

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Tekst: Susan van Kampen (@SusanvanKampen),
onder redactie van Nico Knibbe en Elly Waaijer



Personenalarmering

Jongeren, ouderen, volwassenen: iedereen loopt risico in het leven. Jongeren zoeken de risico's vaak juist op ('daredevils'), maar zijn dan ook veel minder kwetsbaar. Bij ouderen gaat het vaak om het risico op vallen, maar bijvoorbeeld ook om het gevoel van veiligheid als zij alleen thuis zijn. Wat moet je doen bij onraad? Wie moet je bellen? Hoe alarmeer je als je naast het toilet ligt? En wat als je buiten bewustzijn bent? De Scouts Keuzehulp Personenalarmering helpt bij het kiezen van het juiste hulpmiddel.

Volgens het Programma Langer Thuis van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) daalde sinds 1995 het aantal 75-plussers in een verpleeghuis in Nederland van 16% naar 8%.¹ Dit betekent dat veel meer kwetsbare ouderen thuis wonen en zelf de regie willen of moeten

houden over hun leven. Hoe kunnen we daarvoor zorgen? Veiligheid, en met name het voorkomen van ongelukken, is daarbij een essentiële randvoorwaarde. Maar wat als er toch iets is gebeurd? Of als mensen, die kwetsbaar en oud zijn of jong en beperkt, zich onveilig voelen? Personenalarmering

kan daarbij goed helpen. Steeds meer thuiszorgorganisaties bieden een personenalarmering aan. Ze promoten dat met slogans als 'binnen 30 minuten hulp in huis'. Maar hoe kom je aan zo'n systeem? Wat zijn de criteria? Wat kost het en wie gaat dat betalen? En is dit de meest optimale oplossing?

Voor thuis en onderweg

Allereerst: wat is personenalarmering eigenlijk? Met personenalarmering kun je in een noodsituatie externe hulp inschakelen. Vaak was, of is dit een klein kastje of druppel die via de (mobiele) telefoonaansluiting verbinding maakt met een aantal vooraf ingestelde telefoonnummers. Dit is een prima oplossing voor thuis, maar mocht er zich onderweg een calamiteit voordoen, dan is het nodig dat degene bijvoorbeeld een smartphone bij zich draagt die via gps kan alarmeren en de locatie doorgeeft van waaruit wordt gealarmeerd.

Je kunt alarmeren naar een professionele omgeving, zoals een thuiszorgorganisatie, zorgcentrale of meldkamer. Maar alarmering kan ook naar het eigen sociale netwerk. Denk aan een buurman of -vrouw die een eigen sleutel heeft zodat hij of zij bij alarmering altijd toegang heeft tot de woning. Kies je voor alarmering via een thuiszorgorganisatie of meldkamer, dan worden daar eisen aan gesteld. Vaak is er dan een sleutelkluisje nodig. Bij appartementencomplexen is het handig om vooraf te checken of het plaatsen van zo'n sleutelkluisje binnen de

regels van het huishoudelijk reglement past. Is dat niet het geval, vraag dan of er een uitzondering kan worden gemaakt. Bij sommige systemen kan het adres/telefoonnummer waar de alarmering naartoe gaat per dag(deel) worden ingesteld en worden aangepast, bijvoorbeeld in verband met een vakantie. Of als bijvoorbeeld het sociale netwerk gedurende de nacht niet kan inspringen.

Soorten personenalarmeringen

Grofweg zijn er drie soorten personenalarmeringen: de smartphones, horloges en de druppels.

Smartphones

Met een smartphone kan je je live locatie delen via Google Maps, Apple Maps of WhatsApp. Je kunt dan vooraf kiezen wie die locatie kan zien. Via een snelkoppeling op de smartphone kan je bellen naar de betreffende persoon. Je moet dan wel in staat zijn om op dat moment je smartphone te bedienen. Daarom zijn er ook speciale smartphones, zoals de SimPhone, die gemakkelijker te bedienen zijn. Ze hebben vooraf geïnstalleerde apps, grote aanpasbare knoppen en sneltoetsen. Maar je kunt vaak ook een losse alarmknop, bijvoorbeeld de Persafe alarmknop, via bluetooth koppelen aan een smartphone. Die alarmeert (via bellen, WhatsApp, sms) één of meerdere contactpersonen bij een calamiteit.



Horloges

Zo'n losse alarmknop, vaak gekoppeld aan een smartphone, is er ook in de vorm van een horloge. Die hebben vaak een activity tracker (die bijhoudt hoeveel je beweegt op een dag) met valdetectie. Sommige smartphones hebben deze valdetectiefunctie ook, maar dat geldt (lang) niet voor alle exemplaren. Je legt contact met één of meerdere vooraf ingestelde contactpersonen door op een knop aan de zijkant van het horloge te drukken. Je praat dus 'in' het horloge; de eventuele smartphone kan gewoon in de tas, broek- of jaszak blijven. De gealarmeerden kunnen dan op hun eigen smartphone zien waar jij je bevindt en eventueel ook weer via het horloge met jou praten.

Er zijn alarmeringshorloges die alleen gekoppeld aan een smartphone werken, maar het kan ook stand alone. Voor een smartwatch zonder telefoon moet je een abonnement afsluiten, met maandelijkse kosten naast de eenmalige aanschaf. Bekende alarmeringshorloges zijn bijvoorbeeld de Samsung Galaxy Watch 4 en de LifeWatcher Active.

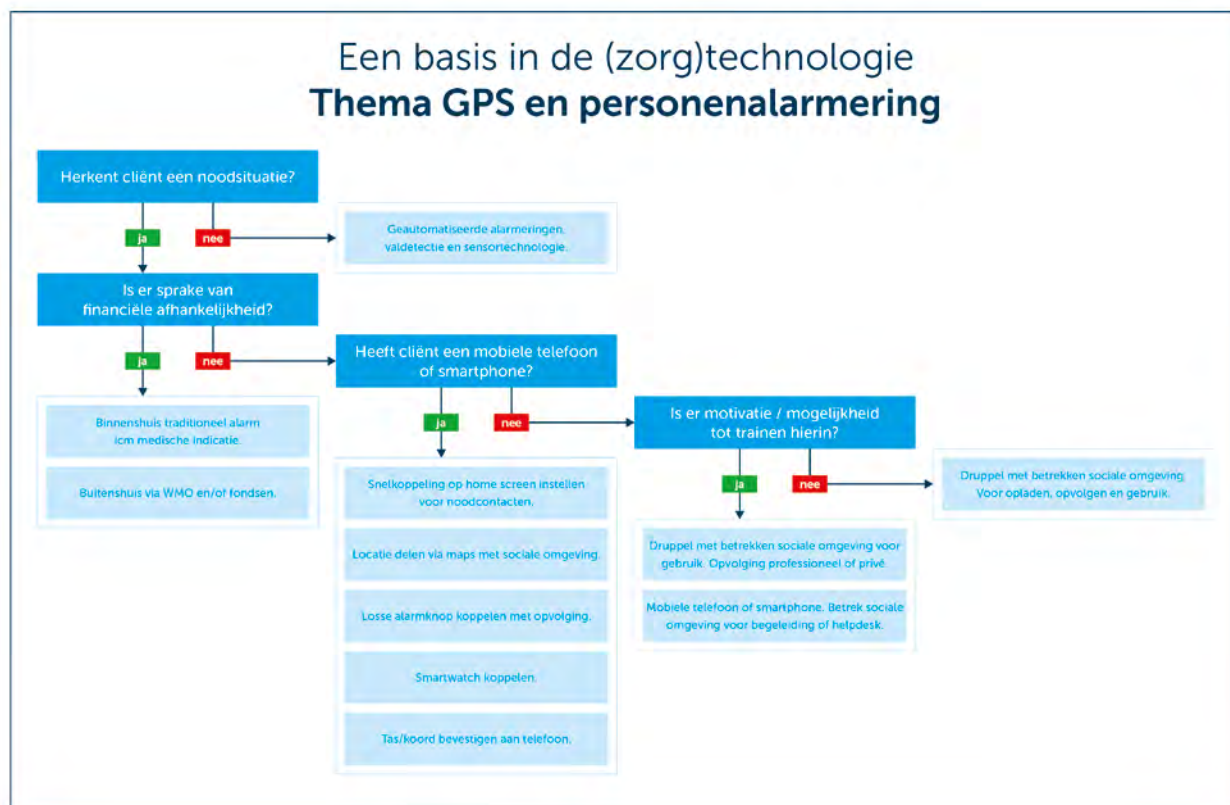
Druppels

Deze vorm van personenalarmering gaat om de klassieke

druppels die je veel ziet in het verpleeghuis of de thuiszorg. Vaak zijn ze bevestigd aan een ketting of polsband. De zorg krijgt een melding als er is gealarmeerd. Daarnaast zijn er modernere druppels met alarmering aan vooraf ingestelde contactpersonen of organisaties, valdetectie (de druppel alarmeert bij vallen), gps-tracking (de druppel geeft de locatie door) en geofencing. Bij dit laatste wordt er letterlijk een digitaal hek (fence) geplaatst om een bepaald gebied. Mocht iemand buiten dit gebied komen, dan wordt er gealarmeerd aan de ingestelde personen. Dit wordt ook wel dwaaldetectie genoemd. Voor het gebruik van een druppel moet je meestal ook een abonnement afsluiten.

Beslisboom

Om gericht een keuze te kunnen maken voor een bepaald alarmeringssysteem kan de beslisboom in *Figuur 1* handig zijn. Vraag je eerst af of de cliënt de noodsituatie herkent. Kan hij of zij inschatten wanneer er sprake is van een noodsituatie? En wanneer er externe hulp ingeschakeld moet worden? Zo nee, kies dan voor geautomatiseerde systemen, detectie en sensortechnologie. Denk bijvoorbeeld aan leefstijlmonitoring van New Care Solutions of Sensara. Deze systemen detecteren



Figuur 1.

automatisch wanneer iemand afwijkt van zijn of haar normale gedrag. Dus als iemand bijvoorbeeld te lang in het toilet verblijft, wordt er automatisch gealarmeerd naar vooraf ingestelde personen of organisaties. Deze geautomatiseerde systemen worden veelal gehuurd, iemand moet dit zelf betalen.

Herkent de persoon in kwestie de noodsituatie wel, vraag je dan af of hij of zij gezien zijn of haar financiële situatie afhankelijk is van bijvoorbeeld zorgverzekering, Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of bijzondere bijstand. Als dat zo is, dan kom je uit bij een traditioneel alarm via bijvoorbeeld CSI Persoonsalarmering. Voor de vergoeding van zo'n traditioneel alarm is een medische indicatie nodig. Als het alarm bedoeld is voor gebruik binnenshuis dan kun je financiering aanvragen bij de zorgverzekeraar. Voor gebruik buitenshuis gaat de aanschaf via de Wmo of (bij weinig financiële draagkracht) via speciale fondsen.

Als degene niet financieel afhankelijk is en een smartphone heeft of kan die kopen, dan kun je op het openingsscherm een snelkoppeling maken naar noodcontacten, de live locatie standaard op delen zetten of de smartphone koppelen aan een smartwatch.

Heeft de persoon in kwestie motivatie en leervermogen? Kies dan voor een druppel, waarbij de gebruiker en de te alarmeren personen afspraken maken over het gebruik, het opladen en de instellingen. Denk hierbij aan de VOS-i of Spotter. Je kunt dit ook met een smartphone doen, eventueel met een versimpeld toestel zoals de SimPhone waar een SOS-knop op zit. Als de motivatie en het leervermogen ontbreken dan rest de druppel, waarbij er volledig geleund wordt op opvolging door de sociale omgeving. Buren, vrienden, zorg of familie moeten dan de tracker opladen en controleren op gebruik. Daar komt bij dat iemand in staat moet zijn de druppel mee te nemen, bijvoorbeeld in een tas, jas- of broekzak, en ook weet hoe de knop bediend moet worden.

Financieringsmogelijkheden

Met een machtiging van de (huis)arts is het vaak mogelijk een deel van de aanschaf (plaatsing en de apparatuur) voor een alarmsysteem binnenshuis vergoed te krijgen via de zorgverzekering.² De eventuele maandelijkse kosten moeten veelal wel zelf betaald worden. Via bijvoorbeeld CSI Persoonsalarmering kun je kiezen voor diverse pakketten, bijvoorbeeld voor alleen binnenshuis of ook aanvullend voor alarmeringen buitenshuis. Voor dat laatste kan financiering bij de Wmo of speciale fondsen worden aangevraagd.

Kijk wel goed naar de polisvoorwaarden, want dit verschilt

per zorgverzekering. Check ook of de gekozen leverancier een contract heeft met de zorgverzekeraar. In elk geval moet er sprake zijn van een verhoogd risico om in een noodsituatie terecht te komen: degene om wie het gaat moet langdurig op zichzelf zijn aangewezen en de telefoon niet zelfstandig kunnen bedienen in een noodsituatie. Via www.alarmaanvragen.nl kan je per zorgverzekeraar de medische machtiging vinden.

Financiering via de Wmo voor een systeem buitenshuis kan mogelijk worden vergoed als er ondersteuning nodig is in het kader van zelfredzaamheid, het ontbreken van een sociaal netwerk en afname van veiligheid. In enkele gevallen kan de bijzondere bijstand ook nog ondersteuning bieden.

Als het niet lukt via zorgverzekeraar, Wmo, of bijzondere bijstand kan de personenalarmering particulier worden aangeschaft of gehuurd. Bij een abonnement, wat je voor een smartwatch of druppel bijvoorbeeld moet afsluiten bij WuzziAlert, is de kans groot dat iemand deze kosten zelf moet betalen. 

Meer informatie

De Online Keuzehulp 'Personenalarmering' staat op scouters.nl/keuzehulpen. In deze Keuzehulp vind je de hier genoemde hulpmiddelen en meer. Over elk hulpmiddel is informatie beschikbaar en een weblink naar de betreffende leverancier. Ook laten gebruikers hier reviews achter.

Over de auteurs

Susan van Kampen is freelance ergotherapeut en gastdocent op de Hogeschool van Amsterdam.

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

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

Referenties

1. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/documenten/rapporten/2018/06/15/programma-langer-thuis>
2. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/vraag-en-antwoord/wanneer-krijg-ik-personenalarmering-voor-thuis-vergoed>