

5 digitale hulpmiddelen die handig zijn bij mantelzorg



Mantelzorg verlenen is een liefdevolle taak, maar kan ook zwaar zijn. Gelukkig zijn er diverse digitale hulpmiddelen die u assisteren bij het zorgen voor uw naaste. In dit artikel zetten we 5 handige digitale hulpmiddelen voor u op een rij.

1. Elektronische medicijndispensers

Zorgt u voor iemand die verschillende medicijnen moet slikken? Een elektronische medicijndispenser kan uitkomst bieden. Deze dispenser geeft automatisch een herinnering op het juiste tijdstip voor het juiste medicijn en houdt het medicijngebruik bij. Zo krijgt u als mantelzorger of verpleging een melding als de medicatie niet wordt ingenomen.

Voordelen:

- Minder vaak langskomen voor controle
- Uw naaste behoudt zelf de regie

2. Mantelzorgapps: verdeel de zorg

Zorgt u samen met anderen voor een naaste? Mantelzorgapps maken het makkelijk om:

- Foto's en verhalen te delen
- Zorgtaken af te stemmen en te verdelen
- Afspraken bij te houden in een gedeelde agenda
- Op afstand een oogje in het zeil te houden

Lees ook:

[8 handige mantelzorgapps en -websites](#)

3. Slimme kalenderklok

Een slimme kalenderklok is een digitale agenda die overal in huis neergezet kan worden. Het helpt uw naaste om structuur in de dag aan te brengen door:

- Een overzicht te geven van de dagindeling
- Te herinneren aan afspraken
- Berichten te tonen die via een app worden ingesteld

Zo blijft uw naaste langer zelfstandig en hoeft u als mantelzorger minder vaak te bellen voor herinneringen.

4. Dwaaldetectie met GPS

Met dwaaldetectie kan iemand met bijvoorbeeld dementie veilig op pad. Als mantelzorger weet u dankzij GPS altijd waar hij of zij is, wat voor rust zorgt. Er zijn apparaten met GPS die u kunt dragen, zoals een horloge of hanger. Op uw telefoon of computer ziet u dan realtime de locatie van degene die de GPS draagt.

5. Slimme sensoren in huis

Verschillende soorten sensoren kunnen monitoren waar iemand heen gaat, hoe lang diegene in een bepaalde kamer is en 'weten' wanneer iemand plotseling niet meer beweegt, valt of vergeet te eten. Als mantelzorgverlener krijgt u dan een melding, zodat u op afstand een oogje in het zeil kunt houden. De sensoren kunnen op diverse plekken in de woning geplaatst worden.

Auteur: David de Wilde

Bron: PlusOnline.nl

8 handige mantelzorgapps en -websites

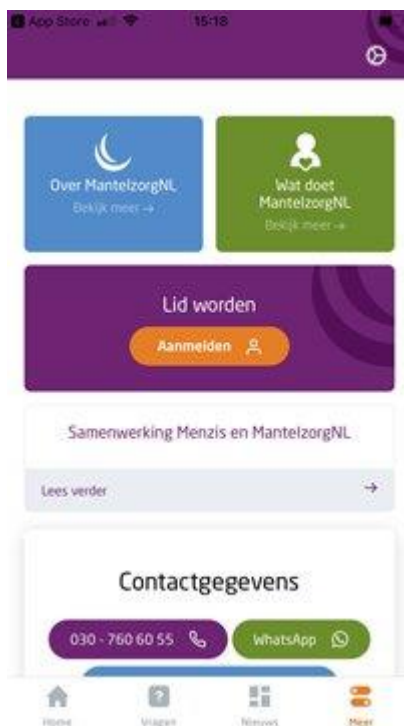


Heel veel mensen zorgen voor familieleden, vrienden en buren die door ouderdom of ziekte ondersteuning nodig hebben. Om daarbij een handje te helpen, zijn er allerlei handige en gratis mantelzorgapps en -websites.

Mantelzorg NL

Android: [Mantelzorg NL – Apps op Google Play](#)

iPhone: [MantelzorgNL in de App Store \(apple.com\)](#)



Mantelzorg NL is een landelijke vereniging die opkomt voor mantelzorgers en daarbij veel handige informatie en tips geeft. Naast de website www.mantelzorg.nl heeft de vereniging een eigen app die antwoorden geeft op veel vragen waar u bij mantelzorgen tegenaan kunt lopen. Denk hierbij aan vragen over financiën, juridische zaken, wet- en regelgeving, werk en mantelzorg combineren en meer. Als de informatie in de app niet voldoende antwoord biedt, kunt u via de app makkelijk contact opnemen met MantelzorgNL.

Komopbezoek

[Kom op bezoek – De gratis bezoekplanner van Nederland](#)

Voor iedereen is het fijn als er regelmatig bezoek komt. Dat geldt vooral voor mensen die wat extra aandacht en hulp kunnen gebruiken. Op de website Kom op bezoek maakt u eenvoudig via internet een kalender aan, waarmee u bezoeken kunt plannen voor iedereen die betrokken is bij de mantelzorg. Zo is voor de mantelzorgers makkelijk en overzichtelijk te zien op welke dagen en tijden al bezoeken gepland staan. Het mooie is dat alleen de beheerder van de agenda eenmalig een account hoeft aan te maken.

Die kan vervolgens anderen uitnodigen om hun bezoek in te plannen. De website is ook geschikt voor bijvoorbeeld bezoek regelen bij een ziekenhuisopname.

Myinlife

Android: [Myinlife – steunkringen dementie – Apps op Google Play](#)

iPhone: [Myinlife in de App Store \(apple.com\)](#)

De app Myinlife van Stichting Alzheimer Nederland en horend bij www.dementie.nl richt zich specifiek op de mantelzorg voor mensen met dementie. Met Myinlife bouwt u een steunkring van mantelzorgers rond iemand die ondersteuning nodig heeft. Met behulp van de Agenda in de app kunt u bezoeken, afspraken en uit te voeren taken verdelen en vastleggen. Via de Tijdlijn, de Berichtenfunctie en het Zorgboek deelt u makkelijk informatie met elkaar. De functie Kompas helpt u met vragen over dementie.

Huppla

[Welkom bij Huppla – Huppla](#)

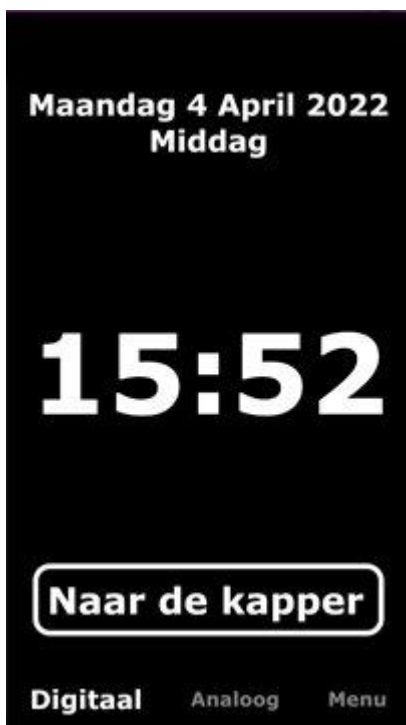
De website Huppla benadert het bieden van zorghulp net iets anders dan de meeste mantelzorgapps en -websites. U kunt hier ook makkelijk een netwerk van mantelzorgers opbouwen, maar deelnemers kiezen zelf in een overzicht welke hulptaken ze graag willen en kunnen uitvoeren. Tenslotte is de ene goed in een fiets repareren en de ander weer beter in rustig iets uitleggen. De beheerder van het netwerk kan aan de hand van het overzicht kijken wie het beste hulp kan bieden als dat nodig is.

Hello 24/7 Family app

Android: [Hello 24/7 – Apps op Google Play](#)

iPhone: [Hello 24/7 in de App Store \(apple.com\)](#)

Hello 24/7 is een initiatief waarmee ouderen langer veilig thuis kunnen leven met de hulp van hun kinderen, burens en vrienden. Daarvoor bieden ze verschillende apparaten, software en diensten aan. De Hello 24/7 app maakt deel uit van dit project. Net als andere apps voor mantelzorg, kunt u een sociaal netwerk van familie, vrienden en burens aan rond degene die extra zorg kan gebruiken. Er is een agenda om zorg te plannen en een chat en videobelfunctie waarmee de leden van het netwerk makkelijk met elkaar kunnen communiceren.



Kalenderklok

Android: [Kalenderklok – Dagklok – Apps op Google Play](#)

iPhone: [Kalenderklok in de App Store \(apple.com\)](#)

Kalenderklok is een app bedoeld ter ondersteuning van mensen met geheugenproblemen, zoals bij dementie. Het is onder andere een digitale klok en kalender met een handige agenda- en berichtenfunctie. De app laat de datum, het dagdeel en de tijd op een duidelijke manier zien. Ook toont Kalenderklok afspraken en berichten in de agenda, geheugensteuntjes, persoonlijke berichtjes, de temperatuur in de woonplaats, het weer en eventueel foto's. Voor een deel van die extra mogelijkheden moet u eenmalig een klein bedrag betalen. De app kan op verschillende kleurenschema's worden ingesteld en er worden grote, goed leesbare letters gebruikt. Er is een aparte beheerdersapp Kalenderklok Beheerder waarmee op afstand alles kan worden ingesteld en bijgehouden door een mantelzorger.

BETERapp

Android: [BETER – Apps op Google Play](#)

Zoals de naam van deze app al zegt: de BETERapp is bedoeld als hulpmiddel om beter te leven en u daardoor ook beter te voelen. Met de app houdt u bijvoorbeeld bij welke positieve activiteiten u op een dag hebt uitgevoerd, zoals sporten, gezond eten en op tijd naar bed gaan. Ook kunt u aangeven wat uw huidige stemming is en doelen

instellen om naartoe te werken. Omdat het niet altijd makkelijk is om dit allemaal alleen te doen, kunt u bijvoorbeeld mantelzorgers en hulpverleners mee laten delen in de doelen en voortgang. Die kunnen vervolgens inspringen en ondersteuning bieden daar waar dat nodig is.

Medicijn & pil herinnering app

Android: [Medicijn en Pil Herinnering – Apps op Google Play](#)

iPhone: [Medicatie & Pil Herinnering in de App Store \(apple.com\)](#)

Veel ouderen gebruiken dagelijks medicijnen. Vooral als dat er verschillende per dag zijn, is het niet altijd makkelijk bij te houden of de juiste medicijnen zijn ingenomen en of de dosering klopt met wat voorgeschreven is. Hierbij helpt de Medicijn & pil herinnering app een handje. U krijgt herinneringen in beeld en geluid om de juiste dosis medicijnen in te nemen. Ook krijgt u een herinnering om op tijd een geneesmiddel te laten bijvullen en kunt u allerlei gezondheidsmetingen, zoals uw bloedsuikerspiegel en gewicht bijhouden. De basisfuncties van deze app zijn gratis. Tegen betaling kunt u ook gebruik maken van extra mogelijkheden, zoals toegang voor een onbeperkt aantal mantelzorgers en meer gezondheidsmetingen.

Dementie en herinneringen

Android: [Dementie en herinneringen – Apps op Google Play](#)

iPhone: [Dementie en herinneringen in de App Store \(apple.com\)](#)

Deze app is speciaal gericht op mensen met dementie. Het is een hulpmiddel om positieve herinneringen van vroeger op te halen met behulp van beelden en geluiden. Het is voor mensen met geheugenproblemen positief om te merken dat ze zich toch zaken uit het verleden kunnen herinneren. De app kan bijvoorbeeld beeldfragmenten over school en nieuws afspelen uit vroegere tijden, zoals de jaren 30, 40 en 50.

Bron: [PlusOnline](#)