# DIGITALE HELFER

smart. unterstützend. zugänglich.




DIGITAL IM ALTER | HESSEN

# INHALTSVERZEICHNIS


Grußwort Ministerin . . . . . 2

1. Einleitung: Chancen und Möglichkeiten von digitalen Helfern . . . . . 4

1.1 Praktischer Anwendungstipp für die Broschüre . . . . . 5

1.2 Datensicherheit: Gut informiert und sicher entscheiden . . . . . 7

2. Wissenschaftliche Einordnung . . . . . 9

3. Wohnen: Selbstständig und sicher zu Hause leben . . . . . 13

3.1 Mehr Komfort und Entlastung . . . . . 14

3.2 Mehr Sicherheit für das Zuhause . . . . . 23

3.2.1 Sicherheit am Türeingang . . . . . 23

3.2.2 Sicherheit im Wohn-, Ess- und Schlafbereich . . . . . 26

3.2.3 Sicherheit über Hausnotrufsysteme . . . . . 33

4. Gesundheit . . . . . 38
4.1 Tragbare elektronische Geräte mit Gesundheitsfunktionen – Armbanduhren und Ringe . . . . . 38
4.2 Weitere digitale Gesundheitsgeräte . . . . . 41
4.3 Medikamentenerinnerungssysteme . . . . . 43
4.4 Digitale Hörgeräte mit weiteren integrierten Funktionen . . . . . 44
4.5 Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) . . . . . 46
4.6 Telemedizinische Anwendungen und Videosprechstunden . . . . . 49
4.7 Digitale Anwendungen für das psychische Wohlbefinden . . . . . 51

5. Gesellschaftliche Teilhabe . . . . . 53
5.1 Wissensvermittlung und Unterstützungsangebote: vor Ort und online . . . 53
5.2 Online-Angebote für mehr Teilhabe und gegen Einsamkeit . . . . . 58
5.3 Sprachassistenten . . . . . 61

6. Reflexionsliste . . . . . 64

7. Übersicht der Kontakt- und Beratungsstellen . . . . . 72

8. Finanzierungsmöglichkeiten . . . . . 80

9. Glossar . . . . . 82

10. Quellenverzeichnis . . . . . 85

11. Impressum . . . . . 87

# GRUSSWORT MINISTERIN

Liebe Leserinnen und Leser,

die Digitalisierung eröffnet uns immer mehr Möglichkeiten, unseren Alltag selbstbestimmt und komfortabel zu gestalten. Digitale Angebote können dabei helfen, länger selbstständig zu Hause zu leben, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten oder mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Wichtig ist dabei: Sie sollen persönliche Begegnungen und menschliche Unterstützung nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Die vorliegende Broschüre „Digitale Helfer“ wurde neu aufgelegt und bietet Ihnen einen aktuellen Überblick über digitale Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern können. Sie erfahren, wie Sie sicher und komfortabel wohnen, digitale Gesundheitsangebote nutzen und besser am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Darüber hinaus finden Sie praktische Tipps sowie Informationen zu Beratungsstellen und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

Diese Veröffentlichung kann auch für pflegende Angehörige interessant sein, da diese oft selbst hohe Belastungen tragen und konkrete Hilfestellungen benötigen. Durch niedrigschwellige Informationen zu Organisation, Hilfsangeboten und Gesundheitsvorsorge können nicht nur Einzelpersonen entlastet, sondern kann unter Umständen ein längeres Leben zu Hause ermöglicht werden.

Wer digitale Angebote nutzt, sollte wissen, was zu beachten ist, was mit den eigenen Daten geschieht oder welche technischen Voraussetzungen gegeben sein müssen. Nicht jede Anwendung passt zu jedem Menschen – deshalb ist es wichtig, gut informiert zu sein und selbst zu entscheiden, was zu einem passt.

Als Hessische Ministerin für Digitalisierung und Innovation ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass alle Menschen in Hessen von den Chancen der Digitalisierung profitieren können – unabhängig von Alter, Wohnort oder Vorerfahrung. Dafür braucht es neben guter digitaler Infrastruktur vor allem verständliche Informationen, gute Beratung und unkomplizierte Unterstützung. Die „Digitalen Helfer" sollen dazu einen Beitrag leisten.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Neues. Denn es geht nicht darum, alles digital zu machen – es geht darum, das zu nutzen, was Ihnen das eigene Leben erleichtert.



Ihre

**Prof. Dr. Kristina Sinemus**
Hessische Ministerin für Digitalisierung und Innovation

# 1. EINLEITUNG: CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN VON DIGITALEN HELFERN

Vielleicht fragen Sie sich:

- Welche digitalen Helfer passen zu meiner Lebenssituation?
- Wo erhalte ich eine unabhängige Beratung zu digitalen Helfern?
- Welche finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie sicher sind meine persönlichen Daten?

Diese Fragen werden wir im Folgenden aufgreifen und beantworten.

So können Sie informiert entscheiden, welche Unterstützung zu Ihnen und Ihrem Alltag passt. Dabei richtet sich die Broschüre an alle technik- und digitalinteressierten Personen mit einem grundlegenden digitalen Wissensstand; vorrangig an ältere Menschen, Zu- und Angehörige sowie an Fachpersonal aus dem Beratungskontext.

Um Ihnen Orientierung und die Entscheidung zu erleichtern, finden Sie im Anschluss an die drei Kapitel "Wohnen (mit dem Unterkapitel Sicherheit im eigenen Haushalt), Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe" eine Reflexionsliste und eine Übersicht der thematisierten Unterstützungssysteme, die dem Abgleich mit Ihrer Lebenssituation und Ihren Bedarfen dient.

Am Ende der Broschüre haben wir für Sie eine Übersicht mit Kontakt- und Beratungsstellen zusammengestellt, an die Sie sich gern wenden können. Des Weiteren haben wir Ihnen Finanzierungsmöglichkeiten für digitale Helfer aufgelistet, damit Sie auch diesbezüglich gut informiert sind. Ein Glossar zur Erläuterung von einigen englischen Begriffen, die wir in der Broschüre verwenden, bildet den Abschluss dieses Rundumblickes in die digitale Welt.

