

# HULPMIDDELENINFO

## MNEMOTECHNIEKEN EN (TECHNISCHE) HULPMIDDELEN VOOR PERSONEN MET GEHEUGENPROBLEMEN

JANUARI 2011



*Een beschrijving van een hulpmiddel of een aanpassing in deze tekst wil niet zeggen dat het hulpmiddel of de aanpassing terugbetaald wordt door het VAPH. Informatie over terugbetaling door het VAPH kunt u vinden op de website van het VAPH: [www.vaph.be](http://www.vaph.be).*

## INLEIDING

Cognitieve problemen zijn problemen in verband met denkfuncties zoals taal begrijpen en gebruiken, een overzicht verwerven over een situatie, denkconstructies maken, rekenen, aandacht (informatie verwerken), geheugen, activiteiten plannen, problemen oplossen, een probleemaanpak kunnen bijsturen indien nodig, ... Volgende cognitieve problemen komen vaak voor:

- moeilijkheden met abstract redeneren: problemen met taken die uit ingewikkelde analyses bestaan, zoals het oplossen van allerlei raadsels
- vertraagde informatieverwerking: niet snel kunnen reageren wanneer van verschillende kanten informatie op je afkomt
- woordvindingsmoeilijkheden: moeilijkheden om het juiste woord te vinden (het tipje-van-de-tong-fenomeen: je weet het wel, maar je kunt niet op het juiste woord komen)
- visuele en spatiale organisatie: moeilijkheden om je weg te vinden, kaart te lezen, grafieken te begrijpen, de instructies te begrijpen van een doe-het-zelf-pakket, ...
- gemis aan soepelheid: moeilijkheden om van de ene taak naar de andere over te stappen zonder te vergeten waar je mee bezig was
- aandachts- en concentratiemoeilijkheden: snel afgeleid zijn, snel afdwalen
- moeilijkheden met het organiseren en uitvoeren van taken die in verschillende stappen moeten worden uitgevoerd: moeite met het bepalen van de stappen en van de volgorde waarin deze stappen het best worden uitgevoerd, moeilijkheden met het uitvoeren van de achtereenvolgende stappen
- **geheugenproblemen**: moeilijkheden met het onthouden van namen, van afspraken, waar je je spullen achtergelaten hebt; moeilijk nieuwe dingen leren

# INHOUD

INLEIDING.....	3
INHOUD .....	4
<b>1 GEHEUGEN EN DAGELIJKS LEVEN .....</b>	<b>6</b>
1.1 STOORNIS IN OPNAME VAN NIEUWE INFORMATIE.....	6
1.2 STOORNIS IN VERWERKEN EN OPSLAAN VAN NIEUWE INFORMATIE.....	7
1.3 STOORNIS IN WEERGAVE VAN OPGESLAGEN INFORMATIE.....	7
<b>2 OMGAAN MET GEHEUGENVERLIES.....</b>	<b>8</b>
2.1 AANDACHTSPUNTEN .....	8
2.2 STRATEGIEËN.....	9
2.2.1 <i>Eenvoudige strategieën</i> .....	9
2.2.2 <i>Mnemotechnische strategieën</i> .....	10
De methode van loci .....	11
De PORST-methode .....	11
De kapstokmethode.....	12
De sleutelwoordmethode.....	12
De actieve verbeelding.....	12
Anagrammen maken .....	13
Mindmapping.....	13
2.3 HULPMIDDELEN .....	14
2.3.1 <i>Eenvoudige (niet-technologische) hulpmiddelen</i> .....	14
Nota's, post-its en lijsten.....	14
Dagboek.....	15
Agenda.....	16
Klas-, magneet- en prikborden.....	16
Overzichtstabel eenvoudige (niet-technologische) hulpmiddelen .....	17
2.3.2 <i>Laagtechnologische hulpmiddelen</i> .....	17
Alarmklok .....	18
Digitaal polshorloge met alarmsignaal.....	18
Gsm.....	19
Overzichtstabel laagtechnologische hulpmiddelen .....	20
2.3.3 <i>Hoogtechnologische hulpmiddelen</i> .....	20
Computer .....	21
PDA (personal digital assistent).....	22
Smartphone .....	23
Overzichtstabel hoogtechnologische hulpmiddelen .....	25

2.3.4	<i>Specifiek ontworpen geheugenhulpmiddelen.....</i>	25
	Herinneringsapparaten .....	25
	Herinneringsapparaten met één boodschap.....	25
	Herinneringsapparaten tot 40 boodschappen.....	26
	Herinneringsapparaten met meer dan 40 boodschappen .....	26
	Memorecorder.....	27
	Personal pager.....	27
	The Locator.....	28
	Telefoon met voorkeuzetoetsen .....	29
	Eenvoudige telefoontoestellen en gsm's .....	29
	Speciaal ontwikkelde telefoons.....	30
	Kamerherkenner.....	30
2.3.5	<i>Hulpmiddelen voor de onrechtstreekse gevolgen van geheugenproblemen .....</i>	31
	Veiligheid van de eigen gezondheid .....	31
	Medicatieplanners .....	31
	Veiligheid van de eigen omgeving: keuken, badkamer, .....	35
	Tijdschakelaar .....	35
	Strijkijzer met automatische afslag .....	36
	Anti-overkookplaatje .....	36
	Domotica (watermelders, gasmelders, rookmelders, koolmonoxide melders, ...) .....	37
<b>3</b>	<b>RANGSCHIKKING IN VLIBANK: WWW.VLIBANK.BE .....</b>	<b>38</b>

# 1 GEHEUGEN EN DAGELIJKS LEVEN

We staan er meestal niet bij stil, maar het feit dat we kunnen zien, bewegen, praten, luisteren en begrijpen, hebben we te danken aan onze hersenen. Daar liggen de sleutels tot het geheugen, de gedachten, het verlangen, de angst, de gewoonten en vaardigheden die ons maken tot wie we zijn.

Tal van activiteiten uit ons dagelijkse leven zijn moeilijke opgaven, vergen ingewikkelde denkarbeid en worden bijgevolg zelfs door lichte cognitieve stoornissen bemoeilijkt. Lijden aan cognitieve stoornissen betekent helemaal niet dat je afgestompt bent. Voor een persoon houdt het meestal in dat hij moeilijkheden heeft met slechts één of enkele denkfuncties, terwijl zijn andere denkfuncties intact zijn gebleven.

Aandacht en concentratie zijn als pijlers waarop alle andere cognitieve functies rusten. Wanneer zij zijn aangetast kan een soort sneeuwbaaleffect ontstaan, waardoor ook bepaalde geheugenfuncties worden gestoord.

Probleemactiviteiten als direct gevolg van een stoornis in de geheugenfunctie kunnen zich op verschillende wijzen uiten. De werking van het geheugen betreft immers vier stappen: opname, opslaan, verwerking en weergeven van informatie. Bij elk van deze stappen kunnen problemen ontstaan. Dit kan het dagelijks functioneren van een persoon bemoeilijken.

## 1.1 STOORNIS IN OPNAME VAN NIEUWE INFORMATIE

Een gestoorde inprenting waardoor iemand nog moeilijk nieuwe dingen kan leren of onthouden, kan geheugenverlies veroorzaken.

Recente gebeurtenissen en nieuwe indrukken worden niet meer opgenomen, waardoor de persoon steeds opnieuw hetzelfde vraagt, drie keer per dag om dezelfde boodschap gaat, van alles verliest of zelfs vergeet dat hij pas gegeten heeft. Nieuwe ervaringen die emotioneel diep raken, blijven echter soms wel nog hangen. Gevoelens zitten immers in een ander deel van het geheugen dan ons verstand, met name in het limbisch systeem.

## 1.2 STOORNIS IN VERWERKEN EN OPSLAAN VAN NIEUWE INFORMATIE

Een vertraagde informatieverwerking maakt dat iemand onvoldoende nieuwe informatie kan verwerken wat geheugenverlies kan veroorzaken.

Vooraf wanneer van verschillende kanten informatie op iemand afkomt, kan een vertraagde informatieverwerking er toe leiden dat die persoon onvoldoende die nieuwe informatie kan verwerken. Wanneer iemand onvoldoende aandacht aan nieuwe informatie kan schenken, wordt die niet goed opgeslagen, waardoor je de zwak opgeslagen informatie later niet meer kan herinneren met geheugenverlies als gevolg.

## 1.3 STOORNIS IN WEERGAVE VAN OPGESLAGEN INFORMATIE

Geheugenverlies kan veroorzaakt worden door het niet meer kunnen oproepen van reeds opgeslagen informatie. Bij herinnering zijn er twee mogelijke storingen in het heroproepen van de opgeslagen informatie: ofwel was de zoektocht in het permanent geheugen niet succesvol, ofwel werd het te herinneren item wel gevonden, maar was het geheugenspoor te zwak of te onvolledig om het weer te geven.

De meest recente gebeurtenissen verdwijnen vaak het eerst, maar stilaan moeten ook herinneringen en oriëntatiepunten van tien, twintig jaar en langer geleden eraan geloven. Wat in het leven diepe (geheugen)sporen naliet, blijft vaak langer zitten, terwijl ingewikkelde vaardigheden zoals een fiets herstellen of een feestje organiseren er als eerste uitvallen. Het kan voorkomen dat je een aantal zaken niet meer weet en dit tracht op te lossen door iets te verzinnen.

Woordvindingsmoeilijkheden zijn in sociaal opzicht soms de meest hinderlijke van alle cognitieve moeilijkheden. Je vreest voortdurend het juiste woord niet te zullen vinden, je wordt angstig en de spanning maakt het probleem nog erger.

## 2 OMGAAN MET GEHEUGENVERLIES

Tot vóór enkele jaren hadden personen met geheugenproblemen weinig hulp te verwachten. Men was van mening dat zij gewoon moesten zien te leven met hun geheugenstoornissen. Nochtans bestaan er aandachtspunten, strategieën en hulpmiddelen die hun leven kunnen verlichten. Vele hiervan kunnen worden ingebouwd in het dagelijkse leven, zonder veel kosten of hulp van deskundigen. Vooreerst komt het er op aan de problemen te onderkennen en het idee te laten varen dat de wereld vergaat wanneer je alles wat je vroeger deed, niet meer even vlot en op dezelfde wijze kan doen. Zoek alternatieve manieren om de dingen te doen. Dingen die je waarschijnlijk niet zult vergeten, moet je niet vastleggen. Om te vermijden dat je toch dingen vergeet, moet je trachten informatie op dergelijke wijze vast te leggen, dat ze je niet meer kan ontglippen en dat ze op een gemakkelijke manier weer kan worden opgezocht. Dit kan op verschillende wijzen. Onderstaand vind je een aantal aandachtspunten, strategieën en hulpmiddelen die je kunnen helpen om dingen die je wel wil onthouden, niet te vergeten. Hierdoor:

- verhoogt je functioneren
- verhoogt je zelfvertrouwen
- vermindert je stress

### 2.1 AANDACHTSPUNTEN

- Zorg voor een zo goed mogelijk gehoor en zicht. Wat niet binnenkomt, kan niet onthouden worden.
  - Vb. Als je door een slechte bril maar de helft van de onderschriften kan lezen op tv, zal je het minder begrijpen en zal je het minder onthouden. Hetzelfde geldt voor het gehoor.
- Blijf intellectueel actief. Fris regelmatig je herinneringen op door te vertellen.
  - Vb. Hou je concentratievermogen in topvorm door te puzzelen, te lezen en te mediteren.
- Neem je tijd en doe zware geheugeninspanningen op de momenten waarop je het fitst bent.
  - Vb. Plan cognitief zware arbeid gedurende de periodes van de dag waarin je je het best kan concentreren. Voor sommigen is dat 's avonds, voor anderen 's morgens. Voldoende nachtrust en middagdutjes doen soms wonderen.



- Leer dingen die je vroeger tegelijkertijd deed, nu na elkaar te doen.  
Vb. Wanneer het de gewoonte was om gesprekken aan tafel te voeren terwijl de nieuwsberichten opstaan, maak dan dat dit niet meer samenvalt.
- Leer jezelf vaste gewoonten aan.  
Vb. Je doet er goed aan om je bril, je sleutels, je portefeuille op een vaste plaats te leggen. Als die op een vaste plaats liggen, moet je die niet gaan zoeken. Maar het heeft ook het voordeel dat je daar andere zaken kunt aan vastknopen. Als je een vaste plaats hebt voor je sleutels, kun je de brieven die moeten gepost worden, bij die sleutels leggen en dan vergeet je die niet mee te nemen als je weggaat.
- Als de afleiding van je aandacht van binnen in jezelf komt, doe daar iets aan.  
Vb. Als je bij een gesprek voortdurend verstrooid bent door de gedachte dat je nog de vuilnisbak moet buitenzetten, schrijf het dan op een papiertje of zet de vuilnisbak eerst buiten.

## 2.2 STRATEGIEËN

### 2.2.1 EENVOUDIGE STRATEGIEËN

- Wees actief met de informatie die je wilt onthouden. Verspil je tijd niet met klakkeloos te herhalen. Leer de dingen door in je hoofd te herhalen in je eigen woorden. Dit gaat snel en niemand merkt het.
- Leer verbanden leggen.  
Vb. Je kunt onthouden dat de vergadering op 27 oktober is, maar je kunt ook onthouden dat het op de woensdag voor Allerheiligen is.
- Leer informatie sorteren.  
Vb. Als je het probleem hebt dat je altijd de helft vergeet te zeggen en te vragen als je naar de dokter gaat, dan is het bijvoorbeeld nuttig om te denken: “Ik moet drie dingen zeggen: mijn duizeligheid, mijn oorsuizen en mijn pijnlijke knie en ik moet drie dingen vragen: een briefje voor de oogarts, een verlenging van mijn bloeddrukpillen en een attestje voor de kinesist”. Als je daarenboven in het begin van de consultatie zegt dat er twee keer drie dingen zijn, dan helpt de arts je misschien nog om te onthouden.

- Leer visuele en verbale informatie te koppelen.
  - Vb. Je stapt uit de wagen en je zegt: "De wagen staat in de Kerkstraat voor de verpleegsterschool."
  - Vb. Word je voorgesteld aan ene Dirk De Ridder, dan kun je zijn naam onthouden door hem opgedirkt als ridder te paard te visualiseren, d.w.z. visueel in gedachten te nemen. Je kunt iemand zijn naam ook beter onthouden wanneer je zijn naam verbindt (associeert) met zijn meest opvallende kenmerken (haarkleur, kleur van zijn ogen, gestalte, lichaamsbouw, ...).
- Leer achteruit kijken in je gedachten om her op te roepen wat je niet direct te binnen schiet.
  - Vb. Wat was ik aan het doen toen ik naar de keuken kwam?
- Ondervraag jezelf om de heroproeping te verbeteren. Met andere woorden, gebruik je verstandelijke vaardigheden om je geheugenvaardigheden te remediëren.
  - Vb. Wie was er op die receptie? Wie zouden de Janssens allemaal kunnen uitgenodigd hebben en waren die er?

Het maakt niet uit welke combinatie van de hierboven vermelde strategieën je voorkeur geniet. Het komt erop aan te experimenteren, totdat je de strategie vindt die je het meest baat brengt en deze strategie vervolgens consequent te hanteren. Je zult merken dat de voordelen die dergelijke aanpak van geheugenmoeilijkheden oplevert, ruimschoots opwegen tegen de geïnvesteerde tijd en inspanning.

## 2.2.2 MNEMOTECHNISCHE STRATEGIEËN

Mnemotechnische strategieën helpen informatie beter in het geheugen op te slaan, vast te houden en te reproduceren. Ze worden pas echt effectief als je het gebruik ervan zeer lang en intensief oefent. Mnemotechnische strategieën zijn geen wondermiddelen om de capaciteit van het geheugen te vergroten, zij dienen om informatie beter te organiseren en te structureren.

Vb. Via de knokkels van je hand bepalen welke maand 30 en welke 31 dagen telt.

Dit trucje is doorgaans alleen bruikbaar voor het specifieke doel waarvoor het bestemd is. Daarnaast bestaan er ook meer algemene technieken.

## De methode van loci

De methode van loci is gericht op het vormen van visuele voorstellingen die je verbindt aan bekende plaatsen, zoals je huis of de weg van je huis naar school.

Stel dat je twintig historische gebouwen of monumenten moet onthouden. Je loopt dan in gedachten je huis door en koppelt elke belangrijke plaats of kamer aan één of meer monumenten, bv. de buitendeur met de Notre-Dame (Parijs), de gang met de piramide van Cheops (Egypte), de living met de toren van Pisa en de Tower (Londen), het balkon met de Sint-Pieters Basiliek (Rome), de keuken met de Acropolis (Athene), ... Je stelt je deze monumenten op die plaatsen voor en door er later in gedachten langs te lopen weet je ook de namen weer.

## De PQRST-methode

De PQRST-methode is ontwikkeld om (studie)teksten en cursussen beter te bestuderen, met als doel deze ook beter te onthouden. Deze methode organiseert en ordent, dwingt je dus tot een bepaalde mate van verdieping en oefent je in het ophalen van wat je hebt geleerd. De letters PQRST verwijzen naar de vijf fasen:

- Preview (= oriëntatie): Hier bekijk je hoe een tekst is opgebouwd, blader je er rustig doorheen, geef je wat extra aandacht aan koppen en andere in het oog springende tekstkenmerken en lees je de samenvatting (als die erbij zit).
- Question (= vraag): In deze fase formuleer je op basis van de oriëntatie alvast een aantal vragen waarop je een antwoord wilt hebben.
- Read (= lezen): In de leesfase lees je het materiaal zo nauwkeurig mogelijk, met in je achterhoofd de geformuleerde vragen.
- Self-recitation (= jezelf overhoren): In de overhoorfase probeer je voor jezelf de belangrijkste punten per paragraaf of onderdeel op te noemen.
- Test (= testen): Hier ga je uiteindelijk voor jezelf na of je de hele tekst en de verbanden die je erin hebt ontdekt, in voldoende mate kent.

## De kapstokmethode

De kapstokmethode wordt gezien als een handige methode om losse dingen te onthouden. De kapstok zelf is dan vaak één of ander rijmpje, waaraan de betreffende dingen dan als het ware opgehangen kunnen worden.

- Vb. Een oud rijmpje waarmee je het getal pi kunt onthouden door het aantal letters van ieder woord te tellen: 'wie u kent, o getal, eerbiedig en gepast, bezit ook hoger wijsheid, ankervast'. Pi is dus: 3,141592653589.

## De sleutelwoordmethode

De sleutelwoordmethode kun je gebruiken om woorden of begrippen met elkaar te associëren. Vaak wordt deze methode toegepast bij het leren van woorden uit een vreemde taal. Uitgangspunt is dat een woord dat je moet leren, of de klank ervan, je doet denken aan een bepaald Nederlands woord.

- Vb: Je moet een lijstje met Russische woorden leren. Dan kun je sleutelwoorden proberen te vinden die met de klank van het te leren woord overeenkomen. De klank van het Russische woord voor brood is "chleb". Dan kun je denken aan het sleutelwoord 'klef' en de associatie 'klef brood' maken om de vertaling te onthouden.

## De actieve verbeelding

Actieve verbeelding is een vorm van visualisatie waarbij je van alle elementen die je wilt onthouden een absurd verhaal maakt. Hoe opvallender de details, des te beter het wordt onthouden.

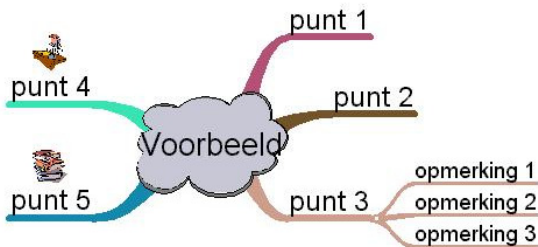
- Vb. Je wilt een boodschappenlijstje onthouden. Stel je voor dat je op de groenteafdeling van de supermarkt met een komkommer gaat honkballen en de tomaten door de winkel slaat, terwijl langs de zijlijn een aantal vadsige aardappelen luidkeels zitten te applaudisseren terwijl zij een pintje drinken en een fles slasaus over zich heen gieten.

## Anagrammen maken

De methode ‘anagrammen maken’ is ontwikkeld om een woordenlijst te onthouden door een anagram te maken met de beginletters van de woorden van de lijst.

## Mindmapping

Een mindmap of idea-map is een grafisch schema (of informatieboom) dat begint vanuit een centraal thema en daar bijzaken en verwante onderwerpen aan vastkoppelt. Het helpt bij het onderscheiden van de details van de hoofdzaken en bij het logisch ordenen van de informatie. Een mindmap geeft steun aan het geheugen en maakt complexe informatie begrijpelijk.



In het midden van de idea-map of mindmap wordt het centrale onderwerp vastgelegd en daaromheen worden verbindingen toegevoegd. Door op een consequente manier de beredeneerde structuur weer te geven, zal het geheugen de betreffende informatie gemakkelijker kunnen reproduceren. Deze methode kan ook heel goed gebruikt worden om gemotiveerder en doelgerichter aan een bepaalde taak te beginnen, omdat de structuur stapsgewijs zichtbaar wordt.

## 2.3 HULPMIDDELEN

Hulpmiddelen voor het geheugen kunnen eenvoudige niet-technologische (vb. nota's, post-it's, ...), laagtechnologische (vb. alarmklok, gsm, ...) of hoogtechnologische hulpmiddelen (vb. pda, computer, ...) zijn.

Hulpmiddelen voor het geheugen dienen om informatie te bewaren, om aan een uit te voeren taak te herinneren en om deze vervolgens uit te voeren. Een knoop in de broekzak heeft geen zin als je je niet meer kan herinneren waarvoor die knoop diende. Een briefje naast het bed met de boodschap dat je om 17u. naar de kapper moet, ben je meestal vergeten als het zover is. Een adequaat geheugenhulpmiddel moet daarom duidelijk zijn en weinig tijd laten tussen het moment van herinnering en het moment van uitvoering. Een actief geheugenhulpmiddel (vb. keukenwekker, ...) geeft een hogere kans om iets te herinneren dan een passief hulpmiddel (vb. post-it, ...).

### 2.3.1 EENVOUDIGE (NIET-TECHNOLOGISCHE) HULPMIDDELEN

De meest gehanteerde en tevens eenvoudigste techniek om afspraken te onthouden, is deze noteren in de vorm van een takenlijst op losse papiertjes (vb. nota's, post-its en lijsten), in een dagboek of in een agenda. Bij het noteren van een afspraak zoek je gericht naar woorden om het zo kort mogelijk neer te schrijven en herhaal je het meermaals in je eigen woorden. Kortom, je besteedt er aandacht aan en die aandacht maakt dat je het papiertje niet langer nodig hebt om het te onthouden.

#### Nota's, post-its en lijsten

**Probleemactiviteit:** een taak, een afspraak, ... onthouden

**Doelgroep:** iedereen die in staat is een korte boodschap te noteren of te lezen



De eenvoudigste techniek om afspraken te onthouden is deze noteren in de vorm van een takenlijst op losse papiertjes (vb. nota's, post-its en lijsten).

Een takenlijst kan ook opgesplitst zijn in meerdere lijsten, zoals ‘taken voor vandaag’, ‘taken voor deze week’, ‘taken voor deze maand’ en ‘taken voor later’. Een andere vorm van een takenlijst kan een boodschappenlijstje zijn bij het winkelen.



Om nota's, post-its en lijsten adequaat te gebruiken, moet je over een degelijk georganiseerd systeem beschikken. Een georganiseerd systeem is noodzakelijk opdat je achteraf makkelijk kan terugvinden wat je en waar je het noteerde. Het probleem met losse papiertjes is vaak dat het een onoverzichtelijke rommel wordt, waardoor het als geheugensteun vaak faalt.

## Dagboek

**Probleemactiviteit:** een taak, een afspraak, ... onthouden

**Doelgroep:** iedereen die in staat is een korte boodschap te noteren of te lezen

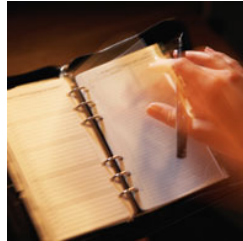


Een eenvoudig hulpmiddel om afspraken te onthouden is deze noteren in een dagboek. Het wordt veelal gebruikt voor persoonlijke activiteiten en dient als een soort 'tweede stel hersenen', omdat het toelaat op een geordende manier informatie op te slaan die te uitgebreid en te complex is om te onthouden. Om het adequaat te gebruiken is het belangrijk dat je het dagboek op een vaste centrale plaats legt en dat je ook alle afspraken erin noteert.

## Agenda

**Probleemactiviteit:** een taak, een afspraak, ... onthouden

**Doelgroep:** iedereen die in staat is een korte boodschap te noteren of te lezen en beschikt over tijdsbesef

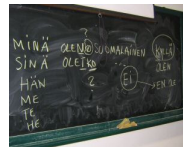


Om afspraken te onthouden, kun je deze noteren in een agenda op het geplande tijdstip. Een agenda bestaat uit meerdere afspraken of activiteiten die gepland zijn op verschillende tijdstippen. Het is een uitermate georganiseerd systeem opdat je een geplande afspraak of activiteit makkelijk zou kunnen terugvinden. Om het adequaat te gebruiken is het belangrijk dat je de agenda op een vaste centrale plaats legt en dat je ook alle afspraken erin noteert.

## Klas-, magneet- en prikboards

**Probleemactiviteit:** een taak, een afspraak, ... onthouden

**Doelgroep:** iedereen die in staat is een korte boodschap noteren of te lezen



Om zelf afspraken te onthouden of om anderen aan afspraken te herinneren, kun je deze om de afspraken noteren op een klas-, een magneet- of een prikboard. Om het adequaat te gebruiken, is het belangrijk dat het bord op een vaste centrale plaats hangt en dat alle afspraken erop genoteerd zijn zodat je een geplande afspraak makkelijk kan terugvinden.



## Overzichtstabel eenvoudige (niet-technologische) hulpmiddelen

Hulpmiddel	Positieve punten	Negatieve punten
Nota's/lijsten/post-its	draagbaar	makkelijk te verliezen
	vaste plaats	geen alarmsignaal
	flexibel in het plannen van taken	vergeten waar het werd geplakt
	overal aan te bevestigen	
Dagboek	opvallende kleuren	
	draagbaar	vraagt organisatievaardigheid
	discreet	vergeten om erin te noteren
	ruime keuze in grootte	vergeten het te raadplegen
	lage kostprijs	geen alarmsignaal
Agenda	kan veel in genoteerd worden	
	discreet	onvoldoende plaats om erin te noteren
	makkelijk te raadplegen	vraagt organisatievaardigheid
	laat toe om te plannen	vergeten het te raadplegen
Prikbord/klasbord		geen alarmsignaal
	vaste plaats	niet meeneembaar
	kan veel op genoteerd worden	geen alarmsignaal

### 2.3.2 LAAGTECHNOLOGISCHE HULPMIDDELEN

Laagtechnologische hulpmiddelen, zoals een alarmklok, een digitaal polshorloge met alarmklok en een gsm, zijn hulpmiddelen die met een alarmsignaal herinneren aan een uit te voeren taak. Afhankelijk van het hulpmiddel kan het alarmsignaal een geluidssignaal, een trilling of een visueel signaal zijn. Om inadequaat gebruik te vermijden, ken je best één taak aan één alarmsignaal toe. Indien toch meerdere taken gekoppeld worden aan één alarmsignaal, zoals de hond uitlaten, de post afhalen, ... kan dit tot verwarring leiden met inadequaat gebruik als gevolg.

Meestal wordt enkel het startsignaal gegeven zonder aanvullende informatie, maar sommige geheugenhulpmiddelen (vb. digitaal polshorloge, gsm, ...) geven beide.

## Alarmklok

**Probleemactiviteit:** het aanvangstijdstip van een afspraak of een uit te voeren taak herinneren

**Doelgroep:** iedereen die een activiteit aan een alarmsignaal kan koppelen



Een alarmklok is een eenvoudig bruikbaar hulpmiddel om zichzelf te herinneren aan een gemaakte afspraak of een uit te voeren taak. Eenvoudige alarmklokken en wekkers vind je in allerlei vormen. Een alarmklok of wekker geeft enkel een alarmsignaal en geen aanvullende informatie. Om het hulpmiddel adequaat te gebruiken, is het belangrijk dat je aan het alarmsignaal een betekenis geeft. Zo kan het alarmsignaal erop wijzen, bijvoorbeeld, dat je je agenda moet nemen om te kijken welke activiteit je nu moet doen.

## Digitaal polshorloge met alarmsignaal

**Probleemactiviteit:** het aanvangstijdstip van een afspraak of een uit te voeren taak herinneren

**Doelgroep:** iedereen die een activiteit aan een alarmsignaal kan koppelen



Een digitaal polshorloge met alarmklok is bruikbaar als een eenvoudig, discreet en draagbaar hulpmiddel om jezelf te herinneren aan een gemaakte afspraak of een uit te voeren taak. De meeste digitale polshorloges met een alarmklok geven enkel een alarmsignaal en geen aanvullende informatie. Om het hulpmiddel adequaat te gebruiken, is het belangrijk dat je aan het alarmsignaal een betekenis geeft. Zo kan het

alarmsignaal erop wijzen, bijvoorbeeld, dat je je agenda moet nemen om te kijken welke activiteit je nu moet doen.

Sommige digitale polshorloges geven naast een alarmsignaal ook aanvullende informatie over de te ondernemen taak. Zo kan het alarmsignaal eraan herinneren dat je nu de taak moet uitvoeren die te lezen is op het display van het digitaal polshorloge (vb. medicatie nemen).

## Gsm

**Probleemactiviteit:** het aanvangstijdstip van een gemaakte afspraak of een uit te voeren taak herinneren

**Doelgroep:** iedereen die een activiteit aan een alarmsignaal kan koppelen en in staat is om met een gsm te werken



Een gsm is bruikbaar als een eenvoudig, discreet en draagbaar hulpmiddel om jezelf te herinneren aan een gemaakte afspraak of een uit te voeren taak. Eenvoudige gsm's bevatten enkel een alarmklok en geven geen aanvullende informatie. Om het hulpmiddel adequaat te gebruiken, is het belangrijk dat je aan het alarmsignaal een betekenis geeft.

Sommige gsm's bevatten zowel een alarmklok als een agenda zodat je een alarmsignaal kan koppelen aan de te onthouden taak of gebeurtenis in je agenda. De gsm kan hierdoor gebruikt worden als hulpmiddel om taken en gebeurtenissen te onthouden. Het is evenwel onmogelijk om tegelijkertijd te telefoneren met je gsm en te noteren in de agenda van je gsm. Krijg je toch een taak via de gsm, noteer dan best eerst de taak op papier vooraleer je ze in de agenda van je gsm noteert.

## Overzichtstabel laagtechnologische hulpmiddelen

Hulpmiddel	Positieve punten	Negatieve punten
<b>Alarmklok</b>	alarmsignaal	geeft geen bijkomende informatie
	eenvoudig in gebruik	enkel bruikbaar voor eenvoudige taken
	vaste plaats	
	draagbaar	
<b>Digitaal polshorloge met alarmsignaal</b>	bruikbaar in combinatie met andere hulpmiddelen	
	alarmsignaal	geeft geen bijkomende informatie
	eenvoudig in gebruik	enkel bruikbaar voor eenvoudige taken
	draagbaar	
<b>Gsm</b>	bruikbaar in combinatie met andere hulpmiddelen	
	discreet	
	alarmsignaal	complex in gebruik
	draagbaar	
	discreet	
	geeft bijkomende informatie	

### 2.3.3 HOOGTECHNOLOGISCHE HULPMIDDELEN

Hoogtechnologische hulpmiddelen, zoals een computer, een pda (personal digital assistent) en een smartphone, zijn hulpmiddelen die met een alarmsignaal de persoon herinneren aan een uit te voeren taak of die de persoon kunnen ondersteunen bij het uitvoeren van een alledaagse activiteit door het geven van aanvullende informatie. Afhankelijk van het hulpmiddel kan het alarmsignaal een geluidssignaal, een trilling of een visueel signaal zijn. Sommige geheugenhulpmiddelen starten automatisch terwijl andere door de persoon zelf in werking moeten gezet worden.

Hoogtechnologische geheugenhulpmiddelen verschillen in de hoeveelheid informatie die kan worden opgeslagen en in de presentatiewijze van die informatie. Naarmate het hulpmiddel meer informatie kan opslaan en deze op veel verschillende wijzen kan presenteren, verhoogt ook de te leveren cognitieve inspanning bij de gebruiker.

## Computer

**Probleemactiviteit:** een taak of nieuwe informatie onthouden, een complexe taak uitvoeren of het aanvangstijdstip van een gemaakte afspraak of een uit te voeren taak herinneren

**Doelgroep:** iedereen die een activiteit aan een signaal kan koppelen en in staat is om met een computer te werken.



Een computer is een bruikbaar hulpmiddel om taken en gebeurtenissen te helpen onthouden. In combinatie met specifiek ontwikkelde herinneringssoftware is de computer een hulpmiddel voor het plannen en het structureren van uit te voeren taken.

Alhoewel er op een computer reeds voldoende standaardsoftware (vb. tekstverwerkingsprogramma's, digitale agenda's, mailprogramma's, ...) aanwezig is om informatie op een gestructureerde wijze digitaal vast te leggen, kan dit voor sommige personen met een cognitieve handicap onvoldoende zijn. Zij hebben nood aan specifiek ontwikkelde herinneringssoftware om het geheugen extern te organiseren:

- Structuratiesoftware biedt de mogelijkheid om details van hoofdzaken te onderscheiden en informatie logisch te ordenen waardoor je achteraf de informatie makkelijker herinnert.
- Mindmappingsoftware biedt de mogelijkheid om via kleuren, woorden en lijnen informatie logisch te ordenen in een mindmap. Concreet noteer je bij een mindmap het centrale onderwerp in het midden, en worden daarrond verbindingen toegevoegd zodat je achteraf de informatie makkelijker herinnert.
- Timemanagementsoftware helpt om tijdsgebruik doeltreffend en efficiënt te plannen.
- Planningssoftware helpt met het plannen en ondersteunt het zelfstandig uitvoeren van taken.

Een computer, in combinatie met herinneringssoftware, kan best gebruikt worden in de thuissituatie als gespecialiseerde ondersteuning bij het uitvoeren van alledaagse taken door de persoon met een cognitieve handicap. Het is dan ook voornamelijk aangewezen in situaties waar er geen nood is aan een draagbare of mobiele oplossing.

### **Pda (personal digital assistant)**

**Probleemactiviteit:** een taak of nieuwe informatie onthouden, een complexe taak uitvoeren of herinneren wanneer je een taak moet uitvoeren

**Doelgroep:** iedereen die een activiteit aan een signaal kan koppelen en in staat is om met een pda te werken



Een pda is in feite een 'handheld pc' (handcomputer) die de taken van zijn in leder ingebonden voorganger overneemt, zoals adresboek, kladblok, agenda en telefoonlijst. Maar, een pda biedt daarnaast nog veel meer toepassingen, zoals rekenbladen, tekstverwerking, databases, uurwerk, rekenmachine, spelletjes, mobiele telefoon en gps-navigatie. Wat de pda aantrekkelijk maakt, is de mogelijkheid om gemakkelijk gegevens uit te wisselen tussen de computer en de pda. Dit noemt men automatische synchronisatie, waarbij wijzigingen op de computer worden bijgewerkt op het draagbare toestel, en andersom. Zo kan bijvoorbeeld ingesteld worden dat nieuwe e-mail uit 'postvak IN' op de bureaucomputer automatisch naar de pda wordt overgezet.

Een pda wordt hoofdzakelijk gebruikt als een persoonlijk organisatiehulpmiddel en mobiele telefoon maar kan ook een bruikbaar hulpmiddel zijn om taken en gebeurtenissen te helpen onthouden. In combinatie met specifieke ontwikkelde herinneringssoftware is het een hulpmiddel voor het plannen en het structureren van uit te voeren taken. Alhoewel er voldoende standaardsoftware (vb. tekstverwerkings-

programma's, digitale agenda's, mailprogramma's, ...) aanwezig is om informatie op een gestructureerde wijze digitaal vast te leggen in een pda, kan dit voor sommige personen met een cognitieve handicap onvoldoende zijn om het geheugen extern te organiseren. Zij hebben nood aan specifiek ontwikkelde herinneringssoftware zoals structuratiesoftware, mindmappingsoftware, timemanagementsoftware en planningssoftware.

Een pda in combinatie met herinneringssoftware kan gebruikt worden als gespecialiseerde ondersteuning bij het uitvoeren van alledaagse taken door de persoon met een cognitieve handicap zowel in de thuissituatie als op verplaatsing. In situaties waar er nood is aan een draagbare en mobiele oplossing zoals bijvoorbeeld bij het winkelen, is een pda een handig hulpmiddel. De mogelijkheid om gemakkelijk gegevens uit te wisselen tussen de computer en de pda maakt de pda ook een aantrekkelijk hulpmiddel voor de begeleider van de persoon met een cognitieve handicap.

## Smartphone

**Probleemactiviteit:** een taak of nieuwe informatie onthouden, een complexe taak uitvoeren of herinneren wanneer je een taak moet uitvoeren

**Doelgroep:** iedereen die een activiteit aan een signaal kan koppelen en in staat is om met een smartphone te werken



Een smartphone is een algemene benaming voor een toestel dat zowel als mobiele telefoon als als pda kan worden gebruikt. De meeste hedendaagse mobiele telefoons bieden ook de mogelijkheid om adressen en afspraken op te slaan, maar een smartphone biedt nog iets meer. Met een smartphone kun je bijvoorbeeld e-mail ontvangen en versturen, internetpagina's bekijken, muziek beluisteren en films bekijken. Ook gps-navigatie en automatische synchronisatie zijn mogelijk.

Een smartphone is een bruikbaar hulpmiddel om taken en gebeurtenissen te helpen onthouden. Het bevat zowel een alarmklok als een agenda zodat je een alarmsignaal kan koppelen aan de te onthouden taak of gebeurtenis in je agenda. Het is evenwel onmogelijk om tegelijkertijd te telefoneren met een smartphone en te noteren in de agenda van de smartphone. Krijg je toch een taak via de smartphone, noteer dan best eerst de taak op papier vooraleer je ze in de agenda van je smartphone noteert.

In combinatie met specifieke ontwikkelde herinneringssoftware is de smartphone een bruikbaar hulpmiddel voor het plannen en het structureren van uit te voeren taken. Alhoewel er in smartphones reeds voldoende software standaard aanwezig is om informatie op een gestructureerde wijze digitaal vast te leggen, kan dit voor sommige personen met een cognitieve handicap onvoldoende zijn om het geheugen te organiseren. Zij hebben nood aan specifiek ontwikkelde herinneringssoftware zoals structuratie-software, mindmappingsoftware, timemanagementsoftware en planningssoftware.

Een smartphone, in combinatie met herinneringssoftware, kan gebruikt worden als gespecialiseerde ondersteuning bij het uitvoeren van alledaagse taken door de persoon met een cognitieve handicap zowel in de thuissituatie als op verplaatsing. In situaties waar er nood is aan een draagbare en mobiele oplossing zoals bijvoorbeeld bij het winkelen, is de smartphone een handig hulpmiddel. De mogelijkheid om gemakkelijk gegevens uit te wisselen maakt de smartphone ook een aantrekkelijk hulpmiddel voor de begeleider van de persoon met een cognitieve handicap.



## Overzichtstabel hoogtechnologische hulpmiddelen

Hulpmiddel	Positieve punten	Negatieve punten
Computer	geeft bijkomende informatie	vaste plaats
	alarmsignaal	systemen kunnen crashen
	combineerbaar	complex in gebruik
		hoge kostprijs
PDA		onaangepaste software
	pda en computer kunnen elkaar synchroniseren	makkelijk te verliezen
	alarmsignaal	hoge kostprijs
	geeft bijkomende informatie	onaangepaste software
	discreet	snel beschadigd (dataverlies)
Smartphone	draagbaar	complex in gebruik
	alarmsignaal	complex in gebruik
	draagbaar	makkelijk te verliezen
	discreet	onaangepaste software
	geeft bijkomende informatie	

### 2.3.4 SPECIFIEK ONTWERPEN GEHEUGENHULPMIDDELEN

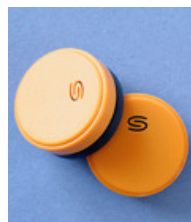
#### Herinneringsapparaten

**Probleemactiviteit:** een taak of nieuwe informatie onthouden of een complexe taak uitvoeren

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het herinneren van afspraken, taken, ...

#### *Herinneringsapparaten met één boodschap*

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het herinneren van afspraken, taken, ...



Herinneringsapparaten met één boodschap zijn veelal heel eenvoudige toestellen met één knop en met erg beperkte mogelijkheden. Ze laten toe één boodschap digitaal op te nemen, waarbij de ingesproken boodschap kan helpen bij het herinneren aan een uit te voeren taak.

### *Herinneringsapparaten tot veertig boodschappen*

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het herinneren van afspraken, taken, ... en die behoefte heeft aan een beperkt en overzichtelijk systeem



Herinneringsapparaten tot veertig boodschappen zijn veelal toestellen met een uitgebreide waaier van mogelijkheden in opslagcapaciteit. Met dergelijke toestellen kunnen mededelingen, vragen, ... heel eenvoudig opgenomen worden, waarbij deze ingesproken boodschappen kunnen helpen bij het herinneren aan een uit te voeren taak. Door de (meestal) beperkte afmetingen en het lichte gewicht zijn de apparaten ook gemakkelijk mee te nemen.

### *Herinneringsapparaten met meer dan veertig boodschappen*

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het herinneren van afspraken, taken, ... of die problemen heeft met het uitvoeren van een complexe taak omdat men de deeltaken niet meer herinnert



Herinneringsapparaten met meer dan veertig boodschappen zijn veelal toestellen met een uitgebreide waaier aan mogelijkheden in opslagcapaciteit en met niveau-indeling. Met dergelijke apparaten kunnen mededelingen, vragen, ... opgenomen worden waarbij deze ingesproken boodschappen kunnen helpen bij het herinneren aan een uit te voeren taak of ondersteuning kunnen bieden bij het uitvoeren van een alledaagse taak.

Naarmate het hulpmiddel meer informatie kan opslaan en deze op veel verschillende wijzen kan presenteren, verhoogt ook de te leveren cognitieve inspanning om het hulpmiddel adequaat te gebruiken.

### Memorecorder

**Probleemactiviteit:** een taak of nieuwe informatie onthouden

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het herinneren van de inhoud van afspraken, taken, ...



Een memorecorder is veelal een elektronisch compact apparaat waarmee je eenvoudig zelfstandig boodschappen kunt opslaan en beluisteren. Er bestaan vele soorten en merken memorecorders. De meeste zijn spraakgestuurd, hebben een eenknopsbediening en een aansluiting voor een microfoon en/of oortelefoon. Een memorecorder is een nuttig hulpmiddel bij bijvoorbeeld het zelfstandig boodschappen doen.

### Personal pager

**Probleemactiviteit:** herinneren van uit te voeren taken

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het starten en/of het herinneren van een uit te voeren taak



Een Personal pager is een eenvoudig apparaat dat bestaat uit een draadloze zender en ontvanger. De zender wordt door de begeleider gedragen en de ontvanger door de persoon met geheugenproblemen. De begeleider verstuurt een boodschap met de zender om de persoon met geheugenproblemen te verwittigen of eraan te herinneren een vooraf bepaalde taak uit te voeren.

### The Locator

**Probleemactiviteit:** terugvinden van verloren voorwerpen in de thuissituatie

**Doelgroep:** iedereen met vindingsproblemen van alledaagse zaken



The Locator is een systeem dat de persoon met een geheugenprobleem helpt om verloren voorwerpen, zoals sleutels, portefeuilles, ... te vinden in het eigen huis.

Het systeem bestaat uit een wandpaneel waarop afbeeldingen van de te zoeken voorwerpen staan. Het systeem werkt pas als op die voorwerpen markeringen aangebracht zijn. Deze markeringen geven een geluidssignaal wanneer op het wandpaneel op de afbeelding van het verloren voorwerp wordt gedrukt. Aan de hand van het geluidssignaal kan het voorwerp teruggevonden worden. Het geluidssignaal stopt automatisch als het voorwerp wordt opgenomen.

## Telefoon met voorkeuzetoetsen

**Probleemactiviteit:** telefoneren

**Doelgroep:** iedereen die moeite heeft met het vormen van een standaardtelefoonnummer

Een telefoon met voorkeuzetoetsen is aangewezen wanneer je nog in staat bent om zelfstandig een telefoongesprek te voeren. Voorkeuzetoetsen zijn voorgeprogrammeerde telefoonnummers die je eenvoudig kan bellen door één van de negen toetsen van het telefoontoestel in te drukken. Alhoewel de meeste standaardtelefoontoestellen en -gsm's voorkeuzetoetsen hebben, kunnen die om diverse redenen te complex zijn. Daarom werden er vereenvoudigde telefoontoestellen en gsm's ontworpen met een beperkt aantal toetsen, met grotere toetsen en ook met voorkeuzenummers.

Voorkeuzenummers bieden ondersteuning zolang je in staat bent om de link te leggen tussen het toetsnummer op het telefoontoestel en de te telefoneren persoon. Kun je die link niet leggen maar wel de link tussen een foto en de te telefoneren persoon dan is de pictotelefoon een oplossing.

Inherent aan het gebruik van voorkeuzetoetsen is het beperkt aantal voorgeprogrammeerde nummers (meestal negen nummers), wat vooral beperkend is wanneer een toestel door meerdere personen wordt gebruikt. Andere problemen rond telefoneren, zoals het niet begrijpen van kies- of in gesprektonen worden met een voorkeuzetelefoon niet opgelost.

## Eenvoudige telefoontoestellen en gsm's

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het vormen van een standaardtelefoonnummer en met de complexiteit van een standaardtelefoon



Vereenvoudigde telefoontoestellen zijn aangewezen wanneer je problemen hebt met de complexiteit van een standaardtelefoon.

### *Speciaal ontwikkelde telefoons*

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft met het vormen van een standaardtelefoonnummer, die problemen heeft met de complexiteit van een standaardtelefoon en die problemen heeft om een link te leggen tussen het toetsnummer op het telefoontoestel en de te telefoneren persoon



Een pictotelefoon is een oplossing voor personen die geen telefoonnummer kunnen vormen en die evenmin in staat zijn een telefoon met voorkeuzetoetsen te bedienen omdat ze niet kunnen omgaan met cijferreeksen. Foto's van de te bellen personen vervangen de cijfers.

### *Kamerherkenner*

**Probleemactiviteit:** je eigen kamerdeur vinden en herkennen

**Doelgroep:** iedereen die moeite heeft met het vinden en herkennen van de eigen kamerdeur



Om je eigen kamer te herkennen en terug te vinden, kun je gebruik maken van kamerherkenners. Je kunt aan de kamerdeur foto's hangen van bijvoorbeeld je favoriete hobby of je favoriete sport. Deze foto's verhogen de kans dat je die kamer ook als je eigen kamer zal herkennen.

### 2.3.5 HULPMIDDELEN VOOR DE ONRECHTSTREEKSE GEVOLGEN VAN GEHEUGENPROBLEMEN

Naarmate geheugenproblemen en problemen in het denk- en het beoordelingsvermogen toenemen, daalt het vermogen van de persoon met geheugenproblemen om situaties te herkennen als onveilig zowel voor de eigen gezondheid als voor de eigen omgeving. Hulpmiddelen kunnen tot een bepaalde hoogte de veiligheid in de thuissituatie verzekeren zolang de persoon geen nood heeft aan constant toezicht.

#### Veiligheid van de eigen gezondheid

Voor sommige ziekten kan de combinatie met geheugenproblemen lijden tot levensbedreigende situaties. Diabetici moeten op welbepaalde tijdstippen zichzelf insuline inspuiten of het glucosegehalte in hun bloed meten. Wanneer zij geconfronteerd worden met geheugenproblemen en daardoor dit vergeten te doen, dan kan dit voor hen levensbedreigend zijn. Onderstaand worden enkele hulpmiddelen besproken die zieken kunnen helpen voorkomen hun gezondheid te schaden als gevolg van de geheugenproblematiek.

#### *Medicatieplanners*

**Probleemactiviteit:** medicatie nemen

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft om geneesmiddelen op het voorgeschreven tijdstip en/of om de correcte dosis in te nemen

Een medicatieplanner biedt ondersteuning wanneer je niet langer in staat bent om op het voorgeschreven tijdstip geneesmiddelen in te nemen. Een medicatieplanner is een doos met vakjes om pillen in te doen met het doel die pillen in de correcte volgorde en op het juiste tijdstip in te nemen. Sommige medicatieplanners waarschuwen met een alarmsignaal (geluid, licht of trilling) wanneer het tijd is om de pillen in te nemen.

## Medicatieplanners zonder alarmsignaal

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft om geneesmiddelen op de voorgeschreven dag of het voorgeschreven dagdeel in te nemen en/of om de juiste dosis te nemen



Medicatieplanners zonder alarmsignaal zijn aangewezen als het exacte tijdstip van inname van de medicatie onbelangrijk is. Medicatieplanners zonder alarmsignaal zijn meestal weekplanners of dagplanners die veelal worden aangevuld door de thuisverpleegkundige of mantelzorg. Per dag of per dagdeel ('s morgens, 's middags, namiddag, avond of bij slapen gaan) wordt de medicatie in de daarvoor voorziene ruimte in de medicatieplanner gelegd.

## Medicatieplanners zonder alarmsignaal, gekoppeld aan een externe informatiebron

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft om geneesmiddelen op de voorgeschreven dag of het voorgeschreven dagdeel in te nemen en die aan een alarmsignaal of taak een actie kunnen koppelen

- Medicatieplanners zonder alarmsignaal, gekoppeld aan een extern alarmsignaal







### *Medicatieplanners met alarmsignaal*

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft om geneesmiddelen op het voorgeschreven tijdstip en/of om de correcte dosis in te nemen en die aan een alarmsignaal of taak een actie kunnen koppelen



Een medicatieplanner met alarmsignaal is aangewezen als het tijdstip van inname belangrijk is. Het kan ervoor zorgen dat de voorgeschreven medicatie op de juiste dag, dagdeel en uur wordt ingenomen.

### *Automatische medicatieplanners*

**Doelgroep:** iedereen die problemen heeft om geneesmiddelen op het voorgeschreven tijdstip met de correcte dosis in te nemen en die aan een alarmsignaal of taak een actie kunnen koppelen



Een automatische medicatieplanner is aangewezen als zowel de inname van de correcte dosis en het tijdstip van inname belangrijk is. Automatische medicatieplanners geven exact aan welke pillen en met welke dosis ze ingenomen moeten worden. Omdat deze medicatieplanners afsluitbaar zijn, bestaat er geen mogelijkheid tot overdosering.

## Veiligheid van de eigen omgeving: keuken, badkamer, ...

Naarmate geheugenproblemen en problemen in het denk- en het beoordelingsvermogen toenemen, daalt het vermogen van de persoon met geheugenproblemen om onveilige situaties te herkennen in de eigen omgeving. Kleine aanpassingen kunnen reeds wonderen doen om de omgeving een stuk veiliger te maken voor hen. In sommige gevallen kan zelfs gebruik gemaakt worden van domotica om de thuissituatie veiliger te maken.

### Tijdschakelaar

**Probleemactiviteit:** elektronische apparaten uitschakelen

**Doelgroep:** iedereen die vergeet elektronische apparaten uit te schakelen.



Een tijdschakelaar is een schakelaar die op een van te voren ingesteld moment, elektrische apparatuur doet werken. Je kunt een tijdschakelaar gebruiken om een bepaald elektrisch apparaat in te schakelen. Zo kun je ervoor zorgen dat op een bepaald moment de oven aangaat om de maaltijd op te warmen. Je kunt een tijdschakelaar ook gebruiken om de duur dat een bepaald elektrisch apparaat in werking moet zijn, van te voren te bepalen. Dit voorkomt dat je vergeet om de kookplaat of oven weer uit te doen. Als de ingestelde tijd voorbij is, dan schakelt het aangesloten apparaat automatisch uit. Met een tijdschakelaar kun je ook verlichting en andere huishoudelijke apparatuur op bepaalde tijdstippen aan- en uitschakelen.

Hou rekening met de maximale belastbaarheid van de schakelaar en overschrijd deze niet.

### *Strijkijzer met automatische afslag*

**Probleemactiviteit:** strijkijzer uitschakelen

**Doelgroep:** iedereen die vergeet een strijkijzer uit te schakelen



Een strijkijzer met automatische afslag is een strijkijzer dat automatisch uitgaat als het enige tijd niet gebruikt wordt of als het omvalt. Het geeft dan een geluid- en lichtsignaal.

### *Anti-overkookplaatje*

**Probleemactiviteit:** vergeten dat iets op het fornuis staat te koken

**Doelgroep:** iedereen die omwille van vergeetachtigheid vaak iets laten overkoken



Een anti-overkookplaatje is een glazen schijf die je op de bodem van de pan legt. Wanneer je een anti-overkookplaatje gebruikt, hoor je een klapperend geluid zodra de vloeistof in de pan kookt. Hierdoor hoef je niet steeds op de pan te letten. Let op: het anti-overkookplaatje is, naar het schijnt, minder geschikt voor elektrisch koken.

## *Domotica (watermelders, gasmelders, rookmelders, koolmonoxide melders, ...)*

**Doelgroep:** personen die omwille van vergeetachtigheid onveilige thuissituaties kunnen veroorzaken

Domotica staat voor elektronische communicatie tussen allerlei elektrische toepassingen in de woning en de woonomgeving. Het doel van domotica is de kwaliteit van wonen en leven verhogen. Daarnaast kan domotica gebruikt worden om de woning veiliger te maken. Er zijn diverse vormen van technologische mogelijkheden die een woning veiliger maken.

Zo kan bijvoorbeeld automatisch de alarmcentrale gebeld worden bij inbraak of brand. Of gaat er een melding naar de alarmcentrale wanneer er een bepaalde periode geen beweging in huis wordt waargenomen of water wordt verbruikt. Andere veiligheidsverhogende domoticateoepassingen zijn het uitschakelen van alle kookapparatuur na een ingestelde tijd en/of bij het verlaten van de woning. Of het automatisch aangaan van verlichting als je een donkere ruimte betreedt of wanneer je 's nachts naar het toilet gaat. Hierdoor is er minder kans op struikelen of vallen. Ook kan de domoticatechnologie gebruikt worden om op een beeldscherm weer te geven wie er voor de deur staat als er wordt aangebeld. Of om alle apparatuur, zoals radio en televisie, uit te schakelen wanneer je de alarmknop indrukt om een spreek/luisterverbinding met de alarmcentrale tot stand te brengen. Er bestaat ook een systeem waarmee op één paneel kunt controleren of alle ramen en deuren gesloten zijn en of alle apparaten uitgeschakeld zijn.

### 3 RANGSCHIKKING IN VLIBANK: WWW.VLIBANK.BE

- 5. hulpmiddelen voor personen met een cognitieve handicap of leerstoornis
  - 5.1. activiteiten dagelijks leven
    - 5.1.5. huishouden
      - 5.1.5.1. koken
      - 5.1.5.2. wassen, drogen en strijken
    - 5.1.6. zich herinneren
      - 5.1.6.1. herinneringsapparaten
        - 5.1.6.1.1. herinneringsapparaat met één boodschap
        - 5.1.6.1.2. herinneringsapparaat tot 40 boodschappen
        - 5.1.6.1.3. herinneringsapparaat met meer dan 40 boodschappen
        - 5.1.6.1.4. memorecorder
        - 5.1.6.1.5. omgevingsfeedback
        - 5.1.6.1.6. voorwerpenzoeker
      - 5.1.6.2. herinneringssoftware
        - 5.1.6.2.1. mindmappingsoftware
        - 5.1.6.2.2. structuratiesoftware
        - 5.1.6.2.3. planningssoftware
        - 5.1.6.2.4. timemanagementsoftware (algemeen verkrijgbaar)
    - 5.1.8. zich verzorgen
      - 5.1.8.1. medicijnen nemen
        - 5.1.8.1.1. medicatieplanner
          - 5.1.8.1.1.1. medicatieplanner zonder alarmsignaal
          - 5.1.8.1.1.2. medicatieplanner met alarmsignaal
          - 5.1.8.1.1.3. automatische medicatieplanner
        - 5.1.8.1.2. insulinedoseerder met geheugen
  - 5.3. communicatie
    - 5.3.3. telefoneren
      - 5.3.3.1. toetsenbordaangepassing
      - 5.3.3.2. telefoonoproepbeëindiger
      - 5.3.3.3. telefoon met voorkeuzetoetsen
      - 5.3.3.4. vereenvoudigde gsm





**KOC ••• KENNISCENTRUM HULPMIDDELEN**

Sterrenkundelaan 30, 1210 Brussel  
T 02 225 86 61 • F 02 225 84 05 • E koc@vaph.be  
[www.hulpmiddeleninfo.be](http://www.hulpmiddeleninfo.be) • [www.vlibank.be](http://www.vlibank.be)

