



Health monitoring and sOcial Integration environMEnt for  
Supporting WidE ExTension of Independent life at HOME



Home Sweet Home  
nieuwsbrief  
2 januari 2012  
uitgave 2

<http://www.homesweethome-project.be>

## Halverwege...

Door Lutgart Messens – Digipolis

In november waren we in de helft van ons project Home Sweet Home en dat is een tweede nieuwsbrief waard en een dikke dank u wel aan alle deelnemers! Jullie doen het geweldig goed!

En om dat te vieren schenken we jullie allemaal een mooie beker van het Zorgbedrijf. Een kleine attentie voor het nieuwe jaar en voor de deelname.

Ondertussen is één van onze drie therapeuten, Isabel, vertrokken uit dit project en Stefanie heeft dit prima overgenomen. We heten ze nogmaals welkom in dit project!

Ook Sara en Caroline zetten nog steeds hun beste beentje voor en waren weer druk bezig met het afnemen van de testen en de vragenlijsten.

## And a happy new year!



Begin december kreeg de Antwerpse site voor Home sweet home bezoek van de Advisory board. Hartelijk dank aan Mr. De Maeyer en Mr. Hellebosch voor hun gastvrijheid!

Lees meer over dit bezoek op pagina 4

## Spanje, Italië, Ierland... gaat u even mee op reis?

Door Lutgart Messens – Digipolis

En zelfs in Antwerpen kan u altijd een beetje reizen... U maakt deel uit van een internationale groep! Ook in Spanje, Ierland en Italië hebben we flats ingericht met dezelfde toestellen. De kloktest, de handgreepmeter en de 4-meter-stap-test en alle andere testen worden samen met alle vragenlijsten in 4 talen afgenomen in de controle en in de studiegroep! En dit doen we 3 keer. In het begin van het project, in het midden en op het einde. Alle resultaten van deze 4 landen worden geanalyseerd en in een rapport uitgebracht.



*Privero : de Italiaanse stad voor het Home Sweet Home project*

## Het 24uur zorgsteunpunt

Door Sara Peeraerts – Zorgbedrijf

In de Antwerpse stedelijke omgeving stelt zich de problematiek van een groeiend aantal alleenstaande, kwetsbare senioren met een te klein of geen sociaal netwerk. Momenteel telt de stad Antwerpen meer dan 24.000 alleenstaande 75-plussers. Bovendien verwachten we een zeer sterke toename van het aantal alleenstaande oudste ouderen.

Bij deze ouderen kunnen volgende problematische situaties worden vastgesteld:

- een toenemend aantal ouderen kunnen geen beroep doen op een personenalarmsysteem (PAS) omdat zij geen of onvoldoende contactpersonen kunnen opgeven;
- ongeplande, acute welzijns- en zorgondersteuning overdag, maar vooral 's avonds, 's nachts en tijdens het weekend voor activiteiten van het dagelijks leven (ADL) en instrumentele ADL zoals boodschappen, apotheek,... is niet voorhanden;
- in de winter bij sneeuw, strenge vorst of bij acute ziekte kunnen ouderen nood hebben aan een acute ondersteuning; voor deze ouderen is er bij dergelijke acute situaties geen permanent aanspreekpunt in de wijk beschikbaar.

Vaak geeft dit alles aanleiding tot onnodige of oneigenlijke opname in een woonzorgcentrum.

Opdat ook alleenstaande, kwetsbare ouderen met een te klein of geen sociaal netwerk thuis en in hun vertrouwde buurt kunnen blijven wonen, werd vanuit het Zorgbedrijf Antwerpen een pilootproject "24u-Zorgsteunpunt" uitgewerkt.

Sinds 2 november 2009 kunnen ouderen het 24u-Zorgsteunpunt opgeven als contactpersoon voor het Personenalarmsysteem, dit kan zowel als eerste, tweede of derde contactpersoon. Hierdoor wordt niemand meer uitgesloten bij de aanschaf van een PAS-toestel. Elke kwetsbare senior in Antwerpen kan beroep doen op deze dienst.

Bij een acute, niet-medische oproep wordt het 24u-Zorgsteunpunt door de alarmcentrale verwittigd.

Het steunpunt bestaat uit een groep van zorgkundigen/verzorgenden die 24u/7d op afroep binnen het werkingsgebied Antwerpen de interventie uitvoeren. Zij rijden vanuit een vaste standplaats (woonzorgcentrum St-Maria in Berchem) naar het opgegeven adres. Van elke klant is een sleutel beschikbaar die toegang geeft tot de woning of serviceflat. Vallen als oorzaak maakt bijna 50 % uit van het aantal interventies, gevolgd door het zich onwel voelen of pijn hebben.

Ter plaatse biedt de medewerker van het Zorgsteunpunt hulp; zij kan beroep doen op een back-up indien extra hulp is aangewezen of het inschakelen van huisarts of oproepen van een ziekenwagen .

### Hoe verloopt het 24u-Zorgsteunpunt

Verbinding met alarmcentrale,  
Indien mogelijk spreken door alarmtoestel.



Na gesprek of zonder antwoord,  
roept alarmcentrale de verzorgende op.



Hulp komt aan huis.

## “Frailty” in het Home Sweet Home Project

Door Prof. Dr. M. Vandewoude – Universiteit Antwerpen

Home Sweet Home is een project dat gesteund wordt door de Europese commissie en dat loopt in 4 landen. Antwerpen is naast Barcelona (Spanje), Latina (Italië) en Dundalk (Ierland) een deelnemende partner. De bedoeling van het project is om onderzoek te doen of mensen met “frailty” met een technologische ondersteuning langer zelfstandig kunnen leven. Inderdaad is door het tekort aan zorgverstrekkers de organisatie van de zorg voor de oudere persoon een uitdaging. Door de toenemende vergrijzing zullen de problemen in de toekomst nog scherper gesteld worden. Mogelijkheden vanuit de technologie kunnen hierbij misschien een oplossing bieden.

*Maar wat is juist dat begrip “frailty”?*

Frailty is een Engelstalige term die in het Nederlands best vertaald wordt als “kwetsbaarheid” of “broosheid”. Mensen groeien als kinderen op tot volwassenen die volledig zelfstandig zijn. Bij het ouder worden zullen echter verschillende functies langzaam minder goed worden. Aanvankelijk heeft dit weinig gevolgen. Men voelt wel dat men minder vlug is bij het wandelen, dat het oplopen van trappen wat moeilijker wordt en dat men vlugger moe is, maar in feite is dit van weinig invloed op het normale dagelijkse functioneren.

Wanneer men echter de leeftijd van 70 bereikt, en soms zelfs eerder, beginnen deze beperkingen als maar zwaarder te wegen. Hierdoor gaat het normale functioneren wat moeilijker en begint men stilletjes aan meer afhankelijk te worden van wat ondersteuning en hulp. Zo zal een wandelstok het evenwicht stabiliseren en het risico op vallen verminderen. Verhuizen naar een service flat kan hierbij ook helpen. Men kan dan op een vlotte manier beroep doen op een aantal ondersteunende diensten.



*Prof. Dr. M. Vandewoude :  
“Broosheid of frailty  
verwijst naar de  
ouderdomsgebonden  
kwetsbaarheid”*

Dit is uiteraard positief, maar anderzijds is het toch belangrijk om zoveel mogelijk de eigen zelfstandigheid te blijven ondersteunen. Het spreekwoord zegt immers “Rust, roest”. Wanneer de zelfstandigheid of autonomie onder een bepaald niveau komt wordt men immers afhankelijk van derden. In voorkomend geval dient men dan uit te zien naar meer ondersteunende woonvormen, zoals een Rust- en Verzorgingstehuis, hetgeen de meesten onder ons toch niet zo ideaal vinden. Broosheid of „frailty” verwijst dan ook naar de ouderdomsgebonden kwetsbaarheid, veroorzaakt door de achteruitgang van de verschillende orgaansystemen in het menselijk lichaam waarmee verouderen uiteindelijk gepaard gaat, zij het in wisselende mate. Hierdoor worden bepaalde ouderen gevoelig voor beperkingen en meer vatbaar voor ziekten en ziekteverwikkelingen. Bovendien neemt het risico op opname in een rusthuis of ziekenhuis en overlijden toe. Hoewel achteruitgang van de verschillende orgaansystemen deel uitmaakt van verouderen, zijn niet alle ouderen broos of „frail”. Dit komt doordat er nogal wat individuele verschillen zijn. Ook kan men zelf door voedingssupplementen of oefeningen de spierkracht behouden waardoor men minder kwetsbaar wordt.

Een goede aanpak, eventueel onder begeleiding van de huisarts of geriater, maakt het dus mogelijk om deze kwetsbaarheid of “frailty” te vertragen en zo langer volledig zelfstandig te blijven.

## De Advisory board op bezoek

Door Marja Pijl, lid van de Advisory board

Uit alle hoeken van Europa kwamen we op 3 december naar Antwerpen: uit Zweden, Duitsland, Nederland, België, Frankrijk, Italië en Griekenland. Wij, leden van de Internationale Adviesgroep waren uitgenodigd om het Belgische project van Home Sweet Home (HSH) te bezoeken en daarover advies uit te brengen. De Europese Unie, die veel internationale projecten subsidieert waaronder HSH, wil graag dat de producten en methoden die met Europese subsidies worden ontwikkeld ook echt aansluiten op de behoeften van de doelgroep, in dit geval dus ouderen. Het project zelf levert daarover natuurlijk gegevens op, maar er nemen uiteindelijk maar weinig ouderen aan deel. Daarom verzocht de Europese Commissie het AGE Platform Europe (de Europese belangenbehartiger van ouderen) om een adviesgroep te vormen van mensen, die vanuit het perspectief van ouderen, als onafhankelijke deskundigen hun licht kunnen laten schijnen over de resultaten van Home Sweet Home en aanbevelingen kunnen doen ter verbetering. Ook kunnen de leden van de adviesgroep er toe bijdragen dat de uitkomsten - voor zover ze positief zijn - in andere landen bekend worden gemaakt en worden toegepast.



*De advisory board in vergadering te Antwerpen*



*Op bezoek bij Mr. Hellebosch - met Stefanie Steemans, maatschappelijk werkster CM*

Onze groep telt onder meer een lid van het Zweedse Parlement, zelf een zeer krasse oudere dame die belangrijke functies in de gezondheidszorg heeft bekleed en eerder voorzitter was van een Zweedse ouderenbond, een voormalig directrice van een verzorgingshuis in Frankrijk (nu dus zelf ook niet meer de jongste) en een gepensioneerde Italiaanse arts.

Ik zelf heb mij tot enkele jaren geleden bezig gehouden met beleidsonderzoek naar de zorg in diverse Europese landen, ben actief in AGE en in een Europese organisatie die de belangen van mantelzorgers behartigt. Ik behoor ook tot de doelgroep (ouderen) vanwege mijn leeftijd (76). Vandaar dat ik geïnteresseerd ben in de vraag hoe de zorg voor ouderen kan worden verbeterd door het gebruik van technologie.

We werden in Antwerpen gastvrij ontvangen, in de lokalen van CM en kregen eerst een inleiding over de zorg in Antwerpen en hoe het project is opgezet. Daarna kregen we de kans om ter plekke kennis te maken met enkele deelnemers en te zien hoe zij de technologie gebruikten.





*Mr. De Maeyer aan het woord*

Het meest frappant vond ik wel hoe de deelnemer die wij bezochten, de heer de Mayer, reageerde op de vraag hoe hij het vond om met deze technologie te werken. Uit de grond van zijn hart zei hij: fantastisch.

Hij woont in een comfortabel appartement, had naast zijn televisiescherm nog twee andere schermen, maar wat er verder aan technologie was, was nauwelijks zichtbaar en leverde dus ook geen hinder op.

De heer De Maeyer had wel in zijn werkzame leven al veel met technologie te maken gehad, daarom was het voor hem misschien gemakkelijker dan voor sommige anderen om de apparaten te begrijpen en te bedienen, maar er zijn tenslotte steeds meer ouderen, die al in een eerdere fase van hun leven met computers en andere technologie hebben gewerkt, dus hij is geen uitzondering meer.

Hij kon ons precies uitleggen wat hij deed en waarom. Ik vond het leuk dat hij zei, dat hij graag meedeed aan het project omdat hij door zijn deelname er aan kan bijdragen dat het voor toekomstige gebruikers van technologie beter wordt.

### *Een advies aan het projectteam*

Het leek mij, dat het project in Antwerpen goed op de rails stond. Het was wel jammer dat zo veel potentiële deelnemers zich uiteindelijk toch hadden teruggetrokken. Naar ik heb begrepen had dit onder meer te maken met het feit dat er nogal wat problemen met de apparatuur waren. Het lijkt mij van groot belang dat men dit soort geavanceerde apparaten eerst grondig uittest en zorgt dat ze perfect werken voordat men ze bij ouderen installeert om te voorkomen dat ouderen bang zijn, dat de apparatuur hen in de steek zal laten op momenten wanneer het er echt toe doet.

*Zou ik zelf over dit soort apparatuur willen beschikken om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen?*

Ik vraag me af of ik op het moment dat ik zelf meer zorg nodig heb veel te kiezen zal hebben. De nieuwe Nederlandse regering heeft namelijk onlangs een plan gepresenteerd om zeer drastisch op de zorg te bezuinigen. Dat betekent, dat Nederlandse ouderen compleet afhankelijk van zorg moeten zijn voordat zij een plaats in een verpleeghuis kunnen krijgen.

Tot die tijd moeten we thuis blijven wonen en ik verwacht dat we een steeds groter deel van de zorg zelf zullen moeten betalen. Ik denk dat het gebruik van technologie dan onontkoombaar wordt, wil goede zorg voor een enigszins redelijke prijs beschikbaar blijven.

Ik verwacht dus dat ik, tegen de tijd dat het voor mij zo ver is, gebruik zal willen en moeten maken van technologische ondersteuning. Ik hoop dat er dan apparatuur is, die gemakkelijk te bedienen is en dat ik grondige instructie krijg over het gebruik voordat ik er mee aan de slag moet!

## De Mambo

Door Tom Lenie – Mutas

De Mambo is één van de centrale elementen is het Home Sweet Home project. Via dit mobiel alarmeringstoestel kan de gebruiker in noodgevallen alarm slaan. Als de gebruiker op de noodknop duwt, komt hij/zij automatisch in verbinding met een hulpverlener van de zorgcentrale Mutas. Deze hulpverlener gaat met de gebruiker na wat er aan de hand is en contacteert – indien nodig – een mantelzorger of professionele hulpverlener, die ter plaatse komt....



*Een gouden raad:  
Hou steeds je  
Mambo op zak en  
gebruik hem in  
noodgevallen ...  
deze oproepen  
kunnen echt een  
verschil maken!*

Sinds de start van Home Sweet Home kreeg Mutas reeds 121 Mambo-oproepen:

- 35% van deze oproepen betrof een test van het toestel. Het kan nooit kwaad om het toestel af en toe te testen (bijvoorbeeld 1 keer per week) om vertrouwd te blijven met de werking. Je krijgt dan een hulpverlener van Mutas aan de lijn en zegt gewoon dat het om een test gaat.
- 44% van de alarmen betrof noodoproepen waarbij geen mantelzorgers of professionele hulpverleners moesten ingeschakeld worden. De hulpverlener van Mutas en de gebruiker konden in deze gevallen samen een oplossing vinden voor het gemelde probleem.
- Voor 21% van de noodoproepen moest wel een mantelzorger of professionele hulpverlener ingeschakeld worden. Het betrof problemen zoals een val, zich onwel voelen, ...

## Wie is wie in het Antwerps project team?

Door Lieven Van Gestel – Digipolis

- *Caroline Van Herck – De Voorzorg:* volgt samen met Stefanie en Sara onze deelnemers persoonlijk op.
- *Dimitri De Rooze – Zorgbedrijf:* verzorgt coördinatie en administratie van het project op Europees niveau.
- *Edwin Houdevelt – Zorgbedrijf:* zorgt samen met Patrick voor de technische ondersteuning.
- *Stefanie Steeman (zij volgt Isabel Klok op) – Christelijke Mutualiteit:* volgt samen met haar collega's onze deelnemers persoonlijk op.
- *Lieven Van Gestel – Digipolis:* verzorgt technische en praktische ondersteuning aan het projectteam.
- *Lutgart Messens – Digipolis:* zorgt voor de coördinatie en ondersteuning van het Antwerpse team.
- *Patrick Heyrman – Zorgbedrijf:* zorgt samen met Edwin voor de technische ondersteuning.
- *Sara Peeraerts – Zorgbedrijf:* volgt samen met haar collega's onze deelnemers persoonlijk op.
- *Steve Heirman – Electro Zwijsen:* Coördineert de installatie van de technische toestellen.
- *Tom Lenie – Mutas:* Coördineert de samenwerking met de zorgcentrale in het project.