# 1.1 Praktischer Anwendungstipp für die Broschüre

In der Broschüre werden QR-Codes genutzt. Die QR-Codes erkennen Sie an den quadratischen Feldern in einem schwarz-weißen Muster.

In den Feldern ist jeweils eine Internetseite hinterlegt, die nähere Auskünfte gibt. Die QR-Codes dienen Ihnen als Angebot, sich über diese Broschüre hinaus tiefergehend zu informieren. Mithilfe Ihres Mobilgerätes (wie Smartphone) können Sie sich zu den einzelnen Themenbereichen oder zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten weiter einlesen. Mobiltelefone, Tablets und andere Bildschirmgeräte mit einem älteren Betriebssystem können nicht immer QR-Codes auslesen. Aus diesem Grund wurde zusätzlich der ausgeschriebene Link zu der entsprechenden Internetseite integriert. Den Link können Sie in eine gewohnte Online-Suchmaschine eingeben und als Alternative zu den QR-Codes nutzen.

Wie das Auslesen der QR-Codes im Detail funktioniert, können Sie im Glossar (Kapitel 9) nachlesen.

## ! Hinweis

Betrügerinnen und Betrüger nutzen QR-Codes zunehmend für Betrugsmaschen. Im öffentlichen Raum werden QR-Codes zum Beispiel in Parkhäusern, an Parkscheinautomaten oder an E-Ladesäulen für das Auto mit fälschlichen QR-Codes überklebt; zum Teil tauchen fälschliche QR-Codes auch in E-Mails auf.

Wenn Sie sich unsicher sind oder Ihnen der QR-Code verdächtig vorkommt, lesen Sie den QR-Code keinesfalls aus. Die QR-Codes in dieser Broschüre sind natürlich sicher und mehrfach geprüft.

Weitere Informationen und Hinweise können Sie bei der Verbraucherzentrale nachlesen:

https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/phishingradar/quishing-falsche-qrcodes-in-mails-briefen-oepnv-und-strassenverkehr-98612

Oder bei der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes:

https://www.polizei-beratung.de/aktuelles/detailansicht/was-ist-quishing/

Zudem wird in der Broschüre mit Symbolen gearbeitet, die Ihnen bei bestimmten digitalen Helfern eine zusätzliche Orientierung bieten sollen.

- Fachhandwerker benötigt
- passives System
- aktives System
- analoges Angebot
- online Angebot
- telefonisches Angebot

# 1.2 Datensicherheit: Gut informiert und sicher entscheiden

Vermutlich haben Sie sich auch schon mal gefragt, ob digitale Helfer ihre persönlichen Daten sicher verarbeiten. Das ist eine berechtigte Frage. Die gute Nachricht ist: Nicht jedes digitale Assistenzsystem verarbeitet persönliche Daten oder ist mit Datenschutzrisiken verbunden.

Viele technische Hilfsmittel arbeiten ganz ohne die Erfassung oder Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten. Dazu gehören beispielsweise Bewegungsmelder, Notfallleuchten oder automatische Herdabschaltungen. Ebenso funktionieren Geräte, die per Funk gesteuert werden wie etwa LED-Lampen oder elektrische Aufstehhilfen ohne die Übermittlung persönlicher Daten an Dritte.

Auch wenn Sie ein Assistenzsystem über eine App auf Ihrem Smartphone oder Tablet bedienen, bedeutet dies nicht automatisch, dass Ihre Daten nicht sicher sind.

Wichtig ist, dass Sie vor der Nutzung von Assistenzsystemen die Einstellungen an Ihrem digitalen Gerät sowie die Berechtigungen der App auf Ihrem Smartphone oder Tablet kritisch prüfen. Häufig sind nicht alle Berechtigungen erforderlich, damit ein digitaler Alltagshelfer zuverlässig funktioniert.

Mittlerweile werden lediglich diejenigen Berechtigungen abgefragt, die für die Funktionalität des jeweiligen Assistenzsystems notwendig sind. Sie können die Berechtigungen jederzeit prüfen, ändern und bereits erteilte Berechtigungen entziehen.

Ein weiterer Aspekt, der zu berücksichtigen ist, wenn Ihnen ein hoher Schutz der persönlichen Daten wichtig ist, ist die Wahl des Herstellers. Anbieter mit Sitz in der Europäischen Union unterliegen den Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Diese stellt hohe Anforderungen an den Schutz personenbezogener Daten und schafft mehr Transparenz bei deren Verarbeitung. Die Datenschutz-Grundverordnung gilt auch für außereuropäische Hersteller, die ihre Geräte oder Dienstleistung in Europa anbieten.

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich vor dem Kauf beraten, wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben. Eine unabhängige Anlaufstelle ist die Verbraucherzentrale. Dort erhalten Sie Informationen darüber, welche Daten ein Gerät oder eine App verarbeitet und worauf Sie bei der Auswahl achten sollten.

Ausführlich nachzulesen unter:

https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/tipps-fuer-mehr-datenschutz-bei-digitalen-helfern-fuer-aeltere-menschen-55326



Vielleicht klingt das alles ein wenig fremd oder kompliziert. Doch Hand aufs Herz, war das nicht bei Ihrem ersten Fernseher damals ähnlich? Wir möchten Sie einladen, mit unserer Broschüre die digitale Welt zu erkunden, neue Möglichkeiten zu entdecken, mit denen Sie Ihr Leben und Ihren Alltag einfacher gestalten können. Sehen Sie die digitale Technik nicht als ein Buch mit sieben Siegeln, sondern als eine Art Werkzeugkasten – voll mit praktischen Helfern, die Ihr Leben angenehmer, sicherer und abwechslungsreicher machen können. Blättern Sie weiter und finden Sie heraus, womit Sie Ihr Leben bereichern möchten. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und viel Erfolg bei Ihren neuen digitalen Schritten.

# 2. WISSENSCHAFTLICHE EINORDNUNG

Die alternde Gesellschaft und die fortschreitende Digitalisierung prägen das gesellschaftliche Leben und den Alltag. Die aktive Auseinandersetzung mit diesen tiefgreifenden Umbrüchen auf staatlicher und individueller Ebene ist von großer Bedeutung, um Herausforderungen zu kennen, Strategien zu entwickeln und Potenziale zu nutzen. Dabei steht für ältere Menschen selbst, ihre Angehörigen, Fachkräfte, Kommunen, Politik und Wirtschaft gleichermaßen das Ziel im Vordergrund, ein möglichst langes selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu ermöglichen.

