



# Co-Care-IT

Hoe kan technologie mantelzorgers  
ondersteunen en ontlasten?



Er zijn in Nederland zo'n 2,6 miljoen mantelzorgers die steeds meer onder druk komen te staan om de zorg voor hun naaste zo lang mogelijk te dragen.

Co-Care-IT is een onderzoek naar hoe technologie mantelzorgers kan helpen ondersteunen en ontlasten.

Deze flyer geeft een overzicht van bestaande digitale toepassingen die u het leven makkelijker kunnen maken. Ze zijn handig voor iedereen, maar vooral voor mensen zoals u: die voor iemand zorgen. Zo zijn er tips die u helpen om tijd te besparen, om beter op uzelf te letten (want dat vergeten we nog wel eens), en tips voor het slim aanpakken van de zorg. Wij zette de beste tips voor u op een rijtje!

### Oproep:

Kent u of bent u een mantelzorger die zou willen deelnemen aan dit onderzoek? Laat het ons weten via [l.b.j.bosch@hva.nl](mailto:l.b.j.bosch@hva.nl)



## Slimmer zorgen

### ZORG PLANNEN

Wist u dat er een heleboel digitale toepassingen zijn die u kunnen helpen met uw zorgtaken? Zo zijn er bijvoorbeeld websites waarmee u de zorg heel handig kunt plannen, zodat afspraken niet worden vergeten en zorgtaken verdeeld kunnen worden tussen verschillende mantelzorgers (bijvoorbeeld [carenzorgt.nl](http://carenzorgt.nl)).

### BEHULPZAME APPS EN WEBSITES

Op de website [mijnkwaliteitvanleven.nl](http://mijnkwaliteitvanleven.nl) kunt u een enquête invullen die een helder beeld geeft van wat goed gaat en wat beter kan in hoe u de zorg ervaart. [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) heeft een handige app en website om te raadplegen voor allerlei vragen over het ziektebeeld van degene voor wie u zorgt. Ook zijn er speciale apps ontwikkeld om te informeren over verschillende ziektebeelden zoals bijvoorbeeld de [Alzheimer Assistent](http://Alzheimer Assistent). Op de website [ongehinderd.nl](http://ongehinderd.nl) kunt u snel zien welke locaties in uw buurt toegankelijk zijn voor mensen met een lichamelijke beperking.

### DOMOTICA

[Domotica](http://Domotica) zijn elektronica die de bediening van uw huis of het huis van degene voor wie u zorg gemakkelijker kunnen maken. Denk bijvoorbeeld aan het regelen van uw verlichting, verwarming of het installeren van een (val) alarm ([stelcomfortshop.nl](http://stelcomfortshop.nl)).

### SUPPORT

Als u behoefte heeft om u verhaal kwijt te kunnen of advies wilt vragen over uw zorgsituatie kunt u de [Mantelzorglijn](http://Mantelzorglijn) van Mezzo bellen (0900 20 20 496 - € 0,10 p/m). Ook zijn er veel mogelijkheden om online ervaringen en tips met andere mantelzorgers te delen, zoek bijvoorbeeld eens op [Facebook](http://Facebook) naar groepen voor mantelzorgers. Vraag uw zorgprofessional naar welke digitale mogelijkheden zij nog meer aanbieden om u het zorgen gemakkelijker te maken.

## Goed op uzelf letten

Als u voor iemand anders zorgt is het makkelijk om uw eigen gezondheid uit het oog te verliezen, maar deze is juist zo belangrijk om het zorgen lang en met plezier te kunnen volhouden.

### METEN IS WETEN

Beweging, slaap, gezond eten en voldoende ontspanning zijn belangrijke factoren die bijdragen aan een goede gezondheid. Veel smartphones beschikken over een stappenteller of ondersteunen apps waarmee u in de gaten kunt houden of u aan voldoende beweging komt (bijvoorbeeld [Moves](http://Moves) of [Fitbit](http://Fitbit)) of om bijvoorbeeld inzicht in uw slaap te krijgen (bijvoorbeeld [Sleep Cycle](http://Sleep Cycle)).

### GEZOND ETEN

Wilt u gezonder eten? De [Eetmeter](http://Eetmeter) ([mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/](http://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/)) biedt de mogelijkheid om een dagboek bij te houden van wat u eet en laat vervolgens automatisch zien hoe gezond en gevarieerd u eet. Ook zijn er talloze websites waar u inspiratie kunt op doen voor heerlijke (en gezonde) recepten (zoals op [smulweb.nl](http://smulweb.nl)).

