

HULPMIDDELEN BIJ EEN ENERGIEBEPERKING

Gebaseerd op ME & POTS



Door Laure Wiggers

Laatst bijgewerkt op 17-11-2025

INHOUD

Belangrijk
Vergoeding

Haren wassen
Lichaam
Tanden poetsen
Toiletgang
Prikkelmanagement
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, 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 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.



VERGOEDING

Sommige hulpmiddelen worden vergoed via de zorgverzekering. Zo kunnen sommige hulpmiddelen 6 maanden gratis uitgeprobeerd worden, zodat je kunt beoordelen wat er bij je past. Deze kun je dan bestellen bij een thuiszorgorganisatie, zoals medipoint/evean, vegro etc. Denk aan bedbeugels, douchekrukken of toiletstoelen. Afhankelijk van het type hulpmiddel, schaf je deze na deze 6 maanden zelf aan of wordt er gekeken naar een vergoeding.

Andere hulpmiddelen, zoals aanpassingen in huis of vervoer, gaan via de gemeente/WMO. Denk hierbij aan een rolstoel, driewielfiets of huishoudelijke hulp. Via een keukentafelgesprek wordt jouw behoefte in kaart gebracht. Er is altijd sprake van een inkomensafhankelijke bijdrage per maand.

Werkgerelateerde hulpmiddelen gaan via het UWV of de werkgever.

Waar je iets kan aanvragen en óf er een vergoeding is, kan heel lastig zijn. Schakel vooral een ergotherapeut in om je te ontlasten. Zij kunnen de aanvraag voor jou doen en met je meedenken.

* 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. Een douchekruk/stoel kan je 6 maanden gratis lenen via een zorgverzekeraar/thuiszorgorganisatie, zodat je kan uitproberen wat voor jou werkt voordat je op aanschaf over gaat.



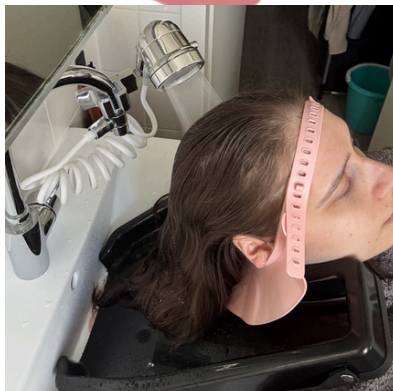
*Haarwasbak

Verrijdbare wasbakken zijn te huur 12 euro



*Douchekapje 3 euro

Helpt goed bij het gebruik van de wasbak hier links van omdat het water niet in je nek loopt als je verzit.



*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



Föhn kap

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



Haarborstel met lange hendel

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



Haarhanddoek

1 euro



Haardroog kap

120 euro



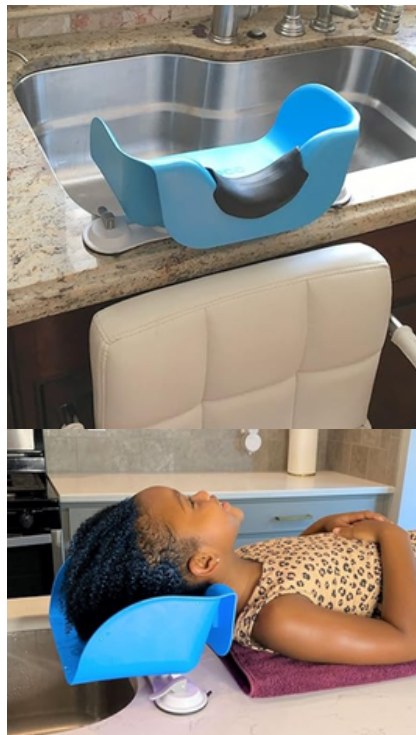
Cover afvoerputje

Vangt haren in je wasbak op die anders weg zouden spoelen 2 euro



Haarwastafel shampoo buddy

Kan zittend en liggend 95 euro



*Eucerin DermoCapillaire Urea

Kalmerende

Hoofdhuidbehandeling

Werkt verlichtend bij jeukende hoofdhuid na lang niet wassen 15 euro



Haarwas basin

40 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

LICHAAM

*Vochtige washandjes

Wet wash gloves 2 euro



*Intieme zone doekjes

Lactacyd 2 euro



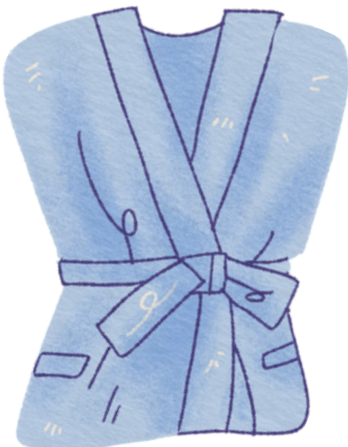
Grotere nagelknipper

Dat kost minder concentratie en minder kracht 1 euro



Badjas

In plaats 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 bacteriën 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.

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



*Droge Wegwerpwashandjes

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

Doucherolstoel

Aan te vragen via de WMO met een inkomensafhankelijke eigen bijdrage / 500 euro / gratis 6 maanden lenen zorgverzekeraar/thuiszorgorganisatie



No rinse body wash

6 euro



Kantelbare douchestoel

Aan te vragen via de WMO met inkomensafhankelijke maandelijkse bijdrage / gratis 6 maanden lenen via zorgverzekeraar/thuiszorgorganisatie 1600 euro /



Douchebrancard

Aan te vragen via de WMO met een inkomensafhankelijke eigen bijdrage / gratis 6 maanden lenen via thuiszorgorganisatie 1500 euro



Haren laten laseren



Rug scrub

Om makkelijk je rug mee te scrubben 10 euro



*Badlift

Aan te vragen via de WMO met een inkomensafhankelijke eigen bijdrage / gratis 6 maanden lenen thuiszorgorganisatie 700 euro



Douchekruk tegen/aan te muur

200 euro



*Draagbaar bidet

16 euro



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



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



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 borstelvorm)



*Tandpasta 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



Kindertandpasta 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 sputumbakje kan als een discreet tandpasta uitspuugbakje functioneren.

* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

TOILETGANG

Toilet stoel

Aan te vragen via de WMO met een inkomensafhankelijke eigen bijdrage / gratis 6 maanden lenen thuiszorgorganisatie / zorgverzekeraar
70 euro



Toilet emmer

Ook bvb alleen voor snachts
17 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



Condoom katheter

Een condoom voor mannen met een buisje naar een zak waar de urine in verzameld wordt
30 euro



*Draagbaar toilet

Porta poti
Kampa kamping toilet 100 euro



Peri bottle of bidet

Een bidet sluit je aan bij het toilet 12 euro



***Incontinentie/menstruatie
ondergoed 25 euro**



Toilet frame

Ook wel overzettoiletstoel. Om te helpen met opstaan en gaan zitten. Gratis 6 maanden lenen via zorgverzekeraar/ thuiszorgorganisatie 60 euro



Toilet verhoging

Dan hoef je van minder ver op te staan waardoor je minder beenspierkracht nodig hebt. 6 maanden gratis lenen via thuiszorgorganisatie, waarna zelf aanschaffen 35 euro



***Kampa kamping toilet 37 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. Altijd in overleg met een zorgprofessional.



***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.



13

PRIKKELMANAGEMENT

***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 geluidsblokade
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 testpakket
Of laat ze op maat maken
11 euro



14

* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

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



***Verzwaard oogmasker 10-60 euro**



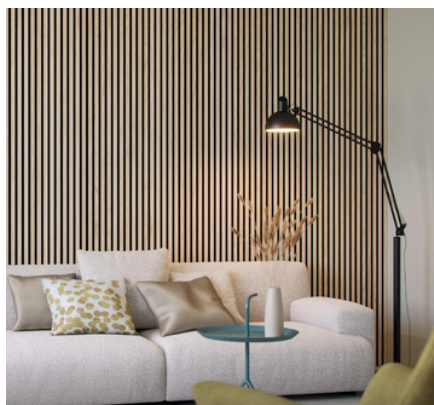
***Oogmasker zonder
achterhoofd band**
8 euro



Geluidsdichte ruimte
die je in je huis kunt zetten



Geluidsdempende panelen
55 euro



**Trildempers voor onder
bedpoten**



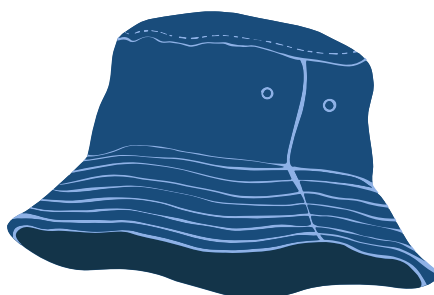
Zonnebril met licht getinte glazen

Als mensen je ogen kunnen zien
dan klagen ze minder snel over
dat je binnen een 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
slaapcyclus 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



***Slaapmasker 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



***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 gletsjer 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



Verzwaarde deken

De druk helpt je lichaam kalmeren en ontspannen. Een te zware 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



Matraskoeling

380 euro



Verkoelt kussensloop

14 euro



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.



Migraine bril

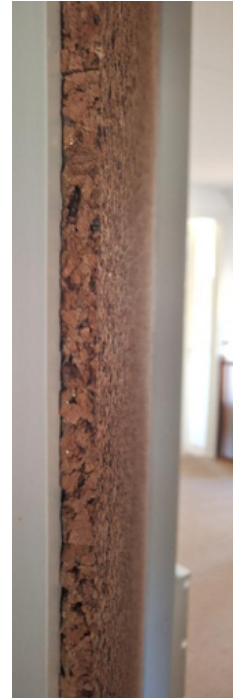
Hoog UV beschermend en veel
blauwlicht blokkerend



***Akoestische kurkplaat**

Kan op een deur om minder last te hebben van de
geluiden uit de rest van het huis.

Op het plaatje is 1cm gebruikt maar het kan dikker.
Gekocht: 5 keer 100cmx50cm, 10mm dik = 84 euro
bij kurk24



KLEDING

Laceless shoes



Laarsjes met rits



Klittenband schoenen



Elastische veters
2 euro



Handsfree instap sneakers
Slip-ins 170 euro

Sketchers 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

*Slaapsloffen 60 euro

Gemaakt van dekbed materiaal



Elektrisch verwarmde voetenbak

Elektrisch kussen

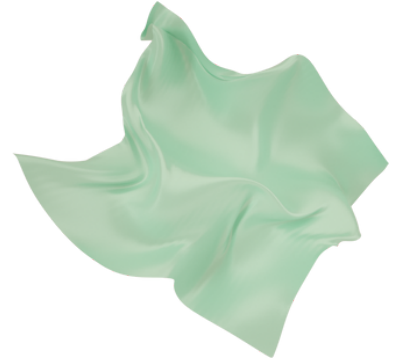
Elektrisch kleedje

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 de deken op de voeten (en benen) onprettig is.

Gratis 6 maanden lenen via zorgverzekeraar/thuiszorgorganisatie



Bed tafel/Bed bureau

80 euro



Laptoptafel

40 euro



Elektrisch verstelbaar bed

Met cozylift maak je elk bed elektrisch verstelbaar 230 euro

Gratis 6 maanden lenen via thuiszorgorganisatie, daarna aanvragen via WMO



Bed papegaai

Om te helpen met rechtop gaan zitten in bed. Gratis 6 maanden lenen via zorgverzekeraar/ thuiszorgorganisatie

160 euro



Bed ladder

Om te helpen met rechtop komen zitten in bed 32 euro



Bedbeugel/transferhulp 40 euro

Om te helpen rechtop te komen zitten en ook om te helpen opstaan

Gratis 6 maanden lenen via thuiszorgorganisatie, daarna zelf aanschaffen



Wedge pillow 30 euro

Een half uur voor het opstaan rechtop komen liggen kan helpen met OI/POTS klachten



Zwangerschapskussen 56 euro



Bedlift

Zie ook de sara stedy op de toiletpagina 724 euro



Transferplank

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

Gratis 6 maanden lenen via thuiszorgorganisatie



***Bedopmaakhulp**

MyBedMaker 35 euro



Dekbed met rits over 3 zijden

Sofiben.com 131 euro

Bedrel.eu 60-160 euro



Dekbed zonder hoes/ wasbaar dekbed

Zelesa 100 euro



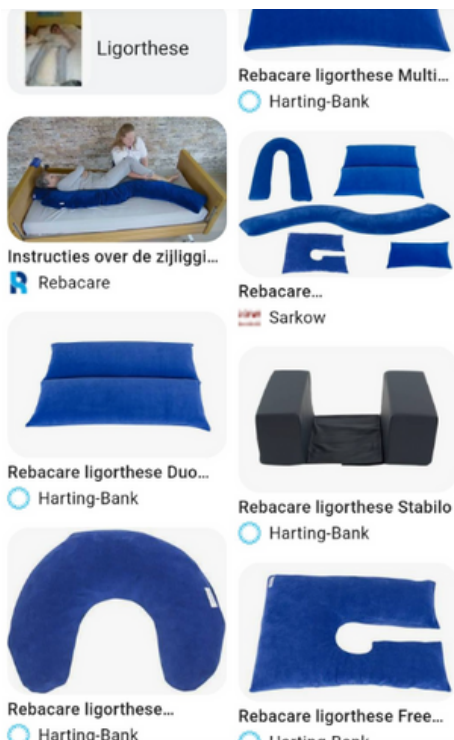
Een bed kan ook in de woonkamer en/of in de keuken worden gezet.

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

Aangemeten ligorthese/positioneringskussens

Vergoeding mogelijk via
zorgverzekeraar bij specifieke
indicatie



*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

Vergoeding mogelijk via zorgverzekeraar

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

Bed opberg zakken

Bakjes die aan je bed kunnen zodat je je spullen binnen handbereik hebt

18 euro



Waterzak met rietje

18 euro



Elektrische gordijnen

Gordijn motor

10-80 euro



Een afstandbediening voor je lichten

Smartwares draadloze schakelset

12 euro



Fysieke knoppenklikker

Vanuit je bed kun je dit apparaat dingen aan en uit laten zetten

30 euro



TRAPLOPEN

Halve trap treden

Easy steppers

Minder grote stappen kosten
minder energie



Traplif

Vergoeding mogelijk via WMO
met inkomensafhankelijke
bijdrage



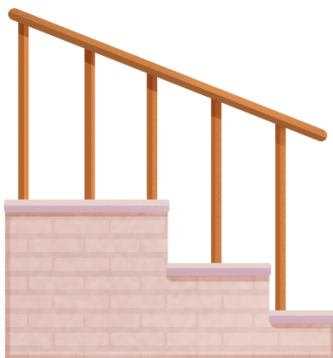
Traploop stok

165 euro



Arملهuningen 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

GEHEUGENSTEUN

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



Dagplanning pictogrammen board

magneten kunnen ook aan metalen deurposten 70 euro



Smartfinder

Af- en optel klokje 22 euro
Met opties voor piepen, trillen, lichtflitsen of geen geluid maken

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.



Baxterrol

Je kunt bij de apotheek vragen of ze je medicijnen in een baxterrol 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.

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 fietssleutels 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.



KOKEN

**Een barkruk aan de keuken
Aan tafel op een stoel zitten**
Er zijn eetkamerstoelen met
wielotjes



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



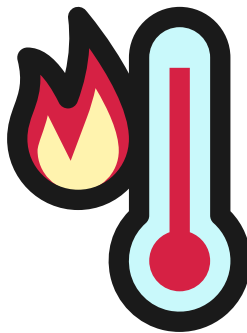
Trippelstoel
Zet je voeten in de keukenkast
voor het kookgemak (gratis
lenen via zorgverzekeraar max 6
maanden, daarna aanvraag
zorgverzekeraar)



Hakmolen



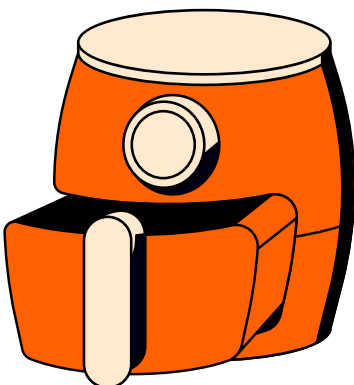
Quooker
Kokend water uit de kraan



**Slowcooker
Multicooker**
*Elektrische snelkookpan/Instantpot
146 euro



Airfryer



Griplapje/pottenopener
Ruberen oefenband 1 euro



Elektrisch blikopener
16 euro



* Dit specifieke product wordt aangeraden door een lotgenoot

Potopener onder kast
4 euro



***6 in 1 tool**
Opent lipblikken en draaipotten
2 euro



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



***Zeef op voet**
4 euro



Ring blikopener
4 euro



***500 ml glazen + thermosfles**
Zo hoeft 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 maaltijdbakjes**
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 rietje**

28

* 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



Potopener

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 hooimadam
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



Contactgrill

Doordat je eten aan 2 kanten gegrild 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



Wegwerpbordjes 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



Tafelvaatwasser
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



Pannengrip 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



Automatische garde

36 euro



Thuishulp kan helpen koken

Thuisgekoookt

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



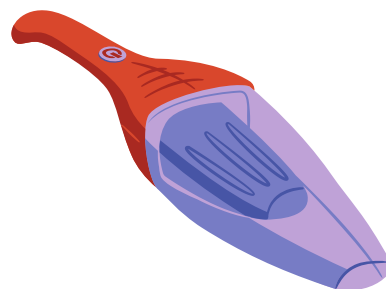
Steelstofzuiger

Minder stappen zonder kabel



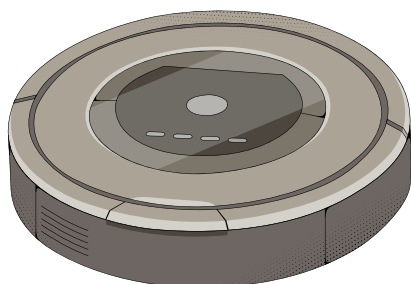
Kruimeldief

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

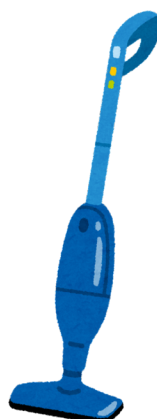


Robotstofzuiger

Kan ook met dweilfunctie
Met een laser plattegrond 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

Schoonmaakdoekjes

Spotcleaning is zo makkelijk te doen 7 euro



*Dweil met spray

Om zonder emmer te dweilen 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 zeepomp

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



***Super absorberende doeken**
Veeg makkelijk je douche of
wasbak droog zodat er geen
kalkaanslag vormt. Scheelt veel
schoonmaken 25-32 euro



TUINIEREN

***Elektrisch ondersteunde
snoeischaar 78 euro**

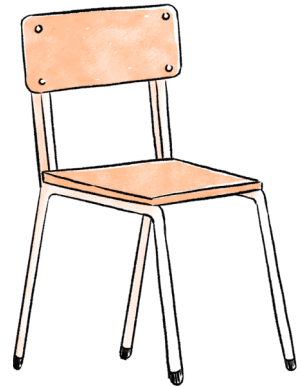


Tuinzitje op wielen

Een klein laag krukje kan ook
prima werken 80 euro

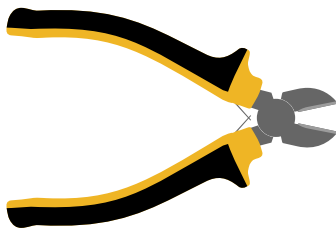


Stoel of hoge kruk
om op te zitten of om half op te
leunen



Tang

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



***Elektrische heggenschaar
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.

Aanvraag via WMO, gratis lenen via zorgverzekeraar/thuiszorgorganisatie



(Elektrische) ligfiets

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



*Elektrische step met zadel Trendiamo move

Een loopstep kan erg zwaar zijn zodra je een heuvel op moet en dat soort dingen. Een elektrische step met zadel is een stuk fijner



Scootmobiel 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. Gebruik de armleuningen ook goed, dan is het strekken minder.

Aanvraag via wmo

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 aan kunnen bieden, zoals een rolstoel bij schiphol 15 euro



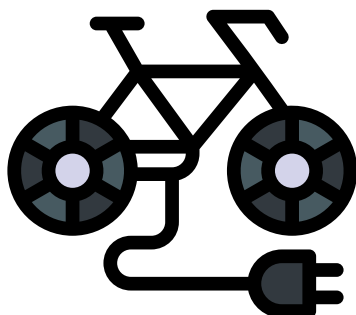
Draagbaar toilet met vuilniszak

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



***Rollator 644 euro**

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



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



Opklapbare wandelstok met zitje

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 canta
Een autotje waar je met de rolstoel in kan



Rolstoel voorzet fiets
Elektrisch 1400 euro
Aanvraag via WMO



Meeneem drempel 120 euro

Om met de rolstoel toch op moeilijke plekken te kunnen komen

Gratis 6 maanden lenen via zorgverzekeraar/thuizorgorganisatie, daarna zelf aanschaffen. Complexe situatie, dan aanvraag WMO



Rolstoel scooter



Achterbank luchtbed/ bed in busje/achterbak 90 euro



Busje met daar in een bed

Zodat je bij aankomt en voor vertrek kunt slapen/rusten of tijdens het werk even naar je auto kunt voor je middagdutje.



HOBBIES

***Lichtgewicht**
Accuschroevendraaier
 Narex Hybro 54 euro



E-readerhouder 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



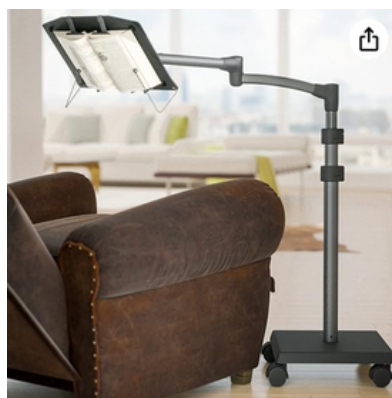
***Gamen** gaat vaak beter op een
 kleiner scherm zoals een laptop met
 een controler of zo iets als een steam
 deck of in de foto de playstation
 portal 220 euro



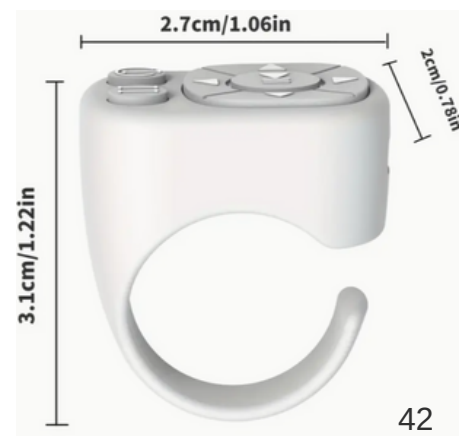
Easyhold 20 euro
 Ik noem het nog eens, want het
 werkt natuurlijk op veel meer dan
 alleen een tandenborstel. Als je
 een haarelastiek hiervoor
 gebruikt, draai die van 1x zodat er
 een kruis op je handrug vormt.
 Dat zit misschien prettiger.



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 watering plantpotten

6 euro



Lees lineaal

Om rustiger te lezen

3 euro

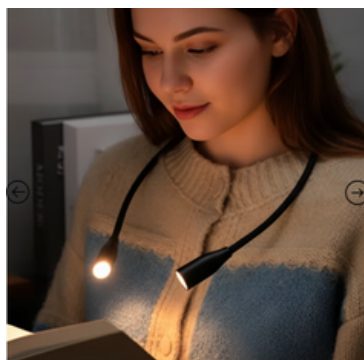


Een stoel waarbij je met je voeten omhoog zit 143 euro



*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



Borduurlampje

53 euro



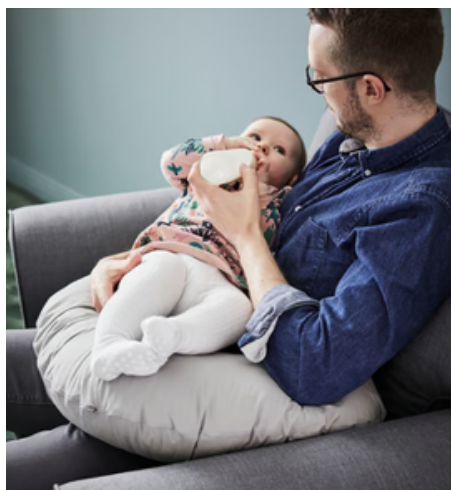
Kleine instrumenten zoals de kalimba en mini harp

40-100 euro



Voedingskussen

Geeft ondersteuning aan de armen bij het hobbyen 20 euro



Schildersezel

Dingen zoals een diamond painting kunnen ook op een schildersezel 30 euro



*Timetimer mod

Deze piept wel hard 27 euro



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 tablethouder klem
26 euro



Posture pal 39 euro
Om tegen je bureau te leunen



Bed tafel
40 euro



Banktafeltje 31 euro



Beamer
Hiermee kun je je scherm op het plafond projecteren



Monitor arm
Om je scherm mee boven je hoofd te hangen



Bedtafel/Bedbureau
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.

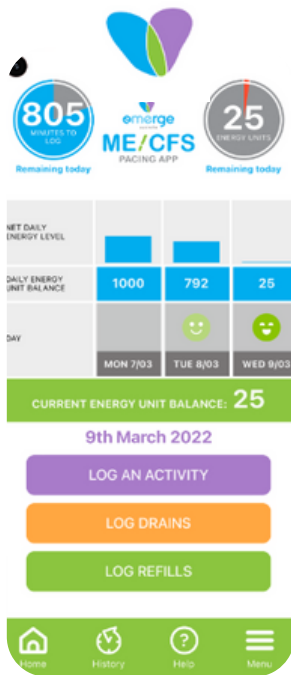
Laptop tafel 40 euro
Met kantel functie



Ring voor achterop je telefoon

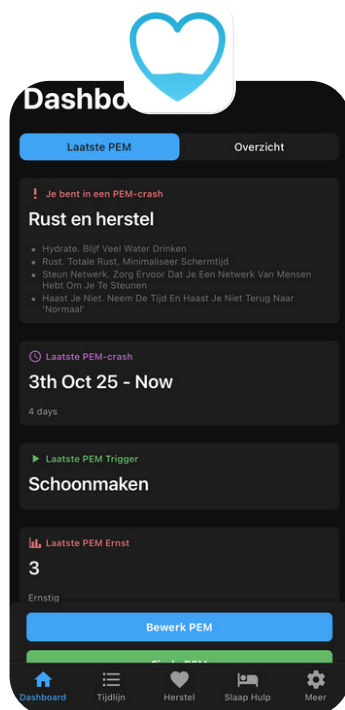
Een popsocket kan ik niet aanraden
door het naar achter buigen van de
vingers kreeg ik daar chronische pijn 7 euro





ME/CFS Pacing Android/Apple

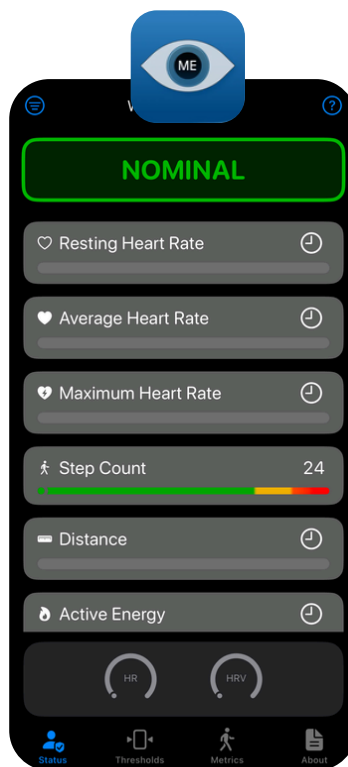
Een activiteitenweger en
symptoom tracker
gemaakt voor ME/CVS