Politik und Wirtschaft betonen die Potenziale der Digitalisierung für ältere Menschen mit einem Fokus auf Eigenständigkeit und Teilhabe (Werny et al., 2022). Die Zahl der Menschen, die im Alter digitale Geräte nutzen, wächst (Rathgeb et al., 2025; Bitkom e.V., 2026). Digitale Geräte, Anwendungen und Helfer werden als Problemlösungsansatz verstanden. Diese beginnen nicht erst mit Smartphones oder künstlicher Intelligenz. Hörgeräte und Hausnotruf enthalten mittlerweile ebenfalls digitale Funktionen. Dazu kommen zahlreiche digitale Helfer wie Sprachassistenten und Sensoren. Ihr Wert liegt darin, bestehende Unterstützungs- und Fürsorgestrukturen zu ergänzen. So können Zeit und Ressourcen für das frei werden, was Menschen besonders wichtig ist: Begegnungen und soziale Beziehungen (BMBFSFJ, 2020).

Gleichzeitig werden ältere Menschen als eine Gruppe wahrgenommen, die der Digitalisierung skeptisch gegenübersteht und deren digitale Kompetenzen ausgebaut werden müssen, um die Potenziale der Digitalisierung nutzen zu können (Deutsche Bundesregierung, 2021; 2025). Die Verantwortung für den Erwerb digitaler Kenntnisse wird dem Individuum sowie dem sozialen Netzwerk zugeschrieben (Werny et al., 2024). Ergänzend werden Freiwillige als Lösungsansatz für Hilfe und Unterstützung angesehen (Göbl & Jokisch, 2025). Neben den bereits bestehenden digitalen Angeboten kommt Kommunen, Ländern und Bund eine zentrale Aufgabe bei deren Aufrechterhaltung, weiteren Verbreitung und Weiterentwicklung zu.

Diese wissenschaftliche Einbettung führt in die Begriffswelt der technischen Assistenzsysteme und digitalen Helfer ein, um die es in dieser Broschüre geht.

**Was sind digitale Helfer?**

In dieser Broschüre geht es um digitale Helfer, die zu mehr Komfort, Sicherheit und zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter beitragen können. Die Bandbreite dieser digitalen Helfer ist groß, was sich in der Vielzahl unterschiedlicher Begriffe widerspiegelt. Die Wichtigsten werden im Folgenden erläutert. In dieser Broschüre wird generell der Begriff digitale Helfer verwendet.

Der Oberbegriff der World Health Organization (WHO) lautet Assistive Technologien und umfasst technische Hilfsmittel sowie Systeme und Dienstleistungen. Sie tragen dazu bei, die individuelle Funktionsfähigkeit und Unabhängigkeit bei Behinderung, chronischen Erkrankungen oder altersbedingten Einschränkungen zu erhalten oder zu verbessern und fördern Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe. Beispiele sind Hörhilfen, Rollstühle und Prothesen, Kommunikations- und Gedächtnishilfen (WHO & UNICEF, 2022; Klein, 2020). Die Begriffe „Hilfsmittel“ und „Pflegehilfsmittel“ sind die deutschen Fachbegriffe in der Gesetzgebung und den dazugehörigen verordnungsfähigen Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung (Klein, 2020). Es gibt mehr als 47.000 Hilfsmittel, die im Hilfsmittelverzeichnis der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) gelistet sind und der Leistungspflicht der Kranken- und Pflegekassen unterliegen (Deutsches Ärzteblatt, 2026). Hilfs- und Pflegehilfsmittel werden in vielen Ausbildungen des Gesundheitswesens nur am Rande oder gar nicht behandelt. Daher ist es sinnvoll, sich einen Überblick über die verfügbaren Möglichkeiten zu verschaffen, um bei Bedarf das passende Hilfsmittel finden zu können.

Verordnungsfähige digitale Helfer finden Sie im klassischen Hilfsmittelverzeichnis der GKV. Zudem sind seit 2019 mit dem Inkrafttreten des Digitale-Versorgung-Gesetzes digitale Helfer in Form von digitalen Gesundheitsanwendungen, sogenannte DiGAs, als Apps verfügbar.

2021 wurde das Digitale-Versorgung-und-Pflege-Modernisierungs-Gesetz verabschiedet, um damit auch Digitale Pflegeanwendungen, DiPAs – sogenannte „Pflege-Apps“ –, in das Versorgungsangebot aufzunehmen, um unter anderem pflegende Angehörige zu entlasten und die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen zu fördern (Digitale-Versorgung-und-Pflege-Modernisierungs-Gesetz; 2021). Zu den DiPAs zählen zum Beispiel Hausnotrufsysteme und andere sensorbasierte Produkte.

Im Unterabschnitt „Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)“ des Kapitels „Gesundheit“ dieser Broschüre gibt es Informationen zum Verordnungsprozess der DiGAs und DiPAs (siehe Kapitel 4.5).

Das Zusammenspiel von Alter und Technologie zur Verbesserung des Alltags älterer Menschen nimmt der von Jan A. M. Graafmans in den 1980er Jahren kreierte Begriff Gerontechnologie in den Fokus (Graafmans und Taipale, 1998). Dieser Begriff (Gerontechnology) ist international – insbesondere im asiatischen Raum – geläufig. In Europa und Deutschland wurden und werden vor allem die Begriffe „Ambient Assisted Living AAL“ bzw. Altersgerechte Assistenzsysteme (AAL) verwendet. Unter dem Begriff AAL zusammengefasste Technologien wurden über viele Jahre hinweg durch umfangreiche Förderprogramme der Europäischen Union, des Bundes, der Länder und weiterer Fördermittelgeber unterstützt. Ziel war die Entwicklung und Erprobung technischer Lösungen und Konzepte zur Förderung eines selbständigen Lebens. Aus diesen Entwicklungsprojekten sind bislang erst wenige Produkte entstanden, da von der ersten Idee bis zum fertigen Produkt meist Jahre vergehen, die in die Marktforschung, Prototypenentwicklung und Entwicklung des Produktes oder auch die CE-Zertifizierung investiert werden müssen. VeliCare, ein KI-basiertes Hausnotrufsystem, welches durch die Analyse von Strom- und Wasserverbrauch Gefahrensituationen erkennt und hinterlegte Kontakte alarmiert, ist eines der u. a. von Distr@l, ein Förderprogramm des Landes Hessen, geförderten Produkte, dem die Marktfähigkeit gelang und mittlerweile in Haushalten zum Einsatz kommt.

