

Zorg
van
Nu



Slimme oplossingen
in de zorg.
Heel gewoon.

zorgvannu.nl

Zorg van Nu. Heel gewoon.

Wij vinden het heel gewoon om een telefoon met GPS of een buitenlamp met bewegingssensor te hebben. Of om te beeldbellen met je tante in Zweden. Dit soort mogelijkheden die we uit het dagelijks leven kennen, kunnen ook een plek krijgen in de zorg. Denk aan een GPS-tracker voor iemand met dementie, beeldbellen met de dokter, of een nachtlampje met bewegingssensor onder je bed.

Praten over je gezondheid doe je natuurlijk met een dokter, niet met een apparaat. Techniek kan wel een handje helpen. Er zijn veel slimme toepassingen, hulpmiddelen en technieken die je kunnen ondersteunen bij je gezondheid of je zorg. Of kunnen helpen bij het zorgen voor een ander.

In deze folder laten we je een paar voorbeelden zien. Op zorgvannu.nl vind je er nog veel meer.



Foto: Arendia Oortten

Fit worden, fit blijven

Je gezondheid meten en verbeteren

Als je graag aan je conditie werkt en het leuk vindt om aangemoedigd en beloond te worden, kan je dat makkelijk regelen met je telefoon. Wil je meer bewegen en daarbij ondersteuning? Of wil je gezonder eten? Of bewuster leven? Er zijn apps die je kunnen ondersteunen, als je minder wil snoepen, drinken of roken. Of als je meer stappen wilt zetten. Soms in combinatie met bijvoorbeeld een slim horloge dat je bewegingen meet.

Meer informatie: zorgvannu.nl/gezondheid



Foto: Arendt Vormen

Online met de dokter

Persoonlijke zorg op afstand

Met je oma in Zweden skypen of online je telefoonverbruik checken, dat is heel gewoon. Het is ook steeds gewoner om met je dokter online contact te hebben. Bijvoorbeeld met beeldbellen. Dat is een hele uitkomst voor thuiswonende mensen met een licht verstandelijke of lichamelijke beperking, of een chronische ziekte. Dat scheelt een reis. Bijkomend voordeel voor de dokter is dat hij of zij de patiënt in de thuissituatie ziet en spreekt. Er kan nog veel meer online, zoals een afspraak maken, informatie met elkaar delen of contact via een patiëntenportaal. Bespreek met je huisarts, of andere zorgverlener, wat er mogelijk is.

Meer informatie: zorgvanu.nl/huisartspraktijk



Foto: Arendus Doornen

Makkelijker de trap op

Handige hulpmiddelen voor thuis

Als je door je gezondheid sommige dingen niet meer kunt, die vanzelfsprekend waren, is dat lastig. Zoals de trap nemen. Er zijn handige hulpmiddelen voor in huis, zodat je toch van de keuken naar de slaapkamer kunt komen. Denk aan tussentreden, zodat de treden van de trap minder hoog zijn. En als je zekerder op je voeten wil staan, denk eens aan antislipsokken. Slimme oplossingen kunnen je helpen om langer thuis te blijven wonen.

Meer informatie: zorgvannu.nl/ondersteuningthuis



Foto: Franck Müller / HH

Zonder zorgen de deur uit

Een veiliger gevoel thuis en onderweg

Ben je wel eens bang dat je vrouw de weg naar huis vergeet? Of dat je valt als je alleen thuis bent? Goed voor jezelf en een ander zorgen betekent ook je onrust verminderen. Denk dan eens aan een persoonlijke alarmknop, voor die ander of voor jezelf. Er zijn ook sensoren voor in je bed, of op de vloer, de voordeur, de koelkast, enzovoort. Zo kan een familielid of verzorgende in de gaten houden of het goed met je gaat.

Meer informatie: zorgvannu.nl/veiligheid



Foto: Arend Otmish

Thuis de hartslag van je baby meten

Monitoring op afstand

Voor een aantal controles hoef je niet per se naar het ziekenhuis, de huisartspraktijk of de verloskundige praktijk. Die kunnen thuis. Soms is dat zelfs beter, bijvoorbeeld als jouw rust belangrijk is. Zoals wanneer je zwanger bent en je de hartslag van je baby regelmatig moet meten. Tegenwoordig kunnen zorgverleners vaak op afstand monitoren, terwijl jij de meetgegevens digitaal doorstuurt. Bijvoorbeeld bij trombose of als je van een wond geneest. Zo zijn er meer slimme zorgoplossingen voor als je sommige dingen gewoon zelf wilt doen.

Meer informatie: zorgvanu.nl/zelfdoen



Foto: Arend Oortman

Samen voor je moeder zorgen

Ondersteuning voor mantelzorgers

Als je moeder hulp of zorg nodig heeft, dan geef je die. Maar het kan soms wel druk geven, als je dit moet organiseren naast je eigen activiteiten. Denk dan eens aan een speciale agenda-app waarmee je alle afspraken en benodigdheden voor je moeder kunt delen met je familieleden. Zo verdeel je samen gemakkelijk de taken. Er zijn meer slimme zorgoplossingen om mantelzorgers te ondersteunen. Bijvoorbeeld online platforms, waarbij je lokaal hulp kunt vragen (en aanbieden), voor klussen waar jij en je moeder niet aan toekomen.

Meer informatie: zorgvanu.nl/elkaarhelpen



Foto: Tovertafel

Ga maar lekker kliederen

Plezier en uitdaging in zorginstellingen

Plezier maakt het leven leuk. Ook als je in een zorginstelling woont. Bijvoorbeeld omdat je een verstandelijke beperking hebt, of omdat je dementie al ver gevorderd is. De kwaliteit van je leven verbetert als je uitgedaagd wordt, bijvoorbeeld door te spelen en te bewegen. En niet alleen het leven van de patiënt, ook het werk van de zorgprofessionals wordt leuker. Met de Tovertafel spelen bewoners interactief met een projectie op de tafel. Prik alle zeepbellen door, laat een trein bewegen, of vang de visjes!

Meer informatie: zorgvannu.nl/verpleeghuis



Foto: Erik van der Burgt / HH

In beweging met een robot

Robots als extraatje in de zorg

Robots kunnen toch geen zorg leveren? Nee, natuurlijk niet. Maar er zijn wel robots die zorgverleners en mantelzorgers kunnen helpen. Een kind dat in het ziekenhuis ligt, kan met een robot in de klas de les volgen en contact hebben met klasgenoten. Een robot kan een oudere die wat vergeetachtig is herinneren aan medicijnen of aan een afspraak. Soms kan een vertrouwd iemand de robot zelfs inspreken. Een begeleider in het verpleeghuis kan een robot inschakelen om bij de dagbesteding te ondersteunen. Zo kun je zelfs sporten met een robot!

Meer informatie: zorgvanu.nl/robots

**Ben je benieuwd naar meer
slimme zorgoplossingen?
*Ga naar zorgvannu.nl***

 www.fb.com/zorgvannu

 [@zorgvannu](https://www.instagram.com/zorgvannu)

 [@zorgvannu](https://twitter.com/zorgvannu)

 zorgvannu.nl/contact