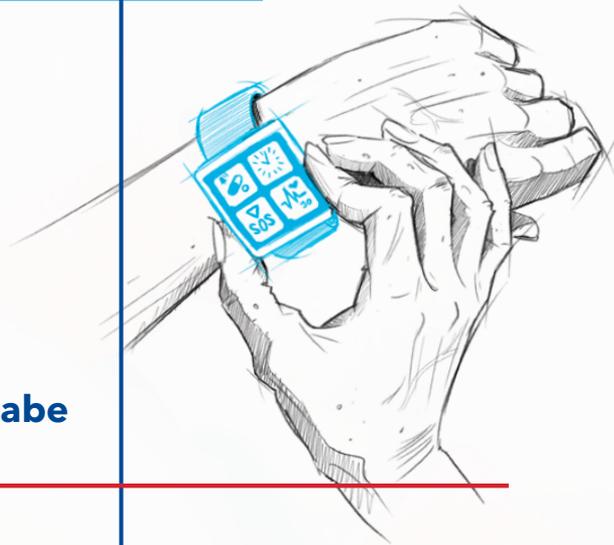




Digitale Helfer

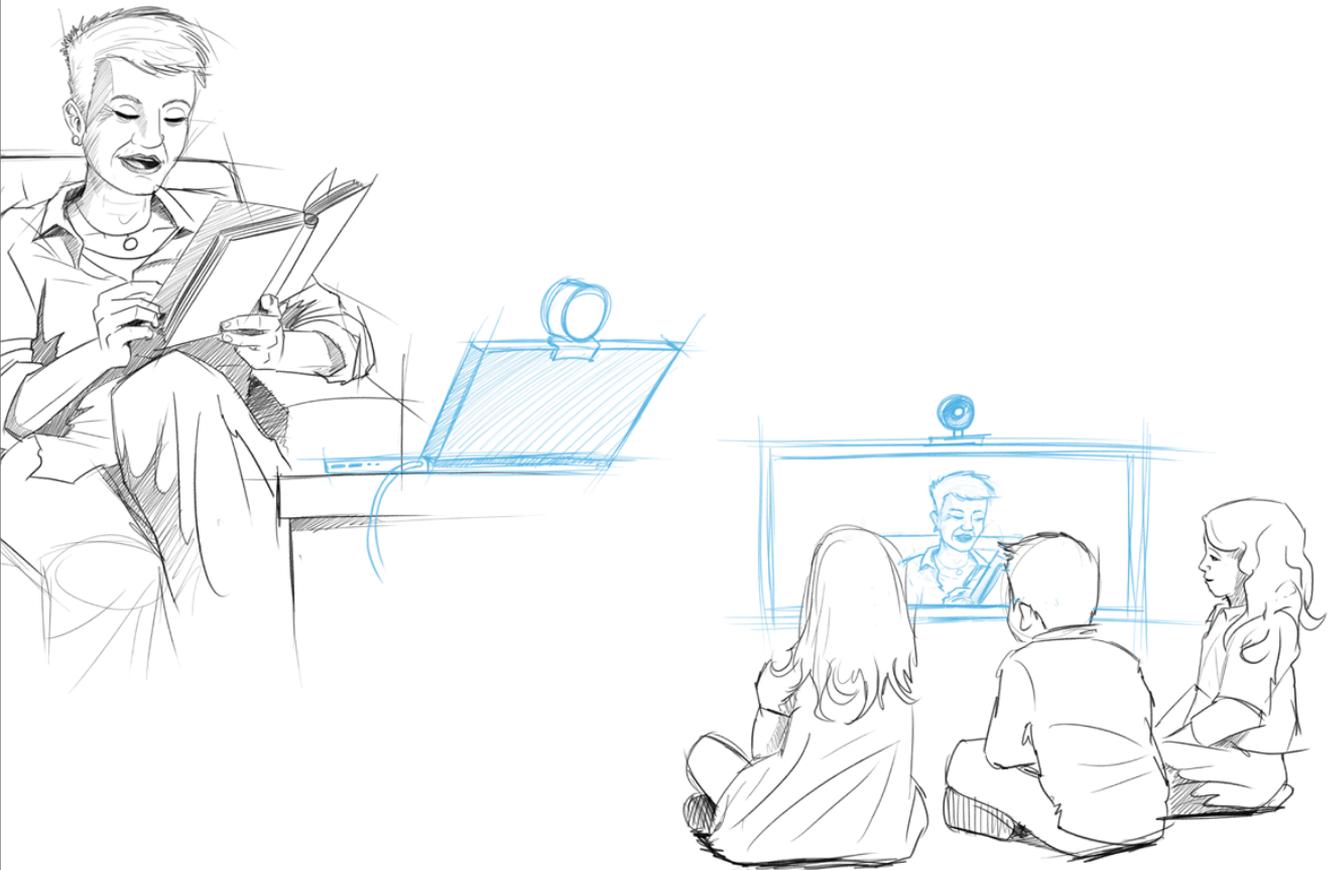
für mehr Lebensqualität und Teilhabe





Digitale Helfer

für mehr Lebensqualität und Teilhabe



Liebe Leserin, lieber Leser,



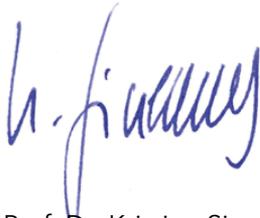
die Digitalisierung bereichert unser Leben und erleichtert unseren Alltag. Während wir vor 20 Jahren alle noch über das Festnetz telefoniert, analog im Kaufhaus eingekauft oder auf dem Herd gekocht haben, können wir heute bequem per Smartphone sowohl online shoppen als auch die digital gesteuerte Küchenmaschine bedienen. Und das ist nur ein kleiner Ausschnitt der Digitalisierung, die in beeindruckendem Tempo all unsere Lebensbereiche verändert.

Dies sehen wir als Chance und daher ist es der Landesregierung ein besonderes Anliegen, dass alle Menschen in Hessen von der Digitalisierung profitieren können. Technik soll kein Selbstzweck sein, sie soll dem Menschen dienen. Deshalb legen wir auch einen besonderen Fokus auf die Digitalisierung und ihre Möglichkeiten für Menschen im fortgeschrittenen Alter.

Digitale Alltagshelfer können gerade hier unterstützen, Herausforderungen im Alltag zu meistern und länger, sicherer und gesünder in den eigenen vier Wänden zu leben. Dies können altersgerechte Assistenzsysteme sein, die in Form einer Smarthome-Ausstattung bereitgestellt werden. Es kann aber auch Technik sein, die sich bereits in vielen Haushalten befindet, wie eine Smartwatch, die bisher vielleicht nur noch nicht zum Wohle der Gesundheit eingesetzt wurde.

In der vorliegenden Broschüre wollen wir Ihnen im Rahmen unserer Landesinitiative „Digital im Alter“ verschiedene Einsatzmöglichkeiten aufzeigen. Viele der angebotenen Informationen sind jedoch durchaus auch altersunabhängig relevant oder bieten auch neue Aspekte für Angehörige. Das Ziel war eine sehr praxisnahe Broschüre zu gestalten, die konkrete Beispiele aufzeigt und Inspiration liefert.

Wir hoffen, mit dieser Broschüre insgesamt einen weiteren Baustein im Bereich der digitalen Teilhabe zu legen und laden Sie ein, die Chance der Digitalisierung im Alltag zu nutzen. Wir freuen uns, wenn dies ein lebendes Dokument wird und Sie sich bei Hinweisen oder Ergänzungen an uns wenden unter: ressortkoordination@digitales.hessen.de

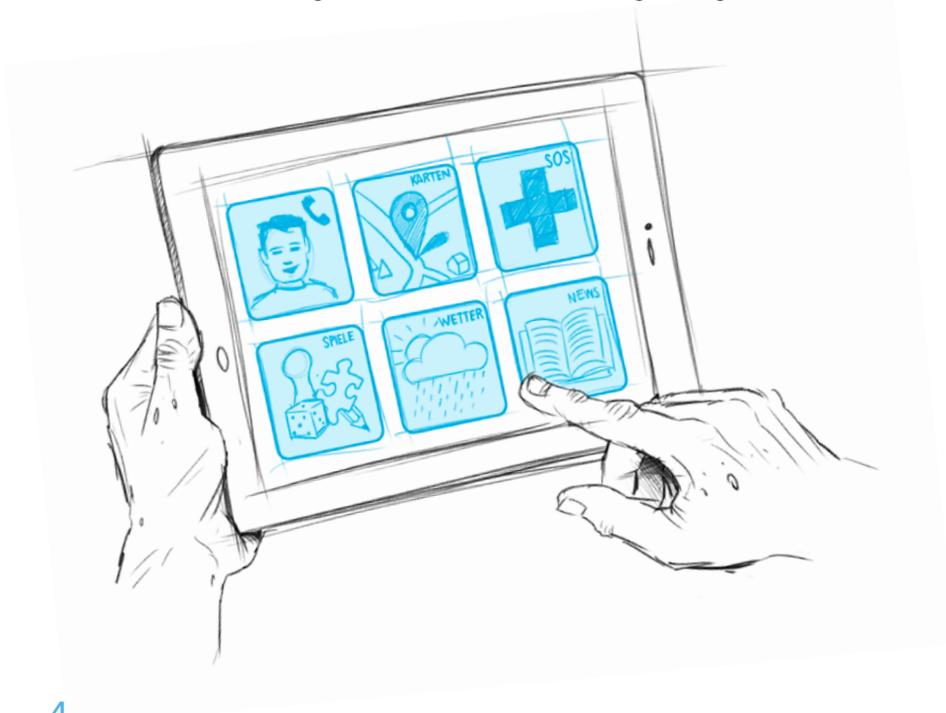


Prof. Dr. Kristina Sinemus
Hessische Ministerin für
Digitale Strategie und Entwicklung

Digitale Helfer für mehr Lebensqualität und Teilhabe

Mit der Strategie „Digitales Hessen – Wo Zukunft zuhause ist“ soll allen Menschen im Land Perspektiven eröffnet werden, um die Chancen der Digitalisierung im Rahmen ihrer Möglichkeiten und nach ihren Bedürfnissen nutzen zu können. Dies gilt insbesondere auch für ältere Menschen, die mit dem Internet im Alltag bisher deutlich weniger vertraut sind als Jüngere.

Mit neuen Technologien steht heute eine Vielzahl von digitalen Helfern zur Verfügung, die im Alter zu mehr Sicherheit, Unabhängigkeit und Komfort beitragen können. Diese digitalen Helfer, ob als App oder Funktion auf dem Smartphone oder sogenannte Altersgerechte Assistenzsysteme (AAS bzw. im Englischen AAL für Ambient Assisted Living), werden bisher noch zu wenig genutzt. Dabei können sie ältere Menschen darin unterstützen, länger und selbstständiger in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.



Digitalisierung im Alter ganz praktisch

Die vielfältigen digitalen Helfer, die heute zur Verfügung stehen, werden in dieser Broschüre anhand von lebensnahen Szenarien vorgestellt. Diese Szenarien sind drei Anwendungsbereichen gewidmet, die auch die Kommission für den Achten Altersbericht „Digitalisierung und Ältere Menschen“ aktuell für relevant hält:

→ **TEILHABE IM QUARTIER/STADT-LAND**

→ **AMBULANTE PFLEGE UND GESUNDHEITSVERSORGUNG**

→ **WOHNEN**

Jedes Szenario stellt eine Persona, eine typische ältere hessische Bürgerin oder einen älteren hessischen Bürger, mit ihren spezifischen Herausforderungen in den Fokus. Dieses Format soll aufzeigen, wie digitale Helfer ganz praktisch Unterstützung leisten können und für welche individuellen Lebensumstände diese Assistenzsysteme jeweils einen Mehrwert bieten.

Die Szenarien sind – praxisnah veranschaulicht – eine Einladung zur aktiven Unterstützung älterer Bürgerinnen und Bürger, damit sie die Möglichkeiten der Digitalisierung stärker für sich entdecken und nutzen, um so neue Lebensqualität und wichtige digitale Kompetenzen zu erlangen.

1



Gertrud S.

2



Elisabeth K.

Mit mehr Mobilität mehr erleben

IDEE Gesundheits-Nachsorge nach REHA-Aufenthalt eigenständig mitgestalten



REHA-App

IDEE Einsamkeit entgegenwirken, soziale Kontakte im Quartier stärken



Quartiersplattform

IDEE Sturzrisiko minimieren und Mobilität stärken



Sturzrisiko-App

→ siehe Seite 12

Mit digitaler Infrastruktur auf dem Dorf mittendrin

IDEE Infrastruktur im ländlichen Raum altersgerecht gestalten



Digitale Dorfplattform

IDEE Medizinische Versorgung im ländlichen Raum verbessern



Mobiler Telemedizin-Dienst

IDEE Einsamkeit entgegenwirken, neue Formen der Unterhaltung wagen



Sozialer Roboter

→ siehe Seite 16



Maria W.

Kleine digitale Schritte für mehr Lebensfreude

IDEE Im Alter digitale Kompetenzen erwerben



Digitalassistentz

IDEE Eigenständig Depressionen entgegenwirken



Online-Training bei Depressionen

→ siehe Seite 20



Hannah A.

Mit Engagement und Kontakten Freude gewinnen

IDEE Neue Formen des ehrenamtlichen und privaten Engagements



Vorlese-App

IDEE Einsamkeit entgegenwirken und soziale Kontakte ausbauen



Seniorenportale und Partnerbörsen

IDEE Digitale Kompetenzen vermitteln und Engagement ermöglichen



Digital im Alter – Di@-Lotsen

→ siehe Seite 24

5



Robert S.

Neue Orientierungshilfen für mehr Sicherheit

IDEE Zugang zu digitaler Technik erhalten, auch bei Gedächtnisproblemen



Senioren-Tablet mit reduzierter Komplexität

IDEE Sicherheit und Orientierungssinn stärken



Navigation mit Tracking und Zonengrenzen

→ siehe Seite 28

6



Leyla & Amir Y.

Sprachbarrieren überwinden, digitale Kompetenz stärken

IDEE Gesundheitsvorsorge aktiv unterstützen



Smartwatch und Gesundheitstracker-App

IDEE Medizinische Versorgung im Alter verbessern



Telemedizin in der Wohnanlage

IDEE Technologie barrierefrei nutzen



Haptische Navigation auf dem Tablet

→ siehe Seite 32



Guilia & Mike F.

In smarte Gesundheitshelfer investieren

IDEE Häusliche Pflege komfortabel gestalten, Mobilität stärken



Intelligentes Multifunktions-Pflegebett

IDEE Pflege gemeinschaftlich gestalten



Digitale Pflegeakte

→ siehe Seite **36**



Dieter M.

Zuhause, sicher und selbstständig

IDEE Sturzrisiko verringern, Sicherheit im eigenen Zuhause stärken



Hausnotrufdienst mit Videosensor und Sturzerkennung

IDEE Sturzrisiko verringern, Sicherheit im eigenen Zuhause stärken



Wärmebasiertes System zur Sturzerkennung

→ siehe Seite **40**

9



Maria & Franz M.

Smarte Lösungen für mehr Lebensqualität

IDEE Sicherheit und Komfort im eigenen Zuhause ausbauen



Smart Home-Sicherheitslösung

IDEE Unterhaltung und Stimulierung bei Demenz



Haptische Demenzhilfen

→ siehe Seite **44**

10



Lisa K.

Mit kleinen Hilfen gegen Vergesslichkeit

IDEE Neue Formen der Gesundheitsvorsorge bei Gedächtnisproblemen



Erinnerung zur Einnahme von Tabletten

IDEE Im eigenen Zuhause leben trotz Gedächtnisproblemen



WebCam

→ siehe Seite **48**

Zur schnelleren Erfassung dienen die Piktogramme mit folgender Zuordnung:



Digitale Alltagshelfer



Ausgangslage



Ziel



Finanzieller Handlungsraum



Technisches Vorwissen

1

Mit mehr Mobilität mehr erleben



Körperlich beeinträchtigte Seniorinnen und Senioren, alleinlebend, ohne Familie und mit wenig Kontakten, in städtischen Quartieren



Finanziell durch Rente und Wohneigentum abgesichert



Vertraut im Umgang mit Tablet und Internet, Einweisung durch Pflegekraft



Unabhängigkeit im eigenen Haushalt stärken, soziale Kontakte knüpfen, körperliches Sicherheitsgefühl erhöhen, Unterstützung bei REHA-Maßnahmen zuhause



Gertrud S.

Gertrud S., Mitte 70, lebt seit dem Tod ihrer Partnerin allein in einer Eigentumswohnung in Kassel und kommt so mit ihrer kleinen Rente gut über die Runden. Seit einem Schlaganfall ist sie körperlich eingeschränkt und hat sich sehr zurückgezogen. Sie hat keine nahen Angehörigen und wenig soziale Kontakte.

Der ambulante Pflegedienst, der sie zweimal in der Woche besucht, hilft bei technischen Fragen wie der Einrichtung von Apps auf ihrem Tablet und erledigt kleinere Besorgungen. Gertrud S. ist durch ihre Gehbehinderung sehr unsicher in ihrer Mobilität, wünscht sich aber mehr Unabhängigkeit und Anschluss, um ihre Bedürfnisse, etwa Besorgungen, selbstständig organisieren zu können. Zudem hat sie eine leichte Sehbehinderung.



Nachsorge eigenverantwortlich mitgestalten: REHA-App

Nach einem stationären REHA-Aufenthalt wird Gertrud S. von ihrer Ärztin eine Nachsorge-App für Schlaganfallpatienten empfohlen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Die App besteht aus einem digitalen Armband, das Bewegung dokumentiert sowie einer App für Smartphone und Tablet, die diese Bewegungen im Verlauf zeigt und einem Webportal, auf dem sich Betroffene austauschen und gegenseitig Mut machen können.

Die App gibt Gertrud die Möglichkeit, eigene Ziele festzulegen. Sie hat Zugriff auf ausgewählte Gesundheitsinformationen und Tipps für ihre Mobilität im Alltag. Ein Kalender hilft bei der Organisation von Terminen und sie hat Zugriff auf eine Funktion, die ihr hilft Arztbesuche vorzubereiten, etwa indem sie Fragen sammelt. Mit Unterstützung ihrer Pflegekraft kann Gertrud die App installieren und sich mit der Nutzung des Armbands vertraut machen. Mit der App wird Gertrud selbstbestimmter im Umgang mit ihren körperlichen Einschränkungen und kann sich Erfolgserlebnisse schaffen, was ihr Selbstbewusstsein stärkt. Besonders komfortabel findet Gertrud, aufgrund ihrer leichten Sehbehinderung, die Vorlesefunktion der App.



Weiterführende Informationen:

<https://diga.bfarm.de>

<https://schlaganfallbegleitung.de/verzeichnis/apps>

www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/apps/schlaganfall/



Das Umfeld neu entdecken: Quartiersplattform

Seit ihrem Schlaganfall lebt Gertrud S. sehr zurückgezogen, weil sie Angst vor Stürzen hat. Ihre Pflegekraft wird zu ihrer wichtigsten Unterstützung, etwa wenn es um Besorgungen geht. Gertrud S. ist unzufrieden mit dieser Situation und möchte unabhängiger sein. Bei einem Besuch im Seniorentreff erfährt sie von einer neuen Quartiersplattform und bittet die Pflegekraft ihr die entsprechende App auf dem Tablet zu installieren. Mit der App hat sie Zugang zu einem virtuellen Begegnungsraum, wo sie Seniorinnen und Senioren aus der Nachbarschaft treffen kann.

Die ehrenamtlichen Redakteure stammen selbst aus dem Quartier und stellen relevante Inhalte und Termine mit Quartiersbezug zusammen, außerdem findet Gertrud S. auf der Plattform ein Angebot an Nachbarschaftshilfen, Besuchs- und Freizeitangeboten, etwa Lieferdienste oder Dienstleistungen wie einen häuslichen Fußpflegeservice. Für Gertrud S. ist dies ein unkomplizierter Weg neue Kontakte zu knüpfen und Services in Anspruch zu nehmen. Sie findet eine neue Lebensqualität und mehr Teilhabe, ohne sich körperlich überfordert zu fühlen.

Weiterführende Informationen:

www.soziales.hessen.de/Seniorinnen/Wohnen-im-Alter
www.serviceportal-zuhause-im-alter.de

Exemplarisch:

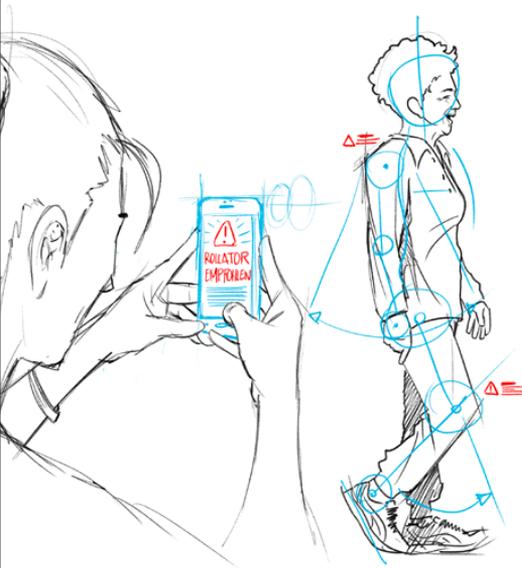
www.humaq.de



Sicher in Bewegung bleiben – Sturzrisiko-App

Die Gehbehinderung hat Gertrud S. in ihren Aktivitäten sehr eingeschränkt und sie ist verunsichert durch die Angst vor Stürzen. Dank der Quartiersplattform hat sie aber wieder Lust bekommen, mehr zu unternehmen. Sie überlegt, sich einen Rollator anzuschaffen, um mehr Sicherheit zu gewinnen und mobiler zu sein. Aufschluss über die Notwendigkeit eines Rollators gibt eine Analyse des Sturzrisikos. In der Regel wird diese in orthopädischen Praxen angeboten.

Dank dem Einsatz Künstlicher Intelligenz und neuer Algorithmen bei der Bilderkennung kann dieser Test nun auch sehr zuverlässig per App mit dem Tablet oder Smartphone zuhause von einer professionellen Pflegekraft durchgeführt werden. Aus den Ergebnissen werden Empfehlungen für Gehhilfen ermittelt. Diese Dokumentation kann dann an die Krankenkasse weitergereicht werden für die Kostenübernahme bei der Anschaffung einer Gehhilfe. Mit der Einschätzung ihres Sturzrisikos entscheidet sich Gertrud S. zur Anschaffung eines Rollators. Sie hat so unkompliziert ihre Mobilität in die eigenen Hände genommen und sich mehr Bewegungsspielraum geschaffen.



Weiterführende Informationen:

www.malteser.de/dabei/begleitung-hilfe/sturzprophylaxe-mehrsicherheit-im-alter.html

Exemplarisch:

www.digitalpakt-alter.de/teilnehmende-unternehmen/lindera-gmbh

2

Mit digitaler Infrastruktur auf dem Dorf mittendrin



Aktive und engagierte Seniorinnen und Senioren im ländlichen Raum, alleinlebend, sozial eingebunden



Finanzieller Spielraum, der nicht als eingeschränkt wahrgenommen wird.



Unabhängigkeit stärken, Vereinsamung vorbeugen, Infrastruktur-Alternativen erschließen



Sehr aufgeschlossen gegenüber technischen Entwicklungen, vertraut im Umgang mit dem Internet und neuen Technologien



Elisabeth K.

Elisabeth K. ist 83 Jahre alt und lebt allein in dörflicher Umgebung in Hesseneck im Odenwaldkreis. Sie arbeitete bis zu ihrer Rente als Sekretärin und später Büroleiterin, so dass ihre Rente ihr gut zum Leben reicht. Durch Familie und Freunde ist sie sozial stark eingebunden und engagiert sich zudem aktiv im lokalen Seniorentreff und bei anderen Aktivitäten. Sie ist ihrem Dorf sehr verbunden.

Elisabeth ist zudem sehr aufgeschlossen gegenüber neuer Technik und bindet diese ein, wo es für sie Sinn macht. Sie lebt sehr selbstständig, der einzige Wermutstropfen ist, dass sie nicht mehr Auto fahren möchte und die Infrastruktur in ihrem Dorf zunehmend schlechter wird. Sie sucht deshalb nach Wegen, wie sie ihre Selbstständigkeit erhalten kann, ohne den Ort zu wechseln.



Landleben neu gedacht: Digitale Dorfplattform

Die Versorgungslage für die täglichen Bedürfnisse in Elisabeths Dorf hat sich über die Jahre kontinuierlich verschlechtert. Nach Bäcker, Gemüseladen und Apotheke hat auch der einzige Supermarkt geschlossen. Die Bürgermeisterin hat die Kommune auf der Plattform des Projekts Digitale Dörfer angemeldet. Die Initiative des Fraunhofer Instituts gibt Kommunen die Möglichkeit, viele ihrer Services und Angebote zu digitalisieren, ohne dafür eigene Plattformen entwickeln zu müssen.

Die Plattform bündelt sieben verschiedene Angebote für die Versorgung und Kommunikation. Dazu gehören der digitale Schaukasten mit aktuellen Neuigkeiten oder der DorfFunk, über den Bürgerinnen und Bürger Hilfsangebote und -gesuche teilen können. Die Bestellbar bietet dem Einzelhandel der Region die Möglichkeit, Waren zu bewerben. Über die Lieferbar können Abholungen und Lieferungen nachbarschaftlich organisiert werden. Für Elisabeth K. bietet das Digitale Dorf die Möglichkeit, weiterhin selbstständig Einkäufe zu organisieren, den lokalen Einzelhandel zu unterstützen und gleichzeitig neue Kontakte zu knüpfen.

Weiterführende Informationen:

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/nachbarschaftshilfe-und-soziale-dienstleistungen.html

Exemplarisch:

www.digitale-doerfer.de/unsere-plattform/





Sprechstunde vor Ort: Mobiler Telemedizin-Dienst

Für Seniorinnen und Senioren wird der Arztbesuch im ländlichen Raum oft kompliziert. Viele Landarzt-Praxen werden nicht übernommen, wenn Ärztinnen und Ärzte in den Ruhestand gehen. Über die digitale Dorfplattform erfährt Elisabeth K. vom mobilen Telemedizin-Dienst, der wöchentlich ins Dorf kommt.

Als Krankenkassen-Patientin kann Elisabeth mit einer hausärztlichen Überweisung über das Internet einfach Termine bei Spezialisten buchen. Aufgrund einer Hautirritation geht sie dann zum Treffpunkt des Telemedizin-Dienstes. Das mobile Versorgungsteam stellt die technische Ausrüstung für die Videosprechstunden mit dem Arzt oder der Ärztin zur Verfügung und hilft etwa bei Videoaufnahmen von körperlichen Symptomen. Für Elisabeth K. ist das Angebot eine angenehme, zeitsparende Lösung, um nicht für jeden Arztbesuch in die Stadt fahren zu müssen, sondern sich vorab informieren und beraten lassen zu können. Das mobile Versorgungsteam macht die Erfahrung sehr angenehm und baut Hemmschwellen bei der Nutzung der verwendeten Technik ab.

Weiterführende Informationen:

https://www.ehealth-zentrum.de/images/Dokumente/QA_Videosprechstunde_v045.pdf

www.kbv.de/html/videosprechstunde.php





Unterhaltung mit Persönlichkeit: Sozialer Roboter

Elisabeth K. ist sozial sehr eingebunden, dennoch gibt es Momente, in denen sie sich zuhause einsam fühlt. Da sie technisch sehr interessiert ist, hat sie sich als Testperson für den Einsatz eines sozialen Roboters angemeldet. Sie ist angenehm überrascht: Statt des großen, sperrigen Roboters, wie sie ihn aus Filmen kennt, ist ihr neuer digitaler Begleiter so groß wie eine Tischuhr und damit sehr flexibel platzierbar. Er funktioniert ähnlich wie ein Sprachassistent, mit dem Unterschied, dass er aktiv Gespräche initiiert und sich erinnert, was erzählt wurde.

Der Roboter kann Witze erzählen, Rätselspiele mit Elisabeth K. spielen und Atem- oder Achtsamkeitsübungen mit ihr absolvieren. Wenn er „spricht“, leuchtet eine runde Fläche auf, die sich in der Ausrichtung an seiner Gesprächspartnerin Elisabeth orientiert. Eine Gesichtserkennung kann bestimmen, ob Gäste anwesend sind. Elisabeth ist amüsiert von der trockenhumorigen Persönlichkeit ihres Roboters und er ist beliebtes Thema, wenn sie Familie oder Freunde trifft. Sie sieht den Roboter als nette Ergänzung zu ihrem sozialen Leben.



Weiterführende Informationen:

www.frankfurt-university.de/de/hochschule/zentren-und-institute/forschungszentrum-future-aging-fa

www.digital-kompass.de/themen/themenquartal-digitale-alltagshelfer

www.interaktive-technologien.de/projekte/dof-adaptiv

3 Kleine digitale Schritte für mehr Lebensfreude



Körperlich eingeschränkte Seniorinnen und Senioren im ländlichen Raum, mit wenig Sozial- und Familienkontakt



Begrenzter finanzieller Spielraum aufgrund niedriger Rente



Wenig technikaffin, Handy-Nutzung für die Kommunikation



Digitale Kompetenz erwerben, Lebensqualität erhöhen, mentale Gesundheit stärken



Maria W.

Maria W. ist Anfang 70, verwitwet, und wohnt allein in der Gemeinde Ringgau im Werra-Meißner-Kreis. Nach dem Tod ihres Mannes lebt sie sehr sparsam von ihrer kleinen Witwenrente und ist durch eine Gehbehinderung außerhalb ihrer Wohnung auf den Rollstuhl angewiesen. Zudem hat sie einen Herzschrittmacher und leidet unter Schlafstörungen und Depressionen, mit denen sie in psychiatrischer Behandlung ist.

Wie viele Menschen, die unter Depressionen leiden, hat sich Maria W. stark von ihrem Umfeld zurückgezogen. Auch ihre Tochter und die drei Enkelkinder sieht sie nur unregelmäßig. Aus Sorge um sie und aufgrund der Unsicherheit im Umgang mit ihren Depressionen würde die Tochter Maria W. gerne in einer Pflegeeinrichtung unterbringen.



Gemeinsam ins Netz: Digitalassistentz

Maria W. hat Glück: Die Gemeindegeschwester kennt ihre Situation und ergreift die Initiative, sie vermittelt ihr eine junge Frau, die im Rahmen der Digital im Alter-Initiative als Di@-Lotsin aktiv ist. Die Di@-Lotsen unterstützen Seniorinnen und Senioren dabei, praktische, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene digitale Kompetenzen zu erlangen. Die Gemeindegeschwester ist überzeugt, dass Maria von dem sozialen Kontakt und den vermittelten Kompetenzen profitieren könnte. Für Maria W. bedeutet dies, dass die Di@-Lotsin ihr im Rahmen von regelmäßigen Hausbesuchen dabei hilft, das von ihrer Tochter geschenkte Tablet betriebsbereit zu machen. Sie macht Maria außerdem mit dem Internet und anderen für sie interessanten Anwendungen vertraut.

Maria W. entdeckt das Internet als Informationsquelle für Themen, die sie interessieren und freut sich, dass sie Zugang zu vielen neuen interessanten Themen und Formaten hat. Gemeinsam mit der Di@-Lotsin baut sie langsam ihre digitalen Fähigkeiten aus. Sie entdeckt digitale Services, wie etwa Online-Shopping oder Online-Terminbuchungen, die ihr das Leben mit Gehbehinderung vereinfachen. Das Wichtigste ist für sie aber, dass sie über das Tablet regelmäßige Videoanrufe mit ihrer Tochter und den Enkeln führen und so ihren Kontakt wieder verbessern kann. Die regelmäßigen Besuche der Di@-Lotsin helfen Maria W., dass sie sich nicht überfordert fühlt durch die neuen technologischen Möglichkeiten.



Weiterführende Informationen:

www.miteinander-in-hessen.de/projekte/di-lotsen



Aktiv werden für die eigene Gesundheit: Online-Training bei Depressionen

Die wöchentliche Fahrt zu ihrer Psychiaterin bedeutet eine große Anstrengung für Maria W., da sie die Strecke mit Rollstuhl und Bus bewältigen muss. Die Digital im Alter – Di@-Lotsin schlägt ihr deshalb vor, mit ihrer Psychiaterin einen Mix aus regulären Sitzungen und Onlinesitzungen per Video zu besprechen. Die Psychiaterin findet die Idee sehr gut und ermutigt Maria W., zusätzlich zu den Sitzungen, ein Online-Training gegen Depressionen zu machen. Sie empfiehlt ihr eine seriöse Anwendung aus dem Digital im Alter – DIGA-Verzeichnis, die sich an die persönlichen Bedürfnisse von Maria W. anpassen lässt.

Gemeinsam mit der Di@-Lotsin macht sich Maria mit der empfohlenen Anwendung vertraut und beschließt dann, diese allein und selbstständig zu nutzen. Die Möglichkeit durch passende Online-Anwendungen selbst die Initiative ergreifen zu können, gibt Maria W. mehr Selbstbewusstsein und Kraft im Umgang mit ihren Depressionen.

Weiterführende Informationen:

Bitte beachten Sie: Eine App ersetzt keine Therapie, sie ist als begleitende Maßnahme gedacht und sollte nur nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt eingesetzt werden!

www.deutsche-depressionshilfe.de/start

Exemplarisch:

www.novego.de/fuer-patienten

<https://diga.bfarm.de>





4

Mit Engagement und Kontakten Freude gewinnen



Aktive und engagierte Seniorinnen und Senioren, die sozial eingebunden, neugierig und kommunikativ sind



Erweiterung ihrer sozialen Kontakte und Engagement



Finanziell unabhängig, Spielraum für Reisen oder soziale Aktivitäten



Vertraut mit der Nutzung von Handy, Tablet oder Laptop



Hannah A.

Hannah A. ist Ende 60, verwitwet und pensionierte Schulleiterin, die am Rand von Wiesbaden mit ihrer Pension gut situiert lebt. Sie steht in engem Kontakt mit ihrer Familie und nutzt dafür insbesondere ihr Smartphone. Aber auch Laptop und Tablet nutzt sie regelmäßig in ihrem Alltag.

Seit ihrer Pensionierung liest Hannah A. zwei Mal in der Woche in der nahegelegenen KiTa aus Bilderbüchern vor und im Rahmen eines Ehrenamts besucht sie auch zwei ältere Frauen und liest ihnen aus der Tageszeitung vor oder begleitet sie bei Bedarf zum Arzt oder in die Stadt. Obwohl ihre Zeit gut und sinnvoll gefüllt ist, fühlt sie sich abends oft einsam und vermisst ihren Mann.



Einfache Lösung für gemeinsame Erlebnisse: Vorlese-App

Beim Surfen im Internet entdeckt Hannah A. die Werbung für eine Vorlese-App. Da ihre Vorlese-Tätigkeiten während der Corona-Pandemie stark eingeschränkt waren, erkennt sie den Vorteil der Onlinelösung und registriert sich für ein Probe-Abo. Zweimal die Woche verabredet sich Hanna A. nun für eine Vorlesestunde mit ihren Urenkelkindern. Per Videochat können sie auf dem geteilten Bildschirm das gewählte Buch aufrufen und gemeinsam lesen.

Die Kinder freuen sich über das gemeinsame Erlebnis mit ihrer Urgroßmutter und Hannah A. freut sich eine Lösung gefunden zu haben, um sich wieder aktiv zu engagieren. Sie stellt das Online-Vorlese-Abo auch der KiTa zur Verfügung und kann so auch hier wieder regelmäßig Vorlesestunden anbieten.

Weiterführende Informationen:

www.stiftunglesen.de

Exemplarisch:

www.digitalpakt-alter.de/unternehmenswettbewerb/die-preistraeger/lesido-gmbh





Gemeinsam weniger einsam: Seniorenportale und altersspezifische Partnerbörsen

Hannah A. ist sehr aktiv, seit dem Tod ihres Mannes vermisst sie aber das gemeinsame Erleben. Sie hat zudem erkannt, dass es schwer ist, in ihrem Umfeld einen neuen Partner kennenzulernen. Aus der Fernsehwerbung kennt sie das Prinzip der Partnerbörse. Sie entscheidet sich deshalb, sich online für ein Partnerportal zu registrieren.

Die Auswahl ist groß. Zum einen gibt es reine Datingportale, speziell auch für die Altersgruppe zwischen 50 und 70 Jahren, die weniger auf langfristige Beziehungen, sondern mehr auf gelegentliche gemeinsame Unternehmungen oder auch kurzfristige Kontakte abzielen. Es gibt aber auch eine Auswahl an Seniorenportalen, die mit themenbezogenen und regionalen Gruppen auf dauerhaften sozialen Austausch ausgerichtet sind.

Hannah A. registriert sich in mehreren regionalen Gruppen auf der Plattform feierabend.de, bei denen das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund steht. Über diesen regelmäßigen Austausch lernt sie einen Witwer ihres Alters kennen, mit dem sie gemeinsame Interessen teilt und gemeinsame Unternehmungen planen kann.



Weiterführende Informationen:

www.digital-kompass.de/materialien/anleitung-3-freundschaftsborsen-begegnungen-der-digitalen-welt



Engagement kennt kein Alter: Digital im Alter – die Di@-Lotsen

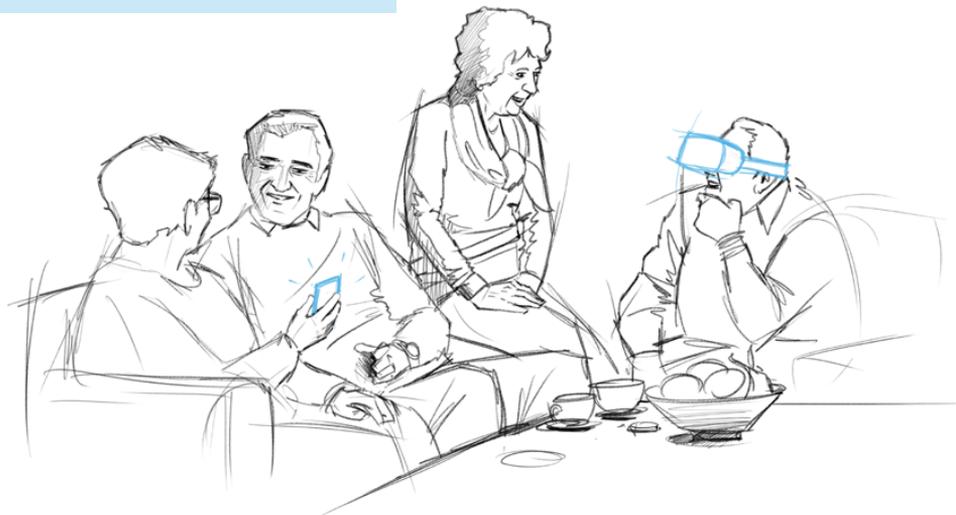
Für Hannah A. ist ehrenamtliches Engagement eine wichtige Erfahrung und Bereicherung. Es bietet ihr die Möglichkeit auch nach ihrer Pensionierung eine sinnstiftende Tätigkeit auszuüben. Als der örtliche Wohlfahrtsverband mit seinem Seniorentreff zu einem Stützpunkt für Di@-Lotsen wird, ist sie eine der ersten, die sich zu einer Qualifizierung anmeldet.

Das Projekt der Di@-Lotsen im Rahmen der Initiative der Landesregierung „Digital im Alter“ ist ein Angebot, das ältere und oft weniger mobile Menschen in die digitale Welt begleitet und sie dabei unterstützt, sich die notwendigen digitalen Kompetenzen anzueignen. Hannah A. begleitet als Di@-Lotsin zwei ältere Frauen in Form von Hausbesuchen. Regelmäßige Vorträge geben ihr außerdem die Möglichkeit, ihre eigenen digitalen Erfahrungen zu teilen und Neues zu lernen.

Weiterführende Informationen:

www.miteinander-in-hessen.de/projekte/di-lotsen

www.digital-kompass.de



5 Neue Orientierungshilfen für mehr Sicherheit



Körperlich rüstige Seniorinnen und Senioren mit Gedächtnis- und Orientierungsproblemen



Teilhabe an Technik erhalten, Orientierungssinn trainieren



Bequemer finanzieller Spielraum



Handy-Nutzung für die Kommunikation



Robert S.

Robert S. ist Anfang 80, verwitwet und lebt – auch dank seiner guten Rente – eigenständig in einem Apartment innerhalb einer Seniorenresidenz in Weilburg, nutzt aber regelmäßig das Restaurant der Einrichtung. Er ist in Kontakt mit seinen Kindern und Enkelkindern, die nicht vor Ort leben, und wird von ihnen regelmäßig besucht.

Robert S. ist körperlich rüstig, hat aber Probleme mit seinem Kurzzeitgedächtnis. Das führt dazu, dass ihm die räumliche Orientierung in fremden Umgebungen zu schaffen macht. Und es ist ein Grund, warum er in einer Seniorenresidenz lebt, wo er Zugang zu Angeboten wie Gedächtnistraining hat.



Digital nach Maß: Senioren-Tablet mit reduzierter Komplexität

Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis bedeuten auch, dass Robert S. zunehmend Schwierigkeiten beim Umgang mit neuer Technik hat und einfache Bedienungsschritte wie die Nutzung der Telefonbuchfunktion im Handy oder das Aufladen des Handys vergisst. Auf Empfehlung des Sozialdienstes in seiner Seniorenresidenz schafft Robert S. ein Senioren-Tablet mit reduzierter Komplexität an. Eine Mitarbeiterin des Sozialdienstes berät ihn bei der technischen Ausstattung des Tablets und hilft bei der Einrichtung zur Inbetriebnahme.

Mit einem einfach gehaltenen Startbildschirm bietet das Tablet eine intuitive Nutzung. Gerade die Kommunikation über das Tablet wird so einfacher und vielfältiger. Wählt Robert S. die Kachel mit dem Telefonsymbol auf dem Startbildschirm, werden ihm die Fotos von seinen Kontakten, etwa den Kindern und Enkelkindern, angezeigt und er kann direkt auswählen, mit wem er sprechen möchte, ohne durch Telefonnummern verwirrt zu werden. Eine weitere Kachel führt zu einer Nachrichten-Funktion, über die er Nachrichten und Fotos verschicken und erhalten kann und so viel direkter teilnimmt am Leben seiner Kinder und Enkelkinder.

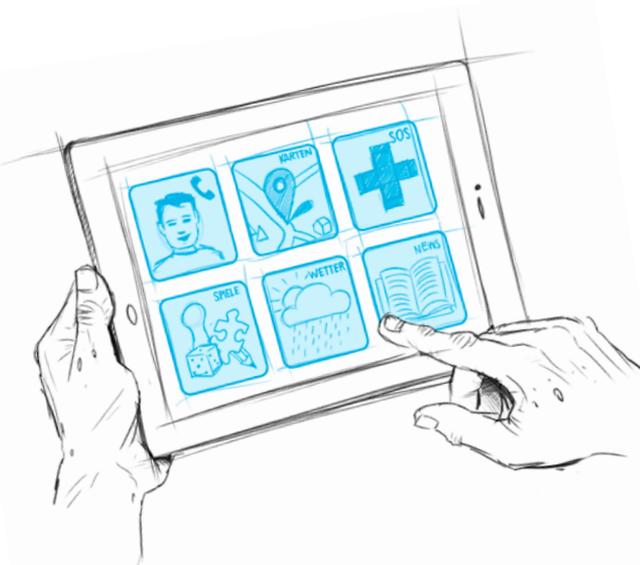
Weiterführende Informationen:

www.digital-kompass.de/materialien/anleitung-11-smartphone-unterwegs-stets-auf-empfanginklusive-kurzem-exkurs-zu-tablet

www.digital-kompass.de/materialien/smartphone-und-tablet-tutorials-fuer-einsteiger

Exemplarisch:

www.digitalpakt-alter.de/unternehmenswettbewerb/die-preistraeger/einfachfon-/-bo-mobile-gmbh





Orientierungssinn unterstützen: Navigation mit Tracking und Zonengrenzen

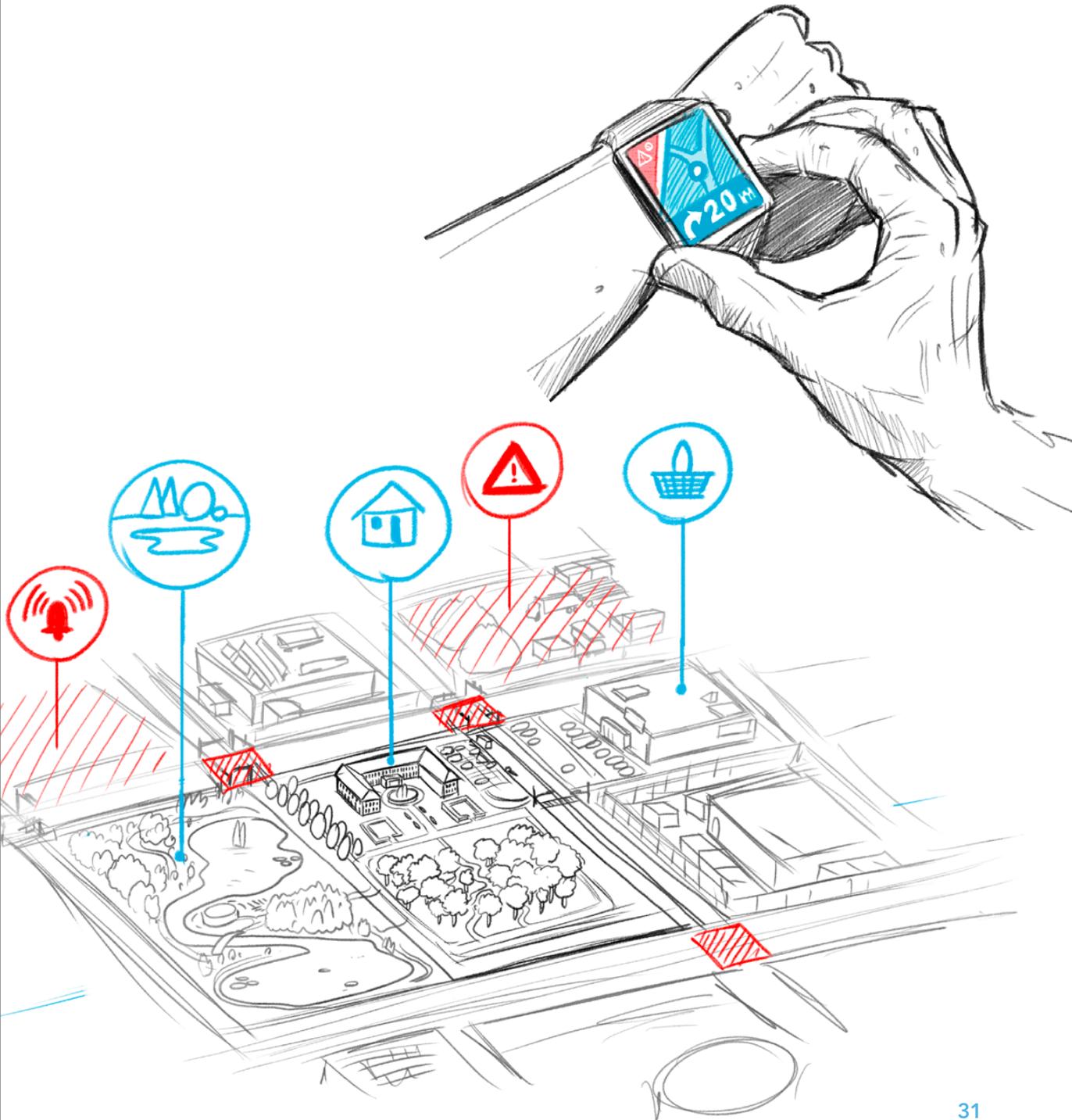
Robert S. ist körperlich noch sehr rüstig und es schmerzt ihn, dass er sich nicht mehr frei auf Spaziergängen bewegen kann, aus Angst, die Orientierung zu verlieren. Sein Sohn hat eine Lösung in Form einer App für sein Tablet gefunden. Mit einer Tracking-App mit Geo-Zonen-Funktion lassen sich auf einer Karte Zonen festlegen, die nicht verlassen werden sollten. Zusätzlich können Rufnummern hinterlegt werden, die automatisch benachrichtigt werden, sobald Robert S. die markierten Zonen verlässt.

Für Robert S. ist diese Funktion wie eine Rettungsleine. Er kann sich freier bewegen, kann eigenständig in den Supermarkt gehen oder einen Abstecher in sein Lieblingscafé machen. Und hat dabei die Sicherheit, sich nicht zu verlaufen, wenn ihm sein Orientierungssinn zu schaffen macht. Zusätzlich zur Tracking-App hat er nun auf seinem Tablet auch eine Kachel mit einem Notrufsymbol auf dem Startbildschirm, so kann er eigenständig die Seniorenresidenz kontaktieren, sollte er auf seinen Ausflügen in die nähere Umgebung unsicher werden.

Weiterführende Informationen (allgemeine Informationen zu Geofencing und Tracking):

www.itwissen.info/Geofencing-geofencing.html

www.mobil-bleiben.de/hilfsmittel/gps-ortungssystem-bei-demenz



6 Sprachbarrieren überwinden, digitale Kompetenz stärken



Gesundheitlich vorbelastete, aber mobile Seniorinnen und Senioren, eventuell mit Migrationshintergrund



Enger finanzieller Spielraum, abhängig von Aufstockung und Unterstützung durch Familie



Gesundheitsvorsorge verbessern, digitale Kompetenzen ausbauen



Vertraut mit der Nutzung des Smartphones

Die Eheleute Leyla und Amir Y. sind beide um die 70 Jahre alt und leben gemeinsam in einer Wohnung in einer großen Wohnanlage am Rande Frankfurts. Das Paar kam aus der Türkei und lebt erst seit acht Jahren in Deutschland. Amir bezieht eine kleine Rente, die durch Hilfe zum Lebensunterhalt aufgestockt wird. Da sie wenig Geld zur Verfügung haben, bezahlt ihr Sohn die Miete.

Beide haben Bluthochdruck und Diabetes. Leyla muss sich wegen der Diabetes Spritzen setzen. Amir nimmt Tabletten und seit einem Herzinfarkt zusätzliche Medikamente. Leyla und Amir haben Kontakt zu anderen türkischsprachigen Mieterinnen und Mietern in der großen Wohnanlage. Sie stoßen im Alltag aber auf Hürden, da ihre Deutschkenntnisse begrenzt sind.



**Leyla und
Amir Y.**



Vorsorge am Küchentisch – Gesundheitstracker-App

Leyla und Amir müssen mehrmals im Jahr zu ihrem Hausarzt, für die Kontrolle der Blutzucker- und Blutdruckwerte. Um ihre Gesundheit noch besser im Blick zu behalten, empfiehlt der Hausarzt eine Smartwatch und eine Gesundheitstracker-App. Dort können täglich Messwerte eingetragen und in ihrem Verlauf angezeigt werden. Diese Übersicht kann dem Arzt für einen besseren Überblick über den Gesundheitszustand seiner Patientinnen und Patienten zur Verfügung gestellt werden.

Leyla und Amir lassen sich von ihrem Sohn helfen, die App auf den Smartphones zu installieren. Bei der Erfassung der Messwerte gibt es leider Schwierigkeiten. Sie können aufgrund der Sprachbarriere die Probleme nicht eigenständig lösen. Auch der Service der Krankenkasse findet bei ihren Fehlermeldungen keine Lösung. Ohne die Sprachhürde und mit einer vereinfachten Nutzerführung hätten Leyla und Amir die Gesundheitstracker-App wahrscheinlich genutzt. So entscheiden sie sich, die Werte weiterhin manuell zu erfassen.



Weiterführende Informationen:

www.digital-kompass.de/materialien/anleitung-18-gesundheits-apps
www.digital-kompass.de/materialien/digital-kompass-tipp-11-smartwatch-der-alleskoenner

Zur Auswahl digitaler Gesundheitsanwendungen:

<https://diga.bfarm.de>



Kurze Wege für die Gesundheit: Telemedizinraum in der Wohnanlage

In ihrem Stadtviertel wohnen vor allem ältere Menschen. Im Zuge eines Smart City-Wettbewerbs entwickelt eine Krankenkasse gemeinsam mit den Stadtwerken das Konzept für einen Telemedizinraum in der Wohnanlage. Der Telemedizinraum bietet die technische Ausrüstung für Video-Sprechstunden mit Ärztinnen und Ärzten. Während der Corona-Pandemie wurde das Konzept auf Nachfrage von Mieterinnen und Mietern um eine Teststation erweitert und zusätzlich das professionelle Messen von Blutzucker und Blutdruck in das Angebot aufgenommen.

Termine lassen sich ganz einfach über eine Mieterplattform vereinbaren, über die sich auch weitere Services wie Carsharing oder die Nutzung der Waschmaschinen buchen lassen. Auch Leyla und Amir nutzen das neue Angebot. Durch die Begleitung vor Ort sinkt für viele Mieterinnen und Mieter die Hemmschwelle, Apps wie den Gesundheitstracker einzusetzen. So wird mit dem Telemedizinraum nicht nur das Angebot an medizinischer Begleitung größer, es werden zugleich auch digitale Kompetenzen und damit Unabhängigkeit gestärkt.



Weiterführende Informationen:

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen.html
www.gesund.bund.de/special/gesundheits-digital-im-alltag#videosprechstunde

Exemplarisch:

www.digitalpakt-alter.de/digitalpakt-alter/unternehmenswettbewerb-2/betterhome-service-gmbh



Unterhaltung ohne Grenzen: Haptische Navigation auf dem Tablet

Nach den positiven Erfahrungen aus dem Telemedizinraum sind Leyla und Amir Y. einverstanden, dass ihr Sohn ihnen ein Tablet schenkt. Er hat von einer neuen Navigationshilfe gehört, die die Bedienung des Tablets vereinfacht und Sprachbarrieren umgeht. Dieses haptische Bediensystem besteht aus Befehlskarten, die vorab mit entsprechenden Befehlen programmiert werden. Diese Karten werden dann auf eine Dockingstation aufgelegt und der entsprechende Befehl über eine App auf dem Tablet sofort ausgeführt. Von „Malik anrufen“ über „Türkische Nachrichten schauen“ oder „Wetter heute“ ist jeder digitale Service auf den Karten abbildbar. Mit der haptischen Navigation haben Leyla und Amir Zugriff auf mehr, auch türkischsprachige, Unterhaltung und Angebote. Leyla und Amir sind begeistert von der einfachen Anwendung und lernen mit der Zeit auch noch andere Anwendungen im Umgang mit dem Tablet.



Weiterführende Informationen:

www.digital-kompass.de/themen/austausch-und-vernetzung

Exemplarisch:

www.digitalpakt-alter.de/teilnehmende-unternehmen/enne-systems-gmbh-1

www.digitalpakt-alter.de/teilnehmende-unternehmen/lylu-gmbh

7 In smarte Gesundheitshelfer investieren



Körperlich stark eingeschränkte, bettlägerige Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf



Gesundheitliche Versorgung und Pflege verbessern, Eigenständigkeit stärken



Finanziell sehr gut abgesichert



Technisches Vorwissen, vertraut mit Internet, Laptop und Smartphones



Giulia und Mike F.

Mike und Giulia F. leben in einem freistehenden Haus in Jesberg im Schwalm-Eder-Kreis. Mike hat als Ingenieur ein großes Bauunternehmen aufgebaut, das sein Sohn weiterführt. Giulia war bis zur Heirat Sekretärin und dann Hausfrau. Beiden Mittsechzigern geht es finanziell gut, ihr Ruhestand ist jedoch von der unfallbedingten Querschnittslähmung von Mike geprägt. Zudem hat er Diabetes. Giulia hat Asthma, was sie bei schweren körperlichen Tätigkeiten, wie der Pflege ihres Mannes, stark einschränkt.

Mike verbringt die meiste Zeit im Bett, an schönen Tagen sitzt er im Rollstuhl auf der Terrasse. Zur Unterstützung haben sie einen Pflegedienst, der täglich morgens ins Haus kommt, Spritzen setzt und ihn wäscht. Außerdem wird Mike regelmäßig von seinem Hausarzt und von einem Physiotherapeuten zuhause behandelt. Er verbringt die meiste Zeit vor dem Fernseher oder am Laptop im Internet.



Aus dem Bett, mit eigener Kraft – Intelligentes Multifunktions-Pflegebett

Die lange Bettlägerigkeit von Mike verursacht immer wieder Druckstellen. Giulia ist durch ihr Asthma eingeschränkt und kann ihren deutlich größeren, schwereren Mann nur schwer selbst im Bett wenden. Gleichzeitig möchten sie aber ihr Privatleben bewahren und nicht ständig Pflegepersonal im Haus haben.

Der Hausarzt empfiehlt ihnen die Anschaffung eines „intelligenten Multifunktions-Pflegebetts“, das auch als Pflegemittel in der häuslichen Pflege zugelassen ist. Es handelt sich dabei um sogenannte Pflege- und Sitzbetten, bei der das Bett aus der Liegeposition in eine offene, sesselähnliche Sitzposition wechseln kann. So erlaubt es Patientinnen und Patienten, leichter aus dem Bett aufzustehen. Das ist für Mike sehr interessant, da er so selbstständig in den Rollstuhl wechseln und seine Liegeposition ändern kann. Intelligente Funktionen,

wie die eingebaute Waage zur Gewichtskontrolle, Feuchtigkeitssensoren und das Tablet zur Steuerung der Funktionen, sorgen zudem für eine verbesserte Pflegequalität.



In Mikes Fall übernimmt die Krankenkasse 50 Prozent der Anschaffungskosten. Nach einer Einweisung durch den Hersteller und anfänglichen Begleitung durch die Pflegekraft freut sich Mike, dass er seinen Tag nun selbstständiger gestalten kann.

Weiterführende Informationen:

www.gesund.bund.de/themen/pflegeleistungen

Exemplarisch:

www.online-wohn-beratung.de/selbststaendig-und-sicher-wohnen-mit-hilfsmitteln/ratgeber-selbststaendig-und-sicher-wohnen-mit-hilfsmitteln-tipps-loesungsbeispiele/schlafzimmer-ans-aelterwerden-anpassen



Austausch für Qualität: Digitale Pflegeakte

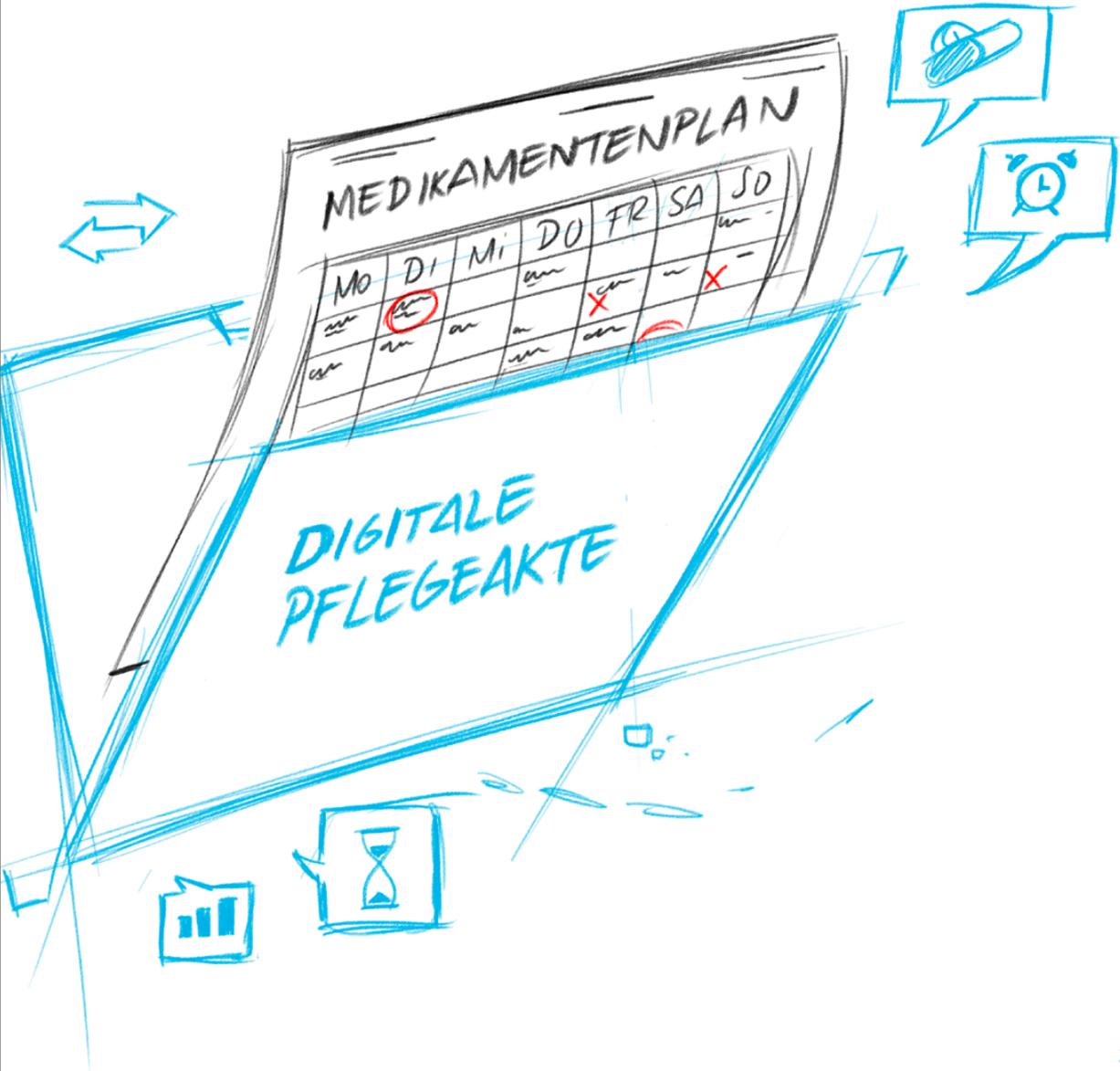
Zu den Funktionen des intelligenten Multifunktions-Pflegebetts gehört die Pflegedokumentation. Sie erfasst automatisch alle Daten, die von den im Bett integrierten Sensoren erfasst werden. Diese Daten lassen sich dann in das jeweilige System von Pflegekraft, Arzt oder Ärztin übertragen. Der Pfleger schlägt vor, diese Daten für die digitale Pflegeakte zu nutzen, die sein Pflegedienst eingeführt hat.

Die digitale Pflegeakte ist eine Webanwendung für das Dokumenten-Management. In ihr werden alle Dokumente zu einem Patienten erfasst (Terminkalender, Gesundheitsdaten, Abrechnungskennziffern, Therapievorschlüsse u.a.m.) und können so unter allen Personen, die an der Pflege beteiligt sind, geteilt werden. Außerdem können Kommentare hinterlegt und Nachrichten ausgetauscht werden. Voraussetzung ist, dass alle an der Pflege Beteiligten mitmachen. Mike F. hofft, dass die digitale Pflegeakte dazu führt, dass die an seiner Pflege Beteiligten sich einfacher austauschen und somit besser zu seinem Wohle handeln können.

Weiterführende Informationen:

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/entbuerokratisierung.html

www.gesund.bund.de/digitalisierung-in-der-pflege#technologien



8

Zuhause, sicher und selbstständig



Gesundheitlich eingeschränkte Seniorinnen und Senioren, alleinlebend



Kleine Rente und begrenzter finanzieller Spielraum



Sturzrisiko minimieren, Wohnraum barrierefrei gestalten



Technikaffin, vertraut mit digitalen Endgeräten



Dieter M.

Dieter M. ist alleinstehend, 84 Jahre alt und wohnt in einem Reihenhaus in Griesheim, nahe Darmstadt. Aufgrund einer leichten Gehbehinderung ist er bei Unternehmungen auf einen Rollator angewiesen, im Haus benutzt er zur Sicherheit einen Gehstock. Dieter M. hat als Elektriker gearbeitet und hat eine schmale, monatliche Rente, die ausreicht, aber seinen finanziellen Rahmen auch begrenzt. Er hat einen guten Kontakt zu seinen Nachbarn nebenan, die in seinem Alter sind.

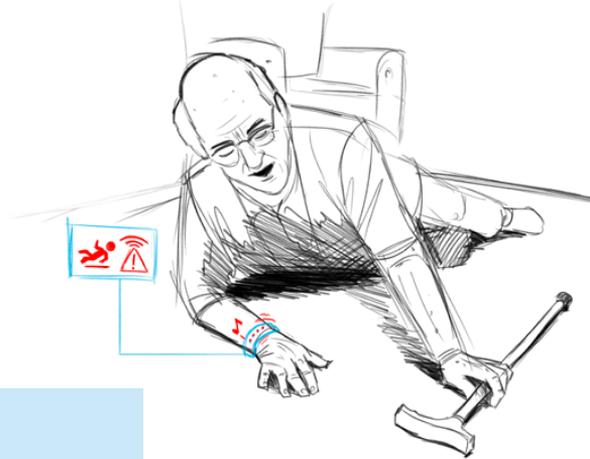
Neben dem geselligen Beisammensein helfen sie sich gegenseitig bei den Herausforderungen des Alltags. Zweimal in der Woche unterstützt ihn ein ehrenamtlicher Nachbarschaftshelfer bei der Hausarbeit und anderen Aufgaben. Dieter interessiert sich sehr für Technik – Smart TV und Smartphone sind bei ihm selbstverständlich, mit seinen entfernt lebenden Kindern hält er über Chatdienste Kontakt.



Ein Armband macht den Unterschied – Hausnotrufdienst mit Videosensor und Sturzerkennung

Nach einem Sturz im Haus ist Dieter M. stark verunsichert. Er hatte Glück, dass ein Nachbar ihn gefunden hat. Er kam schnell ins Krankenhaus, wo u. a. ein Knochenbruch behandelt werden musste. Der Vorschlag der behandelnden Ärztin, in seinem Zuhause das Sturzrisiko zu minimieren und sich einen Sturzerkennungsalarm oder Notruf zuzulegen, gibt ihm das Gefühl, etwas gegen diese Unsicherheit tun zu können.

In einem ersten Schritt lässt er sich von einer Beraterin zum Thema Barrierefreiheit aufklären und bekommt so praktische Tipps für die Minimierung der Sturzrisiken im Haus: etwa durch rutschfeste Fußbodenbeläge, Haltegriffe an strategischen Orten und die Anschaffung einer bodengleichen Dusche für ein sicheres Ein- und Aussteigen. Seine Tochter unterstützt ihn zudem bei der Suche nach einem Sturzerkennungssystem. Sie entscheiden sich für einen Hausnotrufdienst, der ein Sturzerkennungsarmband anbietet. Es ist mit Sensoren ausgestattet, die ungewöhnliche Erschütterungen registrieren und verschiedenste Messdaten erfassen, um Rückschlüsse auf eine Gefahrensituation zuzulassen und im Notfall den Hausnotrufdienst kontaktieren. Aufgrund seines Pflegegrads werden die Maßnahmen von der Pflegekasse bewilligt.



Weiterführende Informationen:

www.online-wohn-beratung.de

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/altersgerechtemusterwohnungen.html



Länger im eigenen Zuhause leben: Wärmebasiertes System zur Sturzerkennung

In einer Nacht stürzt Dieter erneut, als er sein Sturzerkennungsarmband bereits abgelegt hat. Dieter und seine Tochter überlegen deshalb, wie sie das Armband durch weitere Maßnahmen sinnvoll ergänzen können. Sie entscheiden sich für ein wärmebasiertes System, das fest in der Wohnung installiert wird.

Dieter lässt in zwei Lichtschaltern pro Raum Wärmesensoren einbauen, die per Wärmemessung identifizieren, ob sich eine Person im Raum befindet, die sich nicht bewegt. Über diese Messungen wird dann eine Freisprecheinrichtung aktiviert und es wird ein telefonischer Notruf an eine hinterlegte Nummer aktiviert. Mit den kombinierten Maßnahmen, den neuen Haltegriffen, den optimierten Bodenbelägen, dem Sturzerkennungsarmband sowie dem Sturzerkennungssystem gewinnt Dieter viel von seiner Sicherheit zurück und kann länger eigenständig in den eigenen vier Wänden leben. Und es ist auch eine Entlastung für seine Kinder, die weiter weg wohnen und nicht immer schnell handeln können.

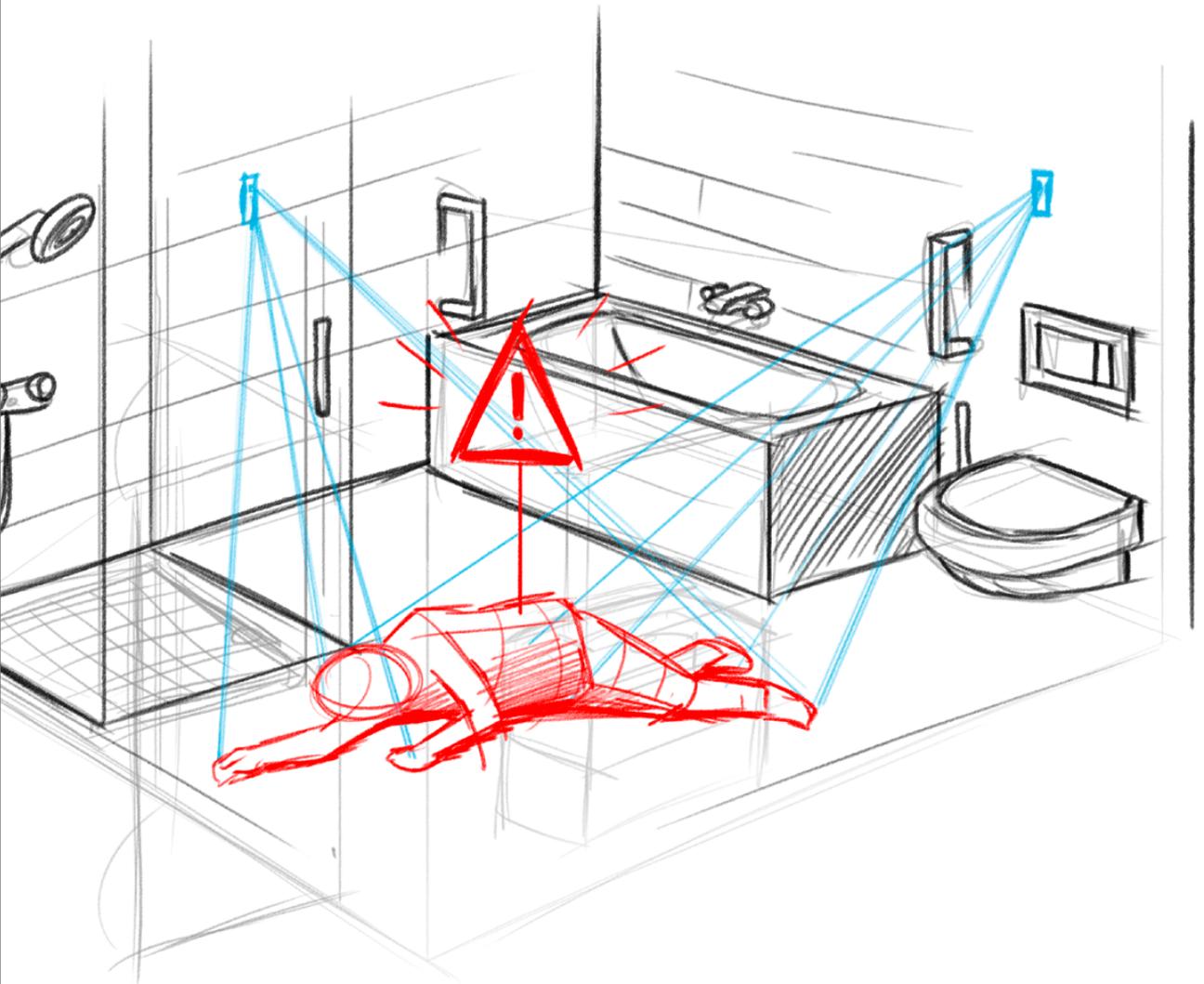
Weiterführende Informationen:

www.soziales.hessen.de/Seniorinnen/Wohnen-im-Alter

www.frankfurt-university.de/de/hochschule/fachbereich-4-soziale-arbeit-gesundheit/services-und-einrichtungen/ausstellung-hallo-freiheit-zusammen-ueber-barrieren/

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen.html





9

Smarte Lösungen für mehr Lebensqualität



Eigenständig lebende Seniorinnen und Senioren mit Gedächtnisproblemen, körperlicher Einschränkung oder Demenz



Großzügiger finanzieller Spielraum



Technikaffin, vertraut mit digitalen Endgeräten



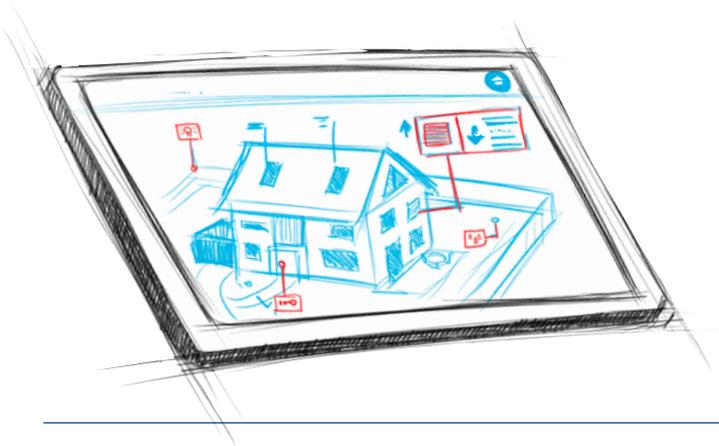
Sicherheit erhöhen,
Erinnerungsvermögen stärken,
Eigenständigkeit erhöhen



Maria und Franz M.

Franz und Maria M. sind in ihren 70ern und leben allein in einem geräumigen Haus in Einzellege in Grünberg, im Kreis Gießen. Franz M. ist nach einem Schlaganfall auf den Rollstuhl angewiesen, geistig aber vollkommen fit. Maria ist körperlich noch vollständig mobil, leidet aber an einer zunehmenden Demenz und sieht schlecht. Franz hat als Diplom-Ingenieur Druckmaschinen entwickelt, Maria nach dem Abitur als Bankkauffrau gearbeitet. Sie haben durch beide Renten gemeinsam ein großzügiges monatliches Nettoeinkommen.

Das Paar ist sozial gut eingebunden und sie unterstützen sich gegenseitig in den Bereichen, wo es Einschränkungen gibt. Das Internet und technische Geräte sind bei ihnen geschätzte Helfer. Besonders Franz informiert sich aktiv zu Technologien, die ihnen im Alltag Unterstützung und Komfort bieten können.



Sicherheit schafft Lebensqualität – Smart Home-Sicherheitslösung

Die freistehende Lage des Hauses macht Franz und Maria M. manchmal zu schaffen, sie machen sich Gedanken wegen der Sicherheit. Es ist körperlich zu anstrengend für Franz mit dem Rollstuhl alle Rollläden zu kontrollieren und er sorgt sich, dass Maria diese Aufgabe wegen ihrer Demenz nicht länger übernehmen kann. Sie hat bereits öfter vergessen, Türen hinter sich zu schließen oder das Licht auszuschalten. Franz liest in einem Prospekt über Smart Home-Lösungen und beschließt, ein System für das Haus zu bestellen. Er lässt Kameras, Bewegungsmelder, Kontakterkennung für Türen und Fenster, ferngesteuerte Lichtschalter und eine Rollladensteuerung installieren.

Das Besondere: Diese Elemente können über WLAN mit einer App gesteuert werden. Franz M. kann nun über die App prüfen, ob etwa alle Fensterläden geschlossen sind, oder sehen, wer an der Tür klingelt. Und dies auch dann, wenn er das Haus verlässt und Maria allein im Haus ist. Beide fühlen sich viel sicherer und für Franz M. ist es eine deutliche Erleichterung.

Weiterführende Informationen:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/smart-home-das-intelligente-zuhause-6882

www.bsi.bund.de/SharedDocs/Videos/DE/BSI/Kampagne/Basisvideo_Smart-Home.html



Mit Beschäftigung die Erinnerung stärken: haptische Demenzhilfen

Die Demenz macht Maria M. zunehmend mehr zu schaffen. So kann sie nicht länger gezielt im Internet nach Filmen, Musik oder Bildern suchen. Alles Dinge, die ihr positive Erinnerungen vermitteln, ihr Gedächtnis stützen und ihr Unterhaltung bieten. Ohne diese Unterhaltung sitzt sie oft in sich gekehrt auf dem Sofa.

Der Hausarzt empfiehlt haptische Hilfen, die mit Demenz leichter zu bedienen sind als eine Tastatur. Franz und Maria kaufen eine haptische Demenzhilfe in Form eines Balls mit digitalem Innenleben, der die Erinnerungen stimuliert und Unterhaltung bietet. Der Ball verfügt über eine Auswahl an Spielen wie Stadt-Land-Fluss, Rätsel, Sprichwörter oder auch Märchen. Da Maria die Bedienung der dazugehörigen Fernbedienung schwerfällt, wählt Franz Anwendungen für sie aus und Maria freut sich über die Erfolgserlebnisse, die sie etwa beim Vervollständigen von Sprichwörtern hat.

Weiterführende Informationen:

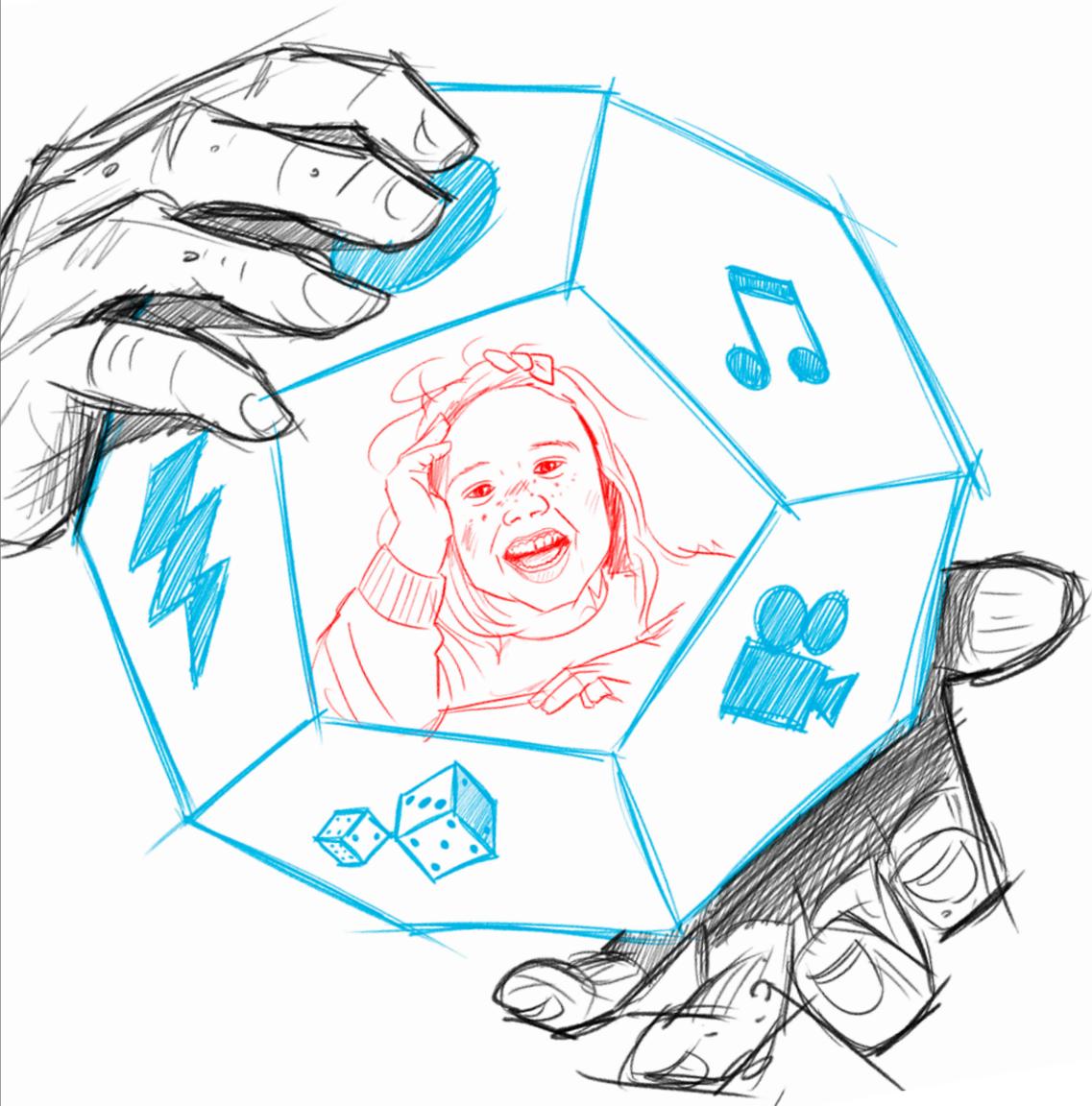
www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/technische-hilfen

www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Aufgaben/DiGA-und-DiPA/DiPA/_node.html

Exemplarisch:

www.digitalpakt-alter.de/teilnehmende-unternehmen/icho-systems-gmbh

www.digitalpakt-alter.de/teilnehmende-unternehmen/media4care-gmbh



10 Mit kleinen Hilfen gegen Vergesslichkeit



Eigenständig lebende Seniorinnen und Senioren mit Vorerkrankungen und Gedächtnisproblemen



Finanziell abgesichert dank Rente und Ersparnissen



Erinnerungsvermögen stärken, Sicherheit erhöhen



Vertraut mit dem Smartphone für die Kommunikation, ungeübt im Umgang mit dem Internet



Lisa K.

Lisa K. ist 89 Jahre alt, verwitwet und lebt eigenständig in einer Wohnung in einem Mehrparteienhaus in Flieden. Lisa ist sozial eingebunden und unternimmt regelmäßig Aktivitäten, wie etwa Theaterbesuche, mit ihren Freundinnen. Sie hat früher als Sekretärin gearbeitet, die meiste Zeit war sie Hausfrau. Dank ihrer monatlichen Rente und Ersparnissen fühlt sie sich finanziell nicht eingeschränkt und ist noch sehr mobil.

Sie hat Diabetes, Bluthochdruck und muss nach einem Herzinfarkt Medikamente wegen Herzrhythmusstörungen nehmen. Als große Belastung empfindet sie ihre zunehmende Vergesslichkeit. Lisa hat einen Sohn und eine Tochter, die in ihrer Nähe wohnt. Wegen der zunehmenden Vergesslichkeit ihrer Mutter ruft sie mehrmals am Tag an, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist.



Einfache Erinnerungstüzen – Erinnerung zur Einnahme von Tabletten

Die zunehmende Vergesslichkeit von Lisa bereitet ihren Kindern Sorge. Was ist, wenn sie vergisst ihre Medikamente einzunehmen, oder wenn sie den Herd nicht ausschaltet? Sie diskutieren mögliche, leicht bedienbare Lösungen, die ihrer Mutter als Erinnerungstüze helfen könnten. Eine App käme für Lisa K. nicht in Frage, sie ist zu ungeübt im Umgang mit digitaler Technik und die Erinnerungsschwäche könnte die Bedienung erschweren.



Der Hausarzt empfiehlt einen digitalen Wecker mit Erinnerungsfunktion und einen intelligenten Tablettenspender. Der Wecker im Tablet-Format hat eine große digitale Anzeige für Uhrzeit und Datum und erinnert an die Medikamenteneinnahme. Zur voreingestellten Zeit ertönt ein Klingelton und auf dem Display erscheint die Anzeige. Dafür werden die Medikamente nach Tageszeit vorsortiert bereitgestellt. Für noch mehr Sicherheit wählen sie einen intelligenten Tablettenspender. Dieser öffnet zur vorprogrammierten Zeit das jeweilige Medikamentenfach, so dass es keine Verwechslungen gibt.

Manchmal hört Lisa K. den Signalton jedoch nicht und vergisst die Einnahme. Die Tochter überlegt deshalb, einen Tablettenspender anzuschaffen, der mit einer App verbunden werden kann und die eingenommenen Medikamente anzeigt. Lisas Kinder können darauf zugreifen, um so einen Überblick zu haben, ob ihre Mutter alle Tabletten regelmäßig einnimmt.

Weiterführende Informationen:

www.gesund.bund.de/elektronischer-medikationsplan-emp

www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/medikamente/medikamentenplan-so-gelingt-der-ueberblick-ueber-eingenommene-tabletten-13163



Sicher und selbstbestimmt: WebCam

Eine weitere Sorge der Kinder ist, dass Lisa vergisst die Kaffeemaschine oder den Herd auszuschalten und sich so gefährdet. Ihre Vergesslichkeit nimmt zu. Sie hat in der Vergangenheit auch schon Mahlzeiten vergessen und dann gesagt, sie hätte keinen Hunger gehabt. Der Sohn schlägt vor, in der Küche eine WebCam zu installieren, auf die ihre Tochter über einen Smart-Home-Router zugreifen kann.

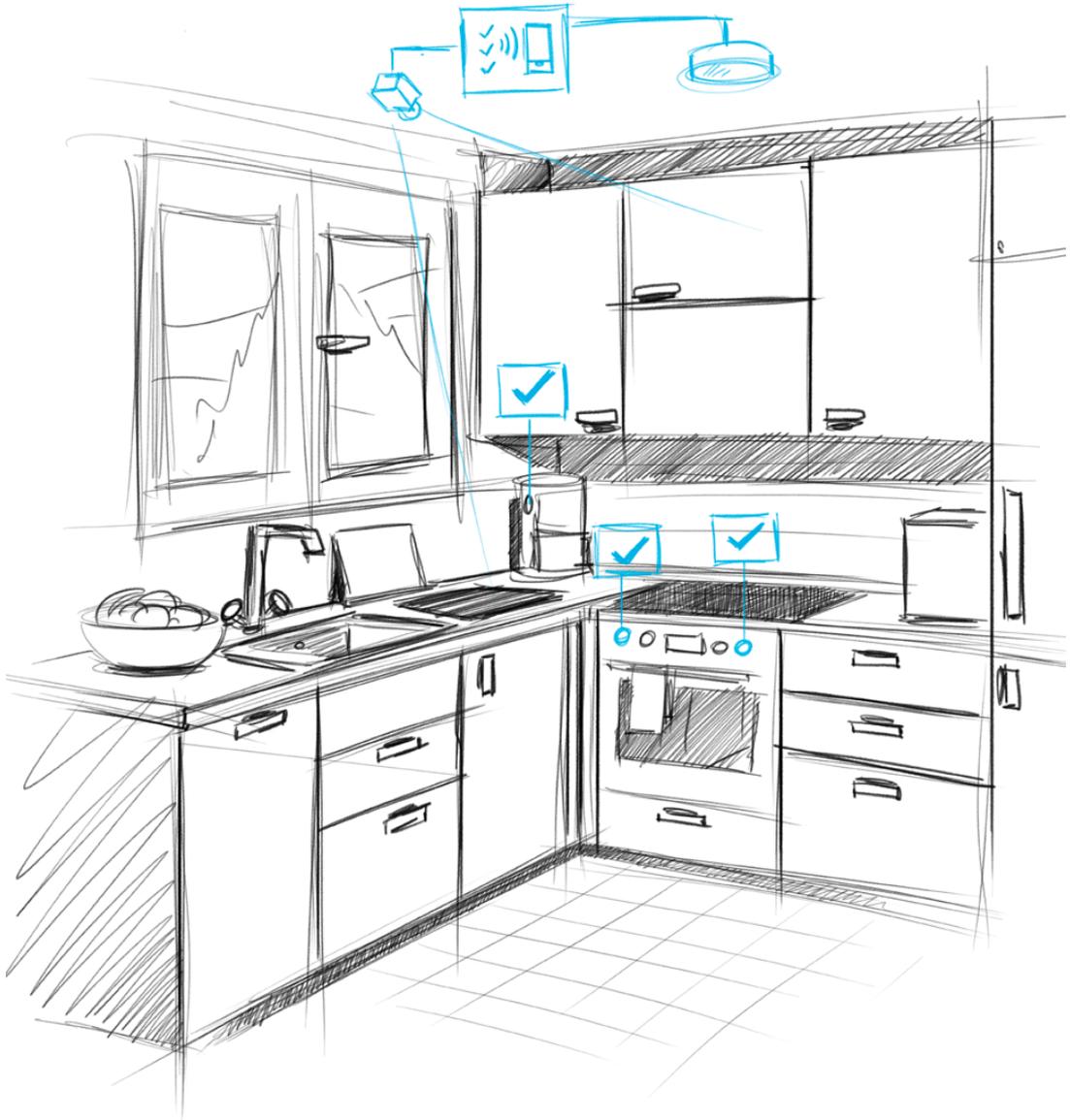
Nach anfänglicher Skepsis willigt Lisa ein und erkennt, dass es ihr und ihrer Tochter mehr Sicherheit gibt. Ihre Tochter kann nun einfach jederzeit über ihren Computer per WebCam nach dem Rechten sehen. Sie muss so ihre Mutter nicht mehr mehrmals am Tag anrufen, um sicherzugehen, dass diese nicht etwas Wichtiges wie den Herd oder die Tabletteneinnahme vergessen hat. Dieses neue Sicherheitsgefühl beruhigt alle Familienmitglieder und gibt Lisa mehr Unabhängigkeit.

Weiterführende Informationen:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/smart-home-das-intelligente-zuhause-6882

www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/planen/bauen/bauprojekte/videos-belle-wi.php

www.awo-nordhessen.de/technikunterstuetzes-wohnen



Impressum

Herausgeber

Hessische Staatskanzlei
Ministerin für Digitale Strategie und
Entwicklung
Georg-August-Zinn-Str. 1
65183 Wiesbaden
Pressestelle: 0611 32 11 4222

E-Mail: pressestelle@digitales.hessen.de
Internet: www.digitales.hessen.de

Alle Rechte liegen beim Herausgeber.
Ein Nachdruck – auch auszugsweise –
ist nur nach vorheriger schriftlicher
Genehmigung gestattet.

Sie haben weitere Anregungen,
dann wenden Sie sich gerne an
ressortkoordination@digitales.hessen.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Markus Büttner

Redaktion

Dr. Carmen Everts, Lorena von Gordon
(Hessische Staatskanzlei,
Bereich der Ministerin für Digitale
Strategie und Entwicklung),
Mai-Brit Koch (koch plus s.a.r.l.),
Jelena Schufmann (Hessen Trade & Invest)

Fachliche Grundlage

Dr. Juliane Jarke / Prof. Dr. Herbert Kubicek
(ifib consult, Bremen): „Altersgerechte
Assistenzsysteme im sozialen Kontext.
10 Szenarien aus Hessen als Beispiele für
die große Vielfalt“, 2022

www.digitales.hessen.de/digitale-helfer

Grafische Konzeption und Gestaltung

hesh.design Wiesbaden

Foto Seite 2

Jonas Diehl (Hessische Staatskanzlei,
Ministerin für Digitale Strategie und
Entwicklung)

Stand

Oktober 2023
(3. Auflage)

Ausschluss Wahlwerbung

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Hessischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerberinnen und -bewerbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie Wahlen zum Europaparlament. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



Weitere Informationen und Download:
www.digitales.hessen.de/miteinander-digital/digital-im-alter