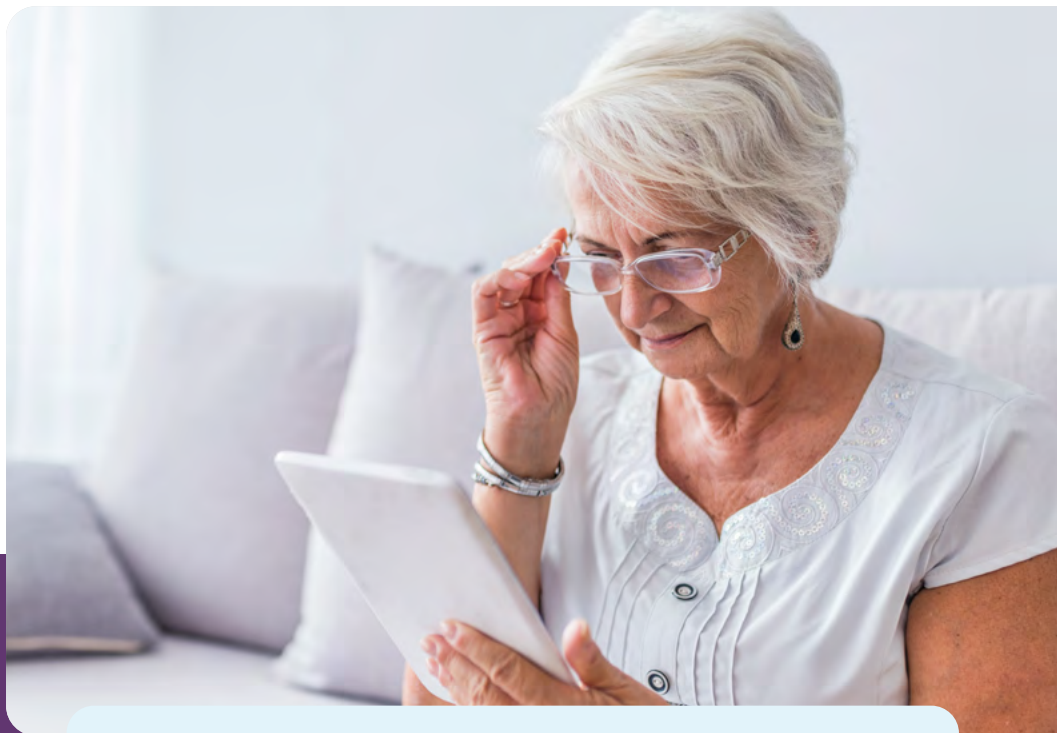




Handige hulpmiddelen
voor mensen met
geheugenklachten
of dementie en hun naasten

**Heb je te maken met geheugenklachten of dementie?
Wist je dat er steeds meer hulpmiddelen zijn om mensen
met geheugenklachten en dementie te ondersteunen?**

In deze folder lees je wanneer **digitale hulpmiddelen
je kunnen helpen. En hoe. Via de QR code 'SCAN MIJ'
kom je op een website met meer informatie over dit
hulpmiddel.**



Scan me!

Familie en vrienden blijven zien en spreken

Contact blijven houden met familie en vrienden is gezellig en belangrijk. Maar helaas woont niet iedereen in de buurt. Videobellen met een tablet is een leuke manier om contact te houden.

Bijvoorbeeld met je kleinkinderen. Of met vrienden die niet makkelijk meer reizen. Zo kun je elkaar toch op afstand zien en spreken. Ook kun je via de tablet foto's en video's delen. Of samen een spelletje spelen of tekenen. Je kunt ook gesprekskaarten gebruiken. Die geven vaak leuke onderwerpen om over te praten, waar je zelf zo gauw niet aan denkt.



Scan me!

Brein en lichaam actief houden

Hoe meer je jouw spieren en hersenen traint, hoe beter ze blijven werken. Je kunt dit doen door spelletjes te spelen op een telefoon, tablet of computer. Bijvoorbeeld spellen die je geheugen en denkvermogen trainen. Maar er zijn ook spelletjes waarmee je op een leuke manier in beweging blijft. Zo train je ook je lichaam!

Natuurlijk kan een stok, een rollator of loopfiets ook helpen goed in beweging te blijven. Maar in deze folder richten we ons op digitale hulpmiddelen.



Scan me!

Afspraken en dag plannen

Ook kun je hulp krijgen bij het plannen van je dag. Via meldingen op je tablet of telefoon, een dementieklok of via een pratend robotje. Denk aan herinneringen aan afspraken. Of dingen die je dagelijks moet doen. Bijvoorbeeld medicijnen innemen of wat vaker iets drinken. Een partner, familielid of kennis kan deze herinneringen voor je instellen.



Scan me!



Scan me!

Zelfstandig op pad gaan

Als je geheugenproblemen hebt, kan het wel eens gebeuren dat je de weg kwijt bent. Een GPS-tracker kan dan handig zijn. Dit kleine apparaatje houdt bij waar je bent. Door dit apparaatje bij je te dragen, kan familie of een vriend(in) ook weten waar je bent.

Sommige GPS-trackers hebben een handige knop. Met deze knop kun je direct een seintje naar hen sturen als je de weg kwijt bent. Zij kunnen je dan helpen. Het kan jou en hen rust geven te weten dat dit vangnet er is.



Scan me!

Tip: Denk na over je wensen

Wat moet er gebeuren als je niet (meer) zelf kunt beslissen? Leg nu alvast je wensen vast. Medische wensen bespreek je met je (huis)arts en natuurlijk je naasten. Je wensen rond geld en bezit leg je vast bij de notaris.

Zo lang mogelijk thuis voor jezelf kunnen zorgen

Veel mensen vinden het fijn om zo lang mogelijk thuis te wonen. Ze willen dit doen zonder steeds hulp te vragen. Gelukkig zijn er digitale hulpmiddelen die je kunnen helpen. Zo kun je langer zelfstandig blijven wonen.



Beeldzorg

Je kunt zorg of ondersteuning op afstand krijgen. Dit lijkt op bellen met familie of vrienden via een scherm. Je praat dan via een tablet met een zorgmedewerker, terwijl je elkaar ook ziet. Je kunt hier een vaste tijd voor afspreken. Of je belt alleen als het nodig is.



Scan me!

Koken

Krijg je een schroefdeksel soms niet meer goed open? Of wil je zeker weten dat het fornuis altijd uit is na het koken? Er zijn allerlei handige hulpmiddelen voor in de keuken. Bijvoorbeeld speciale openers voor schroefdeksels. Of ‘beschermers’ die zorgen dat het fornuis (gas of elektrisch) niet aan blijft staan. Zo kun je langer blijven koken.



Scan me!



Medicijnen innemen

Moet je op een dag meerdere keren medicijnen innemen? Dan is het handig dat de juiste medicijnen klaarliggen. Een medicijndispenser kan hierbij helpen. Dit apparaat is gevuld met zakjes met medicijnen. In elk zakje zitten de juiste medicijnen. Als het tijd is, komt het juiste zakje uit het apparaat. De apotheek levert deze zakjes. Een mantelzorger of de thuiszorg vult het apparaat.



Scan me!

Spullen niet vergeten

Soms vergeet je belangrijke spullen als je de deur uit gaat. Bijvoorbeeld je sleutels of je tas. Een digitaal geheugensteuntje kan dan helpen. Dit apparaat geeft een geluid of praat tegen je als je iets vergeet. Je kunt er ook spullen mee terugvinden in huis. Daarvoor moet je een speciaal labeltje aan die spullen hangen. Zo weet het apparaat waar ze zijn.



Scan me!



Scan me!

Een oogje in het zeil

Woon je alleen? Dan is het belangrijk dat er snel hulp komt als er iets misgaat. Bijvoorbeeld als je valt. Met speciale sensoren in huis kan dit. Deze sensoren leren jouw dagelijkse leven. Ze merken het op als er iets anders is dan normaal. Dan krijgt je familie of een zorgverlener een seintje. Dat geeft een veilig gevoel. Zo weet je dat er hulp komt als je die nodig hebt.

Meer handige hulpmiddelen

www.hulpmiddelenwijzer.nl/situatie/dementie

