijgbaar in meerdere uitvoering al naar gelang de wensen van de gebruiker.



Wandelstokken, verkrijgbaar vast en opvouwbaar



Wandelstok met elleboogsteun



Looprek



Boodschappentrolley, verkrijgbaar in veel uitvoeringen



Rolstoel, verkrijgbaar in veel uitvoeringen



Zitkussen voor rolstoelen



Traagschuim



Koudschuim

Scootmobiel, verkrijgbaar in zeer veel uitvoeringen



02 Entree buiten

Voor de entree buiten (toegang tot de woning) is het mogelijk om het betreden van de woning te vergemakkelijken door het aanbrengen van drempel- en opritsystemen zodat ook met een rolstoel de toegang makkelijk is te betreden.



Drempelsysteem



Gallerijverhoging



Modulair drempelsysteem

03 Entree binnen

Zie voor drempelsystemen hoofdstuk 01. Verder kan het aanbrengen van een drempelvervanger er toe bijdragen dat het gebruik van een rolstoel geen belemmering meer is. Het maken van geheel vlakke vloeren heeft natuurlijk de voorkeur.



Drempel vervanger leverbaar in div. kleuren

04 Toilet

Voor het toilet zijn veel mogelijkheden om het gebruik hiervan te vereenvoudigen. Toiletstoel, toiletverhogers, muur- en steunbeugel, maar ook een bidetsysteem voor een standaard toilet.



Toiletstoel



Toiletverhoger 10 cm.



Toiletverhoger 5 cm



Opstabeugel



Opstabeugel met vloersteun



Handgreep antislip



Handgrepen



Handgreep chroom



Bidetsysteem voor standaard toilet

05 Keuken

In de keuken kan gebruik worden gemaakt van zithulpjes, maar ook van aangepast keukengerei, bestek e.d. In het kader van veiligheid komt juist hier in de keuken domotica tot zijn recht.



Zit/Sta hulp



Hoge keukenkruk



Aangepast keukengerei



Hulpmiddelen voor eten en drinken



Aangepast bestek



Potopener



Schroefpopener



Handwringer



Schroefpopener

06 Woonkamer

In de woonkamer staat het zit comfort voorop, dus bijvoorbeeld het gebruik van een verstelbare stoel met opstahulp, maar ook schrijf- en leeshulpmiddelen en niet te vergeten de grijpers als men iets heeft laten vallen. Dit wordt natuurlijk ook in andere ruimten gebruikt. Een telefoon met grote toetsen en een oriëntatielampje zodat de bril is terug te vinden.



Schrijfhulpmiddelen



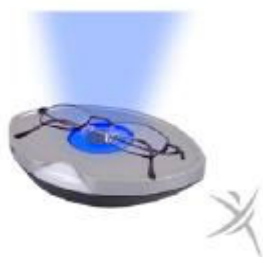
Grijphulp 1



Grijphulp 2



Leesstandaard



Oriëntatielicht



Grote toetsentelefoon



Sta-op stoel verkrijgbaar in zeer veel uitvoeringen

07 Tuin / balkon

Zie voor drempelsystemen hoofdstuk 02, verder zal het gebruik van hulpmiddelen geheel moeten worden afgestemd aan de wensen en mogelijkheden van de gebruiker.

08 Trap

Het trappenhuis voorzien van een traplift. Zijn verkrijgbaar in vele uitvoeringen. Bepaalde types werken ook op accu, dus bij stroomuitval normaal te gebruiken

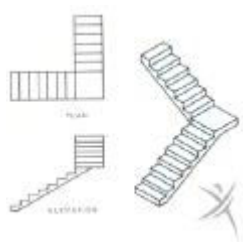
Trapliften, verkrijgbaar voor praktisch elke trap



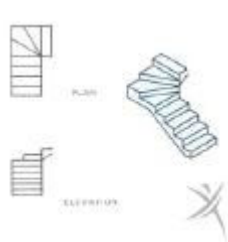
Enkele voorbeelden:



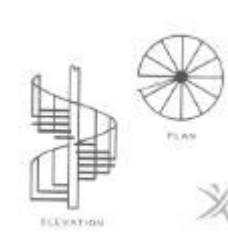
Rechte trap



Gebogen trap 2 delig



Bocht bovenaan



Wenteltrap

Er is veel mogelijk:



09 **Overloop**

Zie voor trapliften hoofdstuk 08. Verder geldt hier het gebruik van drempelvervangers, maar vlakke vloeren (drempelloos) heeft natuurlijk de voorkeur.

10 Slaapkamer (s)

Voor een slaapkamer zijn vele mogelijkheden. Verstelbare bedden, verrijdbare kasten, hulpmiddelen om in en uit bed te komen, tafeltjes om in bed te kunnen eten en lezen en diverse soorten oplegmatrassen.

Bedden, verhoogd, verstelbaar, verkrijgbaar in veel uitvoeringen.



Verhoogd vaste uitvoering



Verstelbaar



Verstelbaar



Hoog/laagbed

Kastjes



Bedtafel



Diverse slaapkamerhulp



Rugsteun



Div. verhogers



Uri bestendiglake



Bedheffer



Kniekussen



Drainage kussen

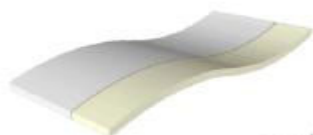


Aankleedstok met schoenlepel



Touwladder

Zorgoplegmatrasen



Traagschuim oplegmatras



Incontinentiematras



Anti Decubitus matras

Zie ook www.seniorenbed.nu

11 Badkamer

De badkamer is een ruimte waar de meeste ongelukken gebeuren. Een vlakke vloer moet dan ook worden aangeraden en geen drempels voor douchebakken e.d. Het gebruik van een antislipvloer en/of matten maar ook beugels om het opstaan e.d. te vergemakkelijken. Verder zijn er beschikbaar diverse soorten krukjes en stoelen, maar ook badplanken, instapbaden, badliften e.d.



Opvouwbare douchestoel



Douchestoel muurmontage



Douchestoel muurmontage



Douchezitje met kussen



Douchezitje



Douchestoel



Douchekrukje draaibaar



Badplank



Badplank



Badrandbeugel



Telescoopspiegel met zuignap



Beugel met zuignappen



Badlift div. uitvoeringen



Instapbaden div. uitvoeringen



Douchebak opvulsysteem



Antislipvloer



Antislipmat

12 Domotica

Domotica heeft de toekomst en biedt veel mogelijkheden zowel voor het gemak van de gebruiker, maar ook voor de veiligheid van de gebruiker en de zorg op afstand. Domotica laat zich echter niet zo eenvoudig in beeldmateriaal uitdrukken. Domotica is anders dan de in voorgaande hoofdstukken aangegeven hulpmiddelen. Domotica aangebracht op verzoek van een gebruiker, een bewoner en/of opdrachtgever moet passen als een maatkostuum. De eenvoudigste vorm van domotica heeft iedereen in huis, de thermostaat voor de CV, de voordeurbel of de deurtelefoon met of zonder beeldverbinding (videofoon). Domotica is veel meer dan dat. Ook centrale bedieningen van verlichting, alarmering, bediening zonwering, bediening gordijnen, nachtlampverlichting en nog veel meer van dit soort zaken valt onder domotica.

In dit hoofdstuk een klein beetje informatie, maar iemand die domotica wil laten aanbrengen zal zich terdege moeten laten informeren en adviseren. Een waarschuwing is hier zeker op zijn plaats. Doe niet te veel, maar ook zeker niet te weinig. Is men eenmaal gewend aan het gemak van domotica dan wil men niet meer zonder.

