

## SAMENVATTING WHITEPAPER 'LEEFSTIJLMONITORING'

In dit document lees je meer over leefstijlmonitoring. Door alleen feiten te delen, wordt de lezer vrij gelaten om zelf te bedenken wat hij van leefstijlmonitoring vindt. Het document is geschreven voor zorgaanbieders, zorgmedewerkers, mantelzorgers, studenten en andere geïnteresseerden om te laten zien hoe leefstijlmonitoring gebruikt kan worden. Deze whitepaper is onder andere geschreven, naar aanleiding van de behoefte van drie Friese zorgorganisaties, ZuidOostZorg, Kwadrantgroep & Thuiszorg en Het Friese Land. Zij wilden een actueel overzicht van kennis over de meerwaarde en mogelijkheden van leefstijlmonitoring.

### **WAT IS LEEFSTIJLMONITORING?**

Leefstijlmonitoring is het gebruik van sensoren op plekken in de woning waar de bewoner komt. Zo kun je volgen hoe vaak en wanneer een bewoner ergens is. Een sensor is een kunstmatig zintuig dat bijvoorbeeld warmte kan voelen en zo weet wanneer er een mens in de buurt is door zijn warme lichaamstemperatuur.

### **HOE WORDT LEEFSTIJLMONITORING GEBRUIKT?**

Leefstijlmonitoring wordt vooral gebruikt bij ouderen die alleen wonen, omdat het fijn is om deze groep in de gaten te kunnen houden. De sensoren halen informatie op die naar een computer wordt gestuurd. Vervolgens kan een mantelzorger of zorgmedewerker deze informatie van het computerscherm aflezen. De sensoren doen dit 24 uur per dag en zeven dagen per week. Meestal worden sensoren geplaatst in de woonkamer, keuken, slaapkamer, op het toilet, in de badkamer en op de voor- en/ of achterdeur. Bij sommige systemen kunnen meer sensoren worden geplaatst. Bijvoorbeeld op een tweede toilet, of onder het matras.

Als de bewoner zich op een hele andere manier door de woning beweegt, of veel langer dan normaal op één plek in de woning is, laat het systeem dit zien. Zo weet je eerder of er een noodsituatie is. Denk hierbij aan meer toiletgebruik of 's nachts opvallend vaak het bed verlaten. Mantelzorgers en zorgmedewerkers kunnen te hulp schieten door naar de woning toe te gaan of dit bespreken tijdens een gesprek met de bewoner. Zo is het mogelijk om de bewoner in de gaten te houden, zonder zelf steeds in de woning aanwezig te moeten zijn. Bovendien krijg je op deze manier informatie, die de bewoner zelf vaak niet kan geven.

### **IS LEEFSTIJLMONITORING ECHT NUTTIG?**

Door Vilans zijn tussen 2015 en 2017 onderzoeken gedaan naar leefstijlmonitoring. Hierbij hebben zorgmedewerkers en mantelzorgers leefstijlmonitoring gebruikt en hebben zij vervolgens verteld hoe zij dat hebben ervaren. Leefstijlmonitoring is ingezet bij thuiswonende mensen met dementie en mensen met een verstandelijke beperking.

De meeste gebruikers vonden leefstijlmonitoring een goed hulpmiddel om een bewoner in de gaten te houden, zonder daarbij teveel van de bewoner te weten, zoals het geval zou zijn bij bijvoorbeeld camera's. Veel mantelzorgers van mensen met dementie vonden de ondersteuning die leefstijlmonitoring biedt prettig. De informatie kon hun geruststellen en liet ook zien of iemand nog alleen kon wonen of niet.

Eind 2016 heeft Vilans onderzocht of leefstijlmonitoring ook nuttig is voor mensen met een verstandelijke beperking. Hieruit is gebleken dat de informatie gebruikt kan worden bij het maken van de keuze of iemand alleen kan wonen of niet. Ook helpt het om vast te kunnen stellen welke zorg nodig is om iemand alleen te laten wonen.

Leefstijlmonitoring is minder geschikt als alarm bij noodsituaties en onrust in bed. Hiervoor kunnen beter andere middelen gebruikt worden zoals [personenalarmering](#), videobewaking, of een [alarmmat](#) in combinatie met leefstijlmonitoring.

Download [hier](#) het hele rapport.