

# Informatieboekje Inspiratiekoffer

Gids met slimme hulpmiddelen  
die u ondersteunen bij zorg voor uw naaste



surplus

# Inhoud

- ⬡ Waarom slimme hulpmiddelen?
- ⬡ Hoe slimme hulpmiddelen écht helpen
- ⬡ Ervaringsverhalen

⬢ Thema: Plannen en dagstructuur

⬢ Thema: Medicijninname

⬢ Thema: Slaap en welzijn

⬢ Thema: Veiligheid

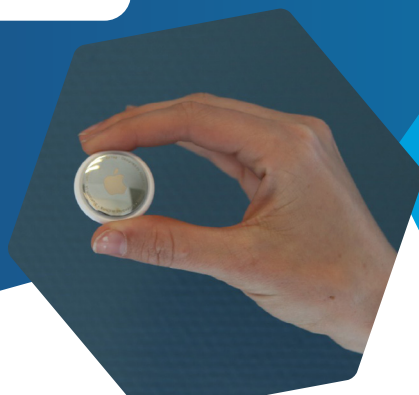
⬢ Thema: Zelfstandig wonen

## Waarom slimme hulpmiddelen?

- ⬡ Zorgen voor uw naaste kost tijd en energie. Het vraagt iets van uw lichaam én hoofd. Dit heeft invloed op uw eigen leven en gezondheid.
- ⬡ Slimme hulpmiddelen maken het dagelijkse zorgen makkelijker. Ze geven u meer tijd voor uzelf. Dat helpt u om beter voor uw naaste te zorgen.
- ⬡ Sommige hulpmiddelen helpen uw naaste om meer zelf te doen. Dat geeft meer zelfvertrouwen en eigen regie.

## Hoe slimme hulpmiddelen echt helpen

- ⬡ Op de volgende pagina's leest u echte ervaringen van mensen die slimme hulpmiddelen gebruiken en wat dit voor hun deed.



# Plannen en dagstructuur



## Hoe slimme hulpmiddelen hierbij helpen

Linda heeft dementie en raakt in de war met de dagindeling. Haar man Frank moet haar steeds uitleggen wat er gebeurt. Ze vraagt vaak hetzelfde. Dat is zwaar voor hen allebei.

Nu gebruiken ze de BBrain familyklok als slim hulpmiddel. Die laat Linda zien wat er wanneer gebeurt, en leest ook berichtjes voor van Frank.

Linda voelt zich minder afhankelijk. Frank heeft weer ademruimte en kan met een gerust hart even weg.



# BBrain Kalenderklok

De BBrain kalenderklok doet meer dan alleen de tijd laten zien. De BBrain Basic klok helpt u met een vast dagritme en herinnert u aan afspraken. De klok heeft 20 herinneringsberichten die u zelf instelt voor elke dag, elke week of één keer. U kunt ook zelf berichten inspreken. Dat voelt vertrouwd.

# Daymate App

De app Daymate helpt om meer structuur in de dag te brengen. U maakt makkelijk een overzicht van dagelijkse en wekelijkse taken en activiteiten met herkenbare afbeeldingen. U stelt ook deeltaken in. De app geeft een seintje als een activiteit of taak begint en laat zien hoe lang iets duurt. Aan het einde geeft u aan hoe het ging. Het verslag kunt u naar een contactpersoon sturen.

## Waarom gebruiken?

De BBrain Basic klok helpt bij het herinneren van dagelijkse taken en activiteiten of medicatie inname. Dit geeft houvast en maakt iemand minder afhankelijk van anderen.

## Voor wie?

De klok is voor mensen die slecht zien of extra structuur nodig hebben. De tekst op het scherm is groot en goed leesbaar.



## Aanschaf en kosten

De BBrain kalenderklok is beschikbaar in verschillende soorten en prijzen. De sprekende BBrain Basic klok kost € 99,- en bestelt u via [www.bbrain.eu](http://www.bbrain.eu).



## Waarom gebruiken?

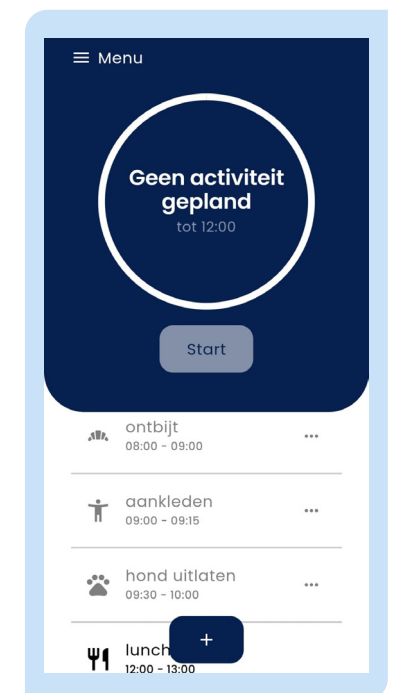
Daymate helpt bij het aanbrengen van overzicht. Denk aan een beter dagritme, op tijd medicijnen nemen of overzicht in de planning van een naaste. Dit geeft rust en maakt iemand minder afhankelijk.

## Voor wie?

Daymate is voor mensen die structuur missen in hun dag en snel dingen vergeten of graag meer overzicht willen in taken, activiteiten en de volgorde hiervan.

## Aanschaf en kosten

De app Daymate is gratis te downloaden via de Play Store (Android) en de App Store (Apple).



# Google Home / Nest

Google Home is een slimme speaker die andere slimme apparaten aanstuurt. U spreekt opdrachten uit, en Google Home voert ze uit. Denk aan het aan- of uitzetten van lampen, afspelen van muziek, aanzetten van herinneringen of vragen naar het weerbericht. U kunt ook iemand bellen via de spraakopdrachten.

## Waarom gebruiken?

Google Home maakt het leven makkelijker. U hoeft minder handelingen zelf te doen en u krijgt herinneringen om taken te doen. Dit geeft meer rust, gemak en controle.

## Voor wie?

Dit hulpmiddel is voor mensen die minder mobiel zijn, structuur nodig hebben of graag meer zelf willen regelen.

## Aanschaf en kosten

Google home is er in verschillende soorten. De prijs ligt tussen de € 50 tot € 200 euro. U koopt het apparaat online of in een winkel zoals Mediamarkt of Coolblue.



# Mantelzorg App



De Mantelzorg App helpt bij het zorgen voor uw naaste. U maakt in de app een zorggroep aan met bijvoorbeeld uw naaste, familie, vrienden of burens. Samen spreekt u af wie wat doet: wie gaat mee naar de dokter, wie doet de boodschappen of controleert of medicijnen zijn ingenomen. De app geeft duidelijkheid en zorgt dat u het niet allemaal alleen hoeft te regelen.

## Waarom gebruiken?

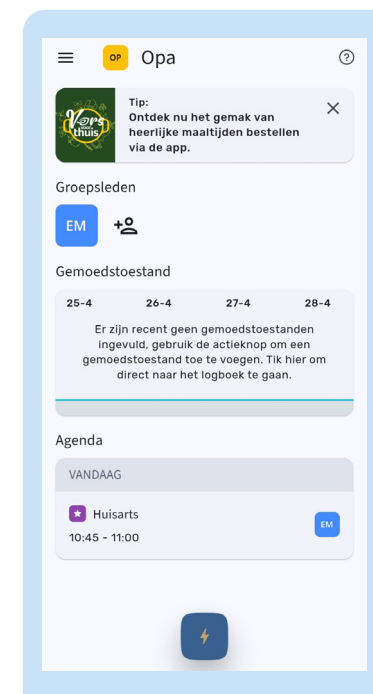
De app verdeelt zorgtaken. Dit geeft meer overzicht en minder stress. U ziet in één oogopslag wie wat doet en hoe het met uw naaste gaat.

## Voor wie?

Deze app is geschikt voor mantelzorgers die de zorg delen en graag overzicht houden over alles wat moet gebeuren.

## Aanschaf en kosten

De Mantelzorg app is gratis te downloaden via de Play Store (Android) en de App Store (Apple).



# Medicijninname



## Hoe slimme hulpmiddelen hierbij helpen

Anke vergeet haar medicijnen door een hersenbloeding. Ze kan ook niet goed lezen. Haar zoon Lars moest haar elke dag bellen om te helpen. Dat was zwaar voor hen allebei.

Nu gebruikt Anke een Medido, een slim hulpmiddel dat precies op tijd de juiste medicijnen geeft. Als ze het vergeet, krijgt de thuiszorg een seintje.

Anke voelt zich weer zelfstandig. Lars is gerust en heeft meer rust in zijn hoofd. Ze bellen nu voor de gezelligheid.



# Bloeddrukmeter

Een bloeddrukmeter is een apparaat dat de bloeddruk meet. Sommige bloeddrukmeters zijn te koppelen aan een smartphone. De metingen worden dan automatisch opgeslagen en kunt u delen met anderen.

## Waarom gebruiken?

De bloeddruk zegt iets over het hart en de bloedvaten. Door regelmatig te meten, kunt u sneller actie ondernemen als dat nodig is.

## Voor wie?

Voor mensen met hart- en vaatziekten, na een beroerte of bij problemen met de nieren.

## Aanschaf en kosten

Bloeddrukmeters zijn er in verschillende soorten en merken. Ze kosten meestal tussen de € 30,- en € 80,-. Kijk op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) voor betrouwbare meters en verkooppunten.



# Medido

De Medido is een automatische medicijndispenser. Het apparaat geeft op het juiste moment het juiste zakje medicijnen. Uw naaste drukt op een knop en neemt zo veilig en op tijd de medicijnen in.

## Waarom gebruiken?

De Medido helpt bij het op tijd en veilig innemen van medicijnen. Dit geeft meer rust, minder kans op fouten en maakt uw naaste minder afhankelijk van anderen.

## Voor wie?

Voor mensen die hulp nodig hebben bij het innemen van hun medicijnen.

## Aanschaf en kosten

U vraagt de Medido aan via de thuiszorg, als er hulp nodig is bij het innemen van medicijnen. Is uw naaste nog niet aangesloten bij een thuiszorgorganisatie zoals Surplus? Dan kunt u uw naaste aanmelden. Alle zorgverzekeraars vergoeden de Medido volledig.



# Slaap en welzijn



## Hoe slimme hulpmiddelen hierbij helpen

Anne sliep slecht. Ze was vaak wakker en onrustig. Haar ouders moesten er steeds uit. Niemand in het gezin kwam aan goede nachtrust toe.



Ze kochten een Somnox slaaprobot als slim hulpmiddel. Na een paar weken viel Anne rustiger in slaap en sliep ze door.

Anne is nu uitgeruster en vrolijker. Haar ouders slapen beter en het is gezelliger thuis.



# Moonbird

Moonbird helpt u bij ademhalingsoefeningen. U houdt het kleine apparaat in uw hand en volgt het ritme dat u voelt. Er is ook een app die extra functies biedt.

## Waarom gebruiken?

Rustig en bewust ademen helpt om stress te verlagen. U ontspant sneller en valt makkelijker in slaap.

## Voor wie?

Voor mensen die moeite hebben met slapen of veel last hebben van spanning.

## Aanschaf en kosten

Moonbird is te koop via [moonbird.life/nl](https://moonbird.life/nl) en kost € 179,-. Er is ook een versie voor kinderen: de Moonbuddy. Die kost € 79,- en heeft een andere vorm en andere functies.



# Projectielamp

Een projectielamp geeft figuren en kleuren op het plafond. Sommige lampen draaien, waardoor de beelden ook bewegen.

## Waarom gebruiken?

De projectielamp zorgt voor een ontspannen sfeer. Dit helpt om tot rust te komen en te ontspannen.

## Voor wie?

Voor mensen die moeilijk tot rust komen of moeite hebben met slapen.

## Aanschaf en kosten

Projectielampen zijn er in verschillende soorten, maten en prijzen. U bestelt ze online of koopt ze in de winkel.



# Robot Felix

Felix is een sociale robot die helpt om gevoelens beter te begrijpen en bespreekbaar te maken. Hij laat namelijk zien hoe iemand zich voelt. De gebruiker verandert de kleur van Felix en stuurt dit door na een platform. Anderen weten hierdoor hoe de gebruiker zich voelt en kunnen daar dan op reageren. De robot helpt ook om beter te begrijpen waar bepaalde emoties vandaan komen.

# Stress Autism Mate (SAM)

SAM is een app voor mensen met autisme. De app laat zien hoeveel stress iemand heeft en helpt om dat beter te begrijpen.

## Waarom gebruiken?

Felix zorgt voor meer begrip tussen mensen. Het contact verloopt rustiger, er zijn minder spanningen en mensen voelen zich beter. Daardoor is er minder hulp nodig van een begeleider of naaste.

## Voor wie?

Voor mensen die het lastig vinden om over hun gevoelens te praten of hun eigen emoties beter willen begrijpen.

## Aanschaf en kosten

Felix is te koop via [www.store.happybots.nl](http://www.store.happybots.nl). De robot kost € 490,- exclusief btw. Het eerste jaar is het abonnement gratis. Daarna betaalt u € 95,- per jaar.



## Waarom gebruiken?

De app maakt zichtbaar welke situaties de gebruiker stress geven. U krijgt tips om hiermee om te gaan en uw stress te verlagen. Dat geeft rust en meer grip op de dag.

## Voor wie?

Voor mensen met autisme die stress willen herkennen en beter willen leren omgaan met spanningen.

## Aanschaf en kosten

De app SAM is gratis te downloaden via de Play Store (Android) en de App Store (Apple).



# Slaaprobot Somnox

De Somnox is een zachte slaaprobot die u tegen zich aanhoudt. De robot ademt als het ware met u mee: hij beweegt in het ritme van rustige ademhaling. Zo komt uw lichaam tot rust. De robot speelt ook rustgevende geluiden af.

## Waarom gebruiken?

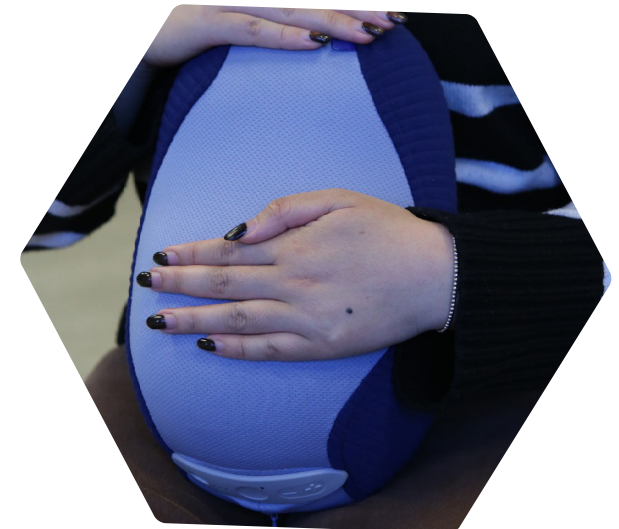
De robot helpt om te ontspannen en sneller in slaap te vallen. Wordt u 's nachts wakker? Dan zet u de robot opnieuw aan om weer in slaap te vallen. Gebruik de robot 7 tot 10 nachten achter elkaar om te merken wat het doet.

## Voor wie?

Voor mensen die moeite hebben met inslapen, zich 's nachts alleen voelen of behoefte hebben aan ontspanning.

## Aanschaf en kosten

U huurt de Somnox de eerste 6 maanden voor € 35 per maand via [www.somnox.com/nl](http://www.somnox.com/nl). Bevalt de robot niet? Dan stuurt u deze binnen 6 maanden terug. Na 6 maanden kunt u doorgaan met huren of de robot overnemen tegen een restbedrag. Op de website ziet u of uw zorgverzekering (een deel van) de kosten vergoedt.



# Veiligheid



## Hoe slimme hulpmiddelen hierbij helpen

Gert heeft dementie. Hij wil graag naar buiten, maar zijn vrouw Loes durfde hem niet meer alleen te laten. Zonder structuur werd Gert snel boos. Loes voelde zich mentaal uitgeput.



Met een slim horloge als hulpmiddel heeft Gert nu een duidelijk dagritme en kan hij weer veilig fietsen. Loes maakt zich minder zorgen en gaat weer naar haar hobbyclub.

Gert heeft weer vrijheid. Loes voelt zich rustiger en meer zichzelf.



# SOS-knop

Met een SOS-knop ziet u waar u naaste is, via een app op uw telefoon of computer. Uw naaste kan in noodgevallen contact opnemen met een contactpersoon of alarmcentrale.



## Waarom gebruiken?

Een SOS-knop geeft rust. U weet waar uw naaste is en hij of zij kan hulp inschakelen als dat nodig is. Dat geeft meer vrijheid – voor uw naaste én voor uzelf.

## Voor wie?

Voor mensen die zelfstandig op pad gaan én voor naasten die in noodgevallen snel willen reageren.

## Aanschaf en kosten

Er zijn verschillende soorten SOS-knoppen. De prijs ligt tussen de € 100,- en € 370,-. U sluit een abonnement af van € 5,- tot € 19,- per maand.

### Handige tips

- Kies een knop die werkt met wifi. GPS werkt vaak niet goed binnen gebouwen.
- Controleer of de app geschikt is voor Android en Apple.
- Kies een knop met de functies die uw naaste nodig heeft, zoals automatisch bellen of een GPS-zone.

# Slim horloge (senioren)

Een slim horloge (smartwatch) is een horloge met handige functies. U ziet waar uw naaste is, kunt herinneringen instellen en bellen met elkaar. Hoe eerder uw naaste het horloge gebruikt, hoe sneller hij of zij eraan gewend raakt.



## Waarom gebruiken?

Een slim horloge geeft meer vrijheid en helpt om dingen zelf te regelen. U ziet waar uw naaste is en maakt snel contact als dat nodig is.

## Voor wie?

Voor mensen die zelfstandig op pad willen of hulp nodig hebben bij het onthouden van afspraken en taken. Ook voor mensen die graag een oogje in het zeil houden.

## Aanschaf en kosten

Slimme horloges zijn er in verschillende merken en varianten. De prijs ligt vaak tussen de 90 en 350 euro.

- Kies een horloge met functies die bij uw naaste passen, zoals valdetectie of zien waar iemand is.
- Let op eenvoudige bediening.
- Heeft het horloge geen simkaart? Controleer dan of het werkt met de smartphone van uw naaste.
- Zorg dat het horloge er prettig en vertrouwd uitziet voor uw naaste.

# Sensorlamp

Een sensorlamp gaat automatisch aan zodra er beweging is. U hoeft dus geen knop in te drukken.

## Waarom gebruiken?

De lamp helpt uw naaste om 's nachts veilig te bewegen. Dit verkleint de kans op vallen en vergroot de veiligheid.

## Voor wie?

Voor mensen die 's nachts uit bed gaan en moeite hebben om zich veilig te bewegen in het donker.

## Aanschaf en kosten

Sensorlampen zijn er in verschillende soorten en prijzen. U bestelt ze online of koopt ze in een winkel.



# Zelfstandig wonen



## Hoe slimme hulpmiddelen hierbij helpen

Tom is vergeetachtig na een beroerte, maar wil graag blijven koken voor zijn gezin. Zijn vrouw Sofie moest alles regelen en voelde zich overbelast.



Met de KookApp als slim hulpmiddel kan Tom weer zelfstandig koken. Hij voelt zich nuttig en Sofie heeft eindelijk meer rust.

Tom heeft weer zelfvertrouwen. Sofie ervaart meer balans en tijd voor zichzelf.



# KookApp



De KookApp helpt bij het doen van boodschappen en het koken van een maaltijd. De app geeft duidelijke stappen en laat plaatjes en video's zien van ingrediënten en keukenspullen. Zo wordt koken makkelijker.

# Trackers

Een Tracker helpt bij het terugvinden van voorwerpen, zoals sleutels of een telefoon. U maakt de tracker vast aan het voorwerp. Via een app op uw telefoon ziet u waar het ligt. Sommige varianten hebben ook een SOS-knop. Daarmee kan uw naaste in noodgevallen contactpersonen waarschuwen.

## Waarom gebruiken?

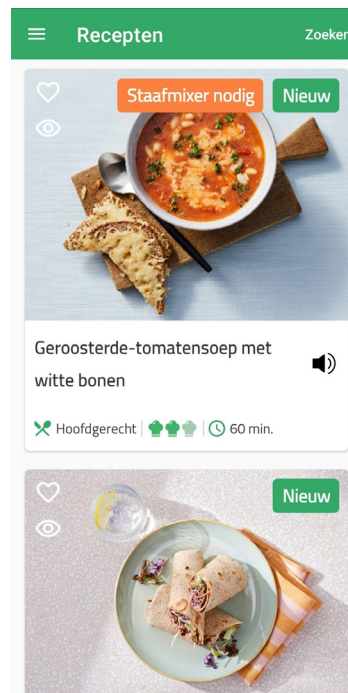
De app helpt mensen om weer zelf te koken. Dat geeft meer zelfvertrouwen, zorgt voor minder afhankelijkheid en geeft het gevoel iets te kunnen.

## Voor wie?

Voor mensen die hulp nodig hebben bij het zelfstandig koken.

## Aanschaf en kosten

De KookApp is gratis te downloaden via de Play Store (Android) en de App Store (Apple).



## Waarom gebruiken?

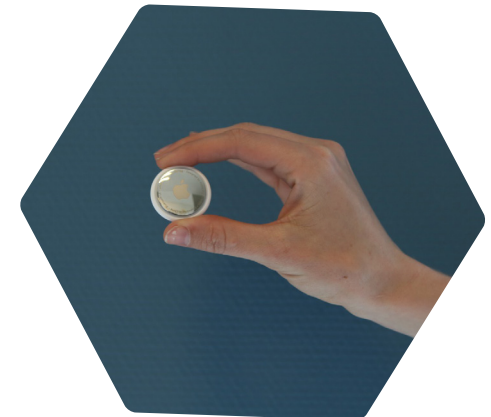
Met de tracker vindt u spullen snel terug. Dat scheelt tijd en frustratie. De SOS-functie geeft extra veiligheid, voor de gebruiker én voor u als naaste.

## Voor wie?

Voor mensen die vaak spullen kwijt zijn, minder afhankelijk willen zijn van anderen of in noodgevallen contact willen opnemen met iemand.

## Aanschaf en kosten

Trackers zijn er in verschillende varianten. De prijs is ongeveer rond € 30,- per stuk.



# Meer weten?

Mail naar [innovatie@surplus.nl](mailto:innovatie@surplus.nl)  
en we helpen u verder