De definitie volgens het domotica platform: Domotica omvat alle apparaten en infrastructuren in en rond woningen, die elektronische informatie gebruiken voor het meten, programmeren en sturen van functies ten behoeve van bewoners en dienstverleners. (bron www.domotica.nl/domotica.php)

In de praktijk betekent dit het op enig niveau automatiseren van elektrische installaties op het gebied van verlichting, verwarming, jaloeziemanagement en andere elektrisch te bedienen apparaten en componenten. Een aantal voor de hand liggende opties zijn:

- dimmen en schakelen van verlichting-
- op/neer sturen van jaloezieën, rolluiken en open/sluiten van gordijnen etc
- handbediening en afstandbediening van alle functies
- automatisch schakelen bij beweging of aanwezigheid
- tijdschakelingen- centraal aan/uit
- beveiliging en alarmeringen
- zorg op afstand (screen to screen)

Het zou hier te ver voeren om alle mogelijkheden uitgebreid te behandelen. Met gebruikmaking van een PC en het internet (google) is een schat aan informatie te verkrijgen op de vele websites die beschikbaar zijn, maar ook de opplusinstallateur kan ieder van dienst zijn (www.opplusinstallateur.nl).

13 Veiligheid, beveiliging

Langer zelfstandig blijven wonen is een trend en een wens van de meeste mensen, maar met het gebruik van hulpmiddelen zoals in dit boekje is aangegeven is men er niet. Langer zelfstandig blijven wonen moet ook veilig zijn. Men moet zich veilig voelen om prettig en rustig te kunnen wonen.

In dit hoofdstuk staan een aantal artikelen aangegeven die er voor zorgen dat men veiliger woont en zich dus veiliger kan voelen. Dit is op het gebied van brandpreventie, maar ook op het gebied van inbraakpreventie. Voorkomen is beter dan genezen en men moet rustig kunnen gaan slapen in de wetenschap dat de zaakjes goed zijn geregeld en bij een vakantie moet men rustig weg kunnen gaan zonder bang te zijn voor ongenode gasten.

Bij het willen gebruiken van onderstaande artikelen is het verstandig om zich door de vakman te laten adviseren, beveiligen is goed, maar overdaad schaadt.

Verder is hier een tip zeker op zijn plaats. Omdat er relatief veel branden ontstaan door de stand-by stand van de TV en het VGA scherm van de PC is het van groot belang deze stand-by stand na gebruik van het betreffende apparaat uit te zetten. Vervolgens willen de makers van dit boekje u er op attent maken dat het mogelijk is om gordijnen brandwerend te impregneren wat brandverplaatsing zeker zal vertragen. Wat betreft vluchtwegen is het van belang om te zorgen dat u vrij uw woning kan verlaten zorg dus dat er geen obstakels in gangen e.d. staan opgesteld.

Brandpreventie:



Rookmelder 230 volt met 9 volt Backup batterij



Brandblusser 3 Kg



Blusdeken voor in bijv. de keuken



Vlucht ladder

Bovenstaande artikelen zijn verkrijgbaar in vele uitvoeringen



Gebruikt u brandpreventiemateriaal vergeet dan niet een goede verbandtrommel en/of verbandmateriaal aan te schaffen. Ook zonder brandpreventie is een goede verbandtrommel en/of materiaal aan te raden

Inbraakpreventie



Veiligheidsloten in diverse uitvoering voor links en rechtsdraaiende deuren



Veiligheidsbijzetsloten in diverse uitvoeringen verkrijgbaar



Let bij aanschaf sloten op deze keurmerken



Veiligheidsbeslag in diverse uitvoeringen verkrijgbaar



Bijzetsloten in diverse uitvoeringen verkrijgbaar



Kierstandhouder

Dievenklauwen

Barrièrestang



Laat deze duister figuur niet binnenkomen, maar maak van uw huis ook geen fort.
Beveiligen prima, maar houdt het wel leefbaar.

Wilt u ook elektronisch beveiligen, maak dan gebruik van een inbraakalarmsysteem dat prima is te combineren met domotica zoals genoemd in hoofdstuk 12.

