



Zelfstandig thuis met vertrouwen

Ontdek met welke (digitale) hulpmiddelen
u langer en comfortabeler in uw
eigen huis kunt wonen

Goed voorbereid op de toekomst

Met de juiste (digitale) hulpmiddelen kunt u veilig en vertrouwd thuis blijven wonen, terwijl u geniet van uw vrijheid. In deze brochure vindt u slimme oplossingen en inspirerende verhalen van mensen die daar nu al profiteren. Beleef de toekomst van zelfstandig wonen, met gemak en zorg binnen handbereik.





**IN GESPREK MET
MEVROUW COOL-DILL (91)**

OVERZICHT HULPMIDDELEN

**IN GESPREK MET
WIJKVERPLEEGKUNDIGE JOLIEN**

**SLIMOTHEEK: SLIMME TECHNOLOGIE
VOOR EN DOOR OUDEREN**

**IN GESPREK MET JOHN (78),
VRIJWILLIGER BIJ CLOCKHUYS PLEIN**

**IN GESPREK MET ECHTPAAR
VAN DEN BRINK (85 & 83)**

**WERKEN AAN UW DIGITALE
VAARDIGHEDEN IN DE BIEB**

**IN GESPREK MET
MEVROUW RAKERS (72)**



**‘Het
geeft mij
een
bepaalde
rust’**

In een mooi appartement in een zorginstelling woont mevrouw Cool-Dill (91). Ondanks dat ze niet helemaal fit is, vertelt ze graag over haar medicijndispenser. 'Ik ontvang weinig zorg en kan alles nog, maar het tempo wordt wat anders als je ouder wordt.'

Aan de slag met de medicijndispenser

Vanwege een slechte rug slijkt mevrouw Cool-Dill medicijnen, die haar klachten redelijk verhelpen. Sinds zo'n drie maanden gebruikt ze hiervoor een medicijndispenser. Deze geeft op een vast tijdstip een signaal en de juiste hoeveelheid medicijnen. 'Het maakt een herrie, maar dat is heel handig als je gehoor wat minder wordt.' Hij is niet te missen. Het geluidsvolume van de dispenser kan overigens worden aangepast.

Echt een aanrader

Mevrouw vindt de medicijndispenser prettig in gebruik, en het was makkelijk te leren. 'Het valt me tegen dat nog niet meer mensen 'm gebruiken. Je moet even wennen, maar daarna is het superhandig.' Ze heeft ook

een mooie oplossing om te voorkomen dat de medicijnen na het openen van het zakje op de grond vallen. 'Ik doe ze dan op een klein schaalpje, zodat ik ze niet hoeft te zoeken.' Mevrouw hoopt dat meer mensen de medicijndispenser gaan gebruiken, want het kan veel mensen helpen.

Trotse oma

Haar ogen lichten op als ze begint te vertellen over haar kinderen en kleinkinderen. Daarmee praat ze weleens over haar gezondheid, maar het liefst hoort ze hen praten over hun leven. 'Dat is het leukst! Al ga ik mijn kleindochter, die bijna arts is, toch maar even vragen of ze de medicijndispenser ook kent.'

Mevrouw Cool-Dill laat het apparaatje zien. Hij staat op de slaapkamer, want zo hoeft ze er niet de hele tijd naar te kijken. 'Ik ben er heel blij mee en hoop dat het andere mensen net zoveel kan bieden.'

Vier hulpmiddelen voor meer zorggemak

In deze brochure ziet u vier veelgebruikte hulpmiddelen die uw leven makkelijker maken. U leest voor welke uitdaging ze bedoeld zijn, wat het oplevert, wat ze kosten en of ze vergoed worden.

Voor elk van onderstaande middelen geldt dat er meerdere aanbieders, kosten en verkoopplekken zijn.

