

# TECHNOLOGIE OM LANGER ZELFSTANDIG THUIS TE WONEN

## Een systematische literatuurstudie

Zoekstrategie: 4 databanken, 3180 originele studies

### Finale studies

n=7  
Laatste 5 jaar  
Locatie: UK, USA and  
NL

### 1904 deelnemers

gemiddeld 68 jaar oud  
67% 


Zelfstandig wonen  
zonder  
uitgesproken  
aandoening

## AANBEVELINGEN

gebaseerd op gerandomiseerde en gecontroleerde studies



Participatie in een online platform draagt bij tot sociaal engagement

Het enkel dragen van een medisch alarm toont bescheiden voordelen 





Dagelijks mindfulness uitoefenen bevordert de aandacht en het zelfvertrouwen



"Self Alertness training" bevordert de mentale fitheid



Een stappenteller brengt inzicht in beweging en lokt een hoger aantal stappen uit 

Trainen en bewegen via online video's wordt vaak toegepast en verhoogt welzijn en mentale gezondheid 

## KEY CONCLUSIONS



1. Er is een nood aan meer evidentie omtrent de effectiviteit van technologie in een thuisomgeving voor gezonde volwassenen in het kader van gezond verouderen.
2. Enkele technologieën tonen positieve resultaten op mentale gezondheid en gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven.
3. De gebruiker centraal plaatsen is cruciaal, zowel in het ontwerpen, evalueren als integreren van de technologie. Wees aandachtig op het introduceren van technologie, let op begeleiding, training en follow-up.



Volg ons



Aline Ollevier  
aline.ollevier@vives.be



Gabriel Aguiar  
gabriel.aguiar@plymouth.ac.uk