

FIT. Tips voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

Author(s)

Kanis, Marije; Bosch, Lilian; Bogaarts, Mello

Publication date

2016

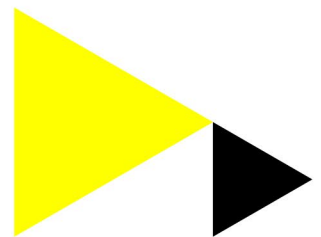
Document Version

Final published version

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Kanis, M., Bosch, L., & Bogaarts, M. (2016). FIT. Tips voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Web publication or website <http://digitallifecentre.nl/fit/keuzehulp>

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers zijn er veel hulpmiddelen beschikbaar die kunnen helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen. Deze digitale flyer geeft een overzicht van bestaande toepassingen die u het leven fijner en makkelijker zouden kunnen maken. Wij zetten een paar goede tips op een rijtje!

Informatie over dementie

- » www.alzheimer-nederland.nl
- » www.dementie.nl
- » www.geheugentest.nl
- » 10vragenbijdementiezorg.nl

Informatie over mantelzorg

- » [Mezzo](#)
- » [Werk en mantelzorg](#)
- » [Expertise centrum mantelzorg](#)

Telefoonnummers

- **Alzheimer Telefoon**
0800 5088 (gratis)
- **Mezzo mantelzorglijn**
0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m)
- **Informatie Rijksoverheid**
1400 (lokaal tarief)



Vitaliteit

GEZOND ETEN

Wilt u gezonder eten? Er zijn talloze websites waar u inspiratie kunt op doen voor heerlijke (en gezonde) recepten (zoals op smulweb.nl). Daarnaast geeft [de eetmeter](#) de

mogelijkheid om een dagboek bij te houden van wat u eet en laat vervolgens automatisch zien hoe gezond en gevarieerd u eet.

UITSTAPJES

Veel musea in Nederland bieden dementievriendelijke tours of activiteiten aan. Een mooi voorbeeld hiervan is: “Onvergetelijk stedelijk” in het Stedelijk museum in Amsterdam: een maandelijkse tour door het museum speciaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

SOCIALE ONDERSTEUNING

Als u behoefte heeft om uw verhaal kwijt te kunnen of advies wilt vragen over uw zorgsituatie kunt u de Alzheimer telefoon bellen (0800 5088 - gratis). Ook kunt u ervaringen en tips delen: zoek bijvoorbeeld eens op Facebook naar groepen voor mensen met dementie of mantelzorgers.

ENTERTAINMENT

Er zijn veel leuke apps beschikbaar om samen gebruik van te maken: een voorbeeld hiervan is Dementie en herinneringen (Android en iOS). Met deze app kunt u gezamenlijk positieve herinneringen van vroeger ophalen.



Slimmer Zorgen

ZORG PLANNEN

Er zijn tegenwoordig veel mogelijkheden om de zorg beter af te kunnen stemmen. Zo kunt u bijvoorbeeld gebruik maken van een online agenda om afspraken te kunnen delen. De Dementia-App (Voor iPad en Android tablet) gaat hier nog een stapje in verder. Hiermee kan de zorg beter gecoördineerd worden tussen

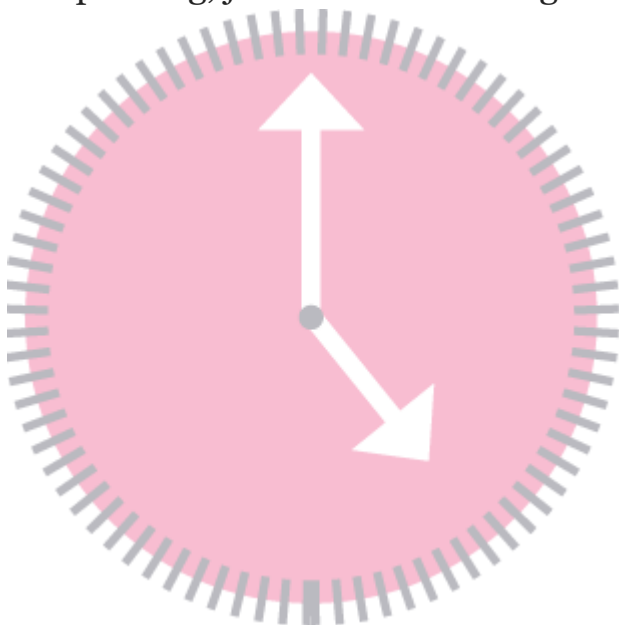
mantelzorgers en daarbij biedt de app nog andere leuke functies waarmee u samen naar foto's kunt kijken of zelfs een spelletje kan spelen!

DOMOTICA

Domotica is elektronica die de bediening van uw huis of het huis van degene voor wie u zorgt gemakkelijker kan maken. Denk bijvoorbeeld aan het regelen van uw verlichting, verwarming of het installeren van een (val)alarm (dementie-winkel.nl). Ook is het hiermee mogelijk om een oogje in het zeil te houden, zelfs wanneer u niet aanwezig bent.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Over dementie is op het internet veel informatie te vinden, maar wat is een goede bron? De [Alzheimer assistent](#) van Alzheimer Nederland bevat praktische informatie waar u wat aan heeft, ingedeeld in thema's zoals: dagelijkse activiteiten, ontspanning, juridische zaken en gezonde leefstijl.



Slimme diensten

DIENSTEN AAN HUIS

Via de website van [Dinst](#) kunt u betrouwbare diensten aan huis boeken: denk bijvoorbeeld aan iemand die u even met uw computer komt helpen, een huishoudelijke hulp of een klusjesman. Daarnaast kan het mogelijk zijn om bijvoorbeeld tijd te besparen door online uw boodschappen te bestellen.

SOCIAAL CONTACT

Hebt u familie of vrienden die ver weg wonen en die u vaker zou willen zien? Probeer eens om te videobellen met [Skype](#) om de afstand te overbruggen. Of gebruik

een online datum prikker (bv. datumprikker.nl) om op een heel makkelijke manier eindelijk eens die familiedag te plannen.

BUURTNETWERK

Een erg leuke manier om tijd te besparen, lekker te eten én uw burens te leren kennen is om online eten te bestellen (bv. via thuisafgehaald.nl). Deze website biedt een platform waarop mensen het eten dat zij zelf koken kunnen aanbieden aan mensen in de buurt. Nog een website die het mogelijk maakt om gebruik te maken van uw lokale netwerk is wehelpen.nl, waarop u een vraag kunt plaatsen als u ergens hulp bij nodig heeft.

COMPUTER HULP

Op seniorweb.nl worden verschillende hulpmiddelen aangeboden om beter te leren omgaan met computers. Zo is het bijvoorbeeld mogelijk om mee te doen aan een computercursus bij u in de buurt. Daarnaast worden er vaak online artikelen geplaatst met een duidelijke uitleg over een bepaald onderwerp. Voorbeelden hiervan zijn: het bekijken van een video op uw apparaat of het maken van een back-up.

FIT & Partners

Binnen het project [FIT](#) wordt onderzocht hoe mensen met dementie langer op een prettige manier thuis kunnen blijven wonen. In FIT wordt samengewerkt door:

•  Hogeschool van Amsterdam

•  waag society

•  VUmc

•  VU VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM

•  ahti

•  TNO innovation
for life

•  HilverZorg
Jezelf blijven.

•  vivium ZORGGROEP
SERVICES

- **AMSTA**

- 
alzheimer
nederland



- **STICHTING MANTELZORG EN DEMENTIE**

-  **iMMovator**
cross media network

-  **IZOVATOR**
INNOVATIEPLATFORM ZORGECONOMIE

-  **dementia-App**

-  **DEMENTIE-WINKEL.NL**
DEMENTIE WINKEL.NL

-  **BREVIDIUS**
Care Communities