

# nieuws

## In dit nummer

Mogelijkheden van domotica

'Ik heb nu een ander leven'

Hulp van een robot

Domotica, hoe kom je eraan?



## Techniek maakt het leven gemakkelijker

.....

**Allerlei technische voorzieningen in huis, ook wel domotica genoemd, maken wonen en leven makkelijker en veiliger. Voorbeelden zijn een lamp die aanspringt als je eraan komt, het op afstand bedienen van de verwarming, inbraakbeveiliging en beeldbellen. Veel van dit soort toepassingen kunnen de zorgvrager en de mantelzorger ondersteunen en dragen eraan bij dat mensen die zorg nodig hebben langer zelfstandig kunnen blijven wonen.**

### Meer eigen verantwoordelijkheid

Een herkenbare zorgoplossing in huis is de persoonsalarmering, een alarm dat veel zorgvragers bij zich dragen. Gebeurt er iets, dan hebben ze met één druk op de knop contact met een zorgcentrale. Dit soort technische hulpmiddelen kunnen de kwaliteit van leven verbeteren. Met technologie is het ook mogelijk om de toegankelijkheid en betaalbaarheid van de zorg te verbeteren. Het wordt bijvoorbeeld mogelijk om thuis bepaalde handelingen te verrichten, zoals suikerprikken, bloeddrukmeten en zelfs een ECG maken. Ilse Bierhoff is projectleider bij Stichting Smart Homes, het Nationaal Kenniscentrum voor Domotica & Slim Wonen. Zij vertelt dat mensen door allerlei technische oplossingen meer eigen verantwoordelijkheid kunnen nemen, iets wat de over-

heid steeds meer van haar burgers vraagt. "Zelfdiagnose komt steeds vaker voor. Er zijn verschillende projecten waarin mensen zelf bepaalde waardes meten en deze via e-mail doorsturen naar de arts. Pas op het moment dat er iets mis is, grijpt hij in."

### Voor zorg en voor gemak

Smart Homes hanteert de volgende definitie van domotica: de integratie van technologie en diensten ten behoeve van een betere kwaliteit van wonen en leven. "Het gaat dus niet alleen om de integratie van techniek en bediening in de woning, maar ook om de dienstverlening van buitenaf", vertelt Ilse Bierhoff. "Domotica krijgt overigens al snel het label zorg, omdat het veel in zorgprojecten wordt toegepast, maar je kunt het voor allerlei andere dingen inzetten. Iedereen kan er zijn leven gemakkelijker mee maken." Veel technologische toepassingen worden met een ander doel ontwikkeld en krijgen pas later een toepassing in de zorg. Een voorbeeld: om zuiniger met water om te springen, kun je meten hoeveel water je verbruikt. Deze techniek kan verder ontwikkeld worden tot een zorgtoepassing. "Als je meet hoeveel water iemand verbruikt en je ziet dat hij opeens een hele dag geen water gebruikt, dan kan er iets aan de hand zijn. Daarbij gaat het vooral om het waarnemen van veranderingen."

**"Domotica kan een stukje geruststelling geven, ook voor de mantelzorger"**

### Veiligheid

Ook aan veiligheid kunnen technische oplossingen een bijdrage leveren. "Persoonsalarmering kan bijvoorbeeld worden uitgebreid met een elektronisch slot, zodat de medewerker van de zorgorganisatie de woning in kan." Wat de veiligheid in huis ook kan verbeteren, zijn sensoren die de gasconcentratie bij het fornuis meten. Staat het gas per ongeluk aan, dan sluiten de kleppen die hiermee verbonden zijn automatisch. Dit is erg nuttig voor mensen met dementie die zelfstandig wonen. "Dit zijn voorbeelden die tevens het gevoel van veiligheid vergroten. Dat geeft een stukje geruststelling, ook voor de mantelzorger."

### Domotica

Het woord domotica komt van het Latijnse woord voor huis domus en de termen informatica, telematica en robotica. Ook het woord huis-automatisering wordt weleens gebruikt. Van Dale geeft als definitie: verzamelnaam voor slimme elektronische voorzieningen in woonhuizen die het wooncomfort, de veiligheid, enz. vergroten.

## De mogelijkheden van domotica

# Domotica als verlichting van de mantelzorg

In de zorg wordt domotica onder andere ingezet om zorgvragers langer zelfstandig te laten wonen. Maar ook voor mantelzorgers kunnen bepaalde toepassingen erg handig zijn. Want als de zorg goed geregeld is, word je als mantelzorger ontlast.

### Zorg op afstand

Het gebeurt alleen nog op kleine schaal, maar biedt veel perspectief voor de toekomst: beeldbellen. Cliënten kunnen via beeldbellen onder andere worden begeleid bij het innemen van medicatie of insulinespuiten. Ook geeft beeldbellen hen de mogelijkheid contact op te nemen met de zorgcentrale wanneer zij zich niet lekker voelen. Het voordeel van beeldbellen is dat artsen en verpleegkundigen daadwerkelijk kunnen zien hoe het met hun cliënten gaat. Tenslotte is het via een beeldverbinding lastiger om iets te verdoezelen. Een ander voordeel is dat zorg op afstand de mantelzorger een ritje naar de huisarts of het ziekenhuis kan besparen.

### Domotica geeft de gebruiker en de mantelzorger bewegingsvrijheid

### Zorg tijdelijk overdragen

Een stapje verder gaat het wanneer er in een woning camera's of bewegingssensoren worden geïnstalleerd die worden gevolgd door een zorgcentrale. Dit kan de mantelzorger ontlasten. Het wordt zo namelijk mogelijk om de zorgcentrale in te schake-

len wanneer je als mantelzorger even weg moet, bijvoorbeeld om boodschappen te doen. Het geeft je meer bewegingsvrijheid en daarnaast meer rust, want als je weet dat degene voor wie je zorgt veilig is, voel je je wellicht prettiger.

### Sociale media en gps

De samenleving digitaliseert en biedt volop mogelijkheden om de mantelzorg te verlichten. Google, Facebook en Skype zijn bijvoorbeeld handige hulpmiddelen om de zorg voor een familielid, vriend of kennis te delen. Ook bestaan er allerlei programma's voor smartphones en tablets die het makkelijk maken om samen afspraken over de zorg te maken, zoals een gedeelde agenda. Bestaat de kans dat degene voor wie je zorgt verdwaalt, dan is een gps-systeem een handig hulpmiddel. Ze zijn er in allerlei soorten en maten, zoals in de vorm van een horloge. Hiermee kun je op afstand zien waar iemand is, iets wat een hele geruststelling kan zijn.

### Medicijnenhulp

Veel domotica in de zorg is gericht op herinneren, zo ook de automatische medicijn dispenser. De apotheek kan een medicijnrol verstrekken met de medicijnen verpakt in porties per dagdeel. Ze kunnen zo gemakkelijk in een automatische medicijn dispenser worden gestopt. Dit apparaat geeft een seintje wanneer het tijd is om de medicijnen in te nemen. Eventueel stuurt het apparaat ook een bericht naar een gsm, tv of computer. De medicijn dispenser kan ook de mantelzorger ontlasten, al is het maar omdat je niet meer steeds hoeft te zeggen: "Vergeet je niet je medicijnen in te nemen?"

### Oproep

Smart Homes verricht onderzoek op het gebied van domotica. Mantelzorgers die het leuk vinden om aan zo'n onderzoek mee te werken, kunnen zich hiervoor opgeven via: [info@smart-homes.nl](mailto:info@smart-homes.nl)

### Doe de domoticoets

Domotica is een verzamelnaam voor vele soorten technische toepassingen in huis. Deze toepassingen zijn onder te verdelen in verschillende categorieën, namelijk: communicatie, zorg & alarmeren, veiligheid, entertainment & AV, comfort, verwarmen & koelen, telemedicine, energiemangement, infrastructuur en netwerken. Wil je weten welke mogelijkheden er zijn? Kijk dan eens op [www.domoticoets.nl](http://www.domoticoets.nl). Hier doe je uiteenlopende ideeën op binnen de thema's veiligheid, communicatie, gezondheid en gemak.

### Slimme tips

Naast technische hulpmiddelen in huis bestaan er ook veel simpelere oplossingen die bijdragen aan de veiligheid en het comfort in huis. Een veel voorkomend ongeluk in huis is van de trap vallen. Om dit te voorkomen, is het slim om een tweede trapleuning in de woning aan te brengen. En antislipmatjes op gladde vloeren en in bad of douche zijn erg handig om uitglijden te voorkomen. Ook slim: een mandje onder de brievenbus hangen, zodat je niet hoeft te bukken om de post op te rapen.

### Dag van de Mantelzorg

Zaterdag 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Rond deze datum organiseert het Steunpunt Mantelzorg daarom leuke activiteiten om alle mantelzorgers eens goed in het zonnetje te zetten.

Voor meer informatie neem je contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

## Korting

### Bezoek de Slimste Woning van Nederland!

De Slimste Woning is een verplaatsbare demonstratiewoning waar de laatste technische snuffjes te zien zijn op het gebied van comfortabel, veilig en plezierig wonen. Hier kun je beleven wat domotica kan betekenen. Deze woning staat momenteel naast het Evoluon in Eindhoven.

Lezers van M-nieuws kunnen de Slimste Woning bezoeken tegen het gereduceerde tarief van € 10,00 p.p. Deze aanbieding geldt op werkdagen in de periode van 3 t/m 21 december 2012.

Ben je geïnteresseerd in een bezoek, maak dan een afspraak met Smart Homes. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer (0497) 51 49 84 of e-mail [info@smart-homes.nl](mailto:info@smart-homes.nl). Vermeld hierbij dat het om de actie uit M-nieuws gaat.



Foto: Joost van Velsen

**Naam**

Els Nicolassen

**Leeftijd**

65 jaar

**Situatie**

Zorgt voor haar zoon

*Foto: Jos Lammers***Domotica in de praktijk**

Dat Maarten nu zelfstandig woont, is best bijzonder. In het WIN is veel techniek aanwezig die dat mogelijk maakt. Ieder appartement is voorzien van een systeem waarop onder andere camera's en verlichting kunnen worden aangesloten. Het systeem kan communiceren met de begeleiders van het WIN, maar eventueel ook met zorgcentrales daarbuiten. In Maartens bad- en slaapkamer zitten daarvoor alarmknoppen waarmee hij in verbinding staat met het kantoor van de begeleiders. Omdat Maarten zelf geen deuren kan openen, is zijn appartement voorzien van automatische deuren. Wanneer hij zijn sleutel voor een sensor houdt, opent de voordeur automatisch en springt tegelijkertijd het licht in de hal aan.

## 'Ik heb nu een ander leven'

**Els Nicolassen uit Nuenen is moeder van Maarten (38). Door een zeldzame, erfelijke afwijking in zijn kleine hersenen is hij lichamelijk en geestelijk beperkt. Sinds anderhalf jaar woont hij zelfstandig, waardoor de mantelzorg is verminderd.**

Maarten woont in een appartement van Woon Initiatief Nuenen (WIN). Deze woonvoorziening hebben de ouders van achttien lichamelijk en geestelijk beperkte kinderen in

verenigingsvorm gerealiseerd. Toen Maarten nog thuis woonde, was Els een groot deel van de dag met hem bezig. "Ik hielp hem bijvoorbeeld met aankleden en het inpakken van zijn tas. Als hij 's middags thuis kwam van het activiteitencentrum, gingen we vaak iets doen, zoals een eindje wandelen." Naast deze dagelijkse routine bracht ze hem overal naartoe: naar de zwemclub, fitness, disco, ziekenhuis, fysiotherapeut, et cetera.

**"In het begin had ik het gevoel niet meer nodig te zijn"**

**Minder kwetsbaar**

Maarten heeft het naar zijn zin in zijn nieuwe woning. "In het begin had ik zelfs weleens het gevoel dat ik niet meer nodig was", vertelt Els Nicolassen. "Maar dat vind ik niet erg, want hij is gelukkig in zijn eigen paleisje." Els besteedt nog steeds een aanzienlijk aantal uren per week aan mantelzorg, maar voelt zich duidelijk minder mantelzorger. "Ik heb nu een ander leven. 's Morgens hoef ik bijvoorbeeld niet meer zo vroeg op te staan en ik hoef niet iedere middag om half vier thuis te zijn." Het geeft Els een prettig gevoel dat de zorg nu ergens anders ligt. "Ik heb het idee dat ik het niet meer alleen hoef te doen en voel me minder kwetsbaar. Dat is een hele opluchting. Ik vind het fijn dat ik de zorg nu ook aan anderen kan overlaten."

## Hulp van een robot

**Het klinkt misschien als science-fiction, maar het bestaat: robots die helpen in de zorg. Deze kunnen bijvoorbeeld mensen met dementie ondersteunen. Twee voorbeelden.**

**Sociale robots**

Dit zijn robots die mensen met geheugenproblemen helpen om structuur in hun dag te geven, onder andere door hun eet- en beweegpatronen in de gaten te houden. Ze helpen met herinneren en bewaren belangrijke spullen, zoals leesbril en portemonnaie. Daarnaast dienen deze robots als gezelschap. Als je ze roept, rijden ze naar je toe. Ook zorgen ze voor beeldcontact en kun je spelletjes met ze doen.

**Knuffelrobot**

Een voorbeeld van een knuffelrobot is Paro. Dit is een levensechte knuffelzeehond voor mensen met dementie of bepaalde vormen van autisme. Hij reageert op hen en door met hem te spelen, oefenen zij in alertheid

en contactleggen. Deze robot kan signaleren of er afwijkingen in de omgeving zijn en vervolgens een signaal afgeven. De mensen die hem gebruiken, geeft hij veelal een veilig gevoel. Kijk voor meer informatie hierover op [www.parorobots.com](http://www.parorobots.com)



# Domotica, hoe kom je eraan?

**Domotica is handig, maar hoe kom je eraan? En wat kost het eigenlijk? Wordt het vergoed via de ziektekostenverzekering of Wmo, of moet je alles zelf betalen? Een hoop vragen, waarop niet zomaar antwoord te geven is.**

## Centrale installatie

Domotica werkt veelal via een centraal systeem in huis. Verschillende apparaten en diensten kunnen via dit systeem met elkaar verbonden worden. Zo kun je bijvoorbeeld bij het verlaten van je woning met één schakelaar alle belangrijke apparatuur en verlichting tegelijk uitzetten. De basisinstallatie vergt een behoorlijke investering. Het kan raadzaam zijn om bij een verbouwing met het oog op de toekomst meteen een dergelijke installatie te laten aanleggen. Dit doen speciale installateurs. Zij zijn verenigd via Uneto-VNI.

## Toekomst

Sommige nieuwbouwwoningen zijn al voorbereid op domotica. Dit kan betekenen dat je op het moment dat je het nodig hebt, bepaalde diensten kunt gaan afnemen. Je betaalt dan alleen voor die dienst. Dichterbij zijn de mogelijkheden die smartphones, tablets zoals de iPad en draadloze verbindingen bieden. Met bepaalde apps en bijbehorende technologie is het bijvoorbeeld mogelijk om je gordijnen op afstand te openen, de verwarming aan te zetten of een opname te maken met de dvd-speler. Daarmee wordt domotica steeds toegankelijker.

## Kosten

Sommige technische hulpmiddelen worden (gedeeltelijk) vergoed. Afhankelijk van de zorgindicatie kun je bijvoorbeeld personenalarmering en vier uur beeldbellen per maand vergoed krijgen van de ziektekostenverzekeraar. Het merendeel van de technische hulpmiddelen wordt echter niet vergoed. Je moet het zelf betalen. Daarmee



Met onder andere een iPad en de juiste software kunt u op afstand uw woning bedienen

betaal je eigenlijk voor zelfredzaamheid, want het betekent ook dat je veel langer in je eigen huis kunt blijven wonen. Wat de Wmo vergoedt, verschilt per gemeente. Het beste is om dit na te vragen bij het Wmo-loket in je gemeente. In bepaalde gevallen is het mogelijk deze kosten van de belasting af te trekken bij de post 'ziekttekosten'. Zie voor meer informatie hierover [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

## Kort

### Ontmoetingsdag: Zorgen en loslaten

Op zaterdag 29 september 2012 vindt er in het Provinciehuis Noord-Brabant een ontmoetingsdag plaats voor naastbetrokkenen en mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Deze duurt van 10.00 tot 16.00 uur. Op deze ontmoetingsdag worden handvatten aangereikt die naastbetrokkenen kunnen helpen om te zorgen en weer los te laten en tevens de hoop op herstel levend te houden.

Er vinden vijf sessies plaats:

- 1 Wat is psycho-educatie?
- 2 Verlies en rouw
- 3 Psychiatrie en justitie
- 4 Leren omgaan met
- 5 Uitbehandeld, en dan?

**Aanmelden kan tot 15 september door een e-mail te sturen naar: [info@trialoog.org](mailto:info@trialoog.org)**

**Vermeld hierbij je naam en de twee sessies van die je voorkeur hebben. Deelname is gratis.**

Trialoog, een vereniging van Brabantse familieverenigingen, Labyrint-In Perspectief Eindhoven e.o., de afdelingen van Ypsilon en de Vereniging van Manisch-Depressieven en Betrokkenen (VMDB) organiseren deze dag in samenwerking met het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid (KZE) en De Brabantse Raad voor de Informele zorg (Briz). De Provincie Noord-Brabant maakt deze dag mogelijk.

## Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij meehelpen bij het zoeken naar vervangende mantelzorg (respijtzorg). Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenoten-contacten. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Mail of bel naar uw Steunpunt in de buurt.

### Onis, Steunpunt Mantelzorg Asten

Pastoor de Kleijnhof 21, 5721 CR Asten  
Telefoon (0493) 44 12 46  
E-mail [t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl](mailto:t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl)  
[www.oniswelzijn.nl](http://www.oniswelzijn.nl)

### Onis, Steunpunt Mantelzorg Someren

Laan ten Roode 71a  
5711 GB Someren  
Telefoon (0493) 44 12 53  
E-mail [m.lenders@oniswelzijn.nl](mailto:m.lenders@oniswelzijn.nl)  
[www.oniswelzijn.nl](http://www.oniswelzijn.nl)

### Best, Oirschot

Steunpunt Mantelzorg Best  
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best  
Telefoon (0499) 77 01 00  
E-mail [infopunt@welzijnbestoirschot.nl](mailto:infopunt@welzijnbestoirschot.nl)  
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur

### Steunpunt Mantelzorg Oirschot

De Loop 67, 5688 EW Oirschot  
Telefoon (0499) 33 51 42  
E-mail [ine.van.ham@stichting-welzijn.nl](mailto:ine.van.ham@stichting-welzijn.nl)  
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur

### Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonk, Gastel (Cranendonk)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonk  
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A,  
6021 CK Budel  
Telefoon (0495) 59 17 70  
E-mail [ellenderixx@paladijn-welzijn.nl](mailto:ellenderixx@paladijn-welzijn.nl)  
[www.paladijn-welzijn.nl](http://www.paladijn-welzijn.nl)  
Openingstijden: maandag 9.00 - 13.00 uur, dinsdag 9.00 - 15.00 uur

### Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
Clausplein 10,  
5611 XP Eindhoven  
Telefoon 088 0031 288  
E-mail [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)  
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur  
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, Inwonersplein Stads-kantoor. M.u.v. schoolvakanties.

### Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

#### Geldrop-Mierlo

Stationsstraat 33,  
5664 AP Geldrop-Mierlo  
Telefoon (040) 286 75 25  
E-mail [tini.vinken@levgroep.nl](mailto:tini.vinken@levgroep.nl)

#### Nuenen c.a.

Berg 22, 5671 CC Nuenen  
Telefoon (040) 283 16 75  
E-mail [aline.perdaen@levgroep.nl](mailto:aline.perdaen@levgroep.nl)

#### Son en Breugel

17 Septemberplein 59c,  
5691 DG Son en Breugel  
Telefoon (0499) 49 05 17  
E-mail [marlies.kivits@levgroep.nl](mailto:marlies.kivits@levgroep.nl)

### Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn  
Schoolstraat 48-50, 5591 HM Heeze  
Telefoon (040) 226 55 97  
E-mail [marjoleindubbelman@paladijn-welzijn.nl](mailto:marjoleindubbelman@paladijn-welzijn.nl)  
[www.paladijn-welzijn.nl](http://www.paladijn-welzijn.nl)

### Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg  
Maastrichterweg 51, 1<sup>e</sup> etage,  
5554 GE Valkenswaard  
Telefoon (040) 201 31 36  
E-mail [informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl](mailto:informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl)  
[www.paladijn-welzijn.nl](http://www.paladijn-welzijn.nl)  
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

### Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven  
Burgemeester van Hoofflaan 70,  
5503 BR Veldhoven  
Telefoon (040) 253 42 30  
E-mail [steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl](mailto:steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl)  
[www.swove.nl](http://www.swove.nl)  
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur