

→ Meten is weten

HUME-sok geeft meer inzicht in spanning en gedrag

Binnen Koraal zetten we steeds vaker slimme technologieën in om cliënten beter te ondersteunen. Denk aan zorgdomotica in de woningen en sociale robots die helpen bij contact en structuur. Een ander voorbeeld is de inzet van de HUME-sok binnen Koraal regio Noord- en Midden-Limburg. Deze slimme sok helpt om beter te begrijpen hoe een cliënt in zijn vel zit: wanneer bouwt spanning zich op en wat helpt om weer te ontspannen? HUME is een systeem van Mentech en bestaat uit een sok met sensoren, een app en een online dashboard. De metingen leveren objectieve gegevens op. Die bevestigen vaak wat gedragswetenschappers en begeleiders al signaleren, maar geven soms ook waardevolle nieuwe inzichten.



Gedragswetenschappers Britt Hessels en Inge Mestdagh vertellen: "De sok meet onder andere huidgeleiding, beweging en zweet. Dat zijn signalen die iets zeggen over spanning in het lichaam. De sok is gekoppeld aan een app

waarin begeleiders aangeven welke activiteit een cliënt op dat moment doet. Zo combineren we wat we meten met wat we zien in de praktijk. In het dashboard worden de gegevens overzichtelijk weergegeven en vertaald naar

lage, oplopende of hoge spanning. De gegevens zijn dan al geïnterpreteerd door een model. Dat maakt in één oogopslag duidelijk hoe de spanning zich gedurende de dag ontwikkelt – voor, tijdens of na bepaalde activiteiten."



Britt: "Wat HUME ons geeft, is extra inzicht. Soms zien we in de data dat spanning eerder begint dan gedacht, of dat een activiteit meer vraagt dan het lijkt."

Gevoeliger stresssysteem

Inge: "Spanning hoort bij het leven. Ook positieve spanning, bijvoorbeeld als je ergens naar uitkijkt. Maar spanning moet ook weer kunnen zakken." Voor veel van onze cliënten is dat moeilijk. Hun stresssysteem is vaak gevoeliger, bijvoorbeeld door ingrijpende

"Slimme technologie helpt ons zien wat cliënten nodig hebben, zodat we rust, balans en persoonlijke ontwikkeling beter kunnen ondersteunen."

ervaringen uit het verleden. Wanneer het cliënten niet lukt om zelf de spanning te reguleren, kan dat zich uiten in boosheid, agressie of zelfbeschadiging. Wij proberen cliënten zo goed mogelijk door de dag te helpen. Bijvoorbeeld door activiteiten die spanning opbouwen bewust af te wisselen met momenten die rust geven. Of meer nabijheid te bieden. Zo krijgt het stresssysteem de kans om te herstellen en is de cliënt beter in staat om de volgende stap van de dag aan te kunnen." Britt: "Wat HUME ons geeft, is extra inzicht. Soms zien we in de data dat spanning al eerder begint dan we dachten. Of dat een activiteit die ontspannend lijkt, toch veel vraagt van iemand. Dat helpt om het dagprogramma beter af te stemmen op wat iemand echt nodig heeft."

Gericht bijsturen

De inzet van HUME verloopt in drie stappen. Britt: "Eerst meten we. Een cliënt draagt de sok gedurende een periode tijdens gewone dagelijkse activiteiten, zoals activiteiten op

de woongroep of tijdens dagbesteding op een andere locatie. We verzamelen gegevens en koppelen die aan activiteiten. Daarna analyseren we de patronen: wanneer loopt spanning op en waardoor? In de derde stap passen we samen met begeleiders het dagprogramma aan. Vervolgens meten we opnieuw om te zien wat het effect is. Zo kunnen we gericht bijsturen."

Spanningopbouw doorbreken

Een voorbeeld uit de praktijk gaat over een cliënt die het op vrijdag altijd erg moeilijk had op de dagbesteding. Inge: "Lange tijd dachten we dat het programma op die dag de oorzaak was." Uit HUME-metingen bleek echter dat de spanning al in de dagen daarvoor begon op te lopen. Daarom is niet alleen het vrijdagprogramma aangepast, maar is ook in het begin van de week ingegrepen om de spanningsopbouw te doorbreken. De cliënt fietste daarnaast iedere dag zelfstandig naar de dagbesteding, maar werd daarmee overvraagd. Ze startte daardoor telkens

gespannen aan haar dag. Inmiddels fietst ze samen met een begeleider, waardoor zij rustiger begint. Inge: "Door zowel het programma als de start van de dag aan te passen, blijft de spanning beter in balans en zien we veel minder vervelende situaties op vrijdag."

Digitaal innoveren

De inzet van HUME sluit aan op de strategische visie van Koraal om digitale innovaties in te zetten die de kwaliteit van leven van cliënten verbeteren en medewerkers ondersteunen. Technologie vervangt hierbij geen mensen, maar helpt om beter onderbouwde keuzes te maken.

Inge: "HUME kan eerder gemaakte keuzes bevestigen en geeft inzicht in waar het beter kan. Het blijft aan de zorgprofessionals om invulling te geven aan hoe het beter kan. Ik kan zeggen dat de slimme sok leidt tot minder spanning en dus meer rust bij onze cliënten. Minder spanning betekent ook minder kans op nieuwe negatieve ervaringen. En als een cliënt minder hoeft te overleven en zich meer kan richten op leven, dan ontstaat er ruimte om te leren en zich verder te ontwikkelen." Koraal wil de inzet van HUME daarom



Inge: "Spanning hoort bij het leven, maar moet kunnen zakken. Door het dagprogramma en de begeleiding aan te passen, blijft spanning beter in balans. Minder spanning geeft rust en ruimte om te leren."

verder uitbreiden, te beginnen in regio Noord- en Midden-Limburg. Britt: "Niet alleen bij cliënten bij wie spanning duidelijk zichtbaar is, maar ook bij cliënten bij wie spanning minder opvalt. Met meer inzicht kunnen we nog gericht werken aan wat voor ons centraal staat: een zo mooi mogelijk leven voor iedere cliënt."

Kort samengevat

- Koraal gebruikt steeds vaker slimme technologie om cliënten beter te helpen, zoals de HUME-sok.
- De HUME-sok (van Mentech) meet spanning in het lichaam via sensoren en laat in een app zien hoe het met iemand gaat.
- Begeleiders koppelen metingen aan activiteiten en zien wanneer spanning oploopt of daalt.
- Met deze informatie passen zij het dagprogramma aan en meten daarna opnieuw het effect.
- Minder spanning zorgt voor meer rust, minder problemen en meer ruimte om te leren en ontwikkelen. ■