

Centrale praktijkopdracht HBO-V jaar 3

Mariska van der Jagt, Jeanette Grimmus, Ria Horstink, Bertine Slot

2017/2018



Hoe ziet de ideale woning er uit om er voor te zorgen dat ouderen langer zelfstandig (met zorg) thuis kunnen blijven wonen. In opdracht van Via Zwolle.

Inhoudsopgave

Analyse vraagstuk (probleem, ontwerp, idee etc.)	2
Onderbouwing van het ontwerpende (innovatieve deel) idee met overtuiging en passie	3
Vergelijking tussen gewenste situatie en de feitelijke situatie zoals die zich in de praktijk manifesteert	4
Aanbevelingen voor de praktijkplek waar je deze praktijkopdracht hebt uitgevoerd	4
Aanbevelingen voor de keuken:	5
Aanbevelingen voor de woonkamer	5
Aanbevelingen voor de slaapkamer	6
Aanbevelingen voor de badkamer	6
Tot slot	7
Literatuurlijst.....	8

Analyse vraagstuk (probleem, ontwerp, idee etc.)

Voor deze opdracht hebben wij als groepje studenten ons ingeschreven voor een opdracht. Regio campus Meppel is een netwerk dat samen met allerlei instanties verbindingen zoekt met zorg, onderwijs, bedrijfsleven en gemeenten. In het kader daarvan hebben wij contact opgenomen met Ruud Slot, directeur van de ZorgZaak. Voor de analyse van het vraagstuk zijn wij met hem in gesprek gegaan.

Hij heeft ons het project uitgelegd. De Maatschappij van Weldadigheid Frederiksoord en omgeving (welkomtoenwelkomnu.nl) is sinds 2015 eigenaar van de leegstaande Tuinbouwschool in Frederiksoord. Zij hebben meneer Slot benaderd om mee te denken om het gebouw nieuw leven in te blazen. “De Maatschappij van Weldadigheid ziet het liefst dat de nieuwe bestemming de geschiedenis van de koloniën van weldadigheid weerspiegelt”, vertelt Ruud Slot. Hier vonden arme mensen onderdak, zorg, werk en onderwijs (Knijf, 2017).

Ruud Slot heeft ons gevraagd om mee te denken hoe wij dit als toekomstige verpleegkundigen voor ons zien. We mogen alle mogelijkheden aandragen en hoeven geen rekening te houden met de wet- en regelgeving.

Bij de inzet van Domotica is het belangrijk om te weten waarom je als organisatie dit hulpmiddel wilt inzetten. Vanuit welke visie wil je hier vorm aan geven. Belangrijke uitgangspunten kunnen zijn:

- Veiligheid
- Doelmatigheid
- Zo lang mogelijk thuis wonen
- Zelfredzaamheid
- Participatie en zeggenschap
- Kwaliteit van zorg
- Betaalbaarheid van zorg
- Toegankelijkheid van zorg
- Geïntegreerde wijkzorg, decentralisatie zorg en preventie
- Aantrekkelijk werkgeverschap

Aan de hand van bovenstaande punten zou er een afweging gemaakt kunnen worden wat voor een organisatie het belangrijkste uitgangspunt is. Voor een intramurale organisatie is het een andere afweging dan wanneer een oudere zelfstandig thuis woont. De laatste zal zeer waarschijnlijk kiezen voor hulpmiddelen zodat hij langer thuis kan blijven wonen. Terwijl een zorgorganisatie juist kan gaan letten op veiligheid en betaalbaarheid van zorg.

Verder is het afhankelijk van een bestaande woning of een nieuw te bouwen woning. Bij nieuwbouw kun je al op voorhand rekening houden met bepaalde aspecten.

Wij als groep hebben besloten om te kijken hoe de nieuw te bouwen woningen voor ouderen en tienermoeders toekomstbestendig gebouwd kunnen worden en welke domotica een rol zou kunnen spelen om ouderen zo lang mogelijk thuis te kunnen laten wonen, eventueel met zorg.

Onderbouwing van het ontwerpende (innovatieve deel) idee met overtuiging en passie

De vergrijzing in Nederland is een maatschappelijk probleem. Het aantal ouderen neemt toe, terwijl het aantal jongeren wat deze ouderen zou kunnen verzorgen afneemt.

Volgens CBS (zorgvoorbeter, 2017) waren er in 2012 2,7 miljoen ouderen en dit zal tot 2041 toenemen tot 4,7 miljoen! Deze ouderen worden ook nog eens ouder vanwege de goede gezondheidszorg. Deze ouderen hebben een grote zorgbehoefte waar wij als Nederlanders niet aan kunnen voldoen. Zorg voor beter(2017) geeft tevens aan dat van deze aan van 65jaar en ouder 70% een chronische ziekte heeft. Zo worden er steeds meer ondersteunende hulpmiddelen verzonden om deze ouderen zo lang mogelijk en zo zelfstandig mogelijk thuis te laten wonen.

Domotica is een van de ondersteunende middelen om de oudere zelfstandig thuis te laten wonen, zo stelt senioren.nl(2017). Domotica is simpel gezegd technische oplossingen in de woon en leefomgeving. Domotica kan deze oudere comfort, ondersteuning, veiligheid en zelfstandigheid bieden, maar zou ook ingezet kunnen worden door de thuiszorg met hulp op afstand.

Als toekomstige verpleegkundigen vinden wij het belangrijk dat kwaliteit van leven voorop staat. Als wij als verpleegkundigen hulpmiddelen zoals domotica hiervoor kunnen inzetten, hopen wij dat zorgvragers langer thuis kunnen blijven wonen of in een nieuwe omgeving waar zij willen gaan wonen.

Daarnaast vinden wij zelfredzaamheid van de patiënt belangrijk, omdat we zien dat door zelfredzaamheid de zorgvrager de regie in eigen handen kan houden en op deze manier krachtiger in zijn of haar leven staat.

Ook vinden wij het een goed initiatief dat ouderen en alleenstaande tienermoeders met hun kinderen kunnen participeren in de samenleving. Door elkaar te helpen kunnen de moeders en kinderen geschoold worden en de ouderen ondersteund worden waar nodig is.

Het initiatief van de proeftuin in Frederiksoord biedt veel mogelijkheden om verschillende instanties met elkaar samen te laten werken. Voor de oudere zou dat inhouden dat er ook zorg op maat geleverd kan worden door de inzet van thuiszorg.

Om deze opdracht vorm te geven zijn wij op zoek gegaan naar de mogelijkheden voor het toekomstbestendig bouwen van woningen en domotica die hierin geïntegreerd kan worden om ervoor te zorgen dat ouderen langer thuis kunnen blijven wonen.

We zijn daarvoor in gesprek gegaan met een student van Windesheim (toegepaste gerontologie) en hebben samen met hem de ICT &Zorg beurs bezocht in Utrecht op 18 mei 2018. Verder is een van ons ook met hem naar het klooster in Hoogeveen geweest om een bezoek te brengen aan het Beleefhuis van ZlimThuis in Hoogeveen.

Diemer Post, de student van Windesheim die met ons samen heeft gewerkt is bezig om een businessplan op te stellen voor een soortgelijke winkel in de gemeente Meppel. Voor ouderen is het belangrijk om te weten waar ze terecht kunnen voor informatie op het gebied van aanpassingen in huis. Initiatieven zoals ZlimThuis en dat van Diemer Post helpen ouderen bij het maken van de juiste keuze en bieden een totaalplaatje. Van ZlimThuis gaan ze op bezoek bij de oudere en maken ze een woningscan om te zien waar de knelpunten liggen. Zij hebben zelf de mogelijkheid om in de woningaanpassingen te doen.

Vergelijking tussen gewenste situatie en de feitelijke situatie zoals die zich in de praktijk manifesteert

Domotica richt zich momenteel vooral op de dementerende ouderen. De mogelijkheden daarin zijn ongekend. Voor dit project hebben we ons gericht op de reguliere oudere, omdat dit de toekomstige bewoners gaan worden in deze voormalige land en tuinbouwschool.

We gebruiken mooie woorden zoals comfort en veiligheid, en langere onafhankelijkheid, alle gericht om de vergrote zorgvraag die door de vergrijzing eraan komt iets te kunnen ontlasten.

Maar natuurlijk gaat het ons vooral om het geluk en de kwaliteit van leven voor deze ouderen.

Elke invoering van domotica brengt sociaal, financieel, ethisch en juridisch vraagstuk mee (Verweer,2016). Daarom is het goed om hierover in gesprek te blijven met de oudere en diens mantelzorger.

Op de beurs in Utrecht hebben we mooie innovaties gezien. Met domotica als hulpmiddel kan de zorgvrager veel dingen zelfstandig blijven doen, maar ook met derden communiceren waardoor eenzaamheid uitblijft of verminderd wordt. Dit is mogelijk met behulp van software die op telefoons of tablets gezet kan worden en waarmee de zorgvrager, eventueel met een gesloten netwerk kan communiceren met familie en/of zorgmedewerkers.

In het Beleefhuis van ZlimThuis zijn veel domotica toepassingen te vinden die ouderen toe kunnen passen in hun bestaande woning.

Daarnaast kan domotica er ook voor zorgen dat op fysiologische gebied zorgvragers kunnen ondersteunen. Door bijvoorbeeld verstelbare materialen te gebruiken, blijft de houding van de zorgvrager juist, waardoor overbelasting voorkomen kan worden.

Aanbevelingen voor de praktijkplek waar je deze praktijkopdracht hebt uitgevoerd

Onze aanbevelingen zijn er op gericht om de ouderen te ondersteunen en hun zelfredzaamheid te stimuleren. Omdat wij maar 10 weken hebben voor deze opdracht zijn wij verder niet in de combinatie met tienermoeders gedoken. Het initiatief om woningen te bouwen voor ouderen en tienermoeders onderschrijven wij van harte omdat deze tienermoeders de ouderen op weg zouden kunnen helpen om met alle nieuwe snufjes om te leren gaan. Daar tegenover staat dat de ouderen de tienermoeders kunnen ondersteunen bij de opvoeding van hun kinderen, uitleg kunnen geven over budgettering, ze leren koken en dergelijke. De oudere zal zelf bereid moeten zijn om te leren omgaan met de domotica hulpmiddelen

Hieronder doen wij per woonruimte een aantal aanbevelingen die de veiligheid, zelfredzaamheid, welzijn en comfort van de oudere kunnen verbeteren.

Als oudere moet je toekomstbestendig denken, wat misschien nu niet gelijk nodig lijkt is misschien over 10 of 20 jaar wel nodig. Bij het inrichtingsadvies van dit toekomstbestendig huis is er uitgegaan van het bieden van rust, comfort, gemak en veiligheid en niet geheel onbelangrijk, langere onafhankelijkheid (Zorg voor beter, zd)

Aanbevelingen voor de keuken:

Er zijn veel mogelijkheden op gebied van domotica in de keuken:

- Voor het bedienen van het licht kunnen bewegingsmelder toegepast worden.
- De koelkast kan aangeven of er een product over datum is, recepten aanbieden met de producten in de koelkast, kan aangeven wanneer er boodschappen gedaan moeten worden, kan volgen wat een oudere eet en hier tips overgeven.
- Vuilnisbak met een sensor die aangeeft wanneer hij vol is.
- De vaatwasmachine kan op tijd ingesteld worden.
- Voor het bedienen van rolluiken en gordijnen
- Voorgeprogrammeerde koffiemachine, zodat er elke dag op het zelfde tijdstip koffie wordt gezet.
- De afzuigkap en de vaatwasmachine hoeven niet meer ingesteld te worden. Ze passen zich automatisch aan de hoeveelheid wasem of vuil. Dit bespaart ook veel energie.
- Een kraan met een bewegingssensor erin, waardoor de oudere de kraan niet hoeft aan te raken met bevuilden handen (ONE SmartControl.nl, Tielemankeukens.nl).

- Ouderen hun boodschappen via internet kunnen bestellen (De boodschappen kunnen ook thuis bezorgd worden).
- De oven kan voorgeprogrammeerd worden.
- Brand of rookalarm die sprinklers activeren en/of doorgeschakeld worden naar brandweer of bewakingscentrale (Gezondheidsnet, 2018).

Bij minder mobiele ouderen zou het volgende uitkomst kunnen bieden:

- Automatische verstelbaar keukenblad.
- Er kan met een rolstoel onder het aanrechtblad komen, zowel bij de inductie kookplaat als bij de gootstenen.
- De onderste kastjes zijn allemaal lades die je kunt uittrekken, zodat je er vanaf de zijkant bij kunt.
- Daarnaast worden kasten op hoogte zo gemaakt, dat als de kast geopend wordt, dat de inhoudt naar beneden komt, waardoor de oudere makkelijk de spullen uit en in de kast kan zetten.
- De kraan wordt met een gevoelssensor bestuurd.

Er zijn verschillende apps die apparaten aan en uit kunnen zetten, zoals gordijnen, rolluiken, afzuigkap enz. Hiervoor is een goed werkend besturingssysteem nodig.

Aanbevelingen voor de woonkamer

De kern van elk huis vormt de woonkamer. Een belangrijke ruimte waar de meeste tijd van de dag wordt doorgebracht.

Een huis besturingssysteem kan het volgende bieden:

- Deuropener: het is niet veilig om zomaar voor iedereen de voordeur te openen, Via een beeldscherm van een ipad/tablet kan er bekeken worden of het vertrouwd is om de persoon binnen te laten, tevens biedt het gemak en comfort als de mobiliteit niet meer de mogelijkheid biedt om een deur te openen.
- Slimme verlichting: goede verlichting is erg belangrijk. Een oudere heeft 3x zoveel licht nodig om goed te kunnen zien als een jong volwassenen. De verlichting wordt aangesloten op het bedieningspaneel van het huis besturings systeem zo kan de oudere zonder moeite de verlichting aan doen met 1 druk op de knop, maar hij kan ook zo ingesteld worden dat bij binnen komen van de ruimte de verlichting aangaat en bij het verlaten van de ruimte de verlichting weer uitgaat. Ook de gordijnen openen kunnen hierop aangesloten worden, want daglicht is ook erg belangrijk. Met 1 druk op de knop de gordijnen in de woonkamer open, of met een timer zodat deze automatisch open en dicht gaan.
- Verwarming: via dit huis besturingssysteem kan de verwarming bediend worden door de oudere op het bedieningspaneel.
- Beveiliging: met dit systeem kan je het gehele huis beveiligen tegen inbraak, ook een rookalarm en gasmelder kan er draadloos op aangesloten worden (senioren.nl, 2017)

Een voorbeeld van een huisbesturingssysteem is van Busch-Jeager, Benelux (vtwonen.nl, 2016)

Wordt dirigent in Uw eigen huis:

<https://www.youtube.com/channel/UCnSQMSiHQ4TFUsTXHHC-Ifg>

Verdere adviezen betreffende het inrichten van de woonkamer:

- Persoonsalarmering, een domotica hulpmiddel die al veel gebruikt wordt bij oudere. De opvolging van de alarmering wordt gedaan door familie of de thuiszorg.
- Meubels: bij opstelling van de bank, stoelen en kasten moet er gedacht worden aan ruimte. Ruimte om vrij erdoor heen te lopen eventueel met rollator

Aanbevelingen voor de slaapkamer

Om de temperatuur in de slaapkamer goed te kunnen regelen kan er gebruik worden gemaakt van een slimme thermostaat. Hier zijn verschillende aanbieders voor. Op de website van Essent zijn voldoende voorbeelden te vinden.

Voor de veiligheid van de oudere zijn de volgende mogelijkheden te vinden:

- Inactiviteitsmeting, een bewegingssensor kan automatisch alarmeren. Het systeem treedt in werking als de bewoner gedurende langere tijd niet beweegt. ZlimThuis biedt hiervoor allerlei mogelijkheden.
- Automatische verlichting, via sensoren in de slaapkamer gaat bij 's nachts opstaan de lichten naar de wc automatisch aan.
- Anti-slip vloer, voorkomt uitglijden wanneer de oudere 's nachts uit bed komt en bijvoorbeeld op blote voeten of met sokken aan naar het toilet gaat. Een anti-slip mat voor het bed kan uitkomst bieden (verzorgplein.nl), gladde vloeren kunnen behandeld worden met een anti-slip coating.
- Sta-op bed, hiermee kan de oudere makkelijk tot zit komen waardoor het uit bed stappen veiliger wordt (Geertsma-slaapcomfort.nl)

Op het gebied van domotica zijn veel aanbieders te vinden. Voor ouderen kan het lastig zijn om dan een goede keus te maken. Bij ZlimThuis kunnen ouderen een afspraak maken en krijgen ze een rondleiding in het Beleefhuis waarbij ze kennis kunnen maken met alle mogelijkheden die er zijn om het huis aan te passen.

Aanbevelingen voor de badkamer

Het eerste uitgangspunt wat betreft de badkamer is veiligheid. De basis inrichting moet zo zijn dat de gebruikte materialen zo min mogelijk kans op letsel geven bij vallen of verkeerd gebruik van badwater. Het tweede uitgangspunt is zelfredzaamheid. Wat heeft de oudere nodig om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.

Aandachtspunten bij veiligheid in de badkamer zijn:

- Afgeronde vormen gebruiken van kunststof ipv. keramiek.
- Voor de vloer: kurk omdat dit isoleert en geluiddempend is. Verder is het een duurzaam materiaal en bovendien veerkrachtig.
- Onder de kurk vloer vloerverwarming aan brengen. De vloer is dan aangenaam van temperatuur en geeft de warmte af aan de omgeving. Tevens droogt de vloer sneller op waardoor minder kans op uitglijden.
- Sensoren in de vloer aan brengen welke verbonden kunnen worden met een soort bewegingsmelder of bewegings app. Zodat er een melding afgaat wanneer iemand bv geen of juist heel veel bewegingen maakt in de badkamer.
- Een inloopdouche is praktisch en veiliger dan een bad of douchebak.
- Thermostatische kraan en een timer om de duur van de waterstroom in te stellen.
- Het plaatsen van een in hoogte verstelbaar douchezitje is vaak een uitkomst bij echtparen omdat zij in lengte verschillen.
- Het gebruik van een infrarood wand maakt dat het afdrogen een stuk eenvoudiger gaat, dus minder kans op vallen. Verder is het goed voor pijnlijke gewrichten en spieren en bevordert de doorbloeding.
- Sta-op wc is een handig hulpmiddel. Je kunt de gewenste hoogte instellen voor je gaat zitten en daarna de hoogte aanpassen aan de meest optimale "poep" hoogte. Denk aan artrose in de knieën en het niet meer zo makkelijk naar de wc kunnen gaan. Wanneer iemand klaar is en zijn behoefte heeft gedaan kan men

eenvoudig aan de arMLEuning de knoppen bedienen waarop de onderkant gereinigd wordt en vervolgens gedroogd. Dit kan een uitkomst zijn wanneer de conditie het niet toelaat om lang te staan.

- Een in hoogte verstelbare wastafel
- Een kantelbare anti condens spiegel waarin tevens de agenda van de dag staat beschreven, zou ook met spraak kunnen. Tijdens het wassen kan men zien wie er bv. vandaag op bezoek komt. Ook is het prettig wanneer men in de spiegel ook de achterkant van het hoofd kan zien. Men hoeft dan geen vreemde houding aan te nemen om te zien of het haar aan de achterzijde goed zit.
- Goede verlichting

Tot slot

We hebben ook gekeken naar wijzigingen/domotica voor het gehele huis, waardoor veiligheid voorop staat.

Uit een interview met bouwondernemers, zoals Heijmans, Dura Vermeer en Van Wijnen, door Marinus Dijkman van Stijvol Ouder, komt naar voren dat het voor bouwondernemers nog niet zo makkelijk is om toekomstbestendige woningen te bouwen. Zij lopen vooral vanuit de bouwkundige kant aan tegen aanvullende eisen, extra kosten en niet uniforme ict-systemen. Daarom wordt er nu tijdens nieuwbouw meer ingezet op duurzaamheid en energiebesparing en minder op toekomstbestendigheid. Het is daarom aan te bevelen dat de overheid gemotiveerd wordt om de inzet van toekomstbestendig bouwen en domotica mee te financieren.

In het artikel noemt Willem van den Berg, productontwikkelaar bij Heijmans, dat een toekomstbestendig huis een huis is waarin het mogelijk is om op een later tijdstip makkelijk aanpassingen te doen, zoals de badkamer aanpassen, maar ook om dan een traplift te plaatsen zonder dat hiervoor dan veel bouwwerkzaamheden aan te pas komen (Dijkman, 2017).

Net als wij denken bouwondernemers zeker dat er bij nieuwbouw rekening zou moeten worden gehouden met de toekomst. Zeker gezien de vergrijzing die voor de deur staat.

Zaken waarbij dan tijdens de bouw al rekening moet worden gehouden zijn:

- brede binnendeuren zonder drempels, dus alles gelijkvloers
- ruime opstelruimte achter de voordeur
- het standaard toepassen van huisbesturing die eventueel later uitgebreid kan worden met een zorgpakket
- ruime trap zodat er in de toekomst makkelijk een traplift geplaatst kan worden (Dijkman, 2017).

Helaas wordt domotica nauwelijks vergoed vanuit de zorgverzekeraar, hoewel domotica vaak een mindering op de zorgkosten kan betekenen moet de oudere grotendeels alles zelf betalen. Dit, en de onbekendheid van deze technologie maakt dat de invoering van de domotica voor de oudere generatie best moeizaam verloopt. Wat voor ons best begrijpelijk is. Toch denken we dat domotica voor veel ouderen goede ondersteuning kan bieden op het gebied van veiligheid, comfort en langere zelfstandigheid waardoor kwaliteit van leven verbeterd kan worden en wat kan resulteren in verbeterd welzijn van de oudere en minder belasting voor mantelzorgers.

Literatuurlijst

- Aedez-Actiz kenniscentrum wonen-zorg. (2013, 6 mei). *Visie op inzet ICT voor wonen en zorg*. Geraadpleegd op 22 april 2018, van https://www.kcwz.nl/thuistechnologie_voor_corporaties/stappenplan/stap0/visie
- Bilderbeek, J. (2017, 17 mei). Infographic: *Hoe maak je een huis veiliger voor ouderen?* Geraadpleegd op 25 april 2018, van <https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/infographic-veilig-huis-ouderen>
- Busch-Jaeger. (2016, 14 december). *Een slim huis voor dummies*. VT wonen, 2016(december). Geraadpleegd van <https://www.vtwonen.nl/inspiratie/woondossiers/slim-huis-voor-dummies/>
- Dijkman, M., & Stijlvol ouder. (2017, 18 augustus). *Wat is volgens bouwers een toekomstbestendige woning?* Vastgoedjournaal.nl. Geraadpleegd van <https://vastgoedjournaal.nl/news/32765/wat-is-volgens-bouwers-een-toekomstbestendige-woning->
- Knijf, H. (2017, 16 december). *Ouderen onder één dak met tienermoeders op terrein Tuinbouwschool in Frederiksoord*. Dagblad van het Noorden. Geraadpleegd van <https://www.dvhn.nl/drenthe/Ouderen-onder-%C3%A9%C3%A9n-dak-met-tienermoeders-op-terrein-Tuinbouwschool-in-Frederiksoord-22667019.html>
- Senioren.nl. (2017, 19 december). *Domotica systeem voor ouderen*. Geraadpleegd op 22 april 2018, van <https://www.senioren.nl/2017/12/domotica-systeem-ouderen/>
- Tielemans Keukens. (z.d.). *Domotica in de keuken*. Geraadpleegd op 25 april 2018, van <https://www.tielemankeukens.nl/domotica-in-de-keuken>
- Van de Wouw, M. (2015, 9 september). *Langer zelfstandig met domotica, Woningautomatisering voor vrijheid in huis*. Geraadpleegd op 25 april 2018, van <https://www.gezondheidsnet.nl/hulpmiddelen/langer-zelfstandig-met-domotica>
- Verweer,K. (2016,april), Masi Mohammadi;"Vakgebied op grensvlak van bouwen, gezondheid en technologie". *Baanbreker*(2016)4, 21-23.