

Domotica 2009

In het voorjaar van 2009 heeft de Stichting Seniorenbelangen Geldrop-Mierlo een tweetal bijeenkomsten georganiseerd rond het thema Blijvend thuis in eigen huis, en met name over de rol die domotica hulpmiddelen hierbij zouden kunnen spelen.

In het de rest van dit document vindt U een drietal publicaties waarin verslag gedaan wordt van wat zoal in deze bijeenkomsten aan de orde is geweest.

Hebt U vragen, wilt U meer weten, stuur dan een email via het contact formulier van de website.

Inhoudsopgave:

Oud worden is een gunst	2
Blijven thuis in eigen huis	3
Senioren willen vooral eenvoud	7

Oud worden is een gunst

Je weet echter ook: "gelukkig oud zijn is een héle kunst!!!" Hiervoor moeten we het talent in onszelf tijdig ontwikkelen. Zo lang je nog met z'n tweeën bent en vitaal, kun je elkaar vooruit helpen, maar als vrienden en kennissen of je partner wegvallen, is dat andere koek! De maatschappij verhardt en op hulp van familieleden, vrienden of kennissen kan straks lang niet iedereen meer rekenen.

De vraag waarvoor we staan is: hoe kan ik straks als er in de zorgcentra geen plaats meer voor ons is, nog gelukkig oud worden? Hoe kom ik tijdig aan mijn natje en mijn droogje, wie doet er mijn boodschappen en zorgt ervoor, dat ik op tijd mijn medicijnen inneem? De poelier, de schoenmaker, die goede bakker en die voortreffelijke keurslager van nu, hebben straks echt geen tijd meer om regelmatig bij je aan te kloppen.

Gelukkig staat de ontwikkeling van de techniek niet stil. Er zijn tegenwoordig talrijke elektronische hulpmiddelen om ons bij onze problemen te helpen. Vaak ongemerkt en heel gemakkelijk brengen ze ons in contact met familieleden of met allerlei instanties die ons vooruit willen helpen. Ja, heel graag zelfs! Daarbij worden in ons huis de TV, onopvallend aangebrachte camera's en nog heel veel andere technische snuffjes, ontzettend belangrijk! Domotica heet dat. Die registreert of je voldoende eet en drinkt, of je koelkast misschien aangevuld moet worden of je broodtrommel. Technische snuffjes seinen uit of er iemand boodschappen voor je moet doen, of je gordijnen gesloten moeten worden en of je voordeur wel in het nachtslot valt. Nog sterker, ze waarschuwen je als het bedtijd wordt of geven door dat er een vriendelijke ouderenverzorgster onder weg is om je onder de dekens te stoppen.

Die technische voorzieningen reiken nog verder dan je zou verwachten. Beeldtelefoons verdrijven je eenzaamheid. Je kunt heel gemakkelijk met je liefste vriend of vriendin, je beste buurman of met je eigen dokter even babbelen, terwijl je hem op een beeldscherm kunt zien. Weer andere apparatuur waakt over je veiligheid, zorgt ervoor dat tijdig de elektriciteit uitvalt of het gas wordt afgezet als je gaat slapen en je kunt bovendien altijd nog, als de nood aan de man komt, op de rode alarmknop drukken om hulpinstanties te waarschuwen.

Om eenzaam te verpieteren hoeft niet meer, want het speurend oog van camera's ziet, hoe je eraan toe bent, neerslachtig, ziek, gevallen of verdwaald in je eigen huis.

Domotica is het sleutelwoord voor de ouder wordende mens. Met domotica geldt de slogan: blijvend thuis in eigen huis. Dat is toch wat we allemaal graag willen, thuis blijven in je eigen vertrouwde omgeving, met je eigen spullen, met je eigen kat of hond, een sigaar kunnen opsteken als je er nog zin in hebt, zonder dat iemand je zit te betuttelen!

Blijvend thuis in eigen huis

Om de slagzin "blijvend thuis in eigen huis" kracht bij te zetten werden door de Stichting Seniorenbelangen Geldrop-Mierlo (SBG-M) en WoonService gemeente Geldrop-Mierlo een tweetal bijeenkomsten georganiseerd over **domotica**. Deze bijeenkomsten begonnen met inleidingen, toelichtingen en demonstraties over allerlei voorzieningen gevolgd door veel discussies over de behoeften van "de ouder wordende mens". De belangstelling was groot en de discussies aan alle tafels waren bijzonder levendig.

Het nu volgende is een verslag van wat er zoal besproken is.

Eigen verantwoordelijkheid nemen.

Het werd duidelijk dat wij allen zelf de verantwoordelijkheid dragen voor ons eigen leven. In het begin waren nogal wat geluiden te horen van velen die daar niet bij stil stonden, zoals: "ik zie wel als het nodig is" en "daar ben ik nog helemaal niet aan toe" of "wie dan leeft, wie dan zorgt", maar gelukkig kwamen geleidelijk aan andere geluiden op, zoals: "beter wat voorbereid zijn op de toekomst, zeker nu we nog gezond zijn" en "nu kun je rustig kiezen voor als het zo ver is" of "je kunt er samen alvast eens over praten al heb je het hopelijk nooit nodig; problemen voorkomen is beter".

Ik moet er toch eens serieus tegenaan gaan, dacht menigeen aan het einde van de rit; ze zeggen niet voor niks: de ouderdom komt met gebreken. Wat goed dat Seniorenbelangen een handje hielp bij het bewustwordingsproces.

De meest gehoorde algemene opmerkingen laten zich als volgt samenvatten:

- Een goed netwerk (burens, vrienden en kennissen) is erg belangrijk als je hulpbehoevend wordt.
- Er zijn kennelijk allerlei technische hulpmiddelen op de markt; maar moet ik nu zelf gaan uitzoeken wat bij mijn behoefte aansluit?
- En als je er niet mee kunt omgaan met al die apparatuur, schiet je er niets mee op.
- Waar vind je hulp op allerlei gebied?
- Een telefoontje plegen kan een goed begin zijn. U heeft toch hopelijk wel telefoon??

Waar zien ouderen tegenop?

Vervoer: 't Is mooi om langer in eigen huis te kunnen blijven wonen maar wat staat me te wachten als ik niet meer kan auto rijden of fietsen?

Reacties van de deelnemers:

- Openbaar busvervoer houdt onvoldoende rekening met ouderen; haltes liggen te ver van de voorzieningen.
- Er is wel goedkoop en veilig vervoer van huis tot huis via Taxxbus voor alle mensen boven de 65 jaar (wel even aanmelden bij de gemeente); gehandicapten kunnen reductie krijgen. Jammer dat de bus vaak te laat komt.
- Met de trein, via stations Mierlo-Hout en Geldrop, kun je overal heen, zelfs meerdere keren per uur.
- Naastenliefde door kinderen, burens en vrienden lost ook veel op.

Gezondheid: Alsmar meer medicijnen, met wisselende tijd van innemen, voor en na het eten, vroeg of laat, nuchter of gewoon, met veel of weinig water. Indien mijn vergeetachtigheid toeneemt, wat dan?

Reacties:

- Bij de apothekers speciale medicijn dozen te koop, met dag- en week-schema's, die orde brengen in deze chaos.
- Ook domotica biedt kan adequate oplossingen bieden.

Telefoon en televisie: Essentieel is het bedieningsgemak. Meest gehoorde reacties:

- Er zijn toestellen in de handel met grote, dus leesbare knoppen.
- Goed licht bij de knoppen is ook heel gemakkelijk aan te leggen.
- Een simpele uitleg op een kaartje voorkomt veel ellende; goede leveranciers helpen graag en daarna kunt U het zelf.

Boodschappen doen: Op een gegeven moment kan dit een probleem worden. Een telefoontje kan de oplossing zijn. Een aantal supermarkten willen Uw boodschappen (tegen vergoeding) best thuis brengen. U bent immers klant en ze willen graag verkopen.

Geldverkeer: De banken worden steeds onpersoonlijker; dat is voordeliger voor hen. Niet iedereen voelt zich op zijn gemak bij zo'n betaalmachine. U bent de klant en ze helpen U best aan de balie verder op weg, zeker als U het gewoon vraagt.

Communicatie: Het hebben van een netwerk wordt als essentieel ervaren, vooral in de nabije omgeving. Het moet wel onderhouden worden, was de reactie, want met ouder worden vallen er steeds meer relaties uit en dan heb je op een gegeven moment niemand meer. Waar ik nou aan moet denken? Juist: Een goede buur is belangrijker dan een verre vriend.

Zelfinschatting testen.

We hebben de vele opmerkingen met betrekking tot zelfinschatting samengevat in een aantal kernachtige vragen. Deze zou je kunnen gebruiken als checklijst waarbij je moet proberen je voor te stellen dat je pakweg 10, 15 of 20 jaar ouder bent dan nu. Want je moet het toch maar zelf kunnen allemaal als je in eigen huis wil blijven wonen:

Kun je ...

- Jezelf nog wel verzorgen? Wassen, douchen, nagels knippen?
- Jezelf nog aan- en uitkleden? Passen kleding, schoenen, accessoires bij elkaar?
- Naar bed gaan zonder uit te glijden? En 's nachts gaan plassen zonder te struikelen?
- Je eten zelf nog klaarmaken en het dan nog met plezier opeten?
- Je medicijnen nog goed innemen? Ook die met de doordrukstrips? En op tijd?
- Alle boodschappen nog thuis krijgen?
- Je nog veilig voelen thuis?
- De tuin nog bijhouden? En het huis?
- Je eigen administratie nog overzien?
- Je hobby's nog uitoefenen? Alleen en ook met anderen?
- Alle techniek in je huis nog hanteren?
- Op een medemens terugvallen in geval van nood?

En nog wat meer van dit soort vragen. Ons voorstellingsvermogen schiet vaak tekort om ons in te denken in een situatie waar we op deze vragen met nee moeten antwoorden. En wat dan? Vermoedelijk heb je dan geen huiself, zoals Dobby uit de Harry Potter verhalen, om je te helpen. Ook geen robotje, want de ontwikkelingen zijn nog lang niet zo ver. Domotica oplossingen kunnen wellicht uitkomst bieden. Nu al. Nog niet echt denderend, maar toch steeds omvattender en steeds beter.

Veiligheid

Behoorlijk veel tijd werd aan veiligheid besteed. Hier een greep uit de meest gestelde vragen – met verwijzing naar oplossingen, van “zo doe ik het nu al” tot “zo zou het ook kunnen, bij voorbeeld met behulp van domotica”:

Wat doe je als 's avonds onverwachts de bel gaat? Durf je open te doen of doe je dat niet?

- Iemand had een bepaald belsignaal (3x kort) afgesproken met bekenden.
- Anderen vonden dat een spionneke in de deur je nieuwsgierigheid kan helpen bevredigen, op een veilige manier.
- Domotica biedt diverse oplossingen, waarvan de geavanceerdste met beeld en toon.

Wat doe je als je valt?

- 't Hangt ervan af waar, reageerden de meesten, als ik de telefoon maar kan bereiken.
- Nee, zei iemand, veel beter is “de rooie knop”, een mooi voorbeeld van domotica. De zorgcentra leveren die voor ongeveer 17 euro per maand. Die hang je om je nek of draag je als een armbandje. Ben je in nood en je duwt op de rooie knop dan komt er hulp vanuit het zorgcentrum waar je bij bent aangesloten (Savant, Zorgboog, Zuidzorg), 24 uur per dag en 7 dagen per week. Het is een heel veilig idee: zeker als je alleen woont geeft het je de nodige rust.

Maar is het niet nog beter om het vallen te vermijden?

- Open deur, natuurlijk, en toch. Kijk eens rond: Heb je misschien van die mooie matjes waarmee je zo fijn kunt uitglijden? 't Kan hard aankomen.
- Of overal van die snoeren en draden liggen waar je over kunt struikelen? De moderne techniek heeft vaak draadloze oplossingen en op afstand te bedienen apparatuur.

Heb je overal goed licht?

- Met spaarlampen is dat geen probleem. Ook bewegingssensoren zijn handig; ze kunnen lampen aan en uitschakelen daar waar je net bent.

Hoe kan ik mijn gevoel voor veiligheid in het algemeen verhogen?

- Sluit je aan bij een van de zorginstellingen, is het advies. Zij hebben inmiddels ervaring met domotica en bieden oplossingen voor de meest uiteenlopende behoeften. Is het dan niet fijn als je met een druk op de rooie knop hulp kunt laten komen of dat iemand van veraf je even eraan herinnert dat je je medicijnen moet innemen en hoe en hoeveel? Dat je vanuit je luie stoel vragen kunt stellen aan hulpverleners en instanties en daar dan ook direct verbinding mee krijgt of gewoon even praten met iemand uit je netwerk, terwijl je elkaar kunt zien?

Er zijn veel, nu vanzelfsprekende, dagelijkse dingen die straks zonder domotica een probleem kunnen worden. Je kunt niet te vroeg beginnen om je er goed over te laten informeren. Bedenk bovendien dat met de ouderdom vaak ook het vermogen vermindert om iets nieuws te leren. Waar je nu al mee vertrouwd bent, daar heb je later veel minder problemen mee.

Senioren willen vooral eenvoud

De samenleving doet een dringend beroep op ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Onafhankelijkheid, wonen in je eigen vertrouwde omgeving... ook ouderen vinden het een aantrekkelijk perspectief. Nieuwe technologie kan ondersteunen, onder andere in de vorm van domotica en slimme zorg. Maar wat vinden senioren zelf belangrijk en plezierig? Die vraag stond centraal tijdens twee bijeenkomsten in Mierlo en Geldrop.

De bijeenkomsten in maart en april van 2009 waren georganiseerd door de Stichting Seniorenbelangen Geldrop-Mierlo (SBG-M) en het project WoonService gemeente Geldrop-Mierlo, dat technologie en de onderliggende diensten aanbiedt aan (momenteel) zo'n vijfhonderd inwoners van de gemeente (zie kader). Voor SBG-M waren de bijeenkomsten onderdeel van een reeks activiteiten, bedoeld om ouderen meer bewust te maken van dit thema. Zo publiceerde de stichting eerder een aantal prikkelende artikelen in de lokale media met als boodschap: denk eens na over wat je behoeften en wensen zijn in het kader van verantwoord langer zelfstandig blijven wonen en praat erover met anderen. Beide bijeenkomsten trokken zo'n honderd, veelal actieve, nog zelfstandig wonende ouderen. Ze werden verwelkomd door voorzitter Simon Valkenburg van SBG-M:

"We zijn benieuwd naar wat jullie behoeften zijn als het gaat om het dagelijkse leven, met name waar het gaat om de kleine of grotere beperkingen die het ouder worden met zich meebrengt. De technologie moet daar immers op aansluiten. Niet andersom."

Een verslag...

Snufjes

Ter introductie van het onderwerp verzorgt Zuidzorg medewerkster Monique Kemner een presentatie over het product WoonService. Ze laat onder andere een film zien over "De Slimste Woning van Nederland" (zie ook www.smart-homes.nl, een huis vol technische snufjes, zoals een afstandsbediening voor onder andere alle verlichting in huis, een netwerkaansluiting in de badkamer die bijvoorbeeld gebruikt kan worden om bloeddrukgegevens door te geven aan een arts op afstand en een videoscherm waarop je kunt zien wie er aan de deur staat. Voor sommige deelnemers is het duidelijk nog een "ver van mijn bed show", anderen reageren echter enthousiast. Zo'n kast waarin de bezorgdienst de boodschappen kan plaatsen als je zelf niet thuis bent, dat lijkt hen wel wat. Oud-leraar Gerard Maas gaat in op het thema gezondheid en veiligheid. Hij laat een hals alarm zien. Een vriend van Maas gebruikt het apparaat en is er erg gelukkig mee. "Eerst voelde hij wel wat schaamte, maar het went. Nu draagt hij het 24 uur per dag bij zich."

Boodschappen

Dan is het tijd om in te zoomen op de centrale vraag naar de behoeften van senioren. De deelnemers gaan in groepjes bij elkaar zitten om - met een lid van Seniorenbelangen als gespreksleider - te praten over wat zij nu en in de nabije toekomst nodig hebben voor een veilig en comfortabel dagelijks leven. In eerste instantie gaat het vooral over de kleine, praktische ongemakken van het ouder zijn en zelfstandig wonen. Neem nu het boodschappen doen. Dat gaat nog best goed als je zelf een autootje kunt rijden. Maar als dat niet meer gaat, wordt het lastiger. Hoe krijg je de zwaardere spullen thuis?

Natuurlijk, je kunt je boodschappen bestellen, maar als alles bezorgd wordt, kom je minder onder de mensen. Een deelnemster is blij dat ze nu eens een grote ergernis kan uiten: de slechte leesbare kleine lettertjes op verpakkingen in de supermarkt. "De uiterste verkoopdatum is vaak nauwelijks te lezen en dat geldt ook voor de ingrediënten. Dat is voor ons vaak erg belangrijke informatie. Sommige stoffen mag je niet hebben omdat je een zoutarm dieet moet volgen of suikerziekte hebt". Ook heel praktisch: het feit dat je bepaalde klusjes niet meer zelf kunt doen: de ramen lappen, een lamp vervangen. Hoe vind je iemand die dat wil doen, als je kinderen het zo druk hebben met hun eigen leven. Voor vervoer zijn gelukkig goede oplossingen: "Ik maak veel gebruik van de taxibus. Die brengt je voor weinig geld van deur tot deur binnen de regio."

Veiligheid en zorg '

Ook veiligheid is een onderwerp waarbij de tongen loskomen. Een deelnemster vertelt dat ze "s avonds de deur niet meer opendoet. "Met de burens heb ik afgesproken dat ze drie keer kort moeten bellen. Dan weet ik dat zij het zijn. Anderen moeten me eerst maar even telefonisch laten weten dat ze komen. Zo'n videoschermje om te zien wie er aan de deur staat is best handig. Maar voor mij mag het ook een spionnetje zijn." Een andere deelnemster - de dames zijn duidelijk in de meerderheid - reageert: "Je moetje ook niet gek laten maken. De media maken je angstiger dan nodig is." Ook het onderwerp zorg roept reacties op. Hoe zorg je er bijvoorbeeld voor dat je je medicijnen niet vergeet in te nemen? Slimme zorg, zoals het consulteren van een medicus op afstand door middel van een videoverbinding, komt nauwelijks ter sprake. Wel wordt een hart gelucht over de thuiszorg. "Het moet allemaal veel persoonlijker. Ik wil niet iemand over de vloer die alleen mag doen wat van minuut tot minuut voorgeschreven is."

Vragen over technologie

Uiteraard komt het gesprek ook op technologie en domotica. Men vindt het over het algemeen nogal ingewikkeld, ook door die soms onduidelijke Engelstalige begrippen. Er zijn dan ook vragen, veel vragen. Apparaten moeten in elk geval eenvoudiger: "Wat moet ik met veertig knoppen? Ik heb al die opties niet nodig." Er is vooral veel twijfel over de betrouwbaarheid van de technologie. "Je kunt wel een persoonlijk alarm hebben, maar hoe is het achter de knop geregeld? Wie komt je oprapen als je bent gevallen? En hoe kwetsbaar is het systeem bij storingen, als de stroom uitvalt? En heeft zo'n hals alarm wel bereik als ik in de tuin bezig ben?" Of: "Wat als ik in paniek ben? Ik ben bang dat ik dan vergeet hoe zo'n apparaat werkt." Het afhankelijk zijn van technologie voelt voor velen als een onplezierige gedachte: "Hoe zit het met privacy? En hoe houd je toch zoveel mogelijk de regie in eigen handen?" Toch zien de deelnemers wel dat de technologie ook oplossingen kan bieden. "Ik zou wel gebruik willen maken van eenvoudige apparaten die het leven echt gemakkelijker maken." Het blijkt lastig voorbeelden te noemen. Hoe formuleer je een wens als je de mogelijkheden niet kent?

Communicatie

Aan een van de tafels wordt een ander probleem rond nieuwe technologie en domotica besproken: "Hoe kom je erachter wat voor producten en diensten er allemaal zijn? Ik zie wel dat er veel kan. Maar wat past bij mij en mijn situatie?" Er wordt geopperd dat er meer over het onderwerp geschreven moet worden in de lokale kranten. Het gemeentelijk loket? "Dat is beperkt open en je weet niet waarvoor je er terecht kunt." Een deelnemster is enthousiast internetgebruikster. "Je kunt er echt alles op vinden."

Seniorenweb verzorgt bovendien eenvoudige cursussen. Als ik het kan, kunnen jullie het ook leren." Niet iedereen ziet dat zitten: "Nee, een computer komt er bij echt niet in." Tenslotte worden ook de ouderenadviseurs genoemd. "Zij zijn deskundig, ze komen aan huis en kunnen echt luisteren naar je vraag omdat ze zelf ook wat ouder zijn."

Eigen verantwoordelijkheid

De meeste deelnemers beseffen dat ze ook een eigen verantwoordelijkheid hebben. "Nu je nog goed bent, moetje er al over na gaan denken watje straks misschien nodig hebt. Je moet vooruitlopen op verwachte gebreken. Ook helpt het als je al een beetje met de technologie hebt leren omgaan." Technologie alleen zal nooit voldoende zijn: "Dus moetje zo vroeg mogelijk een netwerk opbouwen. Een contactpersoon dichtbij, een buurman of buurvrouw, kinderen, dat is zo belangrijk."

Wie betaalt dat?

De boodschap waarmee Seniorenbelangen beide ochtenden afsluit, is dat de samenleving veel geld bespaart als er minder verzorgingshuizen gebouwd en gerund hoeven te worden als ouderen langer zelfstandig blijven wonen. Het geld dat daarmee vrijkomt, moet geïnvesteerd worden in het gratis of gemakkelijk betaalbaar maken van domotica en gemaksdiensten. Aan een van de tafels zegt een deelnemer: "Onze generatie is zuinig. We zullen niet zo snel geld besteden aan spullen die het leven gemakkelijker maken. Of het moet echt nodig zijn. Misschien dat een volgende generatie daar gemakkelijker mee omgaat." Volgens Seniorenbelangen kunnen domotica en technologie goedkoper worden als er standaarden komen, liefst open source, zodat er geconcurrereerd wordt tussen de verschillende aanbieders. "Het laatste wat we willen is dat we als consumenten te maken krijgen met een verplichte winkelnering!"