



Zo vind je het meest geschikte persoonlijke alarmsysteem

Veilig gevoel

■ Persoonlijke alarmsystemen worden steeds professioneler. Maar wat is beter: vast of mobiel? En wie moet gewaarschuwd worden in geval van nood? Deze tips helpen bij de keuzes. Tekst José Mast | Illustratie Sandra Liesker

Wat doe je als je alleen bent en je valt of krijgt het ineens benauwd? Met een persoonlijk alarmsysteem kun je door één druk op de knop iemand waarschuwen. Dat is een geruststellend idee. Maar het ene systeem is het andere niet en ook de kosten lopen uiteen. Hoe vind je het meest geschikte systeem?

Eerste keuze: vast of mobiel?

Inmiddels maken al 300 duizend mensen gebruik van een persoonlijke alarm; nieuwe klanten zijn gemiddeld 81,5 jaar oud. Er zijn veel verschillen in kwaliteit, mogelijkheden en prijs. Sommige verzekeraars geven een gedeeltelijke vergoeding voor bepaalde

systemen, dus het is verstandig een zoektocht te beginnen met een telefoontje naar de verzekerder. Ook de huisarts of thuiszorgorganisatie kan adviseren.

Personenalarm is grofweg onder te verdelen in twee vormen: **vast** en **mobiel**. De verschillen zijn vergelijkbaar met de verschillen tussen vaste en mobiele telefoons. Een vast alarmsysteem werkt alleen binnenshuis, een mobiel systeem kun je ook meenemen naar de winkel of op vakantie. Verder kun je kiezen wie het alarm opvolgt – een mantelzorger of een zorgcentrale – en of je ook de toegang tot het huis wilt regelen, bijvoorbeeld door middel van een sleutelkluis.

Vaste verbinding: meer zekerheid

Negen van de tien gebruikers van personenalarmering hebben een vast alarmsysteem. Dat bestaat uit een kastje ter grootte van een broodtrommel en een draagbare zender met drukknop. Een monteur komt het kastje installeren en testen. Als alles werkt, kan de bewoner voortaan met een druk op de knop iemand waarschuwen. Je kunt – vooraf – zelf kiezen wie: een mantelzorger, thuiszorgorganisatie of professionele alarmcentrale. Meteen na het indrukken van de knop ontstaat een spreek-luisterverbinding, net als bij een telefoon. Deze verbinding kan verlopen via de vaste telefoonlijn of via de tv-kabel. Degene die alarm

slaat, kan vertellen wat er aan de hand is en de hulpverlener kan direct actie ondernemen.

Een nadeel van een vast alarmstelsysteem is dat het kastje voor de spreek-luisterverbinding meestal in de woonkamer staat, terwijl een ongeluk vaak in de keuken, badkamer of op de trap gebeurt. Bij mobiele personenalarmering (zie hieronder) is de spreek-luisterverbinding verbonden met de alarmknop zelf. Een andere mogelijkheid is het alarmsysteem uit te breiden met sensoren, die bijvoorbeeld registreren of een bewoner wel weer uit de badkamer komt na het douchen. Zo nodig slaat het systeem dan alarm.

Het is belangrijk dat het systeem past bij het type telefoonlijn in huis (analoog of digitaal) en bij de telecoomaanbieder (KPN, Ziggo, Vodafone). Een overstap naar een andere aanbieder vereist vaak andere apparatuur.

De aanschaf van een vast alarmstelsysteem kost tussen de €75 en €100. Daarnaast betaal je minimaal €13 tot €20 per maand voor het gebruik van de dienst. Wil je ook gebruik kunnen maken van een alarmcentrale en alarmopvolging, inclusief toegang tot de woning, dan ben je al snel €30 per maand kwijt.

Mobiele verbinding: meer mogelijkheden

Het aantal gebruikers van mobiele personenalarmering – nu nog tien procent van het totaal – groeit snel. Mobiele alarmsystemen zijn er in verschillende vormen, variërend van een telefoonmodel (waarmee je soms ook gewoon

kunt bellen) tot een polsband, halskoord, sleutelhanger of broekriem, in de toekomst misschien zelfs een broche of ander sieraad. Net als een mobiele telefoon heeft een mobiel alarmsysteem altijd een sim-kaart én een gps-voorziening, zodat bij een alarmering ook altijd de locatie wordt doorgegeven. Ook als iemand niet goed meer kan praten of de plek niet kan aanduiden, weet een mantelzorger of professionele hulpverlener waar hij naar toe moet.

Een vast systeem kost €75-€100. Het abonnement kost €13-€20 per maand

De locatiebepaling maakt een mobiel alarmsysteem goed bruikbaar voor mensen met dementie die weleens dwalen en voor mensen die buitenshuis extra veiligheid willen. Maar er zitten ook haken en ogen aan.

- ▶ Sommige mobiele systemen kunnen niet overal de locatie bepalen, afhankelijk van de kwaliteit van de gps-chip. Hoge gebouwen kunnen het contact met de satellieten beperken. Valt iemand in een nauwe steeg of voor een hoge flat, dan zal een druk op de knop niet helpen. Ook in een parkeergarage is er vaak geen bereik.
- ▶ Gps kan wel de locatie bepalen op de kaart, maar niet de hoogte. Als iemand in een flatgebouw alarm slaat, weet je dus niet vanaf welke verdieping dat gebeurt.
- ▶ Locatiebepaling die continu ▶

aanstaat, is fijn voor de mantelzorg, maar niet voor de privacy van de gebruiker. Als ouder wil je misschien niet dat een zoon of dochter al je gangen kan nagaan. In de betere alarmsystemen kunnen gebruikers zelf aangeven wanneer de locatie moet worden bepaald: altijd, af en toe of alleen bij gebruik van de alarmknop.

► Een mobiel alarmsysteem werkt alleen als het is opgeladen. Goedkope mobiele alarmsystemen zijn onder andere te koop bij warenhuizen en drogisterijketens. Deze systemen zijn vaak gemaakt voor een specifiek doel, bijvoorbeeld verdwaalde kinderen opsporen. Ze zijn niet geschikt als betrouwbaar alarmsysteem en worden door zorgcentrales niet geaccepteerd.

De betere mobiele alarmsystemen



TIP!
**Test een
 alarmsysteem
 voor gebruik
 en vervolgens
 één keer per
 maand. Dat
 kost niets en
 geeft een
 gerust gevoel.**

Goede systemen gaan door tot iemand het alarm heeft beantwoord

zijn te koop vanaf €100. De abonnementskosten zijn in grote lijnen gelijk aan de abonnementskosten voor een vast alarmsysteem. Voorbeelden van goede mobiele systemen zijn LiveSafe, Veilig op Stap en Zintouch.

En een mobiele telefoon?

Met een mobiele telefoon heb je altijd een alarmsysteem bij je, want ook daarmee kun je snel je locatie doorgeven. Speciale apps hiervoor zijn LetDemBe en GPS-Tracking-Pro (Android) en GPS Tracker (iPhone). Toch is een mobiele telefoon minder geschikt, omdat het ontgrendelen van het scherm een behoorlijke drempel opwerpt. In een alarmsituatie kan die drempel het verschil maken tussen net wel en net niet op tijd iemand kunnen waarschuwen.

Mantelzorg of professional

Bij een ongelukje in huis is niet altijd een dokter of verpleegkundige nodig. Even praten met een bekende, een kort bezoekje van de bureu of een zoon of dochter die belooft later op de dag even langs te komen, kan soms al genoeg zijn. Veel gebruikers van alarmsystemen kiezen er daarom voor om als eerste een mantelzorg te alarmeren. Het is ook mogelijk om een lijst van contactpersonen in

te stellen, voor het geval de eerste niet bereikbaar is. Daarbij is wel van belang dat het systeem voice-mailherkenning heeft, zodat een alarmmelding niet eindigt in de voicemail van een slapende mantelzorg. Dat risico bestaat vooral bij de goedkopere systemen.

Goede systemen gaan net zolang door totdat iemand het alarm heeft beantwoord. Bij sommige systemen kun je ook afhankelijk van de dag en het tijdstip een andere contactpersoon instellen. Zo kunnen mantelzorgers onderling afspreken dat de één bijvoorbeeld van maandag tot woensdag 's nachts de telefoon aan laat staan en de ander van donderdag tot zondag. Sommige systemen kunnen ook meer mantelzorgers tegelijk alarmeren.

Een netwerk van mantelzorgers is goedkoper dan beantwoording en eventueel ook opvolging door een zorgcentrale. Toch is het goed om vooraf stil te staan bij de consequenties, liefst samen met de mantelzorgers. Personenalarmering is bedoeld om 24 uur per dag 7 dagen per week alarm te kunnen slaan. Voor mantelzorgers is het een grote verantwoordelijkheid om hier altijd rekening mee te houden. Als een mantelzorg wat verder weg woont of werkt, zal die in veel gevallen alsnog de bureu, een arts of 112 moeten gaan bellen.

Een alternatief is een abonnement op een zorg- of alarmcentrale. De gebruiker van het alarm kan zelf kiezen of de centrale meteen wordt gebeld of pas als mantelzorgers niet bereikbaar zijn. Het voordeel van een abonnement op



En als er iets misgaat...

Een alarmsysteem moet te allen tijde paraat zijn, maar wat als er toch iets misgaat? Wie is er dan aansprakelijk? De aanbieder van het alarmsysteem is verantwoordelijk voor een goede werking van de hele dienst. Een voorwaarde is een werkende telecomverbinding. Soms gaat het mis als gebruikers overstappen naar een andere telecomprovider zonder de alarmaanbieder in te lichten. Daarom is het belangrijk om bij een eventuele overstap altijd de aanbieder van het alarmsysteem te betrekken. De aanbieder is ook verantwoordelijk voor de inzet van de zorgcentrale en de reguliere tests of de dienst nog wel goed werkt.

een zorgcentrale is dat je zeker weet dat het alarm altijd wordt beantwoord. Zo nodig kan een professionele zorgverlener – bijvoorbeeld van de lokale thuiszorgorganisatie – binnen 30 minuten aanwezig zijn. De zorg-

Sommige verzekeraars betalen mee

centrale regelt ook de toegang tot de woning, bijvoorbeeld met een beveiligde sleutelbox naast de deur of een digitaal slot. Zo kunnen hulpverleners altijd snel binnenkomen. Bovendien controleert de zorgcentrale ook van tijd tot tijd of het systeem wel werkt.

Vergoeding verzekeraars

Als personenalarmering noodzakelijk is, betalen sommige verzekeraars eraan mee. Bij DSW, VGZ, CZ, Achmea en Menzis zit een

gedeeltelijke vergoeding voor personenalarmering in het basispakket: de installatiekosten en een deel van het abonnement nemen zij voor hun rekening. Andere verzekeraars hebben personenalarmering in een aanvullende verzekering opgenomen. Wel moet op een of andere manier de noodzaak blijken, bijvoorbeeld door een verklaring van de huisarts. Vraag dit na bij de zorgverzekeraar of zoek het aanvraagformulier op via www.alarmaanvragen.nl. ■

Checklist personenalarm kopen

- Hoe makkelijk is het om de alarmknop in te drukken?
- Hoelang duurt het voordat het systeem verbinding legt met een contactpersoon?
- Hoe komt een alarmmelding bij een contactpersoon binnen (bijvoorbeeld telefoonoproep, app, sms, whatsapp)?
- Heeft het systeem voicemailherkenning?
- Hoe hoog zijn de jaarlijkse of maandelijkse kosten na aankoop?
- Zijn de privacy-instellingen door de gebruiker zelf aan te passen?
- Kan het alarmsysteem ook lokaliseren zonder dat de gebruiker dat merkt?
- Accepteren zorgcentrales het systeem?
- Als dwaaldetectie een belangrijke functie is: kun je instellen dat het systeem alarmeert als de gebruiker een bepaalde veilige zone verlaat?
- Kies bij een mobiel systeem voor een variant die je niet makkelijk kunt vergeten, zoals een polsband.
- Vraag advies van de huisarts, wijkverpleging en/of de verzekeraar.
- Sluit een contract met één aanbieder die alles regelt, inclusief installatie en apparatuur. Zoek voor vast personenalarm een lokale (thuiszorg)organisatie op internet met de zoektermen 'personenalarm' en de woonplaats.
- Heeft het systeem het WDTM-keurmerk van de brancheorganisatie voor zorgtechnologie? Let ook op dit keurmerk bij de eventuele keuze voor een installateur en een zorgcentrale. WDTM staat voor Wonen, Diensten en Techniek voor mensen.