

mnieuws

In dit nummer

Hulp van technologie in de zorg; een steun voor mantelzorgers

Mantelzorg Apps

Leven tussen veiligheid en vrijheid



Techniek dient de mens

.....

Technologie kan mantelzorgers ondersteunen om de zorg langer en beter vol te houden. Dat is de overtuiging van Laura Steman. Als zorgtechnoloog wil ze oudere mensen en mensen met een beperking helpen om zo zelfstandig mogelijk te leven. Technologie en hulpmiddelen die bij hun situatie en levensstijl passen, kunnen daar zeker aan bijdragen.

“Al vanaf mijn zestiende ben ik verpleegkundige,” vertelt Laura. “De laatste zes jaar houd ik me vooral met zorginnovaties bezig. Dat klinkt heel ingewikkeld, maar veel innovaties vind je gewoon in de bouwmarkt of zorgwinkel. Er is een heel scala aan hulpmiddelen te koop, te huur en te leen. Zoveel dat mensen soms door de bomen het bos niet meer zien. Bovendien is niet elk hulpmiddel voor elke aandoening geschikt. Ben je veel van huis, maar heb je wel graag een herinnering dat het tijd is voor medicatie? Dan is een medicijndispenser niet handig, maar een trilhorloge wel. Weten wat er te koop is en of dat bij jou past is dus belangrijk.”

Fijner en zelfstandiger leven
Laura wil graag een groot vooroordeel wegnemen. “Zorginnovatie gaat niet om techniek of hightech hulpmiddelen. Het gaat erom dat mensen fijner, gemakkelijker

en zo zelfstandig mogelijk kunnen leven. Er zijn veel hulpmiddelen die je ondersteunen bij de dagelijkse verzorging of het huishouden. Aan een handwringer met lange steel is niets technisch, maar je kunt er wel gemakkelijk een doekje mee uitwringen als je minder kracht in je handen hebt. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor een hulpmiddel om steunkousen aan te trekken. Sommige meer technische hulpmiddelen zijn al wat meer ingeburgerd, zoals een deurbel met camera of een (nacht)lamp met sensorverlichting die zorgt dat je in het donker veilig naar de wc kan.”

“Probeer uit of een digitaal hulpmiddel bij je past.”

Bouwmarkt
De bouwmarkt is volgens Laura een interessante plek als het om zorginnovatie gaat. “Daar is van alles te vinden wat het leven gemakkelijker kan maken, variërend van een antislipmat tot een bewegingsmelder die bij beweging een boodschap uitspreekt. Ook bij webwinkels en in de zorgwinkel zijn allerlei, vaak heel betaalbare, hulpmiddelen te koop.”
Hoe komt het dan dat veel mensen de weg naar zulke hulpmiddelen nog niet vinden? “Vaak vinden mensen dat het allemaal nog best goed gaat en dus nog niet nodig is,”

vertelt Laura. “Ze vinden die hulpmiddelen wel handig, maar vooral voor een ander.” Juist daarin ziet ze een rol voor mantelzorgers. “Zij hebben vaak eerder in de gaten dat iemand moeite heeft met bepaalde handelingen of zaken. In de praktijk merk ik dat mantelzorgers ook openstaan voor zorginnovatie en hulpmiddelen, omdat het bijdraagt aan meer zelfstandigheid. Dat kan de druk op mantelzorg verminderen. Tegelijkertijd merk ik ook dat veel mantelzorgers niet weten waar ze die hulpmiddelen kunnen vinden.” Reden voor Laura om een app te ontwikkelen waarin zorgverleners kunnen zoeken naar hulpmiddelen die passen bij de situatie en behoefte van zorgvragers. In die app staan alleen hulpmiddelen die in de praktijk ook bewezen zijn. Via ervaringen van gebruikers krijg je een beeld of een hulpmiddel bij jouw situatie past. Laura verwacht dat deze app eind 2025 beschikbaar komt voor thuiszorgmedewerkers en mantelzorgers.

Tijd geven
Voor veel mensen is het een hele stap om hulpmiddelen te gaan gebruiken. Dat geldt nog extra voor technologische hulpmiddelen. Het advies van Laura is om het tijd te geven. “Vaak worden hulpmiddelen pas aangeschaft als de nood hoog is. Dan heb je geen tijd om eraan te wennen. Als het dan niet meteen lukt of bevalt, wordt zo’n hulpmiddel niet gebruikt. Dat is zonde.”
Vervolg op pagina 2

Mijn advies is, zeker ook aan mantelzorgers, om vroegtijdig te bekijken welke hulpmiddelen er zijn. Dat kan bijvoorbeeld op www.hulpmiddelenwijzer.nl. Door hulpmiddelen al eerder in te zetten dan hoogst noodzakelijk zorg je dat iemand eraan kan wennen. Met name voor technologie geldt: oefening baart kunst. Het geeft niet als het niet meteen allemaal lukt of goed gaat. Uitproberen mag. Kom je uiteindelijk tot de conclusie dat iets niet voor jou werkt, dan heb je nog tijd om een ander hulpmiddel uit te proberen. En ook belangrijk: door vroegtijdig hulpmiddelen in te zetten zorg je dat mantelzorgers ontlast worden voordat ze overbelast raken door hun praktische taken.”

Illustratie: Esther Poullissen



De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een ‘opvallende kwestie’. Deze keer is de kwestie: ‘Worden we afhankelijk van technologie’.

Het antwoord is JA. We worden in toenemende mate afhankelijk van technologie. Echter deze afhankelijkheid heeft ook allerlei voordelen. Zo geeft het een snelle toegang tot informatie. Wil je weten wat voor ondersteuning je als mantelzorger kunt gebruiken, kijk dan eens op de site van de [mantelzorgtest](http://mantelzorgtest.nl). En ook op onze site van [Steunpunt Mantelzorg Verlicht](http://SteunpuntMantelzorgVerlicht.nl) vind je veel informatie. Elders in deze nieuwsbrief vind je een overzicht van Apps die je als mantelzorger kunt gebruiken. En er staat een stukje met allerlei slimme ondersteuningsmogelijkheden.

Een nadeel van technologie is dat je kwetsbaar bent bij storingen. Tevens moet je

ervoor zorgen dat je privégegevens goed beschermd zijn. En natuurlijk is niet iedereen even handig met bijvoorbeeld een smartphone of het internet. Bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht is het daarom ook altijd mogelijk om via de ‘ouderwetse’ manier te communiceren. Via bijvoorbeeld telefoonsprekken en papieren aanvragen. Een ander nadeel is dat je afhankelijk bent van de leveranciers. Zelf merken we dat bij de invoering van ons nieuwe digitale systeem. Alles duurt veel langer dan we gepland hadden. Dat vinden we erg vervelend, zeker omdat dit ook gevolgen heeft voor jou als mantelzorger. Het systeem heeft veel kinderziekten, en we moeten vaak laten weten dat we nu nog niet de service kunnen bieden die we graag zouden geven. We werken hard aan het optimaliseren van het systeem en vragen je nog even geduld te hebben. Het wordt straks echt allemaal makkelijker.

Heb je vragen of wil je je hart luchten? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel Steunpunt Mantelzorg 088 0031 288.

Hulp van technologie in de zorg: een steun voor mantelzorgers

Technologie biedt verschillende mogelijkheden om de zorg voor jou als mantelzorger te verlichten, te verbeteren en zelfs deels te verplaatsen. Maar technologie werkt pas écht goed als mensen er samen mee aan de slag gaan.

Bij Fontys Hogeschool wordt onderzoek gedaan naar de inzet van zorgtechnologie. Ervaringen worden verzameld en gebruikt als voorbeeld en om te ontdekken wat nodig is om zorgtechnologie goed en passend in te zetten.

Zelfredzaamheid en rust dankzij hulpmiddelen

Een voorbeeld is de [medicijn dispenser](#), die je naaste helpt herinneren de medicatie zelfstandig in te nemen door een reminder. Dit geeft hen meer autonomie en jou als mantelzorger meer rust. Zoals mevrouw Duits zegt: “Ik hoef niet meer constant aan de medicatie van mijn man te denken.” Wel is het belangrijk dat de technologie goed werkt en dat gebruikers ermee overweg kunnen. Dat betekent dat je op tijd wilt nadenken welke technologie je wilt gebruiken, zodat je tijdig kunt beginnen met oefenen.

Samen oefenen met hulpmiddelen

Hulpmiddelen zoals de [Handylegs](#) voor steunkousen kunnen mensen helpen om

dagelijkse handelingen zelfstandig uit te voeren. Maar motivatie en begeleiding zijn cruciaal. De band tussen mantelzorger en zorgvrager is hierin belangrijk. Samen moet je oefenen met een tool als [Handylegs](#), waardoor het steeds gemakkelijker gaat.

Zorg op afstand: beeldzorg als uitkomst

[Beeldzorg](#) kan fysieke zorgmomenten verminderen en zorgvragers helpen bij medicatie of wondverzorging. In het geval van meneer Janssen betekende dit bijvoorbeeld meer zekerheid om zelf pleisters te plakken voor zijn hart en minder afhankelijkheid van zijn kinderen. Wel ervaren sommige mensen [Beeldzorg](#) als afstandelijk. Probeer dit eens met je omgeving te bespreken om het voor jezelf toegankelijker te maken.

