

Ældrepleje og Teknologi: Mine Erfaringer og Perspektiver

Gennemgår følgende emner:

- Baggrunden og hverdagen hjemme
 - Google Nest Hub & billeder
- Stemmestyring og fjernbetjening
 - Dørklokke og tryghed
 - Bakkamera til kørestol
- Robotstøvsuger: erfaringer og refleksion
 - Varmestyring & komfort
 - Sensorer til rutiner og fald
 - Telefon og kommunikation
 - Afsluttende refleksioner

Smarthome-løsninger i praksis – set fra en pårørende

- Jeg har erfaret, at simple, lavpraktiske SmartHome-løsninger faktisk kan gøre en stor forskel – både for ældre og for os som pårørende.
- Min far blev hårdt ramt af sygdom og et par blodpropper – og selvfølgelig også af alderen.
- Fra at være aktiv og selvhjulpen, blev han pludselig afhængig af kørestol og hjælp i hverdagen.
- Det har været lærerigt menneskeligt – jeg har fået øje på, at små forbedringer gør en forskel.
- Jeg har brugt tid og energi på at gøre hverdagen lidt lettere for mine forældre.
- Det er ikke salgsløsninger – kun idéer og erfaringer, som jeg håber, I kan bruge.
- For jeg ved, hvor svært det kan være at være pårørende i en tid med sygdom. Og hvor rart det er, når man kan gøre bare lidt af det hele lidt nemmere.
- Jeg har lavet mange løsninger over tid – og hvis I er nysgerrige, er I meget velkomne til at tjekke nogle af mine LinkedIn-opslag bagefter..



Mine forældres hverdag – udgangspunktet for løsningerne

Min far: Tidligere meget aktiv og selvhjulpen – i dag desværre kørestolsbruger og afhængig af hjælp.

Min mor: Klarer sig godt, men har meget at se til med en syg mand, hjemmepleje, diverse systemer osv.

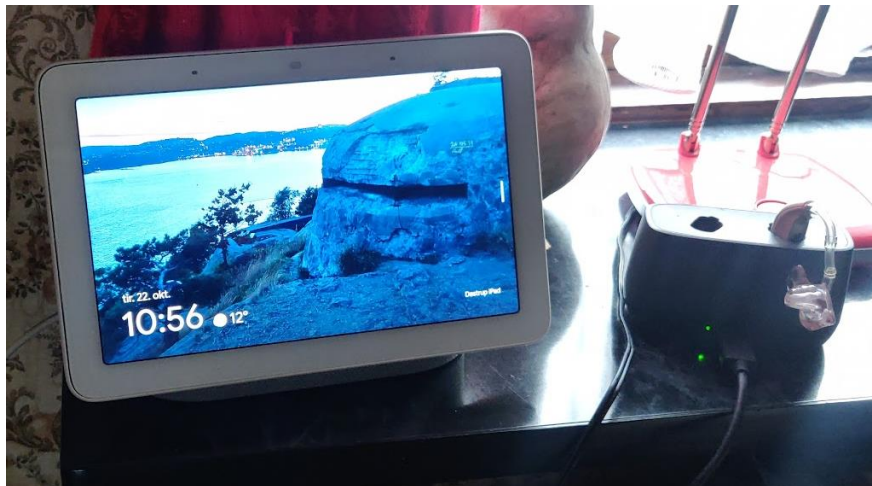
Teknologi: Kan være en udfordring, men også nøglen til en lettere og tryggere hverdag.

Vigtigt: Al teknologi skal være nem at bruge, letforståelig og ikke føles som “tech”.



Google Nest Hub & Google Fotos

- **Indhold:** Viser hverdagsøjeblikke, familie og begivenheder som jeg lægger ind.
- **Hvordan vises de:** Billederne skiftes med faste intervaller og vises ved forældrene og mig.
- **Effekt:** Skaber glæde og gode samtale emner, nu det kører meget i samme rutine ved dem.
- **Overraskelse:** Det har overrasket mig, hvor mange gode samtale det har skabt – også med hjemmeplejen.
- **Google nest hub:** vises



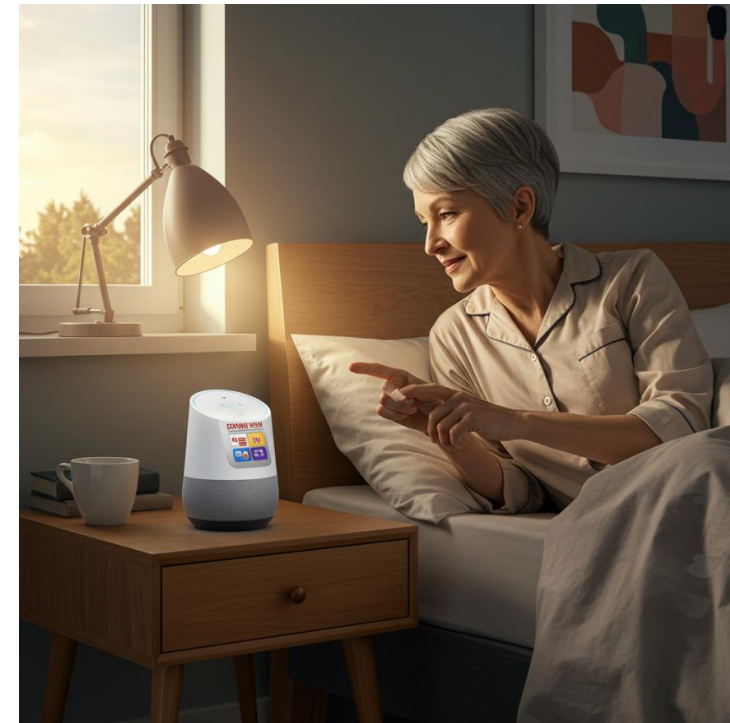
Stemmestyring – når det ikke altid virker

- **Forsøg:** Integreret stemmestyring via Google Home til lys og stikkontakter. Det fungerer godt hos mig, da stikkontakter er sat anderledes, end jeg bruger dem "soveværelse".
- **Udfordring:** på det tidspunkt, for kompliceret for mine forældre.
- **Løsning:** Simple fjernbetjeninger – min mor har én ved sengen og bruger den til at tænde, slukke, dæmpe lyset. Samt slukke stikkontakter.
- **Hvad giver det:** Mor skal op om natten, for at slukke slukke lys, fjernsyn etc.
- **Fif:** Brug Dymo-mærker – så ved man, hvad der er hvad.
- **Fjernbetjening:** Viser



Virker stemmestyringen alligevel -

- Min mor har taget Google Højttaleren til sig
- Hun bruger den som vækkeur
- til at høre nyheder og musik
- Min far bruger den også til musik i perioder
- Jeg har lært, at det tager tid at vænne sig til nyt
- Mor bruger den til at finjustere varme nu, havde åbenbart sat set punkt varme for lavt -
- Kan betjenes, uden at flytte sig fra seng etc.
- Det har faktisk givet mig mod, på at udvide med flere løsninger



Dørklokker og Tryghed

- **Problem:** Min mor hører desværre dårligt og blev ofte forskrækket, når hjemmehjælperen pludselig stod i stuen.
- **Løsning:** En simpel, trådløs dørklokke til stikkontakten. Kun kontakten kræver batteri.
- **Resultat:** Den gjorde en kæmpe forskel! Den kan ikke kaldes smart home, men er praktisk, billig og nemt.
- **Fleksibilitet:** Sendere og modtagere kan placeres, hvor de giver mest mening.
- **Udbredelse:** Flere af vores ældre naboer har også anskaffet sig en nu.



SJÖBO®



SJÖBO®



Bakkamera til kørestol – ja, det findes!

- **Problem:** Mor elsker møbler og flotte ting. Vi havde hævet bordet for at det grå bord imellem kunne fjernes, så vi kunne spise sammen. Men min far havde svært ved at bakke væk fra spisebordet ”Heller ikke nemt”.
- **Løsning:** Et kamera fra Biltema med en simpel kontakt, som tænder og slukker bakkameraet.
- **Resultat:** Han kunne bakke, uden at være bekymret for at ramme noget dengang-



Robotstøvsuger – Overvejelser før valg

Tanker angående opgaven:

- Mor bliver ældre og støvsugeren tung
- Mange tæpper, gulvtæpper, samt møbler
- De havde hund på dette tidspunkt
- Dørkarme
- Kunne en robot støvsuger, egentlig klare det.

Tanker løsning:

- Troede ikke at en robot støvsugeren kunne køre overalt, så skulle kunne afgrænses elektronisk
- God til gulv tæpper
- Dørtrin
- Simpel at bruge
- Gode anmeldelser



Tilpasninger og løsning

Valg: Xiaomi Roborock S6 til mine forældre, S5 til mig selv (mindre kompliceret hjem).

Forældre:

- Hæve stole for bund sensor ” robotten satte sig fast på stolens ben”
- Strips ledninger
- En dørkarm blev fjernet ”kørestol”

Hjemme:

- Hæve møbler top sensor
- Magnet bånd
- Afgrænsning områder kort



Status på robotstøvsugeren

Forældrenes: Har kørt siden 2019.

Min: Har kørt siden 2020 – lasermotor nulstillet én gang.

Vedligehold: Jeg står for rensning og vedligehold.

Begrænsning: Skal desværre bæres over dørtrin.

Resultat: Den fungerer så godt, at mine forældre har givet deres navnet "Marie".

Note: Hunden var dog ikke helt sikker på, hvad den mente om den dengang.



Refleksion over robotstøvsuger

- **Medieomtale:** TV2 – ældre tvinges til at købe robotstøvsugere.
- **Udfordringer:** Mange ældre har simpelthen ikke overskud til opsætning og vedligehold.
- **Anbefaling:** Implementering bør ske i samarbejde med de ældre og pårørende – med fokus på oplæring og support.
- **Udvikling:** Den teknologisk udvikling går hurtigt – jeg ville nok træffe andre valg i dag.
- **Lang levetid:** Begge robotter kører faktisk stadigvæk-
- **Tip:** Suppler med en kraftig batteristøvsuger til møbler kanter gulvlister. de tager ikke det hele endnu.
- **Konklusion:** Robotstøvsugere kan være en hjælp – men kræver opsætning, tilpasning og vedligeholdelse. Ikke for alle, men værdifuld for mange.

Varmestyring og komfort

Problemet: De sover i stuen (far hospitalsseng) og vil gerne have det varmt om dagen og koldt om natten. Så krævede en del manuel regulering, termostaterne er ikke lige nemme at komme til.

Løsning: Billige termostater fra Aqara til automatisk regulering.

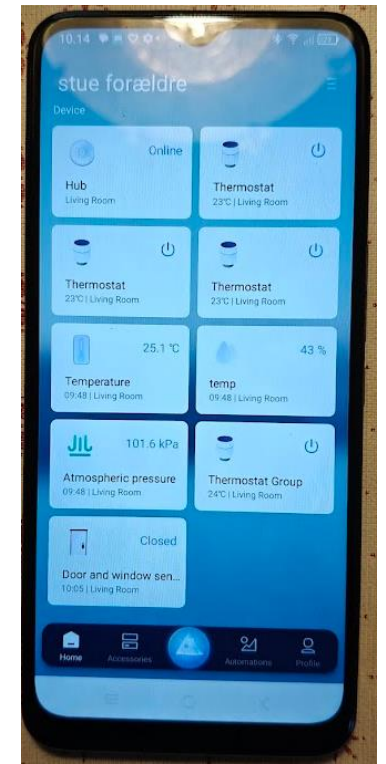
Udfordringer: Termostaterne reagerer hurtigt – kræver noget teknisk forståelse.

Fordele: Billige, åbne standarder (Zigbee), compatible med andre systemer.

Resultat : Konstant varme om dagen, samt natsænkning. God komfort, skulle dog lære. Mine forældres favorit temperaturer.

Ekstra: Dørsensor lukker for varmen, hvis døren åbnes – med failsafe timer
"Bliver arveløs hvis at varmen svigter".

Konklusion: Fine og billige hvis man har teknisk indsigt og skal bruge mange, hvis ikke køb dyrere enheder.



Sensorer til tjek af rutiner

- Vant til og arbejde med stylinger, men til en helt anden pris ” industri”
- Blev faktisk imponeret over sensorerne fra Aqera
- Tjek af om et skab er åbnet eller andet kan laves for 250kr
- Giver besked alt efter set tings / hvordan vi programmerer det –
- Ekstra sensorer er omkring 100 kr
- Viser vibrations sensor



Aqara Door and Window Sensor T1

Varenummer: 3196681

Bestilt: forventet på lager 21-07-2025



96,00 kr. ✕



Aqara Hub E1 Zigbee 3.0 USB Dongle

Varenummer: 3021304

✓ På lager – Levering i morgen (bestil inden kl. 22)



145,00 kr. ✕



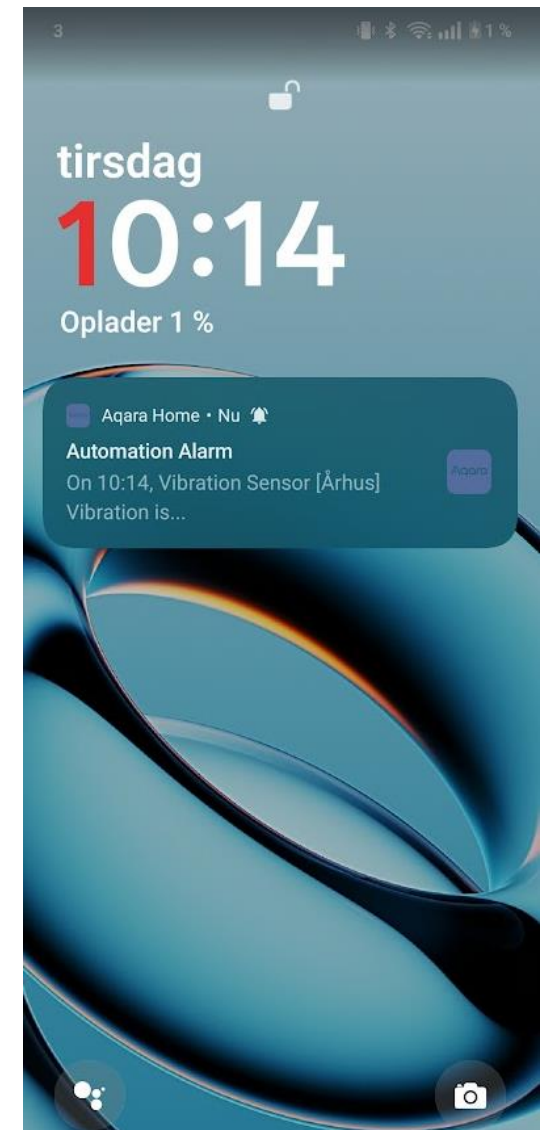
Aqara Vibration Sensor

Varenummer: 2718889

✓ På lager – Levering i morgen (bestil inden kl. 22)



99,00 kr. ✕



Sensorer til tjek af fald

- Tilstået, blev nysgerrig.
- Fald kan detekteres for 530kr
- Prøvede i stuen, det virker i det rum. Ikke prøvet i andre –
- Husk kigger i en vinkel fra sensor
- App kan give besked:
 - Hvis højde person = gulvet
 - Eks fald fra stol
 - Fald stående
- Ikke givet fejl
- App vises

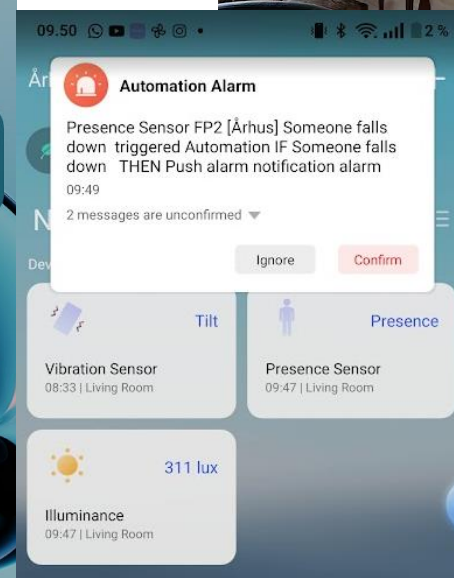
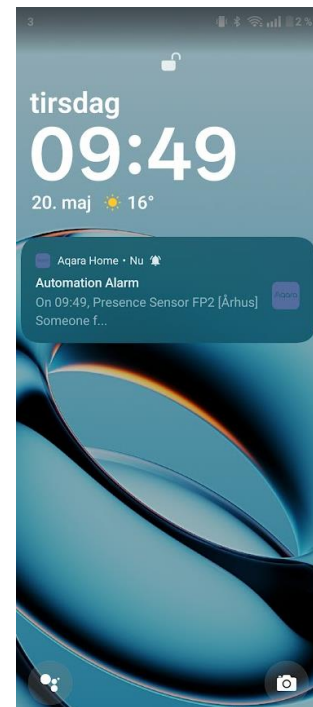
Aqara Presence Sensor FP2

Aqara Presence Sensor FP2 bruger avanceret millimeterbølge-radar teknologi, som nøjagtigt kan registrere personers tilstedeværelse selv ved små bevægelser. Denne teknologi sikrer kontinuitet og stabilitet for den smarte enhed. Den har også funktion til zonepositionering, hvilket gør det muligt at automatisere forskellige forhold i forskellige zoner, f.eks. senge og borde. Et rum kan nu opdeles i op til 30 små zoner og genkende op til fem mål (Multi-person Detection). Den kan også styre andre smart home-enheder via økosystemer som Apple Home for at opnå bredere anvendelser. Den har funktioner som f.eks. genkendelse af menneskelige fald og en indbygget lyssensor. Ligeledes er det en stor hjælper, der virkelig kan kombinere mangfoldigheden i brugerens hjemmeliv og realisere automatisering af forskellige personligheder.

[Læs mere](#)

528,00 kr.

 **Køb**



Tanker telefon til vores behov

- Min mor bruger en telefon koblet til høreapparater – det fungerer godt.
- Min far har desværre svært ved at holde en telefon – vi bruger en højtalerløsning.
- Jeg har ledt efter løsninger, men ikke fundet det jeg helt leder efter i nu.

Hvis jeg selv skulle designe en ældre-telefon til vores behov:

- Fysiske knapper med navne eller billeder
- Begrænset indgående opkald (for at undgå spam)
- Visse numre kan gå direkte igennem tage telefon – men med advarsel
- Drejeknap til lydstyrke
- Kraftig højtaler og god mikrofon
- Skal virke med høreapparater ”så hører mor bedre”

Overvejelser og ønsker:

- Overvejer video – men er usikker på, om det vil hjælpe eller forvirre
- Gennemsigtighed er vigtigt – ikke overvågning
- Foretrækker en kommerciel løsning frem for en ”hjemmelavet” ?

På nær høreapparaterne kunne det bygges med et telefon modul og styre enhed ”Ingen kendskab til høreapparater”

→ Input meget velkomment til det her ?

Afsluttende Tanker

- Min erfaring er at teknologi og hjælpemidler – selv lavet af standardkomponenter – kan gøre en reel forskel.
- Det er vigtigt, at det implementeres med omtanke og med fokus på den enkeltes behov.
- Når teknologien er pålidelig, intuitiv og nem at bruge, øger det både selvstændighed, tryghed og livskvalitet – for de ældre og deres pårørende.
- Jeg håber, mine erfaringer kan inspirere og give konkrete idéer til, hvordan vi kan bruge teknologi på en meningsfuld og menneskecentreret måde i ældreplejen.
- Tak for jeres tid. (Åbn op for spørgsmål og diskussion nu)