Viele der im Rahmen von AAL entwickelten Lösungen sind keine eigenständigen Systeme, sondern wurden in allgemeine digitale Assistenzsysteme und Alltagsanwendungen integriert wie z. B. Smart-Home-Technologien, Sprachassistenten, Notruf- und Sensorsysteme u.v.m.

**Wer nutzt digitale Helfer**

Der Einsatz digitaler Helfer setzt zwar nicht immer die Nutzung von Internet und Smartphones sowie digitale Kompetenzen voraus, dennoch sind diese wichtigen Grundlagen für zahlreiche digitale Anwendungen. Das Smartphone selbst kann dabei als zentrales digitales Hilfsmittel für Menschen mit Hör- und Seheinschränkungen eingesetzt werden.

Eine Befragung der Bitkom zeigt, dass 98 Prozent der Befragten zwischen 65 und 69 Jahren das Internet nutzen. Bei den über 80-Jährigen sind es nur noch knapp die Hälfte. 96 Prozent der Befragten wünschen sich Unterstützungsangebote und 91 Prozent stimmen der Aussage zu,

dass der Staat mehr dafür tun soll, dass niemand digital abgehängt wird (Bitkom e.V., 2026).

Nach der SIM-Studie 2024 sind digitale Helfer wie Fitness-Tracker und Smartwatches sowie Smartspeaker bei einem Fünftel der befragten Personen über 65 Jahre vorhanden. Faktoren wie Alter, Geschlecht, Bildungsabschluss und Einkommen tragen maßgeblich zur Nutzung bei (Rathgeb et al., 2025). Der subjektiv wahrgenommene Nutzen sowie ein ansprechendes nicht stigmatisierendes Design und eine einfache Bedienung fördern die Akzeptanz und Nutzung. Wesentlich ist jedoch das Wissen darum, welche Möglichkeiten es für die eigenen Bedürfnisse gibt und die Erkenntnis, dass es sich lohnt, die Anstrengungen des Lernprozesses auf sich zu nehmen.

Die Personengruppe, die am häufigsten mit den Vorteilen digitaler Assistenzsysteme in Verbindung gebracht wird, sind Menschen, die allein leben, deren Mobilität eingeschränkt ist oder die in ländlichen Regionen mit schwacher Infrastruktur leben (Rietze et al., 2023). Gleichzeitig kennen Menschen, die von digitalen Angeboten wie Assistenzsystemen, Sprachsteuerung und Video-Anrufen profitieren würden, diese digitalen Helfer seltener und sehen weniger die Notwendigkeit, ihre digitalen Kompetenzen auszubauen (D21-Digital-Index 2021/2022, 2022). Zudem wird die Nützlichkeit dieser Systeme eher mit Menschen assoziiert, die als älter und stärker beeinträchtigt wahrgenommen werden als die eigene Person (Rietze et al., 2023). Weitere Gründe für die geringe Nutzung sind hohe Anschaffungs- und Betriebskosten sowie der mit Einrichtung, Nutzung und Wartung verbundene Aufwand (D21-Digital-Index 2024/2025, 2025; Rathgeb et al., 2025). Ergänzend spielen Datenschutz und Datensicherheit eine wichtige Rolle (Schak et al., 2022; Rietze et al., 2023).

Zusammenfassend ist davon auszugehen, dass digitale Helfer aufgrund technologischer und gesellschaftlicher Entwicklungen weiter an Bedeutung gewinnen werden. Künftige Weiterentwicklungen werden insbesondere durch Fortschritte in den Bereichen Künstliche Intelligenz, Robotik, Sprachassistenz und Sensorik sowie vernetzte Gesundheitsversorgung geprägt sein. Dadurch können digitale Helfer individueller, vorausschauender und stärker in den Alltag eingebunden werden und so einen wichtigen Beitrag zu Selbstständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität im Alter leisten.

# 3. WOHNEN: SELBSTSTÄNDIG UND SICHER ZU HAUSE LEBEN

Für die meisten Menschen ist das eigene Zuhause weit mehr als nur ein Ort zum Wohnen. Es ist ein vertrauter Lebensraum, der für Schutz und Sicherheit, Lebensqualität und Wohlbefinden sorgt. Viele wünschen sich deshalb, auch bei zunehmenden Einschränkungen möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Digitale Helfer übernehmen zwar keine menschliche Hilfe, können den Alltag aber in vielen Situationen deutlich erleichtern und ergänzend unterstützen.

In diesem Kapitel lernen Sie verschiedene digitale Helfer kennen, die das Wohnen komfortabler und sicherer machen und Ihnen mehr Entlastung im Alltag bieten können. Zu Ihrer besseren Orientierung haben wir dieses Kapitel in kleinere Abschnitte zu speziellen Themenbereichen unterteilt. Zuerst zeigen wir Ihnen Möglichkeiten für mehr Komfort und Entlastung im eigenen Zuhause auf. Im Anschluss stellen wir Ihnen Lösungen für mehr Sicherheit für Ihr Zuhause vor. Hier gehen wir auf die Punkte Sicherheit am Türeingang, Sicherheit im Wohn-, Ess- und Schlafbereich sowie Sicherheit über Hausnotrufsysteme ein.

Das Kapitel gibt Ihnen die Gelegenheit, die unterschiedlichen Systeme kurz kennenzulernen. Am Ende des Kapitels finden Sie folgende Informationen:

- eine kompakte Übersicht der vorgestellten Assistenzsysteme,
- Beratungsstellen und Beratungsangebote, die Sie nutzen können, um sich weiter zu informieren oder Rückfragen zu klären,
- Finanzierungsmöglichkeiten zu Umbaumaßnahmen im häuslichen Umfeld.

# 3.1 Mehr Komfort und Entlastung

Schon kleine technische Hilfen können Ihren Alltag erleichtern und für mehr Komfort sorgen. Grundvoraussetzung für die Nutzung der digitalen Helfer ist häufig eine verlässliche Verbindung zum häuslichen WLAN und eine Stromversorgung. Ausgehend von dieser Grundvoraussetzung werden Ihnen nachfolgend einige Möglichkeiten für mehr Komfort und Entlastung aufgezeigt.

**Putzroboter** können als autonome Saug- oder Wischgeräte Routinetätigkeiten im Bodenbereich übernehmen und Ihnen in diesem Zusammenhang körperliche Arbeit wie Aufrichten, Vorbeugen, Bücken und Tragen abnehmen. Auch für die Fenster gibt es Putzroboter, die beim Reinigen der Fenster unterstützen können.

Ein positiver Nebeneffekt ist der Anreiz für eine barrierearme Gestaltung des Wohnraums, da die Bodenflächen für den Putzroboter weitestgehend ebenerdig und frei von störenden Gegenständen sein müssen.

**Smarte Steckdosen** ermöglichen das ferngesteuerte Ein- und Ausschalten von Geräten wie Lampen, Ventilatoren oder Kaffeemaschinen. Integrierte Zeitschalt-Funktionen sorgen für regelmäßiges An- und Ausschalten. Je nach Modell kann über das Smartphone auch außerhalb der Wohnung überprüft werden, ob bestimmte Haushaltsgeräte ausgeschaltet sind, was das Sicherheitsgefühl beim Verlassen der Wohnung erhöhen kann.

**Smarte Lichtsysteme** oder **Wegebeleuchtungen** lassen sich zum Beispiel über eine Smartphone-App, per Sprachbefehl, über eine Fernbedienung oder automatisch über Bewegungssensoren oder Bewegungsmelder einschalten und steuern. Je nach Modell können Bewegungsmelder auch bei bereits installierten Lampen nachgerüstet werden, sodass kein vollständig neues System angeschafft werden muss. Viele Systeme können Helligkeit und Lichtfarbe an die Tageszeit anpassen, was Ihre Stimmung und das Wohlbefinden positiv beeinflussen kann. Gut ausgeleuchtete Wege erleichtern zudem die Orientierung und können dazu beitragen, Sturzrisiken zu minimieren – beispielsweise auf dem Weg ins Badezimmer während der Nacht.

**Automatische Türöffner** für den Innenraum öffnen oder schließen Türen per Funk, Bewegungsmelder oder Knopfdruck. Dadurch entfällt das manuelle Betätigen von Türgriffen. Dies kann insbesondere Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder geringer Kraft im Alltag entlasten.

**Automatische Fensteröffner** können Fenster öffnen oder schließen. Die Frischluftzufuhr erfolgt somit automatisch, was insbesondere bei Mobilitätseinschränkungen hilfreich sein kann. In Kombination mit eingebauten Sensoren kann zudem auf Temperatur- und Luftqualitätsveränderungen reagiert werden. Die Sensoren werden dafür an einer gewünschten Stelle im Wohnraum verbaut, nehmen entsprechende Messungen vor und öffnen oder schließen das Fenster auf dieser Grundlage automatisch. Manche Modelle können das Fenster kippen, andere Modelle können das Fenster komplett öffnen. Vor dem Kauf ist es empfehlenswert, sich mit Sicherheitsaspekten wie Einbruchschutz, Brandschutz oder Klemm- und Quetschschutz auseinanderzusetzen.

Speziell für das Badezimmer besteht die Möglichkeit eines **Dusch-WCs**. Dies ist eine Kombination aus Toilette und Bidet, wobei der Toilettengang mit einer Reinigung und gegebenenfalls Trocknung gekoppelt wird. Für den Umbau ist entsprechendes Fachpersonal wie ein Unternehmen zur Sanitärinstallation zu beauftragen. Um allgemeine Hygienebedenken zu klären, empfiehlt sich im Vorfeld eine Produktberatung bei den Hersteller- oder Vertriebsbetrieben, ob das Modell eine Desinfektion des Wassersprühers nach Gebrauch vorsieht.

Für den Schlafbereich gibt es ebenfalls Möglichkeiten der Entlastung. Als beispielhafte Option kann ein **elektrischer Einlegerahmen** für das Bett genannt werden. Der Rahmen sorgt dafür, dass ein bestehendes Bett in ein pflegegerechtes Bett umgebaut werden kann. So müssen Sie nicht zwingend ein neues Bett beschaffen und können die Liegefläche per Knopfdruck verändern. Stattdessen kann der elektrische Einlegerahmen mit dem bestehenden Bett verbaut werden. Bitte denken Sie daran, die Belastungsgrenzen des Bettrahmens sollten im Vorfeld geklärt werden.



# Finanzierungshinweis

Der Umbau zu einem pflegegerechten Bett mit einem elektrischen Einlegerahmen kann über die gesetzliche Krankenkasse oder Pflegekasse erfolgen. Grundvoraussetzung für die Kostenübernahme ist eine Auflistung des Modells in dem Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-Hilfsmittelverzeichnis).

Das Hilfsmittelverzeichnis finden Sie hier:
https://www.rehadat-gkv.de/

Zur Einordnung: Das Hilfsmittelverzeichnis listet in einer strukturierten Übersicht Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel auf, die im Bedarfsfall von gesetzlichen Krankenkassen und Pflegekassen finanziert werden können.

Das Verzeichnis ist nicht verbindlich für eine Kostenübernahme; darüber hinaus gibt es weitere Hilfsmittel, die nicht gelistet sind. Insgesamt ist das Hilfsmittelverzeichnis als ein dynamisches Verzeichnis zu verstehen, das sich an den Entwicklungen der Technik orientiert und sich verändert. Es können also zum Teil neue Hilfsmittel aufgelistet sein oder auch mal (veraltete) Hilfsmittel gestrichen werden.

Voraussetzung für die Kostenübernahme eines Hilfsmittels ist grundsätzlich die Bescheinigung der medizinischen Notwendigkeit durch einen Arzt oder eine Ärztin. Pflegehilfsmittel können auch durch die verbindliche Empfehlung einer Pflegekraft verordnet werden, wenn sie der Erleichterung der häuslichen Pflege dienen. Ein anerkannter Pflegegrad ist die Voraussetzung für die mögliche Übernahme eines Pflegehilfsmittels.



Da das GKV-Hilfsmittelverzeichnis komplex aufgebaut ist, bietet die unabhängige Informationsplattform REHADAT alternativ eine leserfreundliche und thematisch strukturierte Übersicht der Hilfsmittel an, die Sie hier finden:
https://www.rehadat-hilfsmittel.de/de/ablauf-finanzierung/

Zudem finden Sie auch Informationen zum Ablauf der Beantragung und Finanzierung:
https://www.rehadat-hilfsmittel.de/de/ablauf-finanzierung/

Auch der Hilfsmittelfinder kann Sie bei Ihrer Suche unterstützen:
https://www.hilfsmittelfinder.de/

Übergeordnet können **Sprachsteuerungssysteme** oder **Sprachassistenzsysteme** für mehr Komfort im Alltag sorgen. Mit Sprachsteuerungssystemen lassen sich vielfältige Geräte des Haushalts wie beispielsweise Leuchten, Rollläden, Fenster, die Heizung oder das Radio per Stimme bedienen. Statt einer motorischen Eigenleistung kann bei körperlichen Einschränkungen das natürliche Medium der Stimme zum Beispiel vom Sofa oder Bett aus genutzt werden, um Geräte, die weiter entfernt sind, im Wohnraum zu aktivieren.

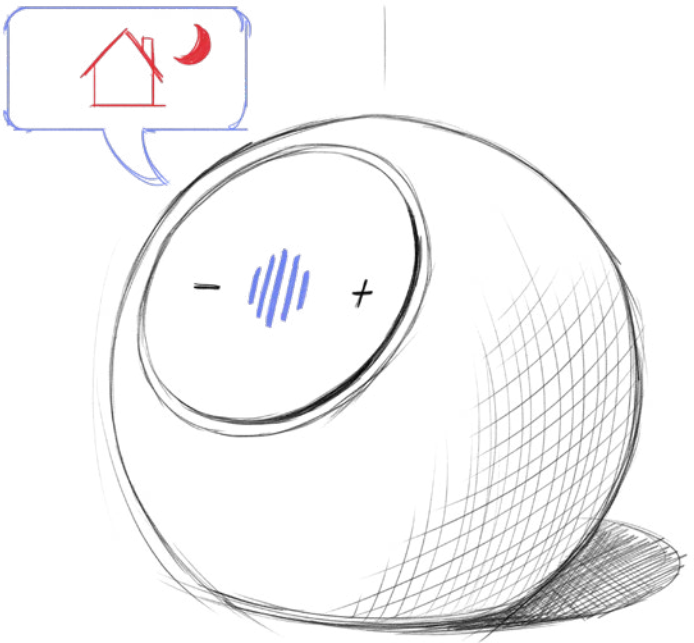
Das Sprachsteuerungssystem kann mit Geräten im Haushalt verknüpft werden und Sprachanweisungen wie „Licht einschalten“, „Schalte mir das Radio an“ oder „Öffne das Fenster“ so verarbeiten, dass die Geräte der Stimmanweisung folgen und damit aktiviert werden.

## PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL



Herr Scheidt, 75 Jahre, lebt alleine in seiner Wohnung. In Folge eines Unfalls fällt ihm das Aufstehen vom Sessel schwer. An manchen Abenden ist der Gang durch das Wohnzimmer, um die Rollläden herunterzulassen, das Licht am Lichtschalter und den Fernseher einzuschalten eine Herausforderung.

Herr Scheidt tauscht sich am Morgen mit seiner Nachbarin aus und erfährt von Sprachassistenzsystemen. Er kauft sich nach etwas Bedenkzeit ein Sprachassistenzsystem und lässt dieses von einem Fachbetrieb für Elektroinstallation mit seinen Lampen, Rollläden und dem Fernseher verknüpfen. Über die Sprachanweisung „Lass die Rollläden runter und schalte das Licht und den Fernseher ein“ kann Herr Scheidt abends in seinem Sessel sitzen bleiben und ohne vorherige Anstrengung die Abendnachrichten schauen.



## Tipp

Wenn Sie Bedenken in Bezug auf die Verarbeitung Ihrer Daten haben, informieren Sie sich am besten vor dem Kauf, welche Datenschutzanforderungen das jeweilige Sprachsteuerungsgerät abdeckt. Es gibt Geräte, die Sprachanweisungen ausschließlich innerhalb der Wohnung verarbeiten und keine Daten weitergeben. Dies entspricht hohen Datenschutzanforderungen, die jedoch nicht durch jedes Gerät in der Form erfüllt werden. Wenn Ihnen Datenschutz besonders wichtig ist, lohnt sich ein Vergleich der verschiedenen Anbieter – auch, um einen guten Überblick über die Kosten der jeweiligen Geräte zu haben.

Hinweise sowie einen Wegweiser zur Datensicherheit von digitalen Sprachassistenzen bietet das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. Dort können Sie sich bereits vor dem Kauf mit der Thematik befassen. Hier ist der Link zu der entsprechenden Internetseite:

https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Internet-der-Dinge-Smart-leben/Smart-Home/Digitale-Assistenten/digitale-assistenten.html

Für einen einfacheren und verständlichen Einstieg in die Thematik der Sprachsteuerungssysteme bietet der Digital-Kompass hier Informationsmaterialien:

https://www.digital-kompass.de/materialien/anleitung-17-sprachassistenten/

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen stellt zudem eine spielerische Aufbereitung zur Funktionsweise von Sprachassistenzsystemen zur Verfügung, bei der Sie interaktiv Ihr Wissen erweitern und testen können:

https://www.verbraucherzentrale.nrw/lerneinheit-4-digitale-sprachassistenten-77469

# Die Systeme für mehr Komfort und Entlastung im Überblick

| System | Nutzen |
|---|---|
| Smarte Lichtsysteme | • können Sturzrisiken reduzieren.<br>• bieten Orientierung im Wohnumfeld.<br>• lassen sich an die persönlichen Licht-Bedürfnisse anpassen. |
| Automatische Türöffner | • ersetzen ein manuelles Öffnen oder Schließen der Türen.<br>• können bei eingeschränkter Mobilität oder Armfunktion entlasten. |
| Sprachsteuerungen | • ermöglichen eine komfortable Bedienung von Geräten auch aus dem Sitzen oder Liegen. |
| Putzroboter | • erleichtern Putzroutinen wie das Reinigen von Teppichen, Böden sowie Fenstern und ersetzen körperliche Anstrengungen wie Aufrichten, Vorbeugen, Bücken und Tragen. |
| Smarte Steckdosen | • ermöglichen automatisches An-/Ausschalten durch integrierte Zeitschaltfunktionen. |
| Automatische Fensteröffner | • regeln eine Frischluftzufuhr ohne körperliche Betätigung. |
| Elektrischer Einlegerahmen | • ermöglicht den Umbau eines bestehenden Bettes zu einem pflegegerechten Bett, sodass kein neues Bett angeschafft werden muss. |
| Dusch-WC | • bietet eine zusätzliche Reinigung und Trocknung beim Toilettengang, was bei Mobilitätseinschränkungen und Erkrankungen hilfreich sein kann. |

# Beratungsstellen für den Wohnraum

Sollten Sie Anpassungen im Wohnraum planen, gibt es entsprechende Beratungsstellen in Hessen.

Die Beratungsangebote erfolgen in einem persönlichen Austausch und entsprechend Ihrer individuellen Situation. Zudem gibt es in Hessen Musterwohnungen, die unter anderem mit digitalen Assistenzsystemen ausgestattet sind und zum Anschauen sowie Ausprobieren einladen.

Im Fall von Mietwohnungen sollten Sie Anpassungen für den Wohnraum zudem im Vorfeld mit Ihrem Vermieter oder Ihrer Vermieterin abstimmen.

### Kassel

Eine Übersicht der hessischen Wohnberatungsstellen sowie Musterwohnungen für einen Besuch vor Ort können Sie bei der **Hessischen Fachstelle für Wohnberatung** in Kassel erfragen. Die Hessische Fachstelle für Wohnberatung verfügt in Kassel auch über eine Musterwohnung mit technischen Assistenzsystemen, die besichtigt werden kann. Die Internetseite mit weiteren Informationen finden Sie hier:

https://wohnen-im-alter.hessen.de/

### Wiesbaden

Musterausstellungen gibt es zudem in Wiesbaden
(Belle Wi – Musterausstellung barrierefreies Wohnen):

https://www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/wohnen-bauen/wohnen/dauerausstellung-belle-wi

### Frankfurt

Erlebnisausstellung Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren:

https://www.glsh-stiftung.de/unser-angebot/erlebnisausstellung-hallo-freiheit/

**Bundesweit**

Bundesweite Angebote für Musterwohnungen finden Sie hier:

https://www.digitalpakt-alter.de/wissen-vermitteln/themen-entdecken/musterwohnungen-fuer-smart-home-und-aal/

Auch **Pflegestützpunkte** beraten Sie gerne. Pflegestützpunkte informieren, beraten und vermitteln neutral zum Thema Pflege; es wird gemeinsam mit den pflegenden Angehörigen nach Lösungen gesucht, wie die Pflege bestmöglich gestaltet und die zu pflegende Person möglichst lange und in der eigenen Häuslichkeit wohnen bleiben kann.

Eine Übersicht der hessischen Pflegestützpunkte finden Sie hier:

https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1MP5lWA62JwZBN3nMaFu-ZKfE_GBHwtY&ll=50.54020862357527%2C9.00460400000001&z=8

Eine persönliche Beratung zur Finanzierung von Hilfsmitteln kann zudem bei den Pflegekassen oder Ihrer Krankenkasse erfolgen.

## ! Weiterer Finanzierungshinweis

Je nach geplanter Maßnahme im häuslichen Umfeld, die auch allgemeiner Natur sein kann und nicht zwingend in den Bereich der digitalen Assistenzsysteme fällt, kann eine Teilfinanzierung nach § 40 Abs. 4 SGB XI „wohnumfeldverbessernde Maßnahmen“ erfolgen.

Eine entsprechende Übersicht der finanzierungsfähigen Maßnahmen finden Sie im Verzeichnis der wohnumfeldverbessernden Maßnahmen:

https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/wum/wum_verzeichnis/verzeichnis_wum.jsp

Ein Beispiel für solche finanzierungsfähigen Maßnahmen sind Lichtleisten/Lichtsensoren, die im Rahmen dieses Kapitels genannt wurden.

# 3.2 Mehr Sicherheit für das Zuhause

Digitale Helfer können zur Sicherheit der eigenen vier Wände beitragen und das Sicherheitsgefühl von Kontaktpersonen erhöhen. Ob am Hauseingang, im Wohnbereich oder über Hausnotrufsysteme. Die Möglichkeiten sind vielfältig und werden Ihnen im Folgenden vorgestellt.

## 3.2.1 Sicherheit am Türeingang

Digitale Lösungen wie Videotürklingeln, digitale Türspione oder Türsprechanlagen mit integriertem Türöffner können dabei helfen, den Eingangsbereich sicherer und komfortabler zu gestalten.

Mit einer **Videotürklingel** können Sie sehen, wer vor der Haustür steht – ganz bequem vom Sofa aus oder sogar von unterwegs. Über eine App auf dem Smartphone können Sie die Person sehen und mit dieser sprechen. Diese Lösung erhöht den Komfort, da häufiges Aufstehen entfällt, und die Sicherheit, denn sie kann dabei helfen, unerwünschten Personen keinen Zutritt zu gewähren und Betrugsrisiken zu minimieren.

