

Apps zijn ongekend populair. In deze rubriek belichten we elke maand een bijzondere app, met commentaar van een gebruiker.

Tips voor zelfhulp

Wat?

Hoe kan ik mijn partner helpen om zich op bed te wassen? Hoe loop ik de trap op met elleboogkrukken? Waar bestel ik een rolstoel en hoe kan ik daarmee het beste manoeuvreren? Veel mensen lopen tegen zulke vragen aan wanneer zij of hun partner/ouder (tijdelijk) mindervalide zijn. Samen Beter Thuis geeft met behulp van een groot aantal filmpjes tips en adviezen om het thuis veiliger te maken en anderen te helpen. Er zijn nu al 129 instructievideo's, ingedeeld in de rubrieken 'verzorgen' en 'verplaatsen'. Daarnaast is veel informatie te vinden over onder meer het inzetten, huren of kopen van hulpmiddelen, woningaanpassing, valpreventie en voeding. En in het bijbehorende YouTube-kanaal vindt u meer dan 600 voor de mantelzorg voorgeselecteerde instructiefilmpjes die de zelfredzaamheid thuis ondersteunen. Initiatiefnemer van Samen Beter Thuis is geriatriefysiotherapeut Marian Fonville.

Voor wie?

Mantelzorgers en zelfzorgers, vrijwilligersorganisaties, (huis)artsen, fysio-/ergotherapeuten, thuiszorgmedewerkers, welzijnswerkers, WMO-consulenten en zorgmakelaars.

Plus- en minpunten

Met behulp van de filmpjes en de informatie van Samen Beter Thuis kunnen mensen zo lang mogelijk zelfredzaam blijven, waardoor ze hun eigen ritme en privacy behouden. De app is simpel en toegespitst op gebruik door zelfzorgers en mantelzorgers. De belangrijkste onderwerpen komen na het opstarten van de app meteen in beeld. Samen Beter Thuis is een web-app: een website die eenvoudig op telefoon of tablet als app is te gebruiken. Op samenbeterthuis.nl staat duidelijk uitgelegd hoe u dat voor elkaar krijgt. Er zijn plannen voor een koppeling met de zelfmanagement-app van Umenz en met het zorgportaal Caren.

Reacties

Een gebruiker die in een rolstoel zit, vertelt in een filmpje op YouTube: "Door het filmpje over hulpmiddelen bij het wassen kan ik nu met een douchesandaal mijn eigen voeten wassen." De website versterkingeerstelij.nl schrijft: 'Uniek aan Samen Beter Thuis is vooral de praktische ondersteuning van hulpvragen.



**Praktische informatie
Samen Beter Thuis**

Bruikbaar op Android, iOS, browser

Prijs gratis

Ontwikkeld door S@men Beter Thuis

Meer informatie samenbeterthuis.nl



Naam Anja van Oers (28)

Beroep wijkverpleegkundige

Werkplek Buurtzorg Nederland
(Den Bosch Oost)

"Als wijkverpleegkundige raad ik Samen Beter Thuis regelmatig aan, zowel aan cliënten en de mensen om hen heen, als aan collega-zorgverleners. De filmpjes bevatten ongelooflijk veel praktische tips. Ik merk bijvoorbeeld regelmatig dat een cliënt na een knieoperatie niet meer weet met welk been hij moet beginnen bij het traplopen. In de app kan hij nog eens rustig de adviezen nakijken die hij van zijn fysiotherapeut heeft gekregen. De filmpjes maken hem veel sneller zelfstandig mobiel in en rond het huis. Samen Beter Thuis brengt mensen ook op ideeën hoe ze het zichzelf makkelijk-

'Het stimuleert zelfredzaamheid'

ker kunnen maken. Een slechtziende kan een sensor gebruiken op een kopje, zodat hij bij het inschenken een piepje krijgt wanneer het kopje bijna vol is.

Een app als Samen Beter Thuis helpt ons als zorgverleners een omslag te maken in ons denken: het stimuleert zelfredzaamheid in plaats van dat we de situatie overnemen. Ook voor welzijnswerkers en vrijwilligers is het een aanrader."