**2020 en 2021 Verslag raadplegingen technologie (voor-) thuis van mensen die gebruik maken van een (elektrische-) rolstoel en/of scootmobiel.**

**Inhoud**

1. Deelnemers
2. Kennismaken
3. Bijzonder handige (technische-) hulpmiddelen
4. Effect van kou op vervoer rolstoel/scootmobiel
5. Hulpmiddelen bij gebruik medicijnen
6. Wat mist u? Wat is er nog niet voor u?
7. We nemen het huis door per ruimte
8. Toekomstige (technische-) hulpmiddelen?
9. Persoonlijke tips
10. Belangrijke producten/websites op alfabet
11. **Deelnemers**

Dit verslag is een weergave van de ervaringen van 8 personen (4 vrouwen en 4 mannen) met een mobiliteits beperking over de (technische-) hupmiddelen die zij gebruiken om zelfstandig te leven. Allen maken gebruik maken van een (elektrische-) rolstoel en/of scootmobiel. De deelnemers variëren in leeftijd van eind twintig tot eind zestig. De raadplegingen in twee videobijeenkomsten gehouden.

1. **Kennismaken**

**Naam: S.**

* Geen gegevens beschikbaar over woonsituatie.

**Naam: B.**

* B. woont thuis bij zijn ouders.

**Naam: C.**

* Woont zelfstandig. Zijn ouders wonen aan de overkant, maar zijn op leeftijd.

**Naam: G.**

* Woont met echtgenoot in senior proof huis.

**Naam: Ge.**

* Woont: In een aangepast huis. Zijn huis is gebouwd voor mensen met rolstoelen.

**Naam: V.**

* Woont zelfstandig in een Fokus woning met 24 uurs zorg op afroep.

**Naam: Ch.**

* Woont in een Fokus woning met 24 uurs zorg op afroep.

**Naam: E.**

* Woont zelfstandig

1. **Bijzonder handige (technische-) hulpmiddelen**

* Iedere deelnemer noemt één (technisch-) hulpmiddel dat hij/zij bijzonder handig vindt en hem/haar in staat stelt zelfstandig te wonen.

S. maakt in huis gebruik van de Philips Hue lampen. Maar er zijn ook goedkopere varianten bij de Ikea te vinden. Deze lampen kan je met je mobiel of tablet aan- en uitdoen of met de Google Home. Met Google Home kan zij de lichten, muziek of bv de kachel aan- en uitzetten. Ook maakt ze gebruik van een kruimeldief om kleine oppervlakten schoon te maken, zodat ze niet met een stofzuiger aan de slag hoeft.

B. Het aanklikken van TV en lampen is spraak-gestuurd, maar ook via een kastje met drie knopjes. Google Home: gebruikt hij om met spraak informatie op te vragen. Spraakbediening is handig bij verminderde handfunctie.

Hij gebruikt een elektrische rolstoel in huis. Buitenshuis heeft hij een warmtekap over de controller van de rolstoelbediening. Dat zorgt ervoor dat zijn hand warm genoeg blijft om de controller te blijven bedienen. Deze warmtekap sluit aan op de accu van de rolstoel. Deze voorziening is via de Wmo geregeld.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Afbeelding met binnen  Automatisch gegenereerde beschrijving** | **Afbeelding met binnen, keukenapparaat  Automatisch gegenereerde beschrijving** | **Afbeelding met persoon  Automatisch gegenereerde beschrijving** |

C. Gebruikt een zelfgemaakte broodplank waar brood in gelegd kan worden om te besmeren. De broodplank in de handel had maar aan 1 kant pinnetjes. De zelfgemaakte broodplank heeft rondom pinnetjes, waardoor het brood blijft liggen. Volkorenbrood werkt het best, lichtbruinbrood krult op.

C. draagt een EVO, enkelvoet-ondersteuning, waardoor zijn klapvoet in de goede stand blijft en hij kan blijven staan. Ook gebruikt hij een trippelstoel voor verplaatsen door het huis. Buitenshuis gebruikt hij een scootmobiel.

G. Heeft diverse aanpassingen in huis (seniorproef) d.w.z. drempels eruit. Haar man loopt ook slecht.

G. is op dit moment erg blij met de mantelzorgparkeerkaart met de extra uren.

Zij gebruikt een iPadPro en een iPad-mini.

**De beste hulpmiddelen:** de scootmobiel en haar auto. Bij droog weer toch liever de scootmobiel omdat ze daarmee op locatie naar binnen kan.

G. gebruikt de ouderwetse fietskappen met bont. Daar blijven haar handen goed warm in. Verwarmd stuur in de auto is ook een fijne aanpassing.

Ge. Zijn huis is gebouwd voor mensen met rolstoelen. Keuken, WC, badkamer zijn aangepast. In de ‘droge’ ruimte is een stoel en in natte ruimte een stoel om te douchen. Verplaatst zich in een rolstoel. Onderhoud zijn tuin zelfstandig met elektrische gereedschappen. Heeft goede contacten met de buren die graag iets voor hem doen.

Heeft TV in slaapkamer en vertoeft daar de avond tot de volgende morgen.

**Kan niet zonder de elektrische rolstoel. Medicatie tegen pijnklachten is ook heel belangrijk.**

Aanpassingen aan de rugleuning is naar aanleiding van een meting van drukpunten op de rug. Lewis heet het bedrijf dat op deze manier kan meten.

Indicatiemeter van zijn elektrische rolstoel: bij half-volle indicatie haalt de rolstoel zijn snelheid niet. Dat is een beveiliging van de rolstoel-accu’s.

**Naam: Ieke de Leeuw**

Iphone: Lichtbediening en geluidsinstallatie in huis.

Applewatch, bv. om de medicatie-tijden in te stellen.

**Naam: Christiane Wüstkamp**:

I-phone. Doet ze alles mee, zoals bankieren.

Zij heeft een handvat in de badkamer. Dit is niet echt nodig voor haar fysieke situatie, maar wel heel erg handig.

Denkt wel na over hoe haar leven in de toekomst makkelijker kan zijn. Bv. makkelijk te openen deuren, makkelijk bedienbare kranen. Bewustwording daarover is belangrijk. Techniek is belangrijk, maar privacy rondom het gebruik van technische middelen eveneens. Dat is een uitdaging in deze tijd.

**Naam: Tineke van Werven.**

Woont in een hofje, vindt dit een fijne woonsituatie.

Gebruikt een vacuüm-opener om potten te openen. Besparend voor de handen.

Gebruikt ook een dunschiller in de keuken met een extra dik handvat.

V. Gebruikt een e-Eethulpmiddel, de I-eat-lite ondersteuning. Dit is een handmatige eet-robot. **Hulpmiddel waar V. heel veel plezier van heeft:**

De trippelstoel in huis, met elektrische hoog-laag-functie. Elektrische rolstoel die omhoog en omlaag kan om bij spullen in kasten te kunnen. Ook kunnen de zijkanten weg geklapt worden. Antislip-matjes waardoor je bord of beker niet wegglijdt. Deze zijn in verschillende maten en vormen te koop. Te bestellen op sites van hulpmiddelen verstrekkers. Zijn veel sites van!

N.a.v. vragen en verwarring hierover het reizen per scootmobiel deelt V de link van regiotaxi Haaglanden, waarop staat op de voorpagina dat scootmobiel weer mee mag. Dat is al per 1 juli 2020 zo. <https://regiotaxi.haaglanden.nl>

1. **Effect van kou op vervoer met rolstoel/scootmobiel**

Vraag van Christiane: beperkt de kou dat jullie naar buiten gaan? Ja, B kon door de kou niet meer voelen hoe hij moest sturen.

Heeft de rolstoel zelf ook last van de kou?

Koude heeft effect op de stroom-capaciteit. Van binnentemperatuur naar buitentemperatuur: de accu’s krijgen dan een shock, waardoor ze gelijk 2-3% van hun capaciteit kwijt zijn. Dit percentage aan actieradius berekent Ge. vooraf zodat hij niet tekortkomt. Toch gebeuren er vervelende dingen, een voorbeeld: ‘In de beschrijving staat dat ik er 30km mee MOET kunnen rijden! (wel de temperatuur van buiten) deels ervan afhalend, dus 10km er af! Dan had ik NOG 20km op de teller moeten hebben nu staat er 10km en bijna leeg terwijl de rolstoel gisteravond opgeladen is’. ‘In de afgelopen sneeuw stond ik al na 10 meter vast en moest de buurman erbij vragen om hulp, ik heb de Appie niet gehaald’.

De indicator van de scootmobielen zijn niet betrouwbaar: een hele tijd lijkt de accu vol en dan ineens blijk de indicator aan te geven dat er minder stroom is.

Vragen om stroom bij een buurt-locatie levert soms een vervelende reactie op als je moet vragen om stroom om je scootmobiel op te laden.

C. vult aan dat de accu’s van Medipoint niet goed zijn. Voorheen bij Welzorg had hij geen problemen.

G. beaamt de problemen van C. Er werd gezegd dat er sprake is van gereviseerde accu’s. Heel even doet deze het maar verliest snel zijn kracht.

1. **Hulpmiddelen bij gebruik medicijnen**

Inzet van bv. de mobiel: G: we gebruiken de wekker functie voor het signaal om medicijnen in te nemen. Ook de digitale agenda wordt gebruikt.

Ge: Alarmfunctie voor medicatie. Ook in de agenda zet hij de medicatiemomenten.

Round-health is een fijne app omdat je ook zelf afvinkt dat je de medicijnen hebt toegediend en daarmee regel je dus je eigen check.

Ge. laat een fysieke pillendoos zien met de dagen erop waar zijn medicatie inzit. Ook vinkt hij op het doosje met 6 tabletten de dagen af. Er bestaan pillendoosjes met een alarm. Er zijn verschillende doosje te koop. Deze site geeft een aardig overzicht. <https://www.beslist.nl/products/gezond_mooi/r/Pillendoos_met_alarm/>

Ch. heeft een Baxterrol. Per zakje staat de dag, tijd en hoe de tablet eruitziet. Dit kan je regelen bij de apotheek. <https://www.zorgvoorbeter.nl/medicatieveiligheid/gds-medicatierol/medido>

1. **Wat mist u? Wat is er nog niet voor u?**

* Hebt u een behoefte, waarvoor er nu nog geen oplossing voor is?

S. Wil apparaatjes op haar gordijnen waarmee zij zelf de gordijnen open- en dicht kan doen.

Ge: In de tuin een grijp-arm/knijper om dingen op te pakken. Zijn er grijp-knijp-armpjes waar je ook kleine dingen mee kan pakken?

B. Wil een infra-rood douche. Geeft warmte aan de spieren, zodat er minder achteruitgang in de spieren is. Effect is meer stabiliteit in het ziektebeeld.

1. **We nemen het huis door per ruimte**

**Stel je voor u bent in de gang:**

* Maakt u daar gebruik van een (technisch-) hulpmiddel dat nog niet genoemd is?

G: drempels in de gang zijn weg. Heeft een traplift. Ook haar man heeft hier nu baat bij. Traplift 18jr geleden als voorziening gekregen n.a.v. twee heupoperaties.

B. Heeft een voordeur die elektrisch is en via de app geopend kan worden. Er hoeft dan niet altijd iemand thuis te zijn om open te doen.

E: elektrische deuropener. Video-deurbel: maakt zichtbaar wie er voor de deur staat en hij kan vanuit bed de deur open maken. Via een app op de telefoon te bedienen. Het geeft een veilig gevoel. Hij ziet wie er binnenkomt.

Ch: Heeft een intercomsysteem en kan de zorgmedewerker oproepen. Medewerkers melden zich met dit systeem af en aan, zodat de collega’s kunnen zien bij wie zij aan het helpen zijn.

V. Haar woning heeft een elektrische bedienbare voor-en achterdeur.

**Stel je voor u bent in de woonkamer:**

* Maakt u daar gebruik van een (technisch-) hulpmiddel dat nog niet genoemd is?

E: heeft een klik-aan-klik-uit systeem voor de lampen. Dit gaat met een afstandsbediening ter grootte van een aansteker. Ook heeft E. een robot die stofzuigt en dweilt.

G: drempelloze toegang. TV met afstandsbediening. Geen verdere technieken en dat heeft als voordeel dat ze af en toe moeten opstaan om lampen aan te doen of gordijnen te sluiten.

Ch: lampen-systeem te bedienen met de app '' Klik aan en uit’. Werkt op lampen in de woonkamer. Ook in de woonkamer is er een intercomsysteem, met alleen een spreekverbinding. Voor zaken als gordijnen sluiten vraagt zij aan Fokus medewerkers.

Ge: geen elektrischer hulpmiddelen. Bijna alles binnen handbereik en handmatig te bedienen. Ge. wil wel een video-deurbel hebben, ook om te zien wie er voor zijn deur troep neergooit.

**Stel je voor u bent in de keuken:**

* Maakt u daar gebruik van een (technisch-) hulpmiddel dat nog niet genoemd is?

G: nog steeds erg blij met de afwasmachine. Ze heeft een gewone keuken

Ge: kan met rolstoel onder aanrecht rijden. Aanrechtblad kan niet omhoog-omlaag. Twee vergieten. Eentje kan je op het aanrecht boven de gootsteen bevestigen en in één keer het eten in het vergiet gooien. Ge. gaat hier wel liever bij staan. Hij wil toch ook nog wel zoveel mogelijk in beweging blijven. Dus dit soort activiteiten helpen wel om de spierfunctie intact te laten.

* Christiane: er zijn pannen waarmee je deksel zo kan draaien dat het water gedoseerd afgegoten kan worden.
* Wordt de trippel stoel gebruikt? Of een lade waar je eten kan voorbereiden op zithoogte. Ge/B. en E. kunnen met hun elektrische rolstoel omhoog. De trippelstoel wordt door verschillende mensen onder de achterban van Voorall gebruikt.

G: heeft training gehad over hoe je handelingen op een gewrichts-besparende manier kan doen. Ze kreeg hiervoor 3 maanden intensieve training, zodat je een omslag krijgt in je oude gewoonten. Valt niet mee om oude gewoonten te veranderen!

Ch: heeft in overleg met ergotherapeut thuis bekeken hoe ze bv. thee kan zetten. In plaats van een hele volle waterkoker, kookt ze nu voor 1 kopje en kan daarmee de koker optillen en voor zichzelf theezetten. Aanrechtblad kan omhoog/omlaag. Maar koken is te gevaarlijk en te zwaar. Blikopener, meer grip, en een hulpmiddel om doppen van flessen te halen.

**Stel je voor u bent in de badkamer:**

* Maakt u daar gebruik van een (technisch-) hulpmiddel dat nog niet genoemd is?

G:heeft een douche ter grootte van een bad. Antislip tegels op de grond en op de bovenkant van de bank waarop ze kan zitten.

B:zelfspoelend toilet, douchestoel, en plafond-tillift om van slaap- naar badkamer te gaan. Wastafel kan omhoog en omlaag, de wastafel heeft een kraan die je kan verlengen.

C. Heeft een douche met steunen.

Ch: Tillift, douchestoel. Wastafel met een gewone kraan en een uittrekbare handdouche. Ook in de badkamer een intercomsysteem om de zorgmedewerker op te piepen. Voor de ADL is ze volledig aangewezen op de zorg. Voor deze zorg zijn de bovengenoemde hulpmiddelen een noodzaak.

Ge: twee douchestoelen. Een hangende douchestoel en drie beugels. Anti-slip vloer. En een losse douchestoel. Vanaf februari/maart een vernieuwde badkamer van de Wmo. Anti-slipvloer, nieuwe tegels, nieuwe radiator.

**Stel je voor u bent in het toilet:**

* Maakt u daar gebruik van een (technisch-) hulpmiddel dat nog niet genoemd is?

G: Op het toilet heeft ze verhoogde wc-pot en handgrepen.

Met een tussenmaat: haar man heeft korte benen en G. lange benen. De tussenmaat is voor beiden nu goed. Beugels aan de muur.

C. Heeft een toilet met steunen.

Ge: Gewoon verhoogd toilet, met beugels. De beugels zijn opklapbaar.

**Stel je ben in de slaapkamer:**

* Maakt u daar gebruik van een (technisch-) hulpmiddel dat nog niet genoemd is?

V. Gebruikt gordijnen die elektrisch bediend kunnen worden.

1. **Toekomstige (technische-) hulpmiddelen?**

* Verwacht u in de toekomst nog andere (technische-) hulpmiddelen nodig te hebben?

B: De controller van games is moeilijk te bedienen als zijn handen koud zijn.

E: Soms bedenk ik iets als ik in bed lig en wil dat noteren. Voordat ik mijn bril en gehoorapparaat op heb ben ik het alweer kwijt. Google en Siri van Apple kan je opdrachten geven bv. maak een notitie. E. geeft aan dat zijn spraak moeilijk te verstaan is. Ook bij dure software is dit helaas een probleem. Spraakbesturing moet nog verder ontwikkeld worden.

Ch: Had een spel die ze kon instellen op verschillende beperkingen, waardoor het spel makkelijker werd. Bijvoorbeeld dat je een andere functie kan toewijzen aan een knopje. Dit is nog niet bij alle spellen mogelijk, maar ze zijn ermee bezig.

1. **Persoonlijke tips**

E. Heeft een keer een vingerloze handschoen getest die je op een USB kan aansluiten zodat het warm werd.

B: Op Playstation kan je ook wel omwisselen, maar bv. in FIFA (voetbalspel) heb je alle knoppen nodig en kan je niks wissen. Maar bij warme handen werkt het beter. Er bestaan van die “warmtezakjes”, bekend bij B. Hij heeft ook een elektrische kruik, die snel opwarmt en lang warm blijft.

B. gebruikt ook een draadloze oplader voor de mobiel.

B: Facebookgroep Rollers, daar kan je je bij aansluiten. Daar worden vragen gesteld en tips gedeeld. Dit is een actieve groep. Je leert van elkaar, soms worden er handigere tips uitgewisseld dan die je van een ergotherapeute krijgt.

Ge: Informatievoorziening en bewustwording is van belang. Waar kan je welke voorzieningen vergoed krijgen. Deze zijn echter wel individueel en afhankelijk van de zorgverzekering. De zorgverzekeringen hebben een helpdesk. Daar kun je vragen of bepaalde middelen onder de polis valt.

Tip voor vrouwen als de toiletgang niet mogelijk is: <https://www.efarma.nl/urinaal-femipan-vrouw-groen/14232774>.

Voor mannen is de condoom-catheter bij buitenshuis activiteiten een goed hulpmiddel.

<https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/condoomkatheters>

1. **Belangrijke producten/websites op alfabet**

|  |  |
| --- | --- |
| **Medicatierol (Baxter)** | <https://www.zorgvoorbeter.nl/medicatieveiligheid/gds-medicatierol/medido> |
| **Condoomkatheter mannen** | <https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/condoomkatheters> |
| **Katheter vrouwen** | <https://www.efarma.nl/urinaal-femipan-vrouw-groen/14232774>. |
| **Pillendoos met alarm** | <https://www.beslist.nl/products/gezond_mooi/r/Pillendoos_met_alarm/> |
| **Scootmobiel mee in Regiotaxi** | <https://regiotaxi.haaglanden.nl> |
|  |  |
|  |  |