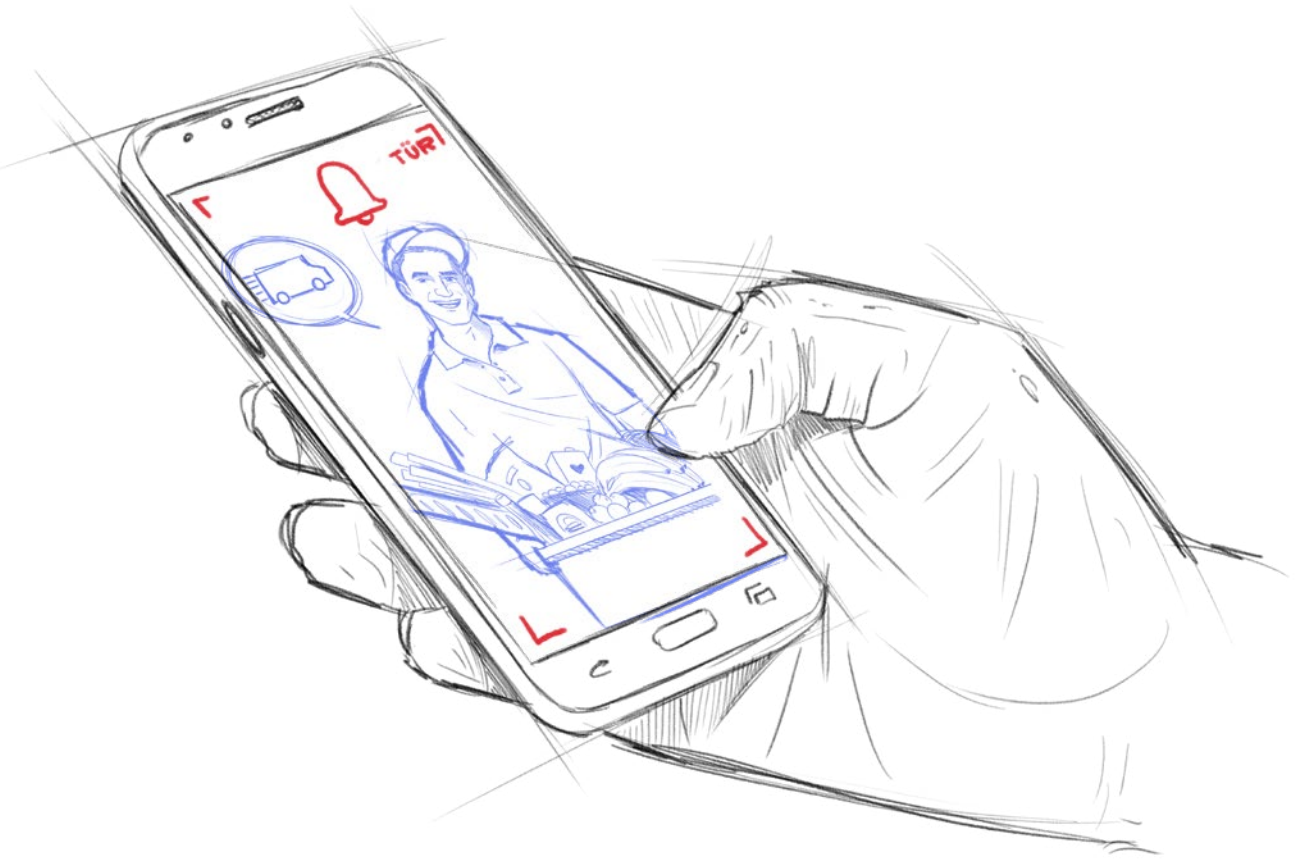
Achten Sie darauf, dass die Videotürklingel nur den unmittelbaren Eingangsbereich vor der Tür in der eigenen Grundstücksfläche abdeckt; andere Grundstücke oder Nachbarbereiche, Straßen/Wege oder andere öffentliche Bereiche dürfen nicht gefilmt werden.

Die Kamera darf zudem nur anlassbezogen durch das Klingeln an der Tür aktiviert werden und muss nach kurzer Zeit automatisch wieder deaktiviert werden. Es darf also keine Aufzeichnung der Bilder erfolgen.

Der **digitale Türspion** bietet eine vergrößerte, oft nachtsichtfähige Anzeige auf einem Monitor innerhalb der Wohnung; er kann den klassischen Türspion ergänzen. Insbesondere Menschen mit einer Sehschwäche können von der besseren Darstellung profitieren.

Zum Öffnen von Gebäudeeingangstüren ohne notwendigen Gang zur Eingangstür eignen sich **Türsprechanlagen mit integriertem Türöffner**. Die Geräte erweitern die Funktionen einer klassischen Gegensprechanlage, indem sie sich über das häusliche WLAN oder Bluetooth mit dem Smartphone oder Tablet verknüpfen lassen.

In Verbindung mit einem elektronischen Türschloss kann die Tür dann noch bei Bedarf über das Smartphone oder Tablet geöffnet werden; ganz unabhängig davon, in welchem Raum Sie sich gerade befinden.



# Die Systeme für mehr Sicherheit am Hauseingang im Überblick

| System | Nutzen |
|---|---|
| Videotürklingel | • ermöglicht eine visuelle Identifikation des Ankommenden/Besuchenden.<br>• bietet Sprachkontakt ohne physischen Aufwand.<br>• ermöglicht einen Fernzugriff. |
| Digitaler Türspion | • ist einfach zu bedienen.<br>• entlastet bei Sehschwäche.<br>• ist auch aus dem Sitzen heraus gut zu bedienen. |
| Türsprechanlage mit integriertem Türöffner | • sorgt für eine raumunabhängige Kommunikation und Identifikation des Besuchs.<br>• ist hilfreich bei eingeschränkter Mobilität, da Wege zur Tür gezielter abgewogen und durchgeführt werden können.<br>• ermöglicht in Verbindung mit einem elektronischen Türschloss eine raumunabhängige Entriegelung der Tür.<br>• lässt sich in bestehende Haustüren und Sprechanlagen integrieren bzw. nachrüsten. |

# 3.2.2 Sicherheit im Wohn-, Ess- und Schlafbereich

Ein Rauchmelder kann Leben retten. **Smarte Rauchmelder** gehen noch einen Schritt weiter: Sie können zusätzlich zu einem lauten Warnsignal in der Wohnung Warnhinweise direkt auf das Smartphone senden oder unmittelbar an Angehörige weiterleiten. Das kann besonders hilfreich sein, wenn Sie unterