

Technisch-digitale Unterstützung im Alter

Emma Boom ist keine „digital native“, aber sie hat als Babyboomerin die digitalen Entwicklungsphasen früh mitbekommen, von ersten Textverarbeitungssystemen auf Magnetband, ersten PCs und erster Standardsoftware (z.B. Lotus 1-2-3, Word Perfect) über die ersten kreisenden Router, die Entstehung von Wikipedia, den Smartphone-Boom, das Cloud Computing bis zur Künstlichen Intelligenz. Sie hatte beruflich stets eine Anknüpfung und immer Spaß daran. So findet sie es spannend zu entdecken, welche Entwicklungen technisch-digitaler Art es für die Unterstützung im Alter gibt.

Das Altersheim kann warten?

Beeinträchtigungen und Unterstützungsbedarfe sind mögliche Herausforderungen im Alter. Häufig besteht der Wunsch, trotzdem so lange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit wohnen zu bleiben.

Hierbei können technisch-digitale Produkte helfen. Die Entwicklung ist rasant und bekommt durch die Fortschritte der Künstlichen Intelligenz immer neue Schübe. Dabei kann es sich um einzelne Elemente oder um ganze Assistenzsysteme handeln.

Für einen Einstieg in das Thema ist das folgende Buch interessant:

Horster, Bettina; Linnemann, Gesa A. ; Reimann, Linda-Elisabeth (2024):

Das Altersheim kann warten. Neue digitale Wege für ein selbstbestimmtes und sicheres Leben im Alter

Verlag: Kösel

Dort wird die Vielzahl von Möglichkeiten und Anwendungen verständlich beschrieben. Im Übrigen dienen diverse Anwendungen zugleich dem Komfort. Es muss für deren Nutzung gar keine Beeinträchtigung vorliegen.

Chancen und Potenziale digitaler Anwendungen

Technisch-digitale Produkte haben das Potenzial, die Lebensqualität bei Unterstützungsbedarf im Alter zu verbessern:

VERBESSERUNG DER SICHERHEIT

Emma Boom stellt sich vor: Ich finde nachts den Lichtschalter nicht. Ich bin gestürzt. Wer bemerkt, dass etwas nicht stimmt? Was passiert, wenn ich den Herd nicht ausgemacht habe? Wenn ich mich verlaufen habe, wie finde ich nach Hause?

2-Durchblick: Technisch-digitale Unterstützung im Alter

Dafür gibt es z.B. Licht per Bewegungsmelder, automatische Herdabschaltungen, Tracking-Systeme.

Besonders interessant erscheint die Technologie der Sensoren: An einem Kühlschrank wird ein Sensor befestigen, der bemerkt, dass z.B. bis 9 Uhr der Kühlschrank nicht geöffnet wurde. Es wird dann automatisch eine im System hinterlegte Person, z.B. eine Nachbarin, kontaktiert, die daraufhin nachguckt. Wichtig dabei: Sensoren sind nicht zu verwechseln mit Kameras, die eine Person auf Schritt und Tritt überwachen. Allerdings könnten auch Kameras mal wichtig werden.

UNTERSTÜTZUNG BEI ALLTÄGLICHEN AUFGABEN

Emma Boom überlegt weiter: Vielleicht benötige ich eines Tages hauswirtschaftliche Hilfe, beim Kochen, beim Lüften, bei der Regulierung der Heizung, beim Einkaufen?

Da helfen z.B. vernetzte Geräte wie smarte Thermostate, Tür- und Fensteröffnungen oder Sprachassistenten (z.B. Alexa). Die Nutzung von Lieferdiensten, die es inzwischen reichlich gibt, hilft im Alltag.

Emma Boom denkt: Ich verlege ständig meine Schlüssel oder mein Smartphone? Ich vergesse wichtige Termine? Ich denke nicht daran, regelmäßig ein Glas Wasser zu trinken?

Hier gibt es digitale Anwendungen, die das Wiederfinden erleichtern und an alles Mögliche erinnern.

TEILHABE – KOMMUNIKATION UND SOZIALE INTERAKTION

Mit zunehmendem Alter wird die Wohnung immer mehr zum Lebensmittelpunkt.

Emma Boom möchte aber trotzdem Kontakt nach außen haben, sich nicht einsam fühlen. Digitale Wege der Kommunikation hat sie im Laufe ihres Lebens schon kennen gelernt, spätestens während der Corona-Pandemie sind sie ihr vertraut geworden. An- und Zugehörige, die auf Weltreise sind, kein Problem!

Vielleicht möchte sie aber trotz fehlender Mobilität an Kulturveranstaltungen teilnehmen. Hierfür entwickelt sich ein zunehmendes digitales Angebot.

Und Bildungsangebote, die sie schon immer gerne genutzt hat, werden zunehmend digital angeboten, z.B. VHS-Kurse.

GESUNDHEITSÜBERWACHUNG

Hierzu zählen z.B. Geräte zur Fernüberwachung von Vitaldaten wie Blutdruck, Herzfrequenz und Blutzuckerspiegel oder Erinnerungssysteme für die Medikamenteneinnahme. Das spart manchen Weg zum Arzt oder Krankenhausaufenthalt.

2-Durchblick: Technisch-digitale Unterstützung im Alter

Beispiele digitaler Anwendungen

In der folgenden Übersicht sind einige Beispiele tabellarisch zusammengestellt:

Versorgung im Alltag verbessern, Routinen übernehmen, Tagesstruktur fördern, z.B.
• Smarte Haushaltshilfen (smarte Licht- und Heizungssteuerung, Türöffner, Saugroboter)
• Tablets (mit großen Kacheln, Tagesstruktur-Display)
• Online-Dienste nutzen, z.B. Online-Banking, Lieferdienste
persönliche Sicherheit in der Wohnung, Sicherheit im Haus erhöhen, z.B.
• Herdüberwachung, Brand- und Wassermelder
• Lichtsteuerung über Bewegungsmelder/Sensoren -> Sturzprävention
• Standorterkennung über Sensormatten, Wearables (Tracking)
Notfälle erkennen, z.B.
• Sturzerkennung
• Inaktivitäts-Check (z.B. Kühlschrank bleibt ungeöffnet) – Sensoren
• Hausnotrufsysteme
• Lebenszeichen-Apps
Soziale Teilhabe, Kommunikation, z.B.
• Sprachassistenzsysteme (Alexa usw.)
• Anwendungen bei Hör- und Sehbeeinträchtigungen
• Videokonferenzen bei Mobilitätseinschränkungen
Koordination der Unterstützung, z.B.
• Messenger-Dienste u.ä.
• Online-Kalender
• Aufgaben-Apps
Netzwerkbildung, z.B.
• Einbeziehung von Nachbarn und von
• entfernt wohnenden An- und Zugehörigen, Stichwort: „Distance Caregiving“)
Medizinisches, z.B.
• Wearables (z.B. Smartwatch -> Messung Vitaldaten)
• Digitale Patientenakte (für Bevollmächtigte/Vertrauenspersonen)
• Gesundheits-Apps, z.B. Medikamentenmanagement
• Digitale Sprechstunde

2-Durchblick: Technisch-digitale Unterstützung im Alter

Schwierigkeiten

Eine gewisse technische bzw. digitale Affinität, mindestens Akzeptanz ist erforderlich, eventuell erforderliche Vorurteile sind zu überwinden.

Leider ist der Markt der Angebote nicht transparent, teilweise sind die Angebote nicht kompatibel, so dass die Gefahr besteht, eine erste Annäherung wieder aufzugeben.

Die Produkte verursachen Kosten, teilweise fehlen die wohnlichen Voraussetzungen. Bisher werden nur einzelne digitale Produkte und nur ein vollständiges Assistenzsystem von der Pflegekasse übernommen, vgl. das [Hilfsmittelverzeichnis](#) der gesetzlichen Krankenkassen.

Und leider ist es – wie oft im Leben – so, dass es die *eine* Lösung leider nicht gibt. Jeder Fall, manchmal jede einzelne Situation, ist anders, so dass nur begrenzt auf Standardlösungen zurückgegriffen werden kann. Hinzu kommen verschiedene ethische Fragen und Datenschutzüberlegungen.

Alles das kann entmutigen, soll es aber nicht.

Eher soll es ermutigen, sich Wissen zu den digitalen Möglichkeiten anzueignen, denn Wissen hilft, Vorurteile abzubauen und die Akzeptanz zu steigern.

Mittlerweile gibt es einige Organisationen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, eine systematische Übersicht über die Produkte zu geben und die Auswahl zu erleichtern. Einige sollen im Folgenden genannt werden.

Produkteübersicht

Ein umfassendes Informationspaket bietet z.B. das [Landeskompetenzzentrum LEBEN PFLEGE DIGITAL Berlin Pflege 4.0](#).

Dazu gehören u.a. eine [Produktübersicht](#) und ein „[Mein Technik-Finder](#)“, beides wirklich empfehlenswert! In Zusammenarbeit mit der *Apothekerkammer Berlin* hat das *Landeskompetenzzentrum* außerdem die Broschüre [Trautes Heim](#) herausgebracht.

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen hat eine umfangreiche Website für die [Sichere Pflege zu Hause](#) herausgegeben. Dort werden für jeden einzelnen Raum [Allgemein](#) und bei [Demenz](#) detaillierte Gestaltungsempfehlungen animiert.

Erste Schritte

Klar ist, dass eine Auseinandersetzung mit möglichen digitalen Anwendungen Zeit und Energie kostet. Die Idee ist aber, dass dieser Einsatz es ermöglicht, frühzeitig Vorstellungen davon zu

2-Durchblick: Technisch-digitale Unterstützung im Alter

entwickeln, was machbar ist und was nicht. Das kann entsprechend selbstbestimmt formuliert, schriftlich festhalten, finanziell geklärt und mit An- und Zugehörigen diskutiert werden.

Vielleicht hilft es am meisten, mit dem Besuch eines Schauraums zu starten.

Schauräume bzw. Musterräume werden nahezu bundesweit eingerichtet. Die Organisation „[DigitalPakt Alter](#)“ hat dazu eine [Datenbank](#) eingerichtet.

Weiterführende Quellen

Wer den Hintergrund noch vertiefen möchte, findet hier weitere Informationen:

Körper-Stiftung (2021):

Smart Ageing

[\(externer\) Link zur Publikation "Smart Ageing" \(PDF\)](#)

DigitalPakt Alter:

Fortlaufende Informationsreihe: Digitales kurz und bündig

[\(externer\) Link zu der Infreihe "Digitales kurz und bündig"](#)

(nach unten scrollen)

BAGSO:

KoKIA – Kompetenznetzwerk KI & Alter

[\(externer\) Link zur Plattform "KoKIA"](#)