Zorgrobots: vriend of vreemd?

[Zorgrobot Tessa](#) kan mensen met dementie helpen herinneren aan dagelijkse taken. Dit gebeurt via gesproken boodschappen. Sommige zorgvragers ervaren Tessa als een fijne aanwezigheid, anderen vinden haar eng of overbodig. Dit laat zien dat technologie alleen werkt als jij en jouw naaste zich er prettig bij voelen.

Technologie kan mantelzorgers ondersteunen, maar mantelzorgen blijft mensenwerk. Jouw betrokkenheid bepaalt of een hulpmiddel echt helpt. Het is dus belangrijk om samen te kijken wat past bij de situatie en de persoon.

Kort

Slimme zorg zelf ervaren

Slimme zorg is een verzamelaar voor Zorgtechnologie, Domotica en E-health. Het zijn technische en digitale oplossingen die de zorg slimmer, efficiënter en persoonlijker maken. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden waar je deze technologieën zelf kan uitproberen en kunt ontdekken hoe waardevol dit kan zijn.

Heb je al contact met een zorginstelling zoals Zuidzorg of Vitalis? Vraag hen eens naar mogelijkheden om zorgtechnologie te testen. Zo kun je bijvoorbeeld ‘Tessa de zorgrobot’ of de ‘Slimme medicijnklok’ uitproberen.

Ook is het mogelijk om op bezoek te gaan bij T-Huiz (in Den Bosch of Oss). In deze demonstratiewoning vind je meer dan 70 slimme hulpmiddelen. Je krijgt een rondleiding en uitleg van medewerkers. En je kunt alles zelf uitproberen. Kijk op www.t-huiz.nl voor meer informatie en het plannen van je bezoek.

Ook online kun je veel ontdekken. Op de website van [Zorg van Nu](#) vind je uitleg over verschillende technologieën, filmpjes en ervaringsverhalen. Je kunt zoeken op jouw situatie en ontdekken wat bij jou past.



“Het slimme deurslot was voor mij een geruststelling”

Dorota was net, na jarenlang in dienst te zijn geweest, met haar voormalig werkgeefster een eigen administratiekantoor gestart toen haar hoogbejaarde schoonmoeder ineens intensieve mantelzorg nodig had. Helaas kon Dorota niet voorkomen dat haar schoonmoeder slachtoffer werd van digitale oplichting. Het voorval zette haar aan het denken.

“Door dat incident vertrouwde ik niet iedereen meer. Ik maakte me zorgen over de veiligheid van mijn schoonmoeder in haar eigen huis. Wat als iemand met slechte bedoelingen zomaar bij mijn schoonmoeder zou aanbellen en haar zaken afhandig zou maken? Ik wilde dat niemand meer zomaar ongezien naar binnen kon.”

Slim slot

Bovenop dit voorval kwam ook nog de ervaring dat het sleutelkastje, dat speciaal voor de thuiszorg aangeschaft was, niet goed gebruikt werd. “Van burens kreeg ik de melding dat de sleutel op de grond bij het kastje lag. Dat vond ik een akelig idee. Iedereen had zomaar naar binnen kunnen gaan bij mijn schoonmoeder!” Dorota wist

meteen wat haar te doen stond. “Op de zaak hebben we een slim voordeurslot. Daarmee kun je via een app een tijdslot invoeren. Zo stelden we tussen bijvoorbeeld 8 en 10 uur ’s ochtends een tijdslot in voor de thuiszorg. De medewerkster kreeg een cijfercode die we al eerder hadden ingesteld. Deze code moest ze intoetsen voordat het tijdslot verliep. Na het tijdslot was de code namelijk niet meer geldig. In de app kon ik altijd zien of de voordeur van het slot was. Ook kon ik de deur op afstand openen en op slot doen. Ik kreeg een melding als er iemand voor de deur stond en kon via de camera zien wie dat was. Het was voor mij een hele geruststelling dat niet iedereen zomaar bij mijn schoonmoeder naar binnen kon.”

“Techniek kan deels de mantelzorger ontlasten.”

Drempelvrees

Voor Dorota was het slimme deurslot een uitkomst, maar haar schoonmoeder moest wel even een drempel over. Zij wilde het liefst gewoon een ‘ouderwetse’ huissleutel.

Naam

Dorota van Dongen

Situatie

Was mantelzorger voor haar schoonmoeder

“Het mooie is dat bij dit slimme deurslot ook gewoon een sleutel gebruikt kan worden. Zo kon mijn schoonmoeder nog zelf de deur openen als ze thuiskwam. Via de camera met bewegingssensor kon ik volgen of dat goed ging, want er was ook sprake van valgevaar.” Voor haar schoonmoeder was het slimme slot echt even wennen. “Dat gold eigenlijk voor alle techniek,” vertelt Dorota. “Zo moest ze ook een drempel over om een magnetron te gaan gebruiken.” Door dat samen te oefenen en met de door Dorota gemaakte instructie met plaatjes, ging dat goed. Dat is ook een belangrijke tip van Dorota: “Probeer een tijdje uit of een bepaalde techniek bij je past. Geef het een kans en oefen om te kijken of het voor jou werkt. Is dat niet zo? Dan stop je er gewoon mee en probeer je wat anders.”

Geen vervanging

Techniek kan de mantelzorger ontlasten, maar het is geen vervanging, benadrukt Dorota. “Het slimme deurslot zorgde dat ik geruster was, maar mijn mantelzorg bleef intensief. Gelukkig zijn mijn man en ik onderdeel van een heel hechte gemeenschap. Die zorgde dat ik wat meer rust kreeg door een schema te maken en onder meer wekelijks koffie bij mijn schoonmoeder te gaan drinken. Iedereen zegt wel dat je als mantelzorger goed voor jezelf moet zorgen, maar ik wist niet goed hoe ik dat moest doen. De geriater gaf mij de tip om contact op te nemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Het was heel fijn om in een persoonlijk gesprek een luisterend oor te hebben en praktische tips te krijgen. Tot mijn grote verdriet is mijn schoonmoeder onlangs overleden. Terugkijkend besef ik pas hoe intensief mijn mantelzorg was, maar ik had het graag nog langer willen doen. Het schilderij van de Indonesische danseres is een zeer dierbare herinnering aan mijn schoonmoeder en hangt nu op mijn kantoor. Natuurlijk veilig achter slot en grendel dankzij het slimme deurslot en de camera!”

Foto: Jos Lammers

Nieuwe medewerker



voorstellen. Mijn naam is Femke Zon en ik ben sinds 1 juni in dienst bij Het Steunpunt. Hiervoor heb ik gewerkt binnen de psychiatrie, van autisme tot verslavingszorg en van jeugd tot aan de ouderenzorg. Ik ben een

Sommige van jullie hebben mij al gezien, maar voor de mensen die dat nog niet hebben gehad, ga ik me even

echt mensenmens en laad helemaal op van een goed gesprek. Ik houd van humor, ik geloof dat dit een goede verbinder is, juist als de gesprekken binnen het werk soms wat moeilijk kunnen zijn.

In mijn vrije tijd ben ik graag buiten. Ik wandel veel en ik vind het heerlijk om nieuwe plekjes te ontdekken. Verder ben ik vorig jaar september moeder geworden van een meisje. Een echte wervelwind dus zij houdt me gelukkig ook goed bezig.

Wie weet spreken we mekaar snel.



Mantelzorg Apps

Mantelzorgers staan vaak voor een complexe en intensieve taak. Gelukkig zijn er steeds meer apps beschikbaar die ondersteuning bieden bij het organiseren, plannen en delen van zorgtaken. Mantelzorg apps zorgen voor overzicht, verminderen stress en versterken de samenwerking tussen alle betrokkenen. Ze zijn vaak gratis en eenvoudig te gebruiken via smartphone of tablet.

Wat doen mantelzorg apps?

Agenda en planning: taken verdelen en afspraken bijhouden.

Communicatie: eenvoudig contact houden met andere betrokkenen.

Informatie en advies: betrouwbare tips over zorg, regelgeving en ondersteuning.

Emotionele steun: sommige apps bieden ook ruimte voor reflectie, coaching of contact met lotgenoten.

Welke mantelzorg apps zijn er?

Carenzorgt

Voor wie: Mantelzorgers die samenwerken met familie én zorgprofessionals.

Functies: Zorgagenda, berichten, notities, koppeling met zorgorganisaties.

Bijzonderheden: Je kunt het zorgdossier inzien, rapportages lezen en berichten uitwisselen met zorgverleners.

Gebruik: Via website of app.

Mantelzorger App

Voor wie: Iedereen die zorgt voor een naaste, individueel of in een zorggroep.

Functies: Agenda, logboek, medicatieoverzicht, veilige chat.

Bijzonderheden: Gratis, AVG-proof, ruim 50.000 downloads en beoordeeld met 4.9 sterren.

Gebruik: App voor Android en iOS.

Hello 24/7

Voor wie: Mantelzorgers die samen zorgen met een netwerk van familie, burens of vrienden.

Functies: Agenda, chat, videobellen, prikbord, koppeling met diensten.

Bijzonderheden: Gratis basisversie, extra functies via abonnement.

Gebruik: App voor Android en iOS.

Kom op Bezoek

Voor wie: Familie en vrienden van zorgvragers.

Functies: Online bezoekplanner, geen account nodig voor bezoekers.

Bijzonderheden: Eenvoudig te delen en beheren via een centrale kalender.

Gebruik: Via website.

TimeSteps

Voor wie: Mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Functies: Dagindeling, gedeelde agenda, takenlijst.

Bijzonderheden: Wetenschappelijk onderbouwd, geschikt voor verschillende fasen van dementie, geen account nodig.

Gebruik: Gratis app voor Android en iOS.

Leven tussen veiligheid en vrijheid

Lang ging alles goed. Tot die ene nacht waarin je plots wakker schrikt van het geluid van de voordeur die open- en dichtgaat. Je kijkt op de klok: het is half twee. Je springt uit bed, kijkt uit het raam en ziet nog net hoe je partner op blote voeten de hoek om loopt.

Je rent hem achterna en weet hem gelukkig te overtuigen om mee terug naar huis te komen. Terug naar bed. Hij valt snel weer in slaap, gerustgesteld door jouw woorden. Maar jij blijft wakker. Geschrokken. Bang dat het opnieuw gebeurt.

In de maanden die volgen, gebeurt het helaas vaker. Je besluit 's nachts de voordeur op slot te doen. Soms gaat de avond rustig voorbij, maar soms wordt hij boos als hij merkt dat de deur dicht is.

Je voelt je schuldig. Maar zonder die maatregel kun jij zelf niet meer slapen van de zorgen.

Vrijheidsberoving

Mantelzorgers staan vaak voor een moeilijke keuze: hoe zorg je ervoor dat je naaste veilig is, zonder diens gevoel van vrijheid en eigen regie te beperken? Het is een dunne lijn, die elke dag opnieuw bewandeld moet worden.

Het sluiten van een deur in de nacht valt onder een vrijheidsbeperkende handeling. Dit mag alleen wanneer veiligheid in het geding is en alternatieven niet aansluiten. Mantelzorgers mogen niet zomaar iemand opsluiten of tegenhouden, ook niet met goede bedoelingen. Dit kan juridisch gezien worden als vrijheidsberoving, tenzij er sprake is van een noodsituatie of als er een wettelijke vertegenwoordiger is die toestemming geeft.

Vrijheidsbeperkingen zijn alleen toegestaan als laatste redmiddel, wanneer er sprake is van ernstig risicogedrag (zoals dwalen, vallen of agressie) en andere, minder ingrijpende maatregelen niet werken. In instellingen (zoals verpleeghuizen) gelden protocollen gebaseerd op de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO). Daarin staat dat vrijheidsbeperking alleen mag met toestemming van de patiënt of diens vertegenwoordiger, en altijd in overleg met een arts.

Mogelijkheden voor bescherming

Er zijn een aantal mogelijkheden om de veiligheid van je naaste te bevorderen zonder hun vrijheid volledig te beperken.

- **Deur- en raammelders:** deze geven een signaal af wanneer er een deur of raam wordt geopend.
- **Matten met alarmfunctie:** deze geven een signaal af wanneer iemand uit bed stapt of een bepaalde ruimte in gaat.
- **Raambegrenzers:** hiermee kunnen de ramen wel open voor frisse lucht, maar

niet ver genoeg om er doorheen te kunnen.

- **Gps-horloge:** deze houden met een Gps in de gaten waar iemand is. Je kunt zo monitoren zonder te beperken.
- **Het plaatsen van routeverlichting:** maak een pad met bijvoorbeeld nachtlampjes van het bed naar het toilet. Hierdoor is het aannemelijk dat iemand die route pakt en niet gaat dwalen.
- **Valpreventie:** verwijder losse kleedjes, installeer handgrepen in badkamer en toilet en zorg voor goede verlichting.
- **Medicatiebeheer:** Gebruik een medicijn-doo met alarm of apps die herinneren aan inname momenten.

Aanpassingen

Door de omgeving aan te passen (bijvoorbeeld een veilige tuin) kunnen veiligheidsbeperkende maatregelen mogelijk voorkomen worden. Ook structuur en routine door een vaste dagindeling kan houvast geven en verwarring voorkomen. Mogelijk helpt het werken met pictogrammen of een kalender met activiteiten.

Vind je het lastig? Praat er eens over met iemand uit je eigen netwerk, je huisarts of een andere deskundige.