

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Tekst: Nico Knibbe, Renee van Leeuwen en Elly Waaijer

Slimme huizen, slimme ergotherapeuten

Tegenwoordig moet alles slim zijn. Je moet slim plannen met slimme apps, er is slim incontinentiemateriaal en de nieuwe vaatwassers zijn volgens de ontwikkelaars ook enorm slim. En natuurlijk moet je huis ook slim zijn. Met dat laatste bedoelen we vooral domotica. Hoe slim is domotica eigenlijk? Of moet je daar als ergotherapeut vooral zélf erg slim voor zijn?

Feitelijk is domotica het automatiseren van een huis. Allerlei zaken die je thuis doet, zoals eten koken, schoonmaken, tv-kijken en gras maaien worden dan via elektronica zo georganiseerd dat het een soort van vanzelf gaat. Was omgevingsbesturing in het verleden alleen bedoeld voor mensen met een beperking en alleen te koop bij gespecialiseerde bedrijven, inmiddels zie je de ontwikkeling dat veel meer mensen omgevingsbesturing gebruiken en het gewoon in de grotere elektronica zaken te koop is.

Bewegmomentjes

Je kunt je afvragen of die omgevingsbesturing de huidige

bewegingsarmoede niet in de hand werkt. Als je het gras niet meer hoeft te maaien, is dat immers een gemist bewegementje. Maar daar gaat het in dit artikel niet over. Wij gaan op zoek naar hoe omgevingsbesturing kan bijdragen aan zelfredzaamheid, comfort en veiligheid voor mensen met een beperking. En dan gaat het om het maken van bewuste keuzes tussen bewegementjes en je energie sparen en een veilige en comfortabele woonomgeving creëren.

Balans

Als iemand steeds meer last krijgt van een zintuiglijke of fysieke beperking, kosten alledaagse activiteiten relatief veel

energie. De reistijd naar school of werk wordt dan vaak langer, omdat je nu met het openbaar vervoer moet in plaats van met de auto. Ook kost het veel energie om alert te zijn op signalen die je niet meer goed hoort of ziet. En dan is het fijn én veilig (!) als je thuiskomt en de plintverlichting automatisch aan gaat als je erlangs loopt. Het gaat bij omgevingsbesturing dus om het bewust zoeken naar die balans tussen bewegen, energie en veiligheid. Waarbij we niet genoeg kunnen benadrukken dat het leven met een beperking doorgaans al heel veel energie kost.

Zelf doen

Als ergotherapeut is het belangrijk de basis te kennen van de mogelijkheden om het huis zo aan te passen, dat jouw cliënt zich thuis voelt en kan doen wat die wil doen. Omgevingsbesturing is daar tegenwoordig een belangrijk onderdeel van. De ontwikkeling van slimme bediening, besturingssystemen en slimme apparaten gaat enorm snel. De compatibiliteit tussen systemen is echter niet altijd simpel te doorgronden. Daarom kan het verstandig zijn om voor het maatwerk een expert in te schakelen.

Hoe werkt het - wat kun je bedienen - hoe bedien je dat?

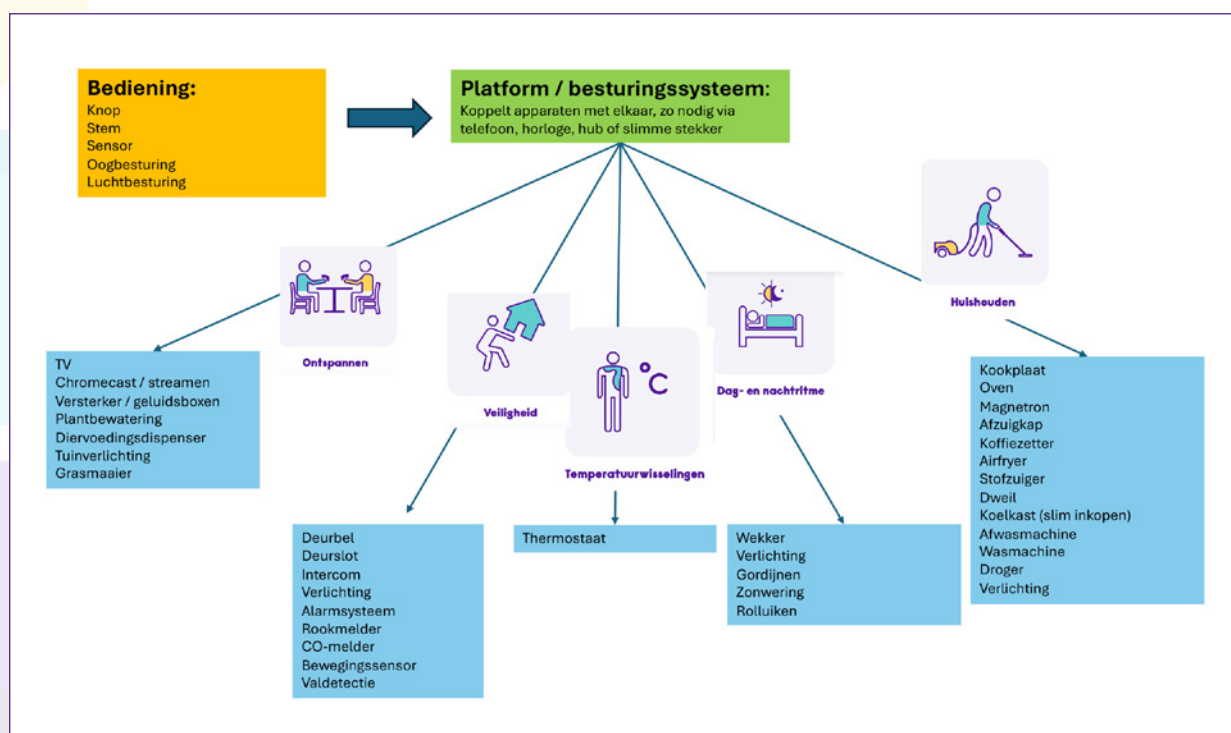
Onderstaand schema geeft je inzicht in veel apparaten, die met een goede besturing en bediening de zelfredzaamheid van jouw cliënt kunnen ondersteunen.

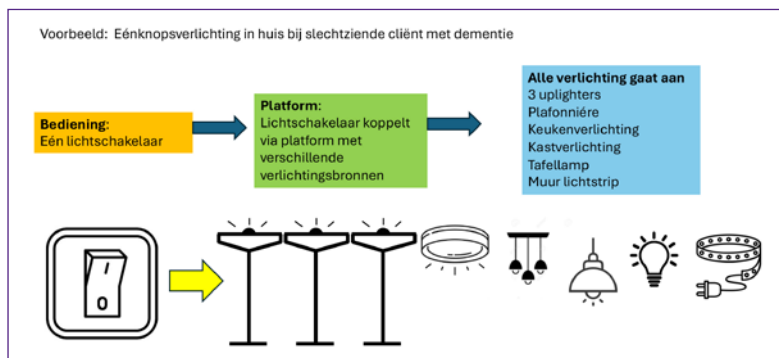
Maatwerk – een aantal voorbeelden

Zelfredzaamheid is de basis van het keuzeproces. Aan de hand van een aantal domeinen van de ZelfredzaamheidsRadar kun je met jouw cliënt prioriteiten bepalen wanneer iets aan te pakken. Alles telt dan. Neem maar iets betrekkelijk simpels: het zelf de voordeur open kunnen doen via een videodeurbel, gecombineerd met een elektronisch slot. Via je smartphone zien wie er voor de deur staat en met diegene communiceren, anders zijn veel mensen door hun mobiliteitsbeperking te laat bij de deur en is degene die aanbelt alweer vertrokken. En staat het bestelde pakketje ergens op een afhaalpunt.

Bij slechtziendheid en dementie kan het ingewikkeld zijn om de lichtknopjes te vinden. Dat kan een extra valrisico betekenen en het is vermoeiend. Ombouwen naar één knopverlichting of spraakgestuurde verlichting kan een oplossing zijn.

Iets dergelijks geldt ook voor koken. Met één druk op de knop of stemcommando gaat het licht aan boven de kookplaat, start de afzuiging en gaat de kookplaat aan. Bij slechtziendheid kun je ook de knoppen van de kookplaat van braille voorzien. Met een braille typemachine maak je kleine knopjes die je op de kookplaat plakt. Daar komt bij dat een kookplaat op spraak niet altijd voor iedereen handig is. Het duurt even voordat de plaat na een stemcommando warmer of kouder wordt. Maar als de melk op dat moment op het punt van overkoken

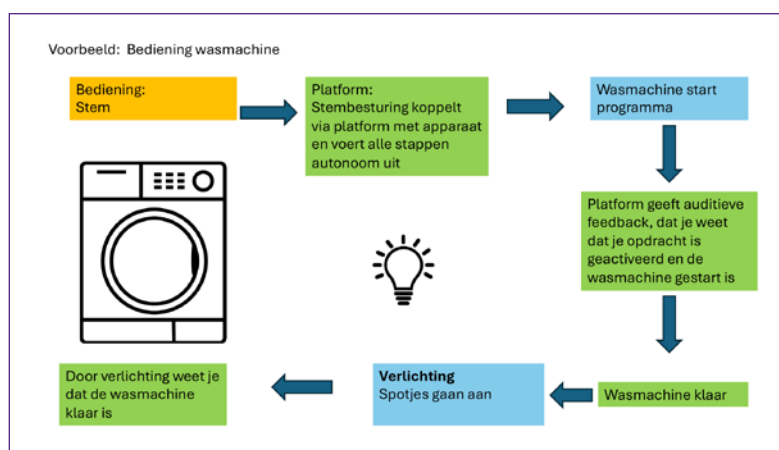




staat, ben je al te laat. Ook dit is dus weer maatwerk. In de praktijk zien we, als er meerdere bewoners zijn, voorbeelden van huizen met zowel spraakgestuurde als knopgestuurde domotica.

Grote knoppen

Domotica is geen doel op zich. Hoewel het mogelijk is je wasmachine via spraak te bedienen, kan het soms veel praktischer zijn om met aangepaste knoppen te werken. Bijvoorbeeld als jouw cliënt een visuele beperking heeft, maar nog wel grote gekleurde knoppen kan zien. Dan maak je drie slimme knoppen: een voor de witte was, een voor de bonte was en een voor de handdoekwas. De knoppen kunnen op de wasmachine bevestigd worden, maar ook op de naastliggende muur.



Domotica via app van diverse apparaten

Tegenwoordig is er steeds meer elektrische apparatuur te koop, die je via een app kunt aansturen. Je downloadt de app op je smartphone en kunt daarmee de apparatuur bedienen. En daar komt opnieuw maatwerk om de hoek kijken. Wat vindt jouw cliënt de prettigste manier van werken? Heel veel commando's uit het hoofd weten om het

centrale besturingssysteem mondelinge opdrachten te geven? Of toch een aantal bedieningsknoppen in huis? Of inderdaad apparaten aansturen via de smartphone of smartwatch?

En juist daarom is het zo belangrijk dat je als ergotherapeut zo goed mogelijk op de hoogte bent van de mogelijkheden. De ontwikkeling van de techniek in dit veld gaat snel, dus je zal vaak een expert

in moeten roepen om het echte maatwerk te doen. Maar jij kan met jouw cliënt wel de randvoorwaarden vaststellen, een plan van eisen/wensen opstellen en die tijdens het implementatietraject vasthouden, zodat het wonen in dat slimme huis ook echt aan de verwachtingen voldoet. En vergeet de andere bewoners van het slimme huis niet, die willen wellicht heel wat anders, dat kan ook in het slimme huis. Een gefaseerde invoering kan ook van belang zijn i.v.m. kosten of het blijven overzien van de mogelijkheden.

Zelf kopen - vergoedingen

Ook hier heb je als ergotherapeut weer een belangrijke rol. Valt de omgevingsbesturing onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), zorgverzekeraar of UWV? Dat kan bij domotica een lastige discussie zijn. De vraag wordt vaak gesteld of het een normaal consumentenproduct betreft, dat iedereen gewoon zelf aanschaft of dat jouw cliënt specifiek nodig heeft om zelfstandig te kunnen zijn, of zijn werk thuis uit te kunnen voeren. Voor het advies over welke domotica jouw cliënt nodig heeft zit, zoals bekend, voor een thuiswonende cliënt 10 uur in het basispakket van de zorgverzekeraar. Als de ergotherapeut gecontracteerd is, wordt 100% betaald, is dat niet het geval kan het 70% zijn. Soms kun je je adviesuren ook onderbrengen bij Wmo, UWV of zorgverzekeraar.

Verder kun je als leidraad houden dat als het nagelvast is, de domotica via de Wmo vergoed kan worden. Hulpmiddelen bij een ernstige visusbeperking lopen vaak via de zorgverzekeraar. Maar ook hier is het weer maatwerk en zijn de grenzen niet strak bepaald. Denk bij domotica ook aan de mogelijkheid van een persoonsgebonden budget (pgb).

Tot slot is er ook een aantal fondsen die de aanschaf van domotica ondersteunen, zoals de Landelijke Stichting voor Blinden en Slechtzienden en Samenwerkende Fondsen voor Individuele Hulp voor Gehandicapten.

Hij doet het niet meer

Net als bij alle hulpmiddelen gaat er ook bij domotica wel eens iets mis. De WiFi hapert of er zijn problemen met inloggen en updates. Het kan ook dat jouw cliënt niet zeker is van hoe alles te bedienen. Omdat steeds meer mensen inmiddels afhankelijk zijn van hun huisautomatisering is het belangrijk na te denken over een back-up met fysieke knoppen of het organiseren van online assistentie op afstand. Of een helpdesk waar de gebruiker altijd terecht kan en die zonodig ter plekke de problemen oplost. Enkele domotica bedrijven hebben dit soort services in de aanschaf van de domotica verwerkt, andere bedrijven doen dit op basis van een jaarlijks onderhoudscontract. En ook hier ligt een financieringsvraagstuk: wie betaalt deze nazorg?

Zorgeloos

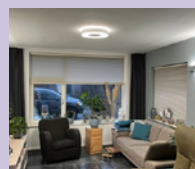
Bedrijven die domotica adviseren en verkopen doen dat vaak onder het motto van 'eenvoudiger leven'. Ze beloven dan vaak een 'zorgeloze ervaring'. In de praktijk komt het helaas nog te vaak voor dat systemen nog niet goed (genoeg) werken of dat de toepassing niet goed is toegespitst op de behoefte van de cliënt. Daarom is het essentieel dat de ergotherapeut in staat is de vraag van de cliënt te matchen met beschikbare techniek. Een nacontrole, installatie en training door de leverancier of alles ook naar wens werkt, is daarom zeker aan te bevelen.

Out-of-the-box denken

We hebben de indruk dat eerstelijns ergotherapie kansen laat liggen om de mogelijkheden van domotica voor cliënten volledig te benutten. Waarom zou je kiezen voor het aanbrengen van tactiele merkpasta op een thermostaat zodat mensen met een visuele beperking de thermostaat kunnen voelen, als er ook spraakgestuurde thermostaten zijn? Of waarom zou je bij slechtziendheid kiezen voor een koptelefoon die je door het verkeer navigeert, terwijl er ook horloges zijn die dat via trillingen doen? Verandering begint in dit geval bij de opleiding: leer ergotherapeuten out-of-the box denken. De ontwikkelingen in de omgevingsbesturing gaan snel, dus denk in mogelijkheden, ga op zoek, durf vragen te stellen en wees leergierig. Zo kan de ergotherapeut de linking pin zijn tussen de high-tech kennis van de leverancier en de persoon die zelfredzamer wil worden.

Het huis van Ger Klein

Ger woont met zijn vrouw en vier konijnen in een eengezinswoning met tuin en schuur. De afgelopen jaren is hij steeds minder gaan zien en is nu bijna blind. Samen met Renee van StemCom heeft hij stap voor stap zijn huis slimmer gemaakt. Via een besturingssysteem (Amazon Alexa) heeft Ger de mogelijkheid om met (Engelstalige) commando's veel functies in zijn huis te bedienen. Denk aan het openen en sluiten van de gordijnen, het aanpassen van de interieurverlichting aan de dag en nacht, het bedienen van de televisie, het aan- en uitdoen van de tuinverlichting en het bedienen van de schuurverlichting vanuit de woning.



Ger is musicus, in zijn muziekkamer kan hij met één commando alle apparatuur aan- of uitzetten. Die apparatuur is voorzien van slimme stekkers, die de communicatie met Amazon Alexa mogelijk maken. Dit maakt het voor Ger makkelijk om zijn oude muzikale beroep met plezier uit te kunnen blijven uitoefenen. Het continu zoeken naar de knoppen van de muziekapparatuur is niet fijn. En op deze manier vergeet hij na afloop ook niets uit te zetten: goed voor het energieverbruik en het milieu.



Ger is gek op koken. Hij heeft zijn kookplaat niet op het besturingssysteem Alexa aangesloten. Hij heeft zelf met zijn brailletypemachine stickertjes gemaakt. Dit werkt vooralsnog goed, maar als er ooit een nieuwe kookplaat komt denkt Ger wel aan een slim exemplaar. De airfryer en oven werken via een app op Ger zijn telefoon. Ger is handig met een smartphone en heeft daarom voor sommige huishoudelijke apparaten de voorkeur voor de bediening via een app. Het gedateerde koffiezetapparaat is voorzien van een slimme stekker, dat loopt dan weer wel via Alexa.



De hobby van Ger is konijnen houden. De konijnen lopen met enige regelmaat los in huis en hebben dan diverse speeltunnels. Ger is bijna blind,

dus hij ziet die tunnels niet liggen. Hoe fijn is het dan dat hij vanuit zijn stoel een opdracht kan geven aan zijn domoticabesturing dat de gordijnen open of dicht gaan? En een automatische voederdispenser is ook handig.



De voordelen van omgevingsbesturing beginnen 's morgens al. Als Ger opstaat kan hij met één opdracht Alexa laten zorgen voor de juiste interieurverlichting, het openen van de gordijnen en het zetten van koffie. "Je kunt het zo gek maken als je zelf wil". Ger heeft ervoor gekozen hiermee stap voor stap verder te gaan. Bij aanschaf van nieuwe apparatuur zoekt hij samen met StemCom steeds uit hoe dit past binnen zijn besturingssysteem, of dat bediening via een app handiger is. Ook denkt hij nog aan slimme systemen

voor het watergeven van de planten binnen en buiten. En in al die slimmigheid is Ger zijn vrouw niet vergeten. Zij bedient de meeste apparaten graag gewoon met een knop, dat kan altijd ook nog. Dus ook bij Ger: maatwerk.

Over de auteurs

Nico Knibbe is bewegingswetenschapper en voorlichtingsdeskundige bij onderzoeks- en adviesbureau LOCOmotion. Ook is hij vrijwilliger bij Scouters.

Renee van Leeuwen is ergotherapeut en eigenaar van StemCom, gespecialiseerd in huis domotica en omgevingsbesturing.

Elly Waaijer is ergotherapeut en verandermanager bij adviesbureau Waaijerconsult. Ook is zij vrijwilliger bij Scouters.

- ADVERTORIAL -

Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Beste ergotherapeuten,

Wellicht hebben jullie onze advertentie afgelopen maanden voorbij zien komen.

Drie jaar geleden heb ik Seniorenwinkel Schijndel overgenomen en de passie voor het vak werd snel groter en groter.

Mijn voorganger werkte al regelmatig met en via ergotherapeuten en dit heb ik niet alleen doorgezet, maar ook uitgebreid. Merken als Fitform, Doge en Deron hadden we al in huis en op advies van ergotherapeuten werken we momenteel ook met Rollz (Elektric), Brio en Topro.

Mijn mening is dat ik alleen niet veel kan en dat jullie zonder goede producten ook niet veel kunnen als het gaat om de beste stoel, rolstoel of bed.

Maar samen kunnen we bijna alles!

Jullie kennen de cliënt en hebben oog voor de context waarin het product gebruikt moet worden,

wij hebben verstand van de producten. Dat is een belangrijke optelsom om de cliënt van het beste product te voorzien, passend in zijn/haar situatie. Zowel voor de cliënt als voor ons is jullie vakkennis van essentieel belang, om die reden werken wij heel graag met jullie samen. Bel of mail me gerust als ik iets voor jullie (cliënten) kan betekenen.

Als een cliënt niet meer van huis kan, komen wij ook graag bij de mensen thuis voor het beste advies. Ons werkgebied is Brabant, Gelderland, Zuid-Holland en Limburg, maar ook daarbuiten is veel mogelijk.

Ben je een keer in de buurt, loop gerust binnen voor een gesprek en een kopje koffie.

Met vriendelijke groet,

Edwin de Laat
www.seniorenwinkel.nl
0620 412 331