ME diary crashlog Apple | Gratis

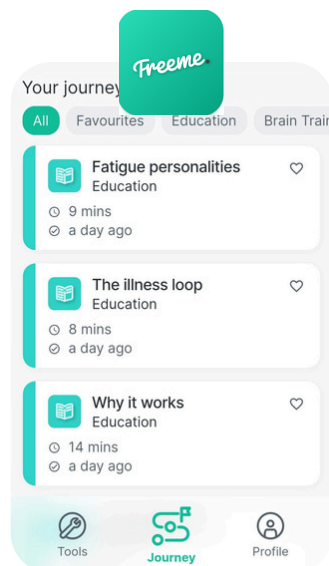
Om je PEMs mee bij te
houden

APPS



WatchME (voor ME) Apple

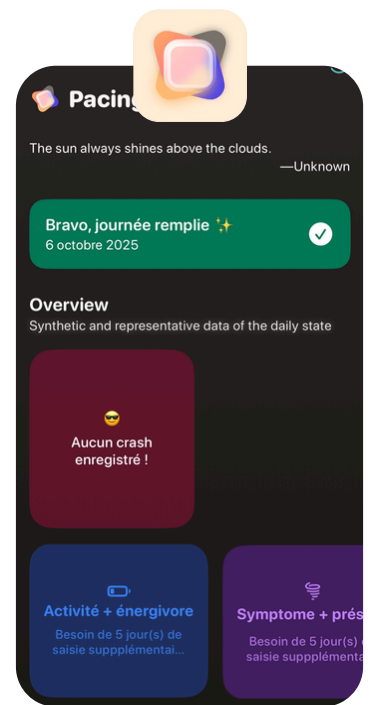
Om aan de hand van
smartwatch gegeven te
bepalen hoe het gaat



Freeme (Voor ME) Android/Apple

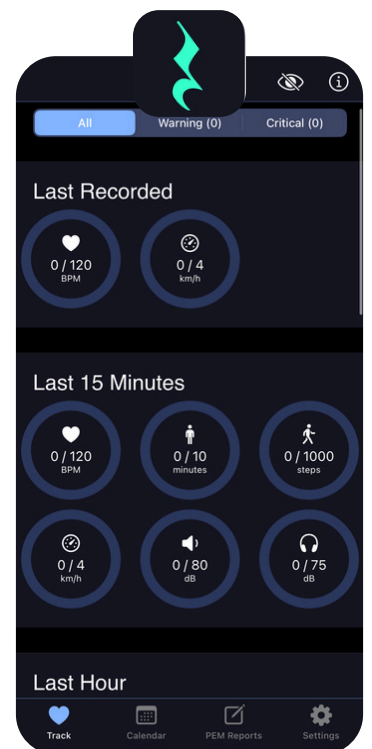
125 euro PJ of 265 euro eenmalig

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



Pacing Quest (Voor ME) Apple

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



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

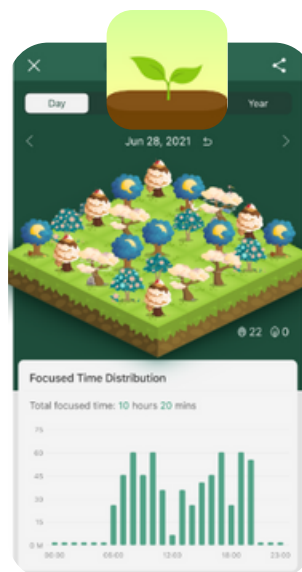
Met elke minuut die je rust/focust zonder op je telefoon te zijn verdienen je sokken waarmee je decoraties voor je huisje kunt kopen.



Activiteitenweger/ In balans

Android/Apple | Gratis

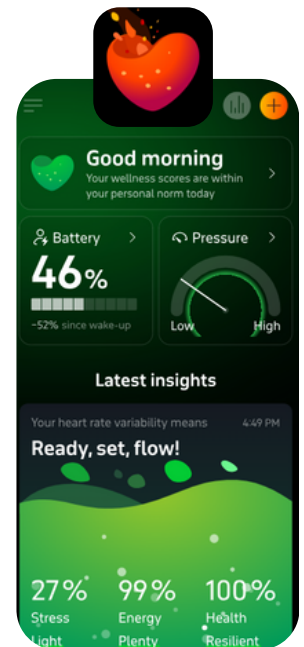
Houd bij wat je op welke tijd gedaan hebt. Met het puntensysteem kun je dan zien hoeveel je al hebt uitgegeven. De activiteitenweger is een systeem dat je kunt leren bij de ergotherapeut, maar je kunt het ook zelf leren met het internet.



Forest

Apple/Android | Gratis

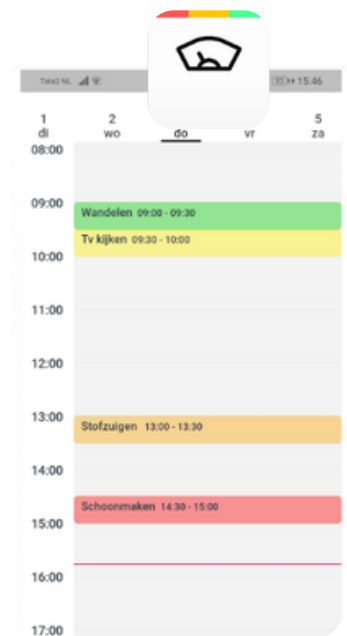
Door te rusten/niet op je telefoon te zijn verdienen je plantjes voor in je bos



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

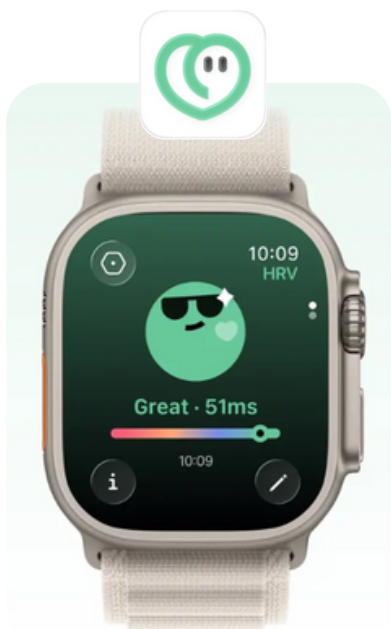
Hetzelfde als de activiteitenweger maar iets mooier en met betaalde functies zoals de weekplanning kunnen downloaden

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.

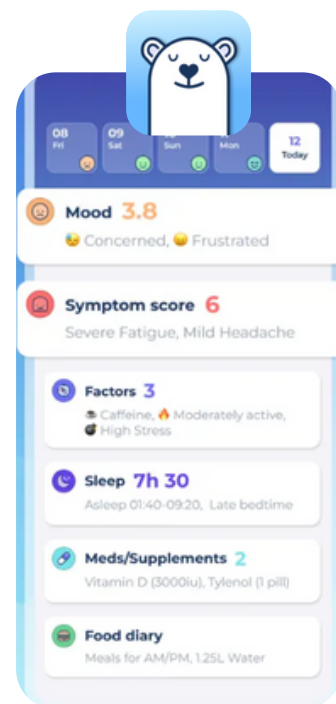


Bearable

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

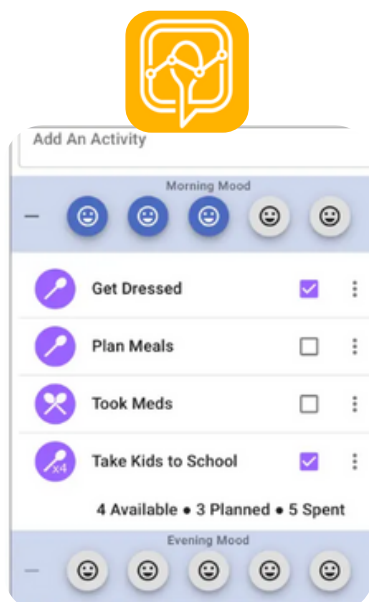


SpoonieDay

Apple/Android | Gratis

Een beetje een to do lijst versie van de activiteitenweger.

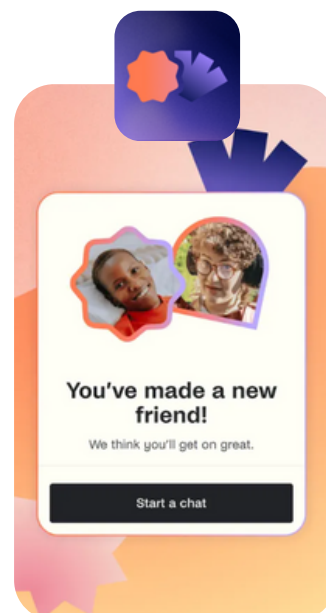
Gebaseerd op spoontheorie kies je hoeveel spoons een activiteit kost zodat je kunt zien hoeveel spoons/punten je uit hebt gegeven of uit gaat geven als je je to do lijst af werkt.



Spoony

Apple/Android | Gratis

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

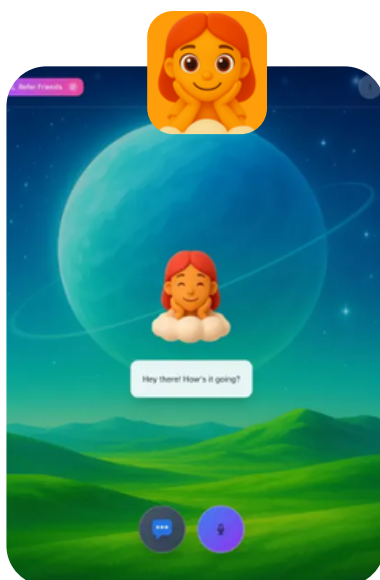


Juno Support

Apple | Gratis

www.juno-chat.com

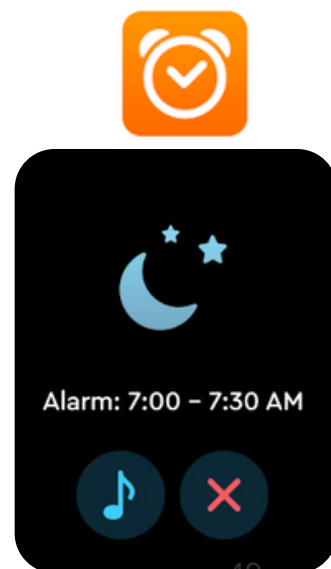
Een AI compagnon voor chronisch zieken om mee te kletsen

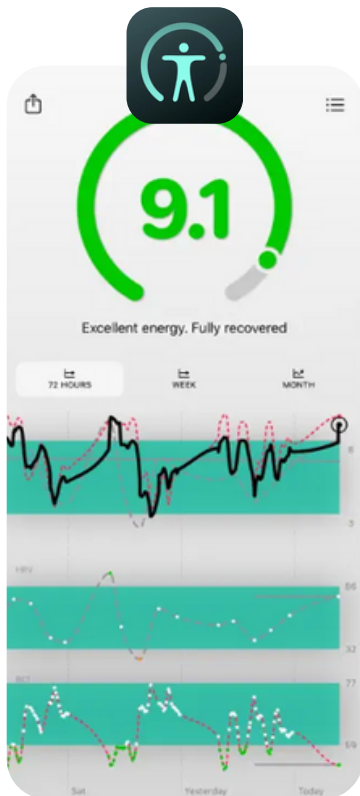


Sleep cycle tracker

Apple/Android | Gratis

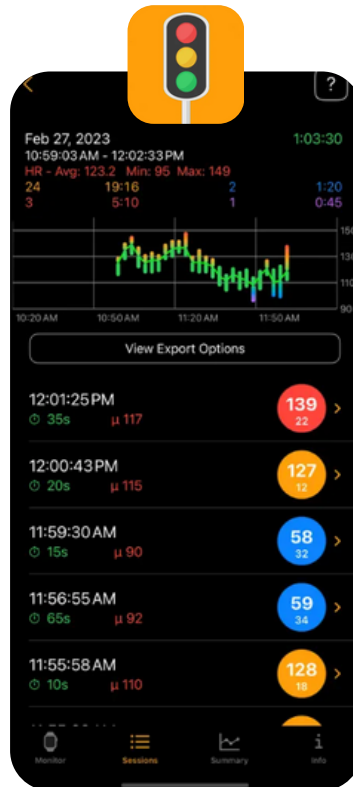
Maakt je wakker op het lichtste punt van je slaap voor je ingestelde tijd. Zo word je rustig wakker. Echt fijn.





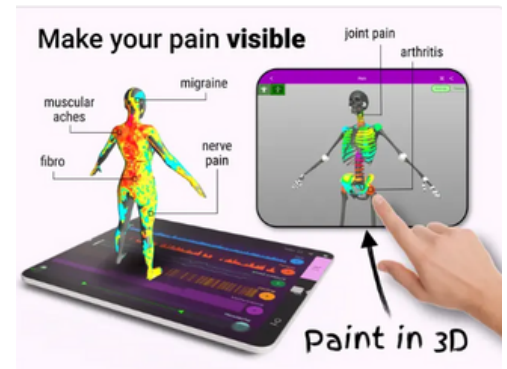
Energy Level
Apple | Gratis

Om een idee te krijgen van je energie niveau

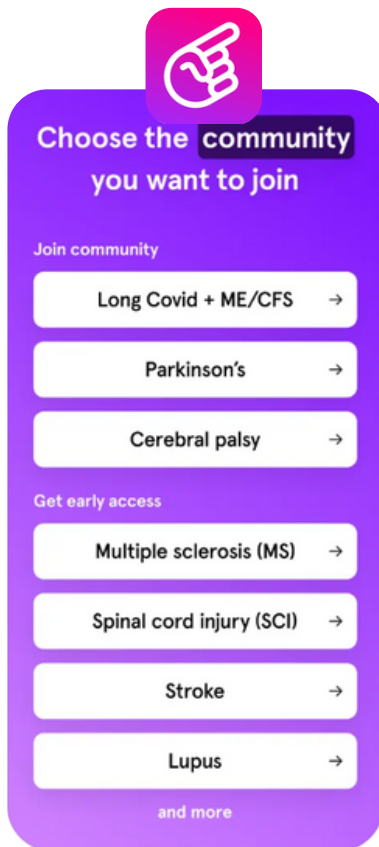


Tachymon
Apple | Gratis

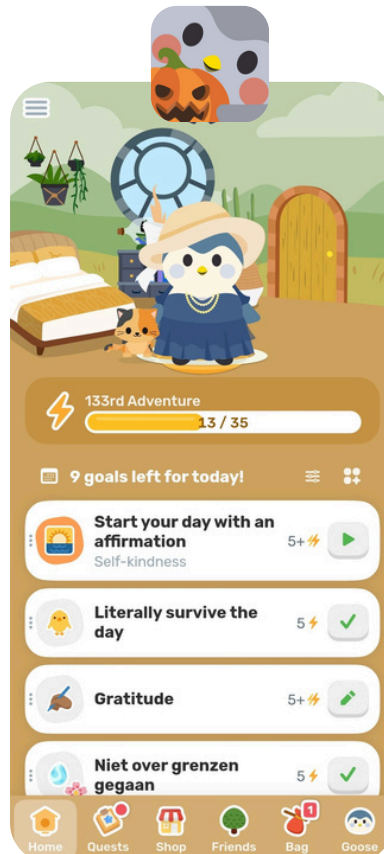
Hartslag alarm voor ook op je apple watch



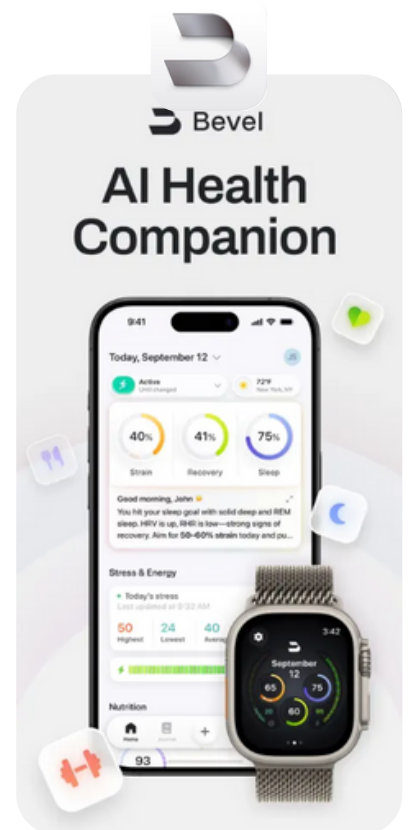
Chronic insights
Apple | Gratis
Pijn bijhouden



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

Vertaalt moeilijke brieven naar simpele taal

**Soundscape**

Apple/Android | Gratis

Fijne meditaties, geluiden en verhaaltjes

**Moet ik naar de dokter?**

Apple/Android | Gratis

Jouw 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 kankerbehandeling 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



PEP: Chronic pain relief
Apple/Android | Gratis
Je chat met PEP en doet dagelijks oefeningen of gebruikt technieken die bewezen zijn te helpen met chronische pijn.

Meer sites met hulpmiddelen

<https://scouters.nl/hulpmiddelen>

<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>





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.

