

HULPMIDDELEN BIJ EEN ENERGIE BEPERKING

Gebaseerd op ME & POTS



Door Laure Wiggers

INHOUD

Belangrijk

Haren wassen

Lichaam

Tanden poetsen

Toiletgang

Prikkel management

Kleding

Bed

Traplopen

Geheugensteun

Koken

Huishouden

Tuinieren

Naar buiten

Hobbies

Computer/telefoon

Apps

BELANGRIJK

Klik de titels van producten aan om naar de website te gaan. Een ergotherapeut kan je helpen bedenken wat goed is voor jou, je helpen met de aanvraag en weten bij wie je moet zijn.

Je hoeft geen zeer ernstige energie beperking te hebben om ergens gebruik van te mogen maken. Als je denkt dat het je zou helpen, gebruik het dan. Sommige dingen kun je ook puur in huis hebben voor de dagen waarop je minder energie hebt dan normaal. Maak de moeilijke periodes zeker beter voor jezelf.

Wanneer je ergens energie mee bespaart dan kun je die energie voor iets anders gebruiken. Zelfs een rolstoel, of juist een rolstoel is daar gewoon super goed voor. Het maakt niet uit hoeveel energie je hebt. Als je thuis komt van een tripje met de rolstoel dan heb je gewoon meer energie over dan wanneer je lopend was gegaan. Gun jezelf om je energie te houden voor de dingen die je echt wil doen door energie te besparen op dingen die gewoon moeten gebeuren.



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

HAREN WASSEN

No rinse shampoo

Shampoo die je niet uit hoeft te spoelen 5 euro



Shampoo cap

Een badmuts met shampoo erin die je in de haren masseert. No rinse 6 euro



*Zuignap douchekop houder

Voor als je bij de douchekruk ook een lagere douchekop wil 9 euro



*No rinse shampoo washandje

12 euro



*Droogshampoo

Maiszetmeel werkt ook prima als je overgevoeligheden hebt 5 euro



*This is it droogshampoo van de action is op waterbasis en lijkt het haar ook wat schoon te maken 2 euro

Haardroger standaard

Niet deze specifieke. Die breekt snel 12 euro



Douchekruk

Ikea heeft fancy douche dingen zoals deze kruk maar ook beugels voor aan de muur die ook dienst doen als bvb handdoek rek of zeep bakje

Veel plastic stoelen kunnen door als douchekruk. De kruk mag niet schuiven met het water dus neem wel rubberen pootjes of een antislip mat. Een rugleuning kan energie schelen. Wanneer bloed in de benen verzameld door bijvoorbeeld POTS zorg dan dat de knieën hoger zijn dan de heupen door een verstelbare kruk uit te zoeken of een voetenkrukje te gebruiken.



*Haar wasbak

Verrijdbare wasbakken zijn te huur
10-20 euro



***Eucerin DermoCapillaire Urea
Kalmerende
Hoofdhuidbehandeling**
Werkt verlichtend bij jeukende
hoofdhuid na lang niet wassen
15 euro



*Uitschuifbare kraan/wastafel douchkop

Om makkelijker de haren te
wassen in de wasbak 8 euro



*Opblaasbare wasbak

Deze heeft de afvoer niet onder
je hoofd 11 euro



*Draagbaar bidet

Kan als douche gebruikt
worden met de opblaasbare
wasbak hier links van 60 euro



Hoofdhuidborstel

Om je shampoo mee aan te
brengen wanneer je vingers
daar moe van worden 10 euro



Wasbak haarwas kussen
60 euro



Satijn bonnet

Tegen klitten in het haar 27 euro



Satijn kussensloop

Tegen klitten in het haar 15 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Föhn kap

Dit is wel luid. Deze gaat niet over de oren 7 euro



Haarborstel met lang hendel

Zodat je je armen minder ver hoeft op te tillen 8 euro



Haar handdoek

1 euro



Haardroog kap

120 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

LICHAAM

*Vochtige washandjes

Wet wash gloves 2 euro



*Intieme zone doekjes

Lactacyd 2 euro



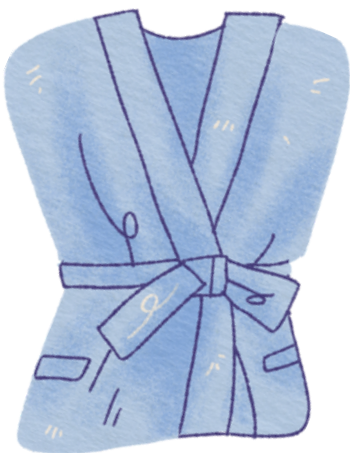
Grotere nagelknipper

Dat kost minder concentratie en minder kracht 1 eruo



Badjas

Inplaats van je afdrogen kun je ook in een badjas op bed liggen en wachten tot je opdroogt. Kies een badjas van een prettige stof zoals katoen. Een pluizige badjas voelt niet zo lekker op natte huid.



*Antibacteriele deodorant

Zonder bacterien gaat je zweet ook niet stinken- Na lang niet wassen blijft de geur soms erg in de huid zitten. Dat is te voorkomen met antibacteriele deodorant. Hiervoor kunnen kokosolie of een aluin steen/aluin deo werken.

*Droge Wegwerpwashandjes

Deze zijn handig voor als je je intieme zone graag met alleen water schoonmaakt. Die van de kruidvat zijn zacht. 2 euro



Een lotgenoot beveelt Toleraine aan als gezichtsreiniger die je ook prima in je oksels kan gebruiken en niet hoeft af te spoelen 24 euro



Hibiscrub en benzylperoxide hebben een specifieke gebruiksaanwijzing dus wees hier voorzichtig mee als je dit tegen bacteriën wil gebruiken

* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

No rinse body wash
6 euro



Doucherolstoel
Te regelen via de WMO
500 euro



Kantelbare douchestoel
Te regelen via de WMO
1600 euro



Douchebrancard
Te regelen via de WMO 1500 euro



Haren laten lazeren



Rug scrub
Om makkelijk je rug mee te scrubben
10 euro



***Badlift**
Te regelen via de WMO 700 euro



Douhekruk tegen/aan te muur
200 euro



***Draagbaar bidet**
16 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Bad douchekruk/transferbank

Zodat je zittend in bad kunt stappen
100 euro



Badmuts

Voor als je alleen je lichaam
wil wassen en niet je haar
2 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

TANDEN POETSEN

***Tandenpoetsdoekjes**
oral brush
10 euro



Mondspoeling
iets doen is beter dan
helemaal niet poetsen

***Sensate pro**
Een tandenborstel die je in je mond
ook naar links en rechts kunt bewegen
om te zorgen dat het nog meer poetst.
Hiermee ben je veel sneller klaar maar
het poetst niet mega goed. Toch is iets
beter dan niets 60 euro
De manuele versie is goedkoper



Kinder tandpasta heeft minder fluoride waardoor het minder erg
is als je het doorslikt of uitspuugt zonder te spoelen.
Ook poetsen zonder tandpasta maar op een paar plekken flossen
is beter dan niets.
Een sputum bakje kan als een discreet tandpasta uitspuug bakje
functioneren.

* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Elektrische tandenborstel
De ronde kopjes mag je gewoon stil
houden op elke tand. Er zijn borstels met
verschillende **trilsterkte standen**.
Sonycare trilt minder heftig (andere borstel vorm)



***Tandenpasta zonder menthol**
Een sterke smaak kan
ook energie kosten 6 euro



**Wegwerp tandenborstel met
no rinse tandenpasta**
20 euro



Easyhold Grip hulp
20 euro



Driekops tandenborstel
Zodat je sneller klaar bent 5 euro



TOILETGANG

Toilet emmer

Ook bvb alleen voor snachts
17 euro



Toilet stoel

6 maanden gratis te lenen
bij medipoint/vegro/
thuiszorgorganisatie
70 euro



Bedpan

Om liggend je behoefte te doen.
Je kunt je behoefte in een toiletzak doen
door deze over de bedpan te doen
25 euro



Incontinentie materiaal voor volwassenen

14 euro



Een toilet dat zo verbouwd is dat er op gelegen kan worden

Als je achterstevoren op het
toilet gaat zitten dan kun je
met je armen en hoofd op het
reservoir leunen/liggen

*Toiletzakken

Deze hebben een soort padding
die vocht en geur opneemt. Fijn
voor de grote boodschap 25 euro



*Draagbaar toilet

Porta poti
Kampa kamping toilet 100 euro



Peri bottle of bidet

Een bidet sluit je aan bij het
toilet 12 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

***Incontinentie/menstruatie ondergoed 25 euro**



***Kampa kamping toilet 37 euro**



Toilet frame

Om te helpen met opstaan en gaan zitten 60 euro



Toilet verhoging

Dan hoef je van minder ver op te staan waardoor je minder beenspier kracht nodig hebt. Dit wordt (deels) vergoed vanuit de zorgverzekering 35 euro



Urinaal voor mannen

Om in te plassen voor mannen 13 euro



Urinaal voor vrouwen

Om in te plassen voor vrouwen 16 euro



Sara stedy transferhulp 3400 euro

De persoon moet de voeten op de stedy zetten en kort staan. Dan schuif je de zitting onder de heupen waardoor ze kunnen zitten en door een verzorger naar de wc of een stoel kunnen worden gereden. WMO, ook te leen bij thuiszorg



***Stank overlast managen kan met Microferm 13 euro**

Dit goedkope tuin en vee Micro-organisme wordt over stank overlast gevende dingen gestrooid. De micro organismen zorgen dan dat de geur verdwijnt



***Liberpee 25 euro**

Hiermee kun je als dame in een flesje plassen. Hier kun je ook microferm bij doen tegen de geur.



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

PRIKKEL MANAGEMENT

***Noise canceling koptelefoon** 220 euro
Sony Sony WH-1000XM4



***Bouw koptelefoon**
3m peltor x5a 35 euro

Klantenfavoriet



***Oordoppen** 18 euro
Onder een koptelefoon voor
dubbele geluidblokkade
3M ear soft fx 39db

50 PAAR
SLAAPDOOPJES
HOGE DEMPING



***Loop oordopjes** 30 euro
Deze zorgen dat je minder last
hebt van geluid maar dat je
mensen nog wel kunt verstaan. Ze
dempsen wat te veel om mensen
goed te horen als er geen
achtergrond geluid is wat zorgt
dat mensen harder gaan praten.
Bij Loop kun je ook xs en xxs
dopmaten kopen voor als je hele
kleine gehoorgangen hebt.
Engage: 16 db (raad ik aan)
Experience: 17 db
Quiet: voor het slapen



***Flair audio calmer night earplugs**
Oordopjes die het scherpe randje
van geluid er af halen. Sommige
mensen merken niet dat het geluid
dempt maar ik word minder vaak
wakker en zo iets als getik tegen
een kom met een lepel doet geen
pijn meer 28 euro



***Ohropax wasbolletjes** 4 euro
Wax die je naar je oor vormd
waardoor het minder druk in je
oor geeft. Door de wax vooral
over de oorschelp te hebben
dempt het nog meer geluid



***Noise canceling oordoppen**
Kunnen nog extra onder een
koptelefoon 250 euro



Oordopjes test pakket
Of laat ze op maat maken
11 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

***Oogmasker 10-50 euro**
dat de wimpers niet aanraakt



***Verzwaard oogmasker 10-60 euro**



***Oogmasker zonder
achterhoofd band**
8 euro



Geluidsdichte ruimte
die je in je huis kunt zetten



Geluidsdempende panelen
55 euro



**Trildempers voor onder
bedpoten**



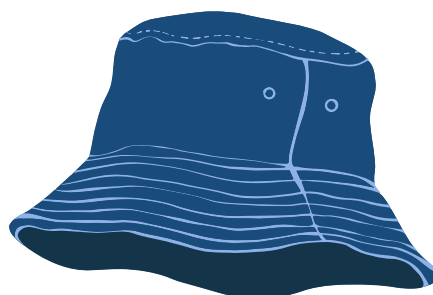
Zonnebril met licht getinte glazen

Als mensen je ogen kunnen zien dan klagen ze minder snel over dat je binnen en zonnebril op hebt



Pet of Bucket hat

Met zo'n brede rand blokkeer je niet alleen licht maar ook een deel van je zicht, wat voor minder prikkels zorgt



Tril alarm

Trillingen zorgen voor minder schrik dan geluid alarmen Ook een wekker die je wakker maakt aan de hand van je slaap cyclus is veel fijner om mee wakker te worden



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

***Gekleurde brillen**

Kunnen ook fijn zijn als alternatief voor licht getinte glazen of zonnebrillen 75 euro



Akoestisch geluidsscherm ikea

Bij om het bed heen zetten helpt het tegen het geluid van hulp in de kamer 200-500 euro



***Slap masker met speakers**

De speakers van Slowwave kunnen goed zacht 40 euro



Clip on/overzet zonnebril

Voor wanneer een normale zonnebril niet donker genoeg is 7 euro



Meekleurende zonnebril glazen 25 euro

Fotochrome brillen of lenzen worden donkerder wanneer er meer licht is.



***Hele zachte opfrummelbare visor 25 euro**



***Piercingkussen** voor liggen met oordopjes of een U vormig kussen om met een koptelefoon op je zij te kunnen liggen 16 euro



***Verzwaarde knuffel (lotgenootje knuffel) 60 euro**

Een knuffel van 2 kilo die voelt als het knuffelen van een baby



2kg

***Fidget toys 15 euro**
Dit is een soort speelgoed gemaakt om gedachteloos in je handen te bewegen. Daarmee kunnen sommige mensen zich beter concentreren op een film of gesprek waardoor de focus minder energie kost. De tangle therapy is van rubber waardoor deze geen geluid maakt. Onder andere daardoor is dit mijn aanbeveling als eerste fidget.



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Categorie 4 gletjer brillen

Deze zijn boven en aan de zijkant van de bril afgeschermd tegen het licht dat sneeuw zo fel weerkaatst 82 euro



Brillen tegen droge ogen

Deze sluiten ook tegen je oogkassen waardoor er minder licht binnen komt. Je kunt ze via de link op sterkte kopen 150 euro



Ozybag

Alternatief voor een verzwaringsdeken 50 euro



Adem slaap robot

Somnox en moonbird
Beweegt alsof het ademt zodat jij ook rustig gaat ademen en zo beter slaapt 600 euro



Verzwaard deken

De druk helpt je lichaam kalmeren en ontspannen. Een te zwaar deken is niet fijn voor het omdraaien in bed 20-300 euro



Squeeze vest

Dit oppompbare vest geeft druk op het lichaam wat helpt met ontspannen en reguleren 325 euro



Verzwaard vest

Dit helpt je ontspannen 75 euro



Matras koeling

380 euro



Verkoelt kussensloop

14 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Gekleurde ledlampen

Hang ze aan de deur en geef er mee aan of mensen binnen mogen komen



**Niet binnen komen en
Zachtjes op de gang**

Ik slaap of voel me echt niet goed

**Je mag binnen komen om me wat
te brengen,**

Maar wel zachtjes, kletsen lukt nu niet

**Je mag even binnen komen voor
knuffel of praatje**

Ik voel me redelijk

Kom je even binnen?!

Ik vind het fijn om even te kletsen of knuffelen.
Of ik wil wat vragen

Whiteboard

met daarop geschreven of mensen kunnen binnenkomen of niet. Een knijper aan de zijkant van het bord kan ook aangeven hoe het gaat en of je bezoek wil of niet.



KLEDING

Laceless shoes



Laarsjes met rits



Klittenband schoenen



Elastische veters
2 euro



Hands free instap sneakers
Slip-ins 170 euro

Sketschers heeft er ook veel 60 euro



Pyjama's die er uit ziet als kleding of normale kleding die je gebruikt als pyjama

***Anti zweet shirts met oksel pads**
Fibershirts 30 euro



***Built in BH (no wire)** 18 euro
Deze geeft nergens druk, is heel licht en heeft geen support. Voor als je heel gevoelig bent voor druk en knellen maar je wel comfortabel wil voelen als er mensen om je heen zijn. Ik kocht L als persoon die normaal M draagt en dat zit heel goed



Binnenstebuiten om te laten zien dat er echt geen drukkende band of beugel is

BH met sluiting voorop zonder beugel 26 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

BED

***Slaap sloffen 60 euro**
Gemaakt van dekbed materiaal

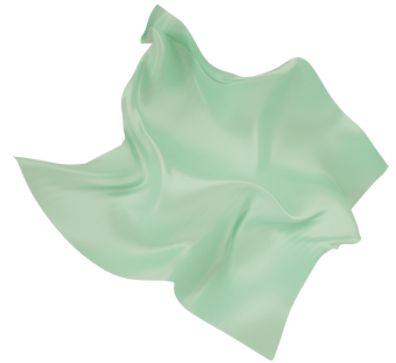


Elektrisch verwarmde voetenzak

Elektrisch kussen
Elektrisch kleedje
Elektrische handschoenen
Infrarood verwarming



Lakens van satijn glijden goed waardoor het prettig en zacht voor je huid is. Ikea heeft goede lakens van satijn.



Dekenboog 45 euro
Voor wanneer de druk van het deken op de voeten (en benen) onprettig is.



Bed tafel/Bed bureau
315 euro



Laptop tafel
40 euro



Elektrisch verstelbaar bed
Met cozylift maak je elk bed elektrisch verstelbaar 230 euro



Bed papegaaï
Om te helpen met rechtop komen zitten in bed 160 euro



Bed ladder
Om te helpen met rechtop komen zitten in bed 32 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Bedbeugel/transferhulp 40 euro
Om te helpen rechtop te komen
zitten en ook om te helpen opstaan



Wedge pillow 30 euro
Een half uur voor het opstaan
rechter op komen liggen kan helpen
met OI/POTS klachten



Zwangerschaps kussen
56 euro



Bedlift

Zie ook de sara steady op
de toilet pagina 724 euro



Transfer plank
Om vanaf een zitting over de
plank naar de rolstoel te
schuiven 60 euro



***Bedopmaakhulp**
MyBedMaker 35 euro



Dekbed met rits over 3 zijden
Sofiben.com 131 euro
Bedrel.eu 60-160 euro



**Dekbed zonder hoes/
wasbaar dekbed**
Zelesta 100 euro



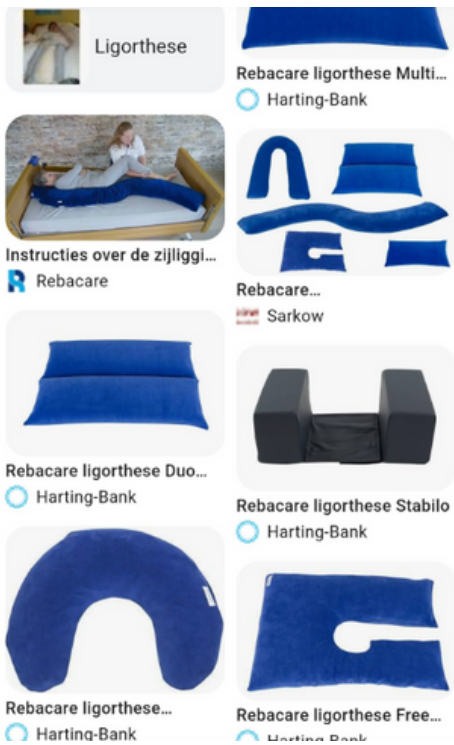
Een bed kan ook in de woonkamer
en/of in de keuken worden gezet.

Mini keukentje naast het bed met
een waterkoker, magnetron,
minikoelkast, thermosfles en een
bidon met rietje zodat alles
vanuit het bed kan worden
gedaan.

Een maaltjidservice of vrienden
kunnen dan het eten in de
koelkast of vriezer zetten waarna
je zelf vanuit bed deze kunt
opwarmen

* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

**Aangemeten
ligorthese/positioneringskussens**



***Bed tent 20 euro**
Van ikea, tegen prikkels



**Bedtafel/trolley kastje
voor naast het bed 50 euro**



***Kussen voor tussen de knieen
die wat plat is en fijner is dan
die mini knie kussens**
LEN ikea kinder kussens 4 euro



Doorligplekken voorkomen
Decubitus matras
Decubitus kussen
Decubitus crème



Extra lang rietje
34 euro



Been kussen 28 euro



Laken houders
Om te zorgen dat je laken niet
los komt 20 euro



**3 meter lange telefoon oplader
en draad ophang haakjes**
18 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

TRAPLOPEN

Halve trap treden

Easy steppers

Minder grote stappen kosten
minder energie



Traplifft



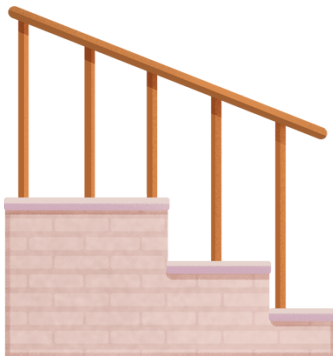
Traploop stok

165 euro



ArMLEUNINGEN aan beide kanten

Om je met twee armen naar boven
te kunnen slepen



Een stoel onderaan,
halverwege en bovenaan de
trap



Trap-tas of

Een haakje voor een tas bij de
trap waarin je je spullen
makkelijk naar boven en
beneden kunt brengen 10 euro



Met een **rugzak** heb je je handen
vrij bij het traplopen

GEHEUGEN STEUN

Uittrekbare sleutelhanger

Om dingen aan te hangen die je kort nodig hebt maar vaak niet terug in je broekzak stopt waardoor je het vaak kwijt bent 4 euro



Af en optel klokje 22 euro

Met opties voor piepen, trillen, lichtfliten of geen geluid maken



Maak een uitleg voor jezelf aan de binnenkant van kastdeurtjes waarin staat wat je bij welke was doet, welke prullenbakzakken je nodig hebt, wat je niet moet vergeten als je naar buiten gaat, waar bepaald servies hoort te staan en ga zo maar door.

Ook post-it notes met reminders helpen goed. Gebruik adhd trucjes zoals je fiets sleutels in de koelkast op je lunch leggen zodat je niet weg kan zonder je lunch mee te nemen. Zoeken naar je sleutels hoort daar soms bij ;)

Zet overal wekkers voor. Trillende wekker zijn fijner dan geluid qua schikken ervan.

Dagplanning pictogrammen board

magneten kunnen ook aan metalen deurposten 70 euro



Smartfinder

Hiermee kun je de spullen terugvinden waar je de tag aan hebt gehangen 50 euro



Pillendoos 15 euro

Je kunt er meerdere vullen zodat je een maand hebt of eentje voor een maand kopen. Er zijn pillendozen die makkelijk open te maken zijn of die makkelijk te vullen zijn. Met een alarm en allerlei foefjes.



Baxter rol

Je kunt bij de apotheek vragen of ze je medicijnen in een baxter rol willen doen. Dan heb je voor elk inname moment een zakje waar je medicijnen in zitten voor dat moment. Dit is minder handig als je nog vaak van medicijnen wisselt.



KOKEN

Een barkruk aan de keuken
Aan tafel op een stoel zitten
Er zijn eetkamer stoelen met
wielotjes



Zadelkruk (met rugleuning)
Neem er vloerbeschermende
stepwielotjes bij 90 euro



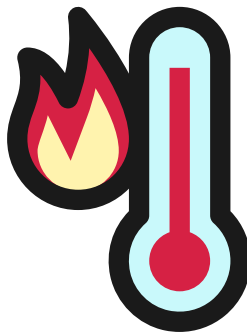
Trippelstoel
Zet je voeten in de keukenkast
voor het kook gemak (via
zorgverzekeraar)



Hakmolen



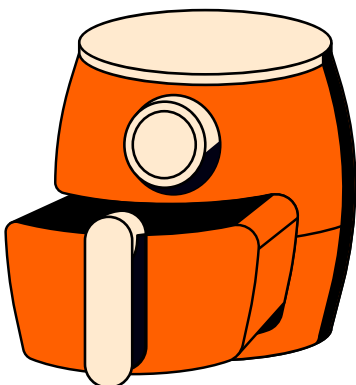
Quooker
Kokend water uit de kraan



***Elektrische snelkookpan/Instantpot**
146 euro



Airfryer



Griplapje/pottenopener
Ruberen oefenband 1 euro



Elektrisch blik opener
16 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Pot opener onder kast
4 euro



***6 in 1 tool**
Opendt lip blikken en draaipotten
2 euro



Kookmandje/vergiët mandje
Om niet de hele pan te tillen na het koken/voor afgieten
12 euro



***Zeef op voet**
4 euro



Ring blik opener
4 euro



***500 ml glazen + thermosfles**
Zo hoef je minder vaak naar de kraan te lopen of je glas te vullen
17 euro



***Maaltijden in delen invriezen met Soupercube bakjes/Webake**
25 euro



***1 persoons maaltijd bakjes**
600ml ikea bakjes daar passen de blokken bevroren voeding uit de bakjes hiernaast heel goed in.
2 euro



Mini-keuken aan bed met mini-magnetron, mini-koelkast, thermosfles of waterkoker bidon om liggend uit te kunnen drinken/met rietse

* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Toggle grip hulp

16 euro



***Waterkoker zonder tillen**

Uccello 75 euro



Elektrische potopener

20 euro



Mes met mini snijplank

16 euro



***Overkook beveiliging**

Zodat je niet naar je pan hoeft te rennen wanneer het te hard kookt 15 euro



***Heetwater dispenser**

Een goedkoper alternatief van kokend water uit de kraan laten komen met een Quooker 40 euro



Pot opener

Hiermee haal je het vacuüm er makkelijk vanaf 1 euro



***Mandoline/groentesnijders 10-150 euro**



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Elektrisch mes
23 euro



Hooikist van Ecostoof of hoimadam
Hier zet je je pan in om na te garen. Zo kun je rustig bijkomen en hoef je niet meer op je pan te letten. 110 euro



Contactgril

Doordat je eten aan 2 kanten gekookt wordt is het sneller klaar en je hoeft er niet bij te blijven staan 38 euro



Soepmaker

Makkelijk als je er diepviesgroente in gooit! 70 euro



Wegwerp bordjes en bestek

Geen afwas, nice. 3 euro



Een beker van plastic of wegwerp bekers. Die zijn licht. Je hebt ook plastic bekers met twee vasthoud oren 19 euro



Tafel vaatwasser
280 euro



Pan buddy 35 euro
Dit overzet hendel zorgt dat je grotere spieren gebruikt bij het tillen van de pan waardoor het makkelijker gaat



Pannen grip 13 euro
Een pan met twee grepen is makkelijker op te tillen dus met een extra opzet grip verander je zo je pannen in een dubbele grip pan



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Automatische garde

36 euro



Thuishulp kan helpen koken

Thuisgekookt

Crisp

Diepvriesmaaltijden zoals lazyvegan

Every Foods maaltijden uit de diepvries

Voorgesneden groente kopen

Eenpans gerechten

Snijwerk eerder op de dag doen

Voedzame snacks naast je bed zoals nootjes

nakd bars

- knijpfruit

- knijpyoghurtje

- volkoren crackers

Diepvries met nofrost functie

Apparatuur op ooghoogte plaatsen zodat je niet

hoeft te bukken

Uit een mok drinken of een glas met oren

Koken op de pitjes die het dichtste bij zijn

HUISHOUDEN

Kleine spuitflesjes

Met verdund schoonmaakmiddel of verdund afwasmiddel om even snel iets schoon te maken



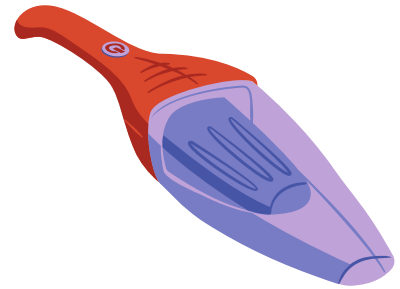
Steel stofzuiger

Minder stappen zonder kabel



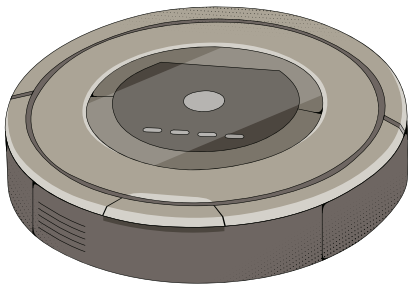
Kruimeldief

om storende plekken aan te pakken zonder direct het hele huis de moeten doen



Robotstofzuiger

Kan ook met dweilfunctie
Met een lazer plategrond is deze veel sneller klaar wat veel geluidsoverlast scheelt



Stofzuiger en dweil in één



Elektrische schrobber

36 euro



Stoomreiniger

Stoom weekt het vuil snel los waardoor schoonmaken geen geschrob kost 86 euro



Grijpstok

Om dingen op te pakken zonder te hoeven bukken. Zeker heel fijn bij POTS 10 euro



Swiffer sweep en mop

Veel lichter en sneller dan een stofzuiger 15 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Schoonmaak doekjes

Spotcleaning is zo makkelijk te doen 7 euro



*Dweil met spray

Om zonder emmer te dwijlen of voor spotcleaning 28 euro



Comfortlift

Daarbij kan de onderste la van de vaatwasser omhoog voor uitruim gemak. Het tillen kan best zwaar zijn. 1000 euro



*Niet sterk ruikend schoonmaakmiddel

Bij deze bluewonder fles is er een grotere kans dat je er niet op reageert 4 euro



*De spullen van **Leifheit** kunnen op een stok waardoor je minder hoeft bewegen wanneer je de tegels van de badkamer schoonmaakt 12 euro



Robot raamwasser 300 euro



Uitschuifbare plumeau voor het stoffen 5 euro



Afwasborstel met zeppomp

Ook goed te gebruiken om snel een stukje van het huis te schrobben of de douche tijdens het douchen te schrobben 13 euro



Stoffer en blik op steel 40 euro

Om niet voorover te hoeven bukken



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Wasmand op inklapbare poten
23 euro



***Wasband met meerdere vakken**
Zo is je was meteen al gesorteerd 31 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

TUINIERN

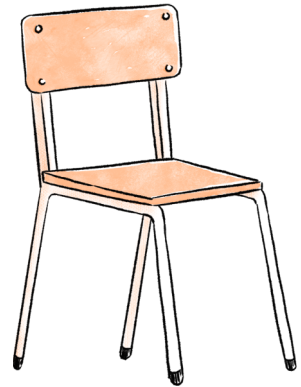
***Elektrisch ondersteunde
snoeischaar 78 euro**



Tuinzitje op wielen
Een klein laag krukje kan ook
prima werken 80 euro

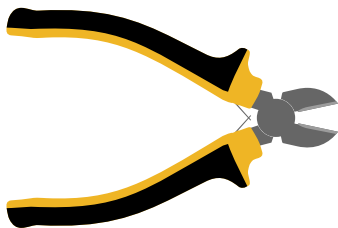


Stoel of hoge kruk
om op te zitten of in half op de
leunen



Tang

Voor het plukken van dingen
zoals tomaatje en sperziebonen
wanneer de kleine spiertjes
makkelijk overbelast raken



***Elektrische heggschaar
zonder koord/met accu**

Deze is best licht!
30 euro



**Afdekzeil/plastic kleed op
de grond bij het snoeien
en trimmen om makkelijk
en snel op te kunnen
ruimen 10 euro**



Inklapbaar knielkussen
17 euro



Bloemschaar 19 euro
Kleiner en lichter dan een snoeischaar



Electrische voegenkrabber
220 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Robotgrasmaaier
650 euro



Bloembakken op hoogte
tuinslang ipv gieter

NAAR BUITEN

Veel van deze dure aankopen zijn te regelen via je zorgverzekering of via de WMO

Rolstoel

Een rolstoel is handig op elk ziekte niveau want het bespaart gewoon bakken met energie waardoor je langer buiten kunt zijn en/of thuis nog energie over hebt.

Ga bij POTS voor gekanteld liggen, benen omhoog of knieën hoger dan heupen door te vragen om een verhoging onder een zitting met plank.

Elektrisch ondersteund scheelt al. Geduwd worden kost het minste energie. Zelf hoepelen kost het meeste energie.



(Elektrische) ligfiets

Met 3 of vier wielen kost het minder energie omdat je niet hoeft te balanceren



*Loopstep met zitje Trendiamo move

Kan erg zwaar zijn zodra je een heuvel op moet en dat soort dingen. Elektrisch is wel aan te raden



Scotmobiel met pookje

Bij een scootmobiel moet je je armen op het stuur houden en dat kost toch wat armkracht dus als je daar last van hebt is een pookje een optie. Dit is de **scoozy C** via de wmo



*Opvouwbare elektrische rolstoel met pookje
Dit is de Splitrider



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

***Relax and go trolley**

Het hendel klap je naar beneden om er op te zitten
110 euro



Hidden disability lanyard

Hiermee zouden mensen kunnen herkennen dat je een onzichtbare ziekte hebt en je hulp kunnen aanbieden zoals dat je een rolstoel krijgt bij schiphol 15 euro



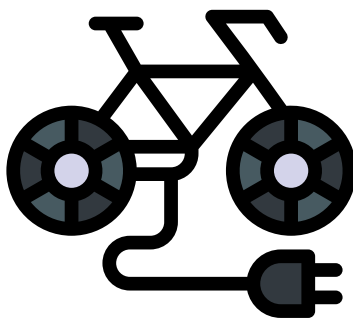
Draagbaar toilet met vuilniszak

Voor onderweg 28 euro



Elektrische fiets

(opvouwbaar)



***Opvouwbare scootmobiel**

Deze mag mee in het vliegtuig (mits je een lichte accu hebt)
4000 euro



***Rolstoel-rolator 142 euro**

Je kunt hiermee lopen en er in zitten



***Rolator 644 euro**

Fijn om altijd een zitje bij je te hebben. Vaak wordt dit ook ingezet bij balans problemen



Winkelkar 275 euro

Hier kan je op leunen bij het lopen



***Rolstoel-rolator**

Van het merk Rollz 900 euro



Wandelstok 10-100 euro

Er zijn veel verschillende versies zoals met 1 poot, meerdere pootjes, verschillende hendel vormen. Dit helpt vaak meer met balans en je kunt er op leunen bij stilstaan. Neo Walk heeft leuke!



Wandelstok polsbandje

Met een polsbandje kun je beide handen vrij gebruiken. Je kunt de polsband ook aan je bloek clippen



Achterbank luchtbed/ bed in busje/achterbak

90 euro



*Wandelstok met zitje

Deze is licht en stevig 35 euro



*Opvouwbare kruk

23 euro



Boodschappenkar/rolator

300 euro



Kruk(ken) 33 euro

Stabieler dan een wandelstok



Rugzak stoel

55 euro



Boodschappen trolley met zitje 187 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Opvouwbaar zitje
18 euro



Grond zitje
20 euro



Scootmobiel deken
80 euro



Inklapbare wandelstok
25 euro



Exoskeleton
Deze helpt je lopen waardoor het minder energie kost
1100 euro



Driepoot zitje/campingstoel
50 euro



Rainlegs
Een regenbroek die makkelijk aan te trekken is 36 euro



Inrij cana
Een autotje waar je met de rolstoel in kan



Rolstoel voorzet fiets
Elektrisch 1400 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Mee neem drempel

Om met de rolstoel toch op moeilijke lekken te te kunnen komen

120 euro



Rolstoel scooter



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

HOBBIES

***Licht gewicht
Accuschroevendraaier**
Narex Hybro 54 euro



**E-reader houder met
afstandsbediening die
pagina's omslaat** 30 euro



Teken tablet en tablet kussen
Apple ipad met apple pencil
Artist XP pen is bijna even goed als
wacom 25 euro



Handvat verdikker
13 euro



***Lazy glasses** 14 euro
Om liggend je boek, brijwerk, tv of
ander iets te kunnen zien.
Kan je duizelig maken



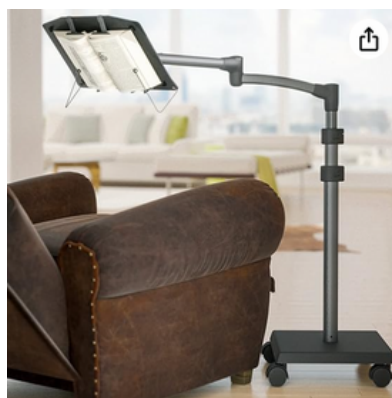
***Gamen** gaat vaak beter op een
kleiner scherm zoals een laptop met
een controller of zo iets als een steam
deck of in de foto de playstation
portal 220 euro



Easyhold 20 euro
Ik noem het nog eens want het
werkt natuurlijk op veel meer dan
alleen een tandenborstel. Als je
een haar elastiek hiervoor
gebruikt, draai die van 1x zodat er
een kruis op je handrug vormt.
Dat zit misschien prettiger.



Handsfree boekstandaard
Waarbij pootjes de bladzijden
tegen houden 240



**Telefoon scrol vinger
afstandbediening** 5 euro
Voor het lezen van eboeken of
scrollen van tiktok op je telefoon



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Automatisch planten watergeef systeem of self wattering plantpotten

6 euro



Lees lineaal
Om rustiger te lezen

3 euro

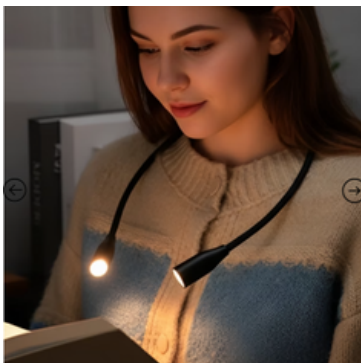


Een stoel waarbij je met je voeten omhoog zit 143 euro



***Een gericht leeslampje**

Zodat je genoeg licht hebt om je hobbie te doen maar niet meer licht in de kamer dan nodig hebt 20 euro



Borduur houder

53 euro



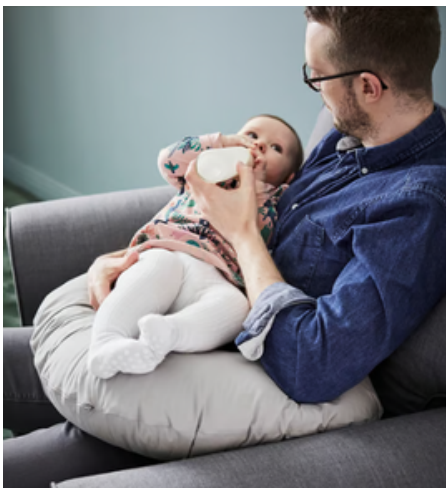
Kleine instrumenten zoals de kalimba en mini harp

40-100 euro



Voedingskussen

Geeft ondersteuning aan de armen bij het hobbieën 20 euro



Schildersezel

Dingen zoals een diamondpaiting kunnen ook op een schildersezel 30 euro



***Timetimer mod**

Deze piept wel hard 27 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

COMPUTER/TELEFOON

Op werk
Prikkelarme rust kamer en
een **ligbedje** 93 euro



Bureaustoel met beensteunen
230 euro



Voetenbankje 50 euro
Om te zorgen dat je bloed niet in
je benen blijft als je POTS hebt.



***Een bewegende
voetensteun** om met de
kuitspieren bloed terug omhoog
te pompen 28 euro



Scherm onder je
tafel monteren met
een ligbedje onder de
tafel en een keyboard
houder



Lig laptop bureau 180 euro



Draadloos keyboard en muis
In de foto zie je een laptop die helemaal
naar achter kan worden gevouwen



***Laptop tafel**
Ikea bollsidan 70 euro
Kan niet kantelen



Trackball
Muis die je niet
hoeft te verplaatsen 55 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Telefoon of tablet houder klem

26 euro



Posture pal 39 euro

Om tegen je bureau te leunen



Bed tafel

40 euro



Bank tafeltje 31 euro



Beamer

Hiermee kun je je scherm op het plafond projecteren



Monitor arm

Om je scherm mee boven je hoofd te hangen



Bed tafel/Bed bureau

315 euro



Windows store stopwatch

App zodat je kunt bijhouden hoe lang je op je computer bezig bent. Gratis



Stopwatch + Timer Geïnstalleerd
3,9 ★ Apps Hulpprogramm...

This is a simple stopwatch and timer (countdown) in one app
Use Cortana to interact with the app.

Laptop tafel 40 euro

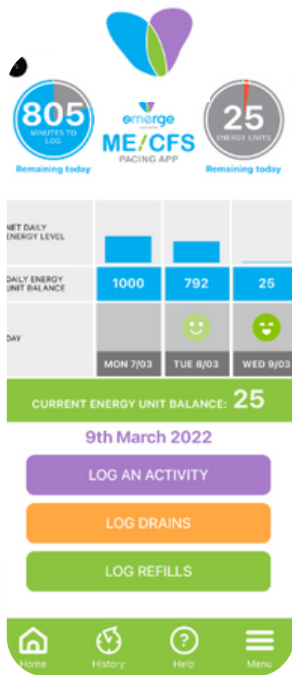
Met kantel functie



Ring voor achterop je telefoon

Een popsocket kan ik niet aanraden
door het naar achter buigen van de
vingers kreeg ik daar chronische pijn 7 euro

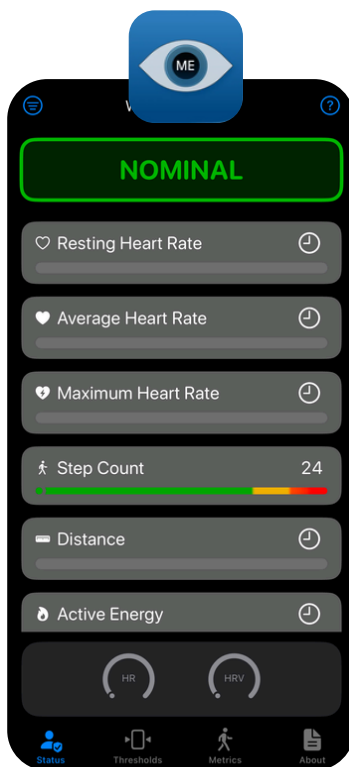




ME/CFS Pacing Android/Apple

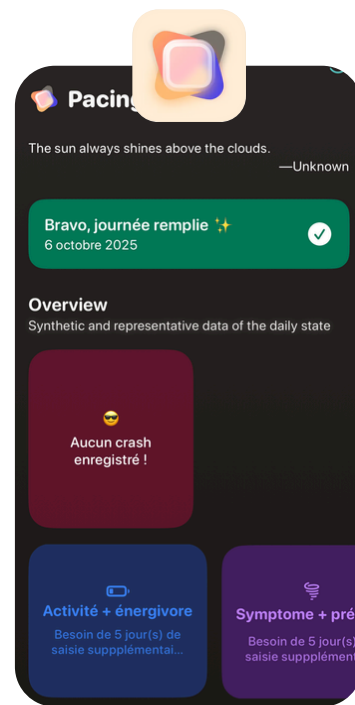
Een activiteitenweger en
symptoom tracker
gemaakt voor ME/CVS

APPS



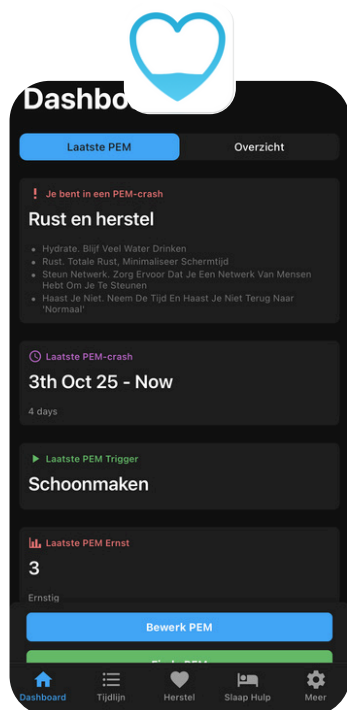
WatchME (voor ME) Apple

Om aan de hand van
smartwatch gegeven te
bepalen hoe het gaat



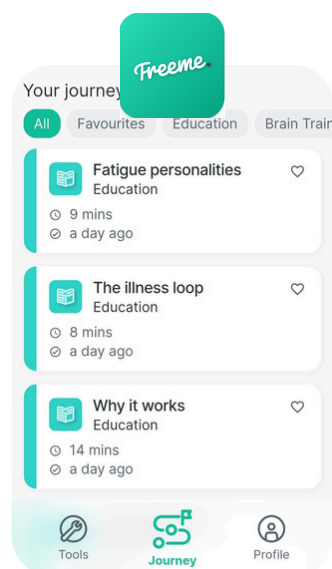
Pacing Quest (Voor ME) Apple

Half in het frans.
Voor het bijhouden van
symptomen en
beïnvloedende factoren.



ME diary crashlog Apple | Gratis

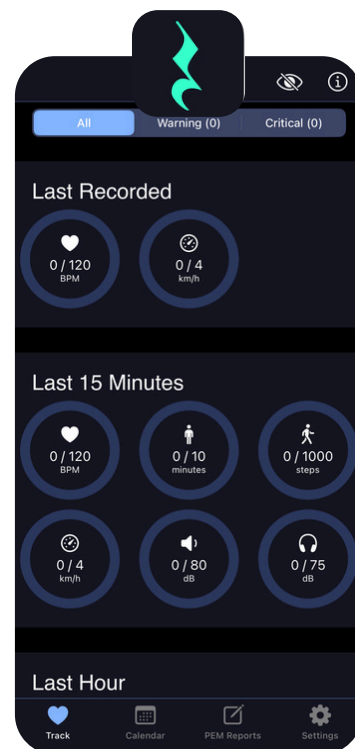
Om je PEMs mee bij te
houden



Freeme (Voor ME) Android/Apple

125 euro PJ of 265 euro eenmalig

Braintraining oefeningen om te
zorgen dat je gedachten je
symptomen niet erger maken
dan ze hoeven zijn.



Trackuility (Voor ME) Apple

Een app voor het vinden
van vrienden of een
partner die chronisch ziek,
neurodivers of beperkt
zijn.



Visible (Gemaakt voor ME)

Apple/Android | Gratis

Houd symptomen bij en vergelijk trends in je symptomen om jezelf beter te begrijpen.

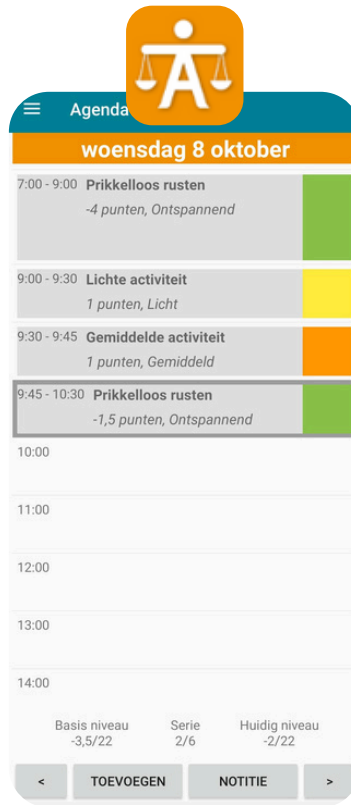
In Amerika is het puntensysteem met armband device al uit. In europa nog niet.



Focus friend

Apple/Android | Gratis

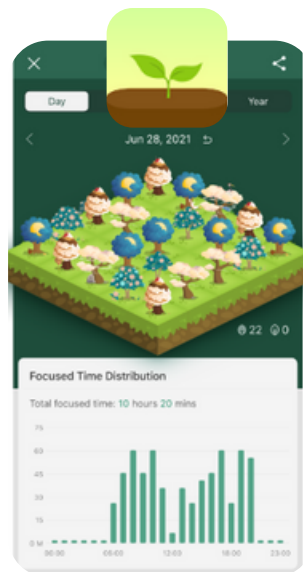
Met elke minuut die je rust/focust zonder op je telefoon te zijn verdienen je sokken waarmee je decoraties voor je huisje kunt kopen.



Activiteitenweger/ In balans

Android/Apple | Gratis

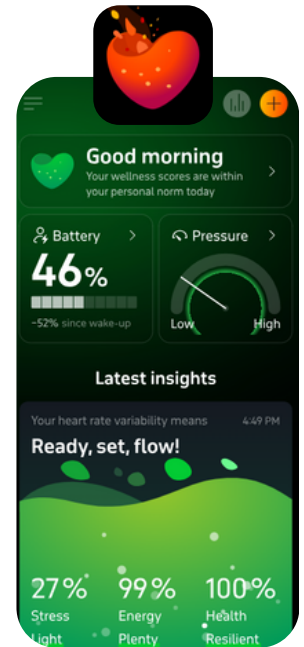
Houd bij wat je op welke tijd gedaan hebt. Met het punten systeem kun je dan zien hoeveel je al hebt uitgegeven. De activiteitenweger is een systeem dat je kunt leren bij de ergotherapeut maar je kunt het ook zelf leren met het internet.



Forest

Apple/Android | Gratis

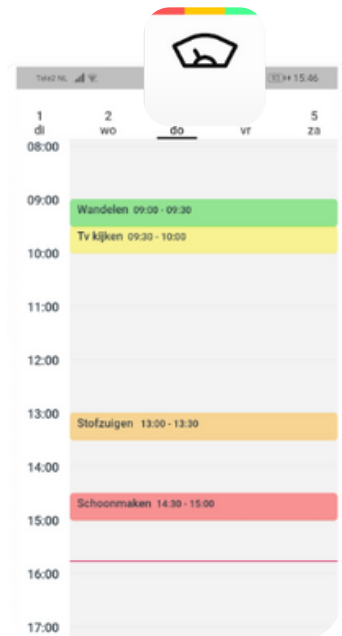
Door te rusten/niet op je telefoon te zijn verdienen je plantjes voor in je bos



Welltory

Apple | Paar gratis functies veel geld per maand

Een app die met sommige smartwatches werkt en betaald is. Het helpt begrijpen hoeveel energie je nu hebt.



Energiebalans planner

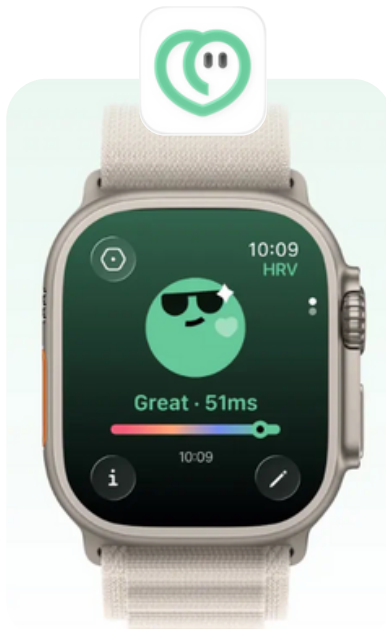
Apple/Android | Gratis

Hetzelfde als de activiteitenweger maar iets mooier en met betaalde functies zoals de weekplanning kunnen downloaden

Stress watch

Apple | Gratis functies
40 euro pj, 13 euro pm

Een app voor zowel je telefoon als je horloge. Het helpt bijhouden hoe het met je gaat en wat daar invloed op heeft.

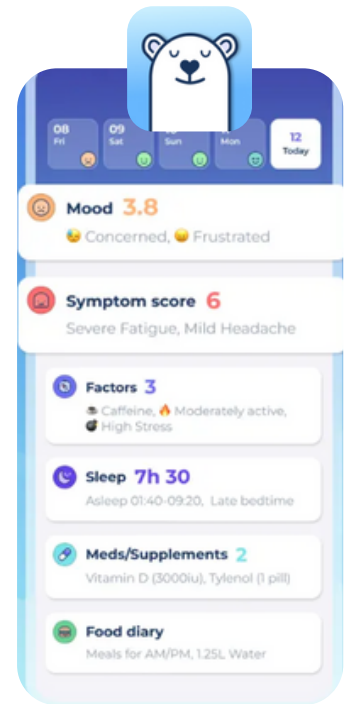


Bearable

Apple/Android | Gratis

Voor het bijhouden van symptomen en beïnvloedende factoren.

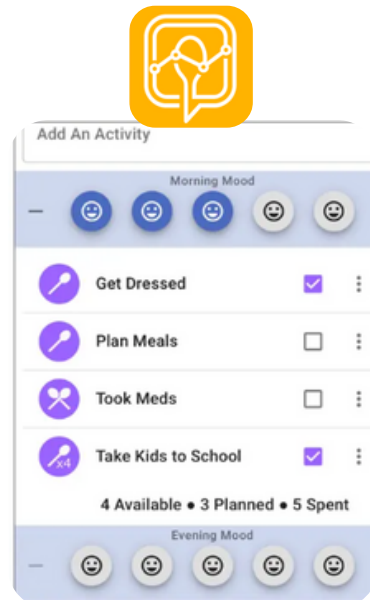
Er zijn veel symptoom trackers maar deze app is populair onder de chronisch zieken. De app **guava** ook



SpoonieDay

Apple/Android | Gratis

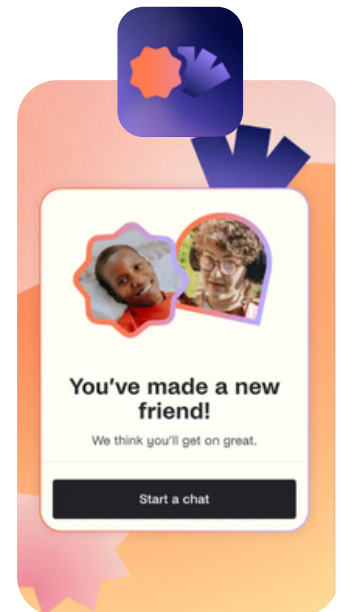
Een beetje een to do lijst versie van de activiteitenweger. Gebaseerd op spoontheorie kies je hoeveel spoons een activiteit kost zodat je kunt zien hoeveel spoons/punten je uit hebt gegeven of uit gaat geven als je je to do lijst af werkt.



Spoony

Apple/Android | Gratis

Een app voor het vinden van vrienden of een partner die chronisch ziek, neurodivers of beperkt zijn.

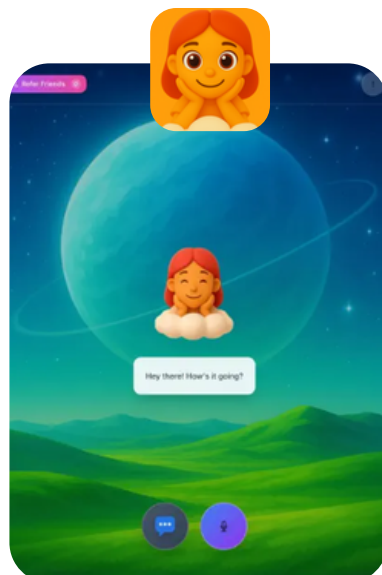


Juno Support

Apple | Gratis

www.juno-chat.com

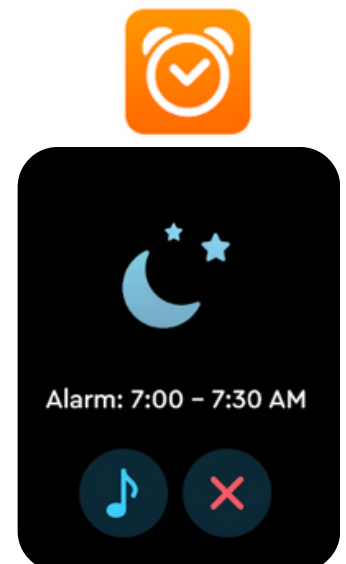
Een AI compagnon voor chronisch zieken om mee te kletsen

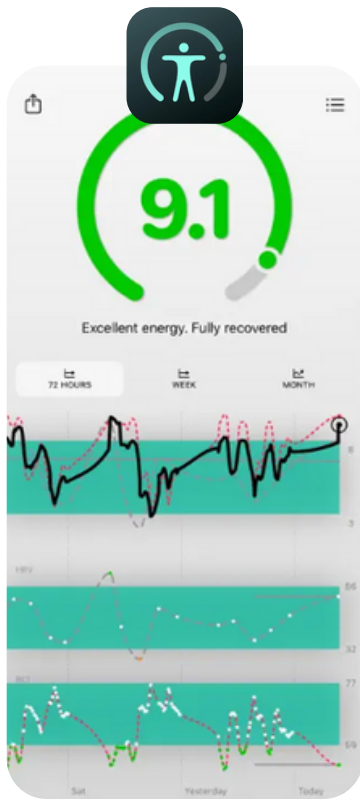


Sleep cycle tracker

Apple/Android | Gratis

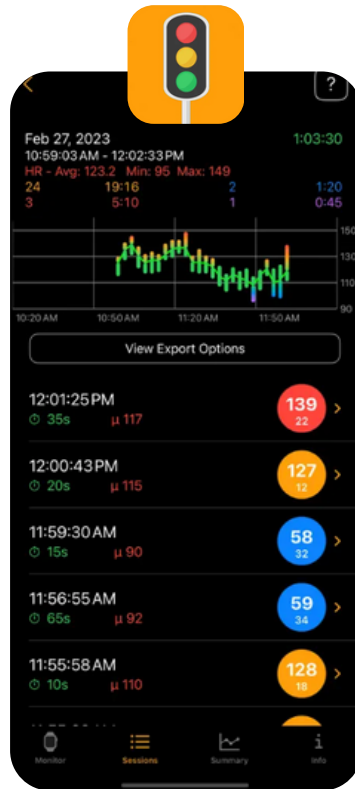
Maakt je wakker op het lichtste punt van je slaap voor je ingestelde tijd. Zo word je rustig wakker. Echt fijn.





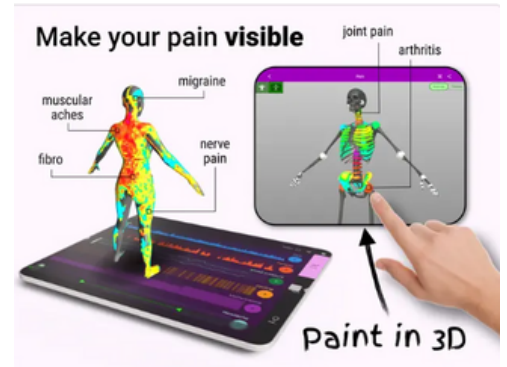
Energy Level
Apple | Gratis

Om een idee te krijgen van je energie niveau

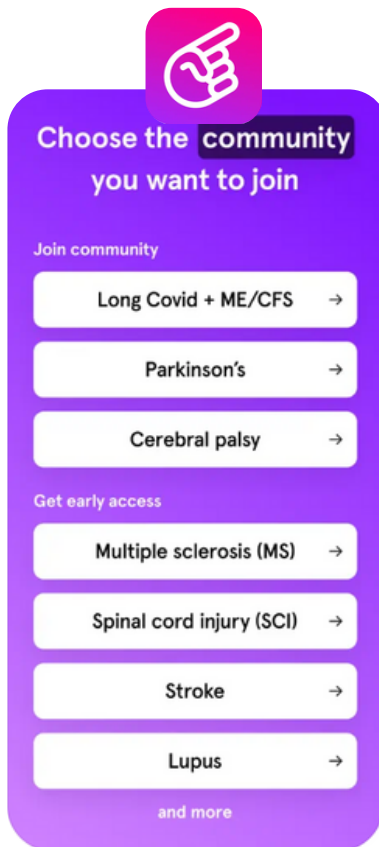


Tachymon
Apple | Gratis

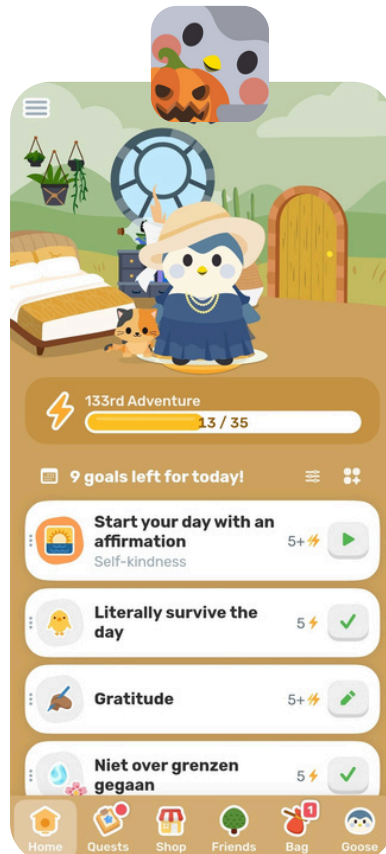
Hartslag alarm voor ook op je apple watch



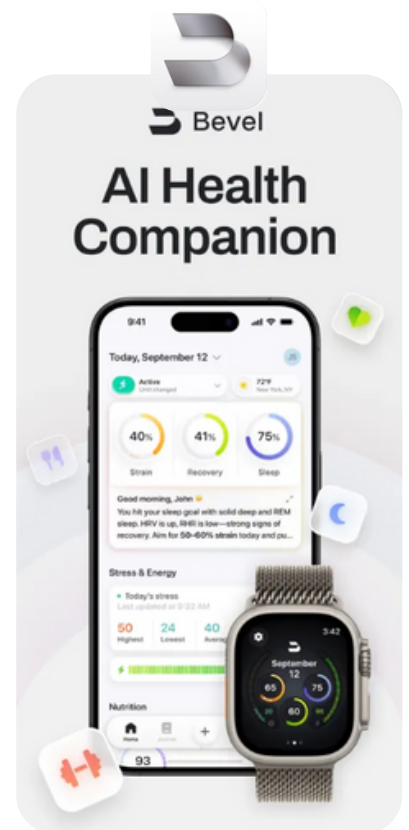
Chronic insights
Apple | Gratis
Pijn bijhouden



Turnto
Apple | Gratis
ME community



Finch
Apple/Android | Gratis met betaal opties
Zeer chronisch zieke vriendelijke to do lijst



Bevel
Apple | Gratis
AI compagnon



FUNCAP

Apple/Android | Gratis

Functionele capaciteit evaluatie tool voor mensen met ME/CVS



Heart analyser

Apple/Android | Gratis

Je hartslag in verschillende grafieken



Heartwatch

Apple/Apple | 8,99

Hartslag alarm



Lees simpel

Apple/Android | Gratis

Vertaald moeilijke brieven naar simpele taal



Soundscape

Apple/Android | Gratis

Fijne meditaties, geluiden en verhaaltjes



Moet ik naar de dokter?

Apple/Android | Gratis

Jou digitale doktersassistent die je helpt bepalen of je klachten iets zijn dat door een dokter gezien moet worden



Untire

Apple/Android | Gratis

Oefeningen om de vermoeidheid na een kanker behandeling te verminderen



BackUp door 113

Apple/Android | Gratis

Helpt je door een moeilijke tijd heen wanneer je het leven niet meer ziet zitten



House of deep relax
Apple/Android | Gratis

Meditaties in het nederlands



Insight Timer - Meditation app
Apple/Android | Gratis

Meditaties



VGZ mindfulness
Apple/Android | Gratis

Meditaties in het nederlands



Nervus vagus reset
Apple/Android | Gratis

Oefeningen om te helpen met het reguleren van je zenuwstelsel

Meer sites met hulpmiddelen

<https://scouters.nl/hulpmiddelen>





Smartwatch

Op mijn website vind je het smartwatch pacing e-book. Daarmee leer je smartwatch data gebruiken om je energie te managen en beter te snappen hoe het met je gaat.



Startersgids

Dit is de basis die je moet weten als je de diagnose POTS net hebt gekregen of nog bezig bent met het diagnose proces.

Meer informatie

Te vinden op de website

Podcast

De youtube en spotify podcast "Leven met ME/CVS en POTS" zit vol tips en tricks om met deze twee aandoeningen te leren leven. Ook te lezen op de site.



Flowchart

Gebruik de flowchart wanneer je niet zo lekker gaat maar niet zo goed kunt onthouden waar dat ook alweer allemaal aan kan liggen.