BEELDSCHERMZORG

Uitdaging

U wilt niet dagelijks de thuiszorg bellen voor kleine problemen

Oplossing

Beeldbellen via een tablet op een veilig online platform

Wat het oplevert

Direct contact en vertrouwde zorg, verrijkt met digitaal

vermaak als spelletjes, muziek en lezen

Kosten

Vanaf €299,- voor de aanschaf.
Vanaf €12,95 voor maandelijkse abonnementskosten

Vergoeding

Ja, bij indicatie
wijkverpleegkundige

DRUPPELBRIL

Uitdaging

Zelf oogdruppels toedienen na een operatie

Oplossing

Een bril met gaatjes voor comfortabel druppelen

Wat het oplevert

Onafhankelijkheid van thuiszorghulp

Kosten

Vanaf €9,95

Vergoeding

Nee

AANTREKHULP STEUNKOUS

Uitdaging

Zelf steunkousen aan- en uittrekken

Oplossing

Handige aantrekhelp waarmee u of een naaste de kous zonder moeite om of van uw been af rolt

Wat het oplevert

Zelfstandigheid en vrijheid door onafhankelijkheid van thuiszorg

Vergoeding

Ja

MEDICIJNDISPENSER

Uitdaging

Tijdig en de juiste dosis medicatie innemen

Oplossing

Medicijnverdelers met ingebouwde alarmklok, gekoppeld aan thuiszorg

Wat het oplevert

Vrijheid, zelfregie en veiligheid door huiscontrole bij het niet innemen

Vergoeding

Ja

WOONGEMAK

Uitdaging

Zelf de gordijnen kunnen sluiten, het licht aan doen of de deur openen

Oplossing

Verschillende (digitale) oplossingen, zoals een automatische of spraakgestuurde deurbel, verlichting of gordijnen

Wat het oplevert

Wooncomfort en zelfstandigheid

Vergoeding

Nee

Meer weten over de mogelijkheden voor hulpmiddelen?

Vraag ernaar bij een zorgorganisatie bij u in de buurt of kijk eens online op de volgende websites:

- ➔ www.hulpmiddelwereld.nl
- ➔ www.medipoint.nl
- ➔ www.vegro.nl

Jolien Kampman-Pijper (29 jaar) komt uit Bedum en werkt als wijkverpleegkundige innovatie bij zorgorganisatie ZINN. In haar werkgebied Groningen-Zuid en Haren helpt ze cliënten om langer thuis te blijven wonen met ondersteuning van hulpmiddelen of beeldzorg.

Het weer zelf doen

Voor elke situatie is zo ongeveer een hulpmiddel te vinden, bijvoorbeeld voor het druppelen van ogen of het aantrekken van steunkousen. 'Die proberen wij gelijk in te zetten wanneer we een intake doen. We maken een filmpje van de cliënt die het hulpmiddel gebruikt en plaatsen dit in het dossier. Hierdoor kan het team de cliënt begeleiden met het hulpmiddel.' Lukt het niet goed? Dan wordt er samen geoefend of een ergotherapeut ingeschakeld. Het geeft cliënten veel rust en vrijheid dat de thuiszorg niet meerdere malen per dag hoeft langs te komen om de ogen te druppelen of kousen aan te trekken. Cliënten hoeven niet te wachten en kunnen het weer zelf.

De start

'We zijn gestart met een cliënt die graag naar haar dochter in

het buitenland wilde. Zij droeg steunkousen en kreeg hulp bij het aantrekken. De wijkverpleging heeft met haar geoefend en een aantrekhelp besteld. Mevrouw kon naar haar dochter, en daarna werd de zorg zelfs volledig afgebouwd.' En zo heeft Jolien tal van verhalen, bijvoorbeeld ook van mantelzorgers die hun naaste makkelijker kunnen helpen.

Weerstand

Natuurlijk komt Jolien ook wel eens mensen tegen die de hulpmiddelen lastig vinden. Ze kijken altijd naar wat de cliënt nodig heeft; is het veilig en haalbaar? 'We blijven eerst langskomen en bouwen de zorg langzaam af. Of er wordt beeldzorg ingezet: via videobellen hebben we contact met de cliënt. Door dit stapsgewijs te doen, halen we de zorgen van cliënten weg. En we gaan altijd in overleg met de cliënt of het bevalt!'

Meer aandacht

'Ik hoop dat meer aandacht voor hulpmiddelen en zorgtechnologie mensen overtuigt. Nu komen wij binnenvallen met een koffer met onbekende hulpmiddelen, maar straks weet de cliënt misschien meer hierover en is daardoor beter voorbereid!'

**‘Cliënten
houden
hun
vrijheid’**





Slimotheek: slimme technologie voor en door ouderen

In 2020 startte de gemeente Groningen met de Slimotheek: een uitleenplek voor technologische hulpmiddelen vanuit een woonzorglocatie in Groningen-Zuid. Sinds het najaar van 2023 voert de gemeente gesprekken in andere wijken om de mogelijkheden van slimme technologie voor en door ouderen onder de aandacht te brengen. De Slimotheek zorgt ervoor dat meer mensen technologie omarmen om hun leven makkelijker te maken.

Slimme technologie in de wijken

Ouderen willen graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, in hun eigen wijk of dorp dichtbij hun sociale netwerk. 'Slimme apparaten kunnen het makkelijker maken dat

te doen. We willen de bekendheid van slimme technologie vergroten en het gebruik stimuleren', zegt Inge Jongman, wethouder Zorg en Welzijn.

De gemeente ondersteunt daarom de samenwerking tussen ouderen, professionals en lokale ondernemers. Ze kunnen elkaar helpen en samen het gebruik van slimme technologie, zoals vereenvoudigde iPads, een robotstofzuiger of aaibare robotkat, toegankelijker maken. Contact met de buitenwereld en het huishouden worden daardoor eenvoudiger.

De Slimotheek als uitleenpunt is één manier om dat te doen. Ouderennetwerken mogen ook op een andere manier invulling geven aan slimme technologie in hun eigen wijk of dorp.

Subsidies vanuit uitvoeringsprogramma Ouder en Wijzer

Vanuit het uitvoeringsprogramma Ouder en Wijzer zijn daarvoor subsidies beschikbaar. Het programma heeft drie speerpunten: slimme technologie om langer zelfstandig te kunnen wonen; Groningen demen-tievriendelijk, en; het betrekken van ouderen met een migratieachtergrond bij de ouderen-netwerken en -activiteiten.

Zie ook:

- www.slimotheek.nl
- www.gemeente.groningen.nl/gezond-oud-wordsen





John van Meurs (79) houdt zich al sinds zijn studietijd bezig met technologie. Als een van de eersten leerde hij programmeren en bij zijn vroegere werkgever was hij verantwoordelijk voor innovatie. Nu helpt hij andere ouderen digitaal vaardig te worden.

John is actief als penningmeester en vrijwilliger bij bewonersinitiatief Clockhuys Plein in Haren. Hier wordt in het Digicafé, door de coördinator en ook door John zelf veel tijd uitgetrokken om ouderen te helpen met ICT. 'Voor ouderen moet het gebruik van ICT direct nuttig zijn, en natuurlijk makkelijk te leren. Anders dan zien ze er vanaf.'

Even wennen

John deelt mooie voorbeelden van ouderen die hij hielp met digitale applicaties zoals WhatsApp of dingen die het wooncomfort vergroten, ook wel domotica genoemd. Denk aan lampen die u uit kunt

doen met uw stem, alarmsystemen of een robotstofzuiger. 'In het begin zijn de meeste ouderen afwijzend, zo ook mijn tante Mien in 2005 over de magnetron of mijn vrouw over lampen die automatisch uit gingen. Maar als het eenmaal blijkt te werken, zijn ze heel blij met de nieuwe technologie.'

'Als het blijkt te werken, zijn ouderen er heel blij mee'

Hopen op snellere acceptatie

John vindt de ontwikkeling en acceptatie van domotica langzaam gaan. 'Dit ging bij de smartphone en smartcar zoals Tesla heel snel, maar daarvan zijn de gevolgen veel zichtbaarder. Ik hoop dat ouderen het nut van de comfortvergrotende middelen ook snel in gaan zien!'

‘Zolang we maar samen kunnen wonen’



De 83-jarige Anneke woont met haar twee jaar oudere man Wout sinds tien jaar in een dorp in Groningen. Zo'n vijf jaar geleden kreeg ze de eerste lichamelijke tegenslag te verwerken. Een beroerte, daarna een gebroken heup, nog een beroerte en een knieoperatie. Elke ochtend komt de thuiszorg haar wassen en aankleden.

Realistisch zijn

‘Vroeger regelde zij alles rondom het huishouden,’ zegt Wout, ‘maar dat lukt nu niet meer. In het hoofd nog wel, maar het lijf werkt niet mee.’ Hij doet, behalve het wassen en aankleden, alles nog zelf. ‘Ik ben redelijk handig en positief ingesteld. Zo pakken we de draad steeds weer op. Het is een andere fase van je leven. Ze hebben me gewaar-schuwd toen Anneke voor het eerst ging revalideren, dat ik het niet vol zou houden om haar elke dag zelf aan te kleden en te wassen. Daar moet je dan ook realistisch in zijn.’

Zelfredzaamheid

In huis heeft hij in de loop der jaren een aantal dingen aangepast. Zo maakte hij zelf een stang in het toilet, een bedbeugel, een wc-stoel, een wasstoel die precies in de douche past en een dorpeltje om de badkamer toegankelijker te maken.

Verder hebben ze een traplift, een sta-op-stoel, ligt er op de eetkamerstoel een speciaal zitkussen en gebruikt Wout een aantrekthulp voor de steunkousen van Anneke. Door die aanpassingen kunnen ze voorlopig thuis blijven wonen. ‘Zolang we maar samen kunnen zijn. Dat is zo belangrijk.’

Werk gratis aan uw digitale zelfredzaamheid

In bibliotheken in de hele provincie Groningen kunt u gratis aan uw digitale vaardigheden werken. Ook als u geen lid bent, bent u van harte welkom.

IDO's: Informatiepunten Digitale Overheid

De overheid vraagt steeds vaker om zaken digitaal te regelen, zoals donorregistratie, videobellen met zorginstanties en gezondheidsapps. Bij de bibliotheek krijgt u daarom gratis hulp bij digitale zorg en overheidszaken.



DigiVitaler: Hulp bij digitale zorg

Maak kennis met digitale zorg. Na deze cursus kunt u zelfstandig:

- betrouwbare medische informatie vinden op het internet;
- online een afspraak maken met de huisarts;
- digitaal een herhaalrecept bestellen bij de apotheek.

Cursusonderwerpen zijn onder meer Thuisarts.nl, Apotheek.nl, gezondheidsapps, het patiëntenportaal van de huisarts en het videoconsult.

Wel of geen computerervaring?

Voor deze cursus is enige computerervaring handig. Heeft u nog geen ervaring? Geen zorgen. Met de cursus **Klik & Tik** leert u werken met computers en internet.





Breinbieb

De Breinbieb vindt u in de Forumbibliotheken De Wijert, Selwerd en Haren en in de bibliotheken van Bedum, Hoogezand en Veendam.

Hier kunt u boeken lezen, spellen spelen en lezingen en workshops volgen rondom het thema Onthouden & Vergeten. Van begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen als dementie en mantelzorg: iedereen is welkom om meer te leren over het geheugen.

Dementie

De BreinBieb biedt onder andere informatie over dementie. Mensen met dementie, mantelzorgers en betrokkenen kunnen hier diverse materialen inzien. Denk aan boeken die herinneringen aan vroeger kunnen oproepen, boeken geschreven door lotgenoten en spelletjes om samen te doen.

Activiteiten

Naast het beschikbare materiaal organiseert de Breinbieb samen met partnerorganisaties regelmatig interessante activiteiten over het brein.

Meer weten?

Kijk voor het complete aanbod van cursussen, materialen, programma's en de locaties in stad en provincie Groningen op deze websites:


- ➔ www.biblionetgroningen.nl
- ➔ www.forum.nl

U kunt natuurlijk ook langskomen. Stel uw vraag of laat u doorverwijzen naar de juiste instanties in de gemeente Groningen.



A photograph of a woman with short, dark hair, wearing a dark blue long-sleeved top and dark pants, sitting on a grey couch. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a window with sheer curtains, a green plant, and a lamp. A purple vertical bar is on the right side of the image, containing white text. In the foreground, a pair of glasses, a smartphone, and a book are visible on the couch.

**‘Ik vind
menselijk
contact
geweldig’**



Mevrouw Rakers (72) woont sinds een jaar in een mooi appartement op drie hoog in de stad Groningen. Daarvoor woonde ze jarenlang in de wijk Oosterpoort met haar man Johan. Toen die twee jaar geleden kwam te overlijden, kon ze er blijven wonen. Nadat ze zelf ten val kwam en traplopen lastig werd, verhuisde ze naar de flat.

‘Ik heb niks te klagen. Ik heb veel mensen om mij heen en hou van het contact.’ Ze is veerkrachtig en staat positief in het leven. ‘Mijn enige dochter overleed zeventien jaar geleden op 31-jarige leeftijd aan baarmoederhalskanker,’ vertelt ze openhartig. ‘Ik heb nog twee prachtige kleindochters, daar leef ik voor.’

Zorg op afstand

Mevrouw Rakers is nog zeer zelfstandig. Dat komt mede doordat ze via beeldbellen dagelijks contact heeft met thuiszorgmedewerkers. Ze nemen samen de dag door en kijken of er nog dingen nodig zijn. ‘Een tijdje geleden zat ik een beetje in een dip. Ik zei dan dat het wel goed ging, maar ze kunnen dan aan je zien of je het meent of niet.’ Ook gebruikt ze tweemaal per dag een automatische medicijndispenser, een druppelbril toen ze haar oog nog moest druppelen, prikt ze zichzelf elke dag voor haar diabetes en trekt ze zelf haar steunkousen aan. ‘Daarna pak ik een puzzel, boek of breiwerkje.’

Veel mensen om zich heen

Het enige waar ze soms hulp bij nodig heeft, is het tillen van de zware boodschappen. ‘Daar heb ik dan de burens voor, of m’n kleindochter en haar vriend.’ Mevrouw Rakers is haar hele leven al heel zorgzaam. En dat krijgt ze nu terug in de vorm van behulpzame mensen om zich heen. ‘Eigenlijk komt er elke dag wel iemand langs.’

Aangesloten organisaties Groninger Kracht



BCM Ouderenzorg

→ www.bcmouderenzorg.nl

0599 568 800



De Hoven

→ www.dehoven.nl

050 367 20 60



Dignis

→ www.dignis.nl

088 114 65 65



Leyhoeve Zorg BV

→ www.leyhoeve.nl/groningen

050 206 92 92



NNCZ

→ www.nncz.nl

0800 7076



Noorderzorg

→ www.noorderzorg.nl

085 047 53 00



Woonzorgcentrum Het Hoogeteem

→ www.hethoogeteem.nl

0594 695 800



Stichting Zorgcentrum De Blanckenborg

→ www.blanckenborg.nl

0597 56 55 00



TSN Verzorging en Verpleging

→ www.tsnzorg.nl

0900 8615



Westerholm

→ www.westerholm.nl

050 534 21 22



Stichting Vredewold

→ www.vredewold.nl

0594 55 26 26



(Thuis)zorg | Wonen en Welzijn

ZINN

→ www.zinnzorg.nl

050 585 2000



Zonnehuisgroep Noord

→ zonnehuisgroepnoord.nl

0594 508 508



Zorggroep Groningen

→ zorggroepgroningen.nl

050 535 4550

zorggroepmeander

Zorggroep Meander

→ www.zgmeander.nl

0598 68 68 68



Zorggroep Oosterlengte

→ www.oosterlengte.nl

0597 47 17 00

Kijk voor meer informatie over de hulpmiddelen en mogelijkheden op

→ www.thuismetvertrouwen.nl

Kijk voor meer informatie over Groninger Kracht op → www.groningerkracht.nl

De campagne Thuis met vertrouwen is mede tot stand gekomen in samenwerking met de gemeente Groningen.





www.groningerkracht.nl
www.thuismetvertrouwen.nl