### CURSUSSEN

Probeer ook eens een online cursus om iets nieuws te leren over wat u altijd al interessant heeft gevonden. Op de website van de [Open Universiteit](http://Open Universiteit) kunt u bijvoorbeeld uiteenlopende (gratis) cursussen vinden ([ou.nl/web/moocs](http://ou.nl/web/moocs)), of blader door het aanbod van een heleboel Nederlandstalige cursussen aanbieders op [cursusnetwerk.nl](http://cursusnetwerk.nl): van cursussen over gezonde voeding tot kunst- of computer cursussen.

## Tijd besparen

### ONLINE BOODSCHAPPEN

Het internet biedt veel manieren om tijd te besparen, zodat u meer tijd over houdt voor ontspanning en voor uzelf. Zo kunt u bij een heleboel supermarkten en winkels [online uw boodschappen bestellen](http://online uw boodschappen bestellen) en laten bezorgen (bijvoorbeeld op [ah.nl/products/ekoplaza.nl](http://ah.nl/products/ekoplaza.nl)). Op dezelfde manier kunt u ook medicijnen, supplementen of andere verzorging bij de drogist bestellen ([kruidvat.nl/onlinewinkelen](http://kruidvat.nl/onlinewinkelen)).

### DIENSTEN AAN HUIS

Via de website van [Dinst](http://Dinst) ([dinst.nl](http://dinst.nl)) 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.

### SOCIAAL CONTACT

Heeft u familie of vrienden die ver weg wonen en die u vaker zou willen zien? Probeer eens om te videobellen met [Skype](http://Skype) om de afstand te overbruggen. Of gebruik [datumprikker.nl](http://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 buren te leren kennen is om eten te bestellen via [thuisafgehaald.nl](http://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 [wehelfen.nl](http://wehelfen.nl), waarop u een vraag kunt plaatsen als u ergens hulp bij nodig heeft of iemand zoekt om iets leuks mee te ondernemen en waar mensen bij u in de buurt vervolgens op kunnen reageren.

Er zijn in Nederland zo'n 2,6 miljoen mantelzorgers die steeds meer onder druk komen te staan om de zorg voor hun naaste zo lang mogelijk te dragen. Co-Care-IT is een onderzoek naar hoe technologie mantelzorgers kan helpen ondersteunen en ontlasten. User-Centred Design staat centraal binnen het project en dus wordt er samen met mantelzorgers gezocht naar oplossingen waardoor het zorgen leuker en langer is vol te houden.

Ondanks dat er steeds meer digitale oplossingen voor de (thuis-) zorg worden ontwikkeld, dragen deze niet altijd direct bij aan het ontlasten van mantelzorgers. Veel systemen richten zich voornamelijk op hoe de zorg beter en efficiënter kan worden uitgevoerd en niet op hoe het met de mantelzorger gaat of hoe het hem of haar gemakkelijker kan worden gemaakt.

### Co-Care-IT

Binnen Co-Care-IT onderzoeken we welke oplossingen wél werken om dit doel te bereiken. Dit begint bij intensief gebruikersonderzoek om de echte behoeften van mantelzorgers in kaart te brengen. Dat doen we niet vanaf achter ons bureau, maar door bijvoorbeeld als vrijwilliger te werken om mantelzorgers persoonlijk een beetje te helpen met het zorgen en ondertussen zelf te ondervinden tegen welke uitdagingen zij aan kunnen lopen. Ook hebben we een speciale mantelzorg-kit ontwikkeld waarmee mantelzorgers op verschillende manieren kunnen vastleggen en reflecteren op hoe zij de zorg ervaren.

### Resultaten

Door middel van co-design wordt er samen met mantelzorgers gezocht naar oplossingen om de ervaren belasting van het zorgen te verzachten.

Uit ons onderzoek is nu al gebleken dat mantelzorgers weinig op de hoogte zijn van bestaande technologische oplossingen om hen te helpen met het zorgen voor een ander. Tevens is het makkelijk om zichzelf uit het oog te verliezen wanneer men voor iemand anders zorgt. Daarom willen wij juist het welzijn van de mantelzorger centraal stellen. Daar tegenover staat dat er veel kanten van het zorgen zijn die mantelzorgers juist heel erg positief ervaren: precies die kanten willen wij in onze uiteindelijke oplossingen gaan benadrukken.

### Oproep:

Kent u of bent u een mantelzorger die zou willen deelnemen aan het onderzoek?  
Laat het ons weten via  
[l.b.j.bosch@hva.nl](mailto:l.b.j.bosch@hva.nl)

**Contact**  
[l.b.j.bosch@hva.nl](mailto:l.b.j.bosch@hva.nl)

**Meer informatie**  
[digitallifecentre.nl](http://digitallifecentre.nl)

---

Co-Care-IT wordt gefinancierd vanuit het Centre of Expertise 'Urban Vitality' van de Hogeschool van Amsterdam en is een samenwerking tussen de lectoraten Digital life (DMCI) en Community Care.