

6 PAGINA'S Domotica

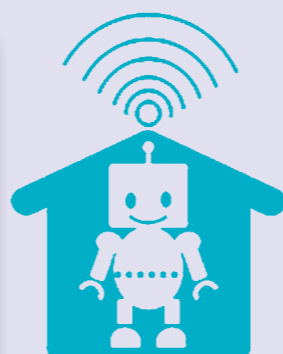
34 Wat is domotica? | Wat is eHealth? | Wie betaalt? | **35** Wat doet de PCOB? | **36** Rondleiding door het Huis van Heden | **38** 9x Inspiratie

Handige hulpjes in huis

Zonder afhankelijk te worden van wie dan ook, willen we zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Maar hoe blijven we zelfredzaam als we straks misschien minder mobiel worden? Gelukkig bieden technologische ontwikkelingen legio mogelijkheden om ons wooncomfort, liefst nu al, te vergroten. Alles over woonhuis-automatisering, oftewel domotica.

Wat is Domotica?

Domotica wordt wel vertaald als 'woonhuisautomatisering'. Het omvat alle (elektronische) hulpmiddelen in en rond de woning. Denk aan alarmering, beeldbellen, aangepaste sloten, een afstandsbediening voor lampen, ramen en deuren, dag- en nachtschakelaars, een camera bij de deurbel, een automatische stofzuiger of een wc-bril die na toiletgang reinigt en droogt.



Wat is eHealth?

eHealth staat letterlijk voor 'elektronische gezondheid', ofwel zorg via internet. Het heeft veel te maken met domotica. Denk bij eHealth aan de mogelijkheid om via internet een herhaalrecept aan te vragen, een vraag

aan de huisarts te stellen of medische gegevens in te zien. Ook beeldbellen via het scherm van een computer of tablet met uw zorgverlener valt eronder. Net als valdetectie, een stappenteller, zelf bloeddruk of gewicht

meten en online bijhouden, artsbezoek registreren en behandelingen via internet, zoals psychologische zelftests of fysiotherapie via filmpjes.



Wie gaat dat betalen?

Heeft u aanpassingen nodig in huis? Er wordt steeds minder vergoed en steeds vaker een eigen bijdrage gevraagd, waarbij gekeken wordt naar uw financiële situatie. Dat geldt voor allerlei hulpmiddelen, van rolator tot alarmsysteem. Voor informatie hierover kunt u een gesprek aanvragen bij het Wmo-loket van uw gemeente. Vervolgens komt iemand bij u thuis kijken wat nodig en mogelijk is in uw situatie. Hoe hoog uw ei-

gen bijdrage is voor een hulpmiddel in huis hangt af van de gemeente waar u woont, uw inkomen, de samenstelling van uw huishouden, uw leeftijd en de zorg, hulp, voorzieningen die, of het PGB (persoonsgebonden budget) dat u heeft ontvangen. Ook uw zorgverzekeraar kan hulpmiddelen vanwege een medische indicatie deels vergoeden, maar de selectiecriteria zijn vrij streng en verschillen per verzekeraar.



Wat doet de PCOB?

• **De ontwikkeling en toepassing van eHealth en domotica is de komende jaren een belangrijk PCOB-thema.** Minister Edith Schippers en staatssecretaris Martin van Rijn van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) willen dat de mogelijkheden van eHealth beter worden benut om de (ouderen) zorg te verbeteren. Technologie kan de communicatie tussen patiënt en zorgverlener (op afstand) sterk verbeteren en de zorgverlener werk uit handen nemen. Daardoor ontstaat meer ruimte voor de menselijke kant van de zorg, zoals persoonlijke aandacht en een luisterend oor. Het bevorderen van de toepassing van eHealth binnen de zorg staat de komende jaren hoog op de agenda van het kabinet. Vanuit het perspectief van ouderen wil de PCOB hieraan een belangrijke bijdrage leveren.

• **De PCOB bereidt een proefproject voor waarbij leden in een nog te bepalen regio ervaring kunnen opdoen met technologische oplossingen bij wonen en zorg.**

• **Binnen gemeenten denken PCOB-afdelingen mee over de ontwikkeling van domotica en eHealth.** PCOB Nijkerk werkt bijvoorbeeld actief mee aan bewustwording en voorlichting. Voorzitter Herman Verheij: 'Voor alle 70-plussers in de gemeente is in januari een Woon Bewust-bijeenkomst georganiseerd. Er is nagedacht over langer thuis wonen en

hulpmiddelen in huis, maar ook over de rol van de omgeving en veiligheid. De campagne wordt uitgebreid met de inzet van vrijwilligers die bij mensen thuis gaan kijken wat er nodig en mogelijk is. Ook onze Vrijwillige Oudenadviseurs (VOA's) kunnen hierbij een rol gaan spelen.'

• **Ook de PCOB Enschede doet aan voorlichting.** Afgelopen najaar werd een ledenmiddag georganiseerd, waarbij werknemers van Tunstall, specialist op het gebied van ondersteuning en zorg aan mensen, vertelden over de hulpmiddelen in huis die het bedrijf aanbiedt.

• **PCOB-lid Betsy de Keizer verzorgt lezingen over de technische mogelijkheden op het gebied van zorg en wonen.** In Perspectief van november 2014 vertelde zij daarover in de rubriek *In gesprek met*. De afgelopen jaren heeft ze presentaties verzorgd bij verschillende PCOB-afdelingen en andere (ouderen)organisaties. 'Mensen zijn verrast als ze ontdekken wat er allemaal bestaat om langer zelfstandig wonen mogelijk te maken. Soms gaat het om eenvoudige hulpmiddelen, zoals een knopenhaak of een aantrekthulp voor steunkousen, die tijdrovende ondersteuning bij het aankleden overbodig maken. De belangrijkste boodschap die ik meegeef? Denk nu alvast na over uw (woon)toekomst, ook als het nog niet nodig is. En laat je informeren: wéét wat er mogelijk is.'



Kijk voor mogelijkheden (bijvoorbeeld voor afdelingsbijeenkomsten) op www.pcob.nl/domotica



Huismeester Marianne Vermeulen



Makkelijk alarm slaan



‘Met een comfortabel bed kiezen!’

Juist als je nog actief en gezond bent, is een bezoek aan het Huis van het Heden interessant. Ontdek daar wat u de komende tijd kunt toepassen om straks zo lang en comfortabel mogelijk in uw eigen huis te kunnen blijven wonen.

TEKST: INGER HOEGEE • FOTO'S: ANNE VAN DER WOUDE

‘**H**et begint bij de voordeur’, zo begint huismeester Marianne Vermeulen onze rondleiding in het Huis van het Heden. Ze wijst op de camera die in de deurbel verborgen zit en 180 graden kan draaien. ‘De bewoner kan niet alleen zien wie er voor de deur staat, maar ook of wellicht iemand meelift.’

‘Het binnenhalen van virussen en ongenode gasten is uitgesloten’

Het camerasysteem maakt bovendien opnames die je later terug kunt kijken. Een ingenieus hulpmiddel, gericht op comfort en veiligheid. In het Huis van het Heden, de modelwoning in de NHL Hogeschool in Leeuwarden, zijn daarnaast veel andere toepassingen te zien van domotica. Thomas Hofman, PCOB-lid van afdeling Leeuwarden, is onder de indruk. Samen met mede-PCOB'ers Johanna en Jan de Vries en Tom Spoelstra wordt hij rondgeleid. ‘Zo interessant’, reageert mevrouw De Vries enthousiast. ‘Ik had geen idee dat er zoveel mogelijk was’, zegt meneer Hofman.

AFSTANDSBEDIENING

‘Dit camerasysteem is vrij uitgebreid’, vertelt Vermeulen. ‘Er zijn allerlei simpelere en goedkopere varianten op de markt.’ Ze wijst op het hang- en sluitwerk bij de voordeur. ‘Van alles is mogelijk: denk aan een afstandsbediening om

de deur te openen, die vervolgens na een vastgesteld aantal seconden weer in het slot valt. Of toegangspasjes waarmee familieleden of mantelzorgers de woning kunnen betreden.’

In de huiskamer laat ze een mobiele telefoon zien. Dit type blijkt speciaal voor senioren te zijn ontwikkeld en kan worden gekoppeld aan een besturingssysteem waarmee bijvoorbeeld herinneringen voor medicatie kunnen worden verstuurd aan de bewoner of mantelzorgers. Op tafel staat een beeldtelefoon. Veel technologie werkt via internet. ‘Mensen die huiverig zijn voor het omgaan met computers, kunnen baat hebben bij de nieuwe beschermde tablets. Ze zijn eenvoudig te bedienen. En omdat ze geen harde schijf hebben en niet direct via internet werken, is het binnenhalen van virussen en ongenode gasten uitgesloten.’

VOOR MANTELZORGERS

De mogelijkheden die domotica mantelzorgers biedt, spreken de PCOB-leden bijzonder aan. ‘Altijd alert moeten zijn, maakt mantelzorgen slopend’, zegt Vermeulen. ‘Deze pager houdt van alles voor u in de gaten’, vervolgt ze, wijzend op een apparaatje met felgekleurde knopjes dat ze als een broche opspeldt. ‘Als uw dementerende partner ’s nachts uit bed stapt, krijgt u een melding als hij of zij langer wegbleeft dan normaal. De tijdsduur kunt u zelf instellen. Als hij of zij de woning dreigt te verlaten, wordt dat ook gemeld, net als bijvoorbeeld het afgaan van brandmelders.’ Ze laat diverse mogelijkheden zien van

personalarmering, gekoppeld aan een zorgcentrale. ‘Bij een valpartij of met één druk op de knop legt de intercom contact met een zorgcentrale, waar hulp kan worden geregeld. Er zijn ook systemen met GPS beschikbaar, die rust kunnen bieden als een verwarde partner de deur uit is en te lang wegblijft.’

STEEDS BETAALBAARDER

In de badkamer van het Huis van het Heden toont Vermeulen een handig hulpmiddel. ‘Wanneer zelfstandig naar het toilet gaan niet meer lukt, lost dit opzetstuk voor het toilet het probleem op. Terwijl je gewoon blijft zitten, word je gewassen en gedroogd door dit systeem.’ Het opzetstuk wordt steeds betaalbaarder. ‘Twee jaar geleden kostte het nog €1.500, nu bent u voor ongeveer €600 klaar. Zonder indicatie worden veel woonhuisaanpassingen niet vergoed. Gelukkig beginnen zorgverzekeraars in te zien dat het vergoeden van hulpmiddelen dure zorg aan huis kan voorkomen en verminderen. Wat precies vergoed wordt, hangt af van uw zorgverzekeraar en verandert per jaar.’

MODERN OGEND

Er zijn mogelijkheden te over die langer zelfstandig wonen ondersteunen. Zoals het modern ogende tweepersoonsbed, waarvan de PCOB'ers onder de indruk zijn. Het bestaat uit twee bedden die los van elkaar moeiteloos zeker

een meter in hoogte verstelbaar zijn. Gemakkelijk bij het in en uit bed stappen, maar zorgverleners kunnen zo bovendien hulp bieden zonder dat een apart ziekenhuisbed hoeft te worden aangeschaft. ‘Een aanrader voor mensen van in de zeventig die toe zijn aan een nieuw bed’, meent Vermeulen. ‘Waarom zou je niet meteen een comfortabel bed kiezen met allerlei mogelijkheden?’ ●

Op bezoek in het Huis van het Heden

Het Huis van het Heden is een ruimte waar Platform GEEF (Gezondheid Expertise en Educatiecentrum Friesland) oplossingen presenteert die veiliger, toegankelijker en comfortabeler wonen mogelijk maken. Heeft u interesse om het Huis van het Heden te bezoeken? Dat kan in groepsverband (bijvoorbeeld met de PCOB-afdeling). Een afspraak maken kan via 058-251 26 04 of info@platformgeef.nl Kijk voor meer informatie en andere mogelijkheden op www.pcob.nl/domotica

Domotica in eigen huis

Wilt u meer weten over specifieke aanpassingen in uw woning? In een zorggesprek kunnen de wijkverpleegkundige en medewerkers van de gemeente u informeren. Zij weten welke mogelijkheden er op de markt zijn die uw situatie kunnen verbeteren. Ga ook zelf op onderzoek uit. Tips leest u op de volgende pagina en op www.pcob.nl/domotica

inspiratie & informatie

Met eigen ogen zien wat de mogelijkheden zijn op het gebied van domotica? Dat kan op verschillende manieren:

- 1.** Loop eens binnen bij een zorgwinkel! U kunt er de mogelijkheden van hulpmiddelen die er zijn voor uw situatie zien of ervaren.
- 2.** Huishoudspeciaalzaken als Blokker en Marskramer verkopen vaak handige hulpmiddelen voor in het huishouden. Te denken valt aan een speciale kaasschaaf met gehoekt handvat of een opener waarmee potjes gemakkelijk open zijn te draaien. Ook de PCOB-webshop biedt dergelijke producten aan: www.pcobshop.nl. Zie ook de speciale aanbieding op pagina 32.
- 3.** Bouwmarkten als Gamma en Praxis hebben vaak artikelen voor hulp en beveiliging in het assortiment.
- 4.** Veel leveranciers van domotica komen graag voorlichting geven, bijvoorbeeld tijdens een

afdelingsbijeenkomst. Een overzicht is te vinden op www.pcob.nl/domotica

- 5.** Neem een kijkje op de jaarlijkse 'Beurs domotica en slim wonen': www.beursdomoticaenslimwonen.nl
- 6.** Bezoek de 'Liever thuis-beurs', die het hele jaar door op verschillende plaatsen in Nederland wordt gehouden lieverthuisbeurs.info
- 7.** De website 'Lang zult u wonen' biedt veel informatie over het (ver)bouwen en verbeteren van woningen om ze levensloopbestendig te maken: www.langzultuwonen.nl
- 8.** Breng met de afdeling een bezoek aan het Huis van het Heden in Leeuwarden, zie pagina 36.
- 9.** Denk ook eens aan een bezoek aan de slimste woning van Nederland, in Eindhoven: www.smart-homes.nl/Ervaren/De-Slimste-Woning.aspx

tips voor aanpassingen

1. Zorg voor buitenverlichting bij de voor- en achterdeur, zoals een lamp die automatisch aangaat als u de deur nadert. Handig, en geeft een veilig gevoel.

2. Verklein het hoogteverschil van drempels in en om huis, bijvoorbeeld door een hellingbaan te maken, of door de stoep bij de buitendeur op te hogen. In een rolstoel of met een rollator vormt een klein hoogteverschil al snel een obstakel. Een drempel verwijderen kan bouwtechnisch niet altijd, maar door af te schuinen wordt het obstakel verkleind.

3. Zorg ervoor dat ramen, zonwering en ventilatieroosters makkelijk te bedienen zijn (zonder dat u ergens op hoeft te klimmen). Laat hoge raamklinken lager plaatsen. Ventilatioeroosters kunnen met een trekkoord of -stang worden geopend en gesloten.

4. Kies voor een eengreepsmengkraan in de keuken en zorg voor voldoende licht boven aanrecht en kookplaat.

5. Creëer een vlakke antislipvloer in toilet en badkamer, bijvoorbeeld door een antislip laag aan te brengen

op de tegels. Deze blijft ook stroef en dus veilig als de vloer nat is.

6. Laat een thermostatische mengkraan in de badkamer plaatsen.

7. Kies ervoor om (als er ruimte is) een toilet op de slaapverdieping te plaatsen. Dit voorkomt nachtelijke struikelpartijen op de trap.

8. Laat een tweede trapleuning plaatsen, niet alleen voor de veiligheid, maar ook voor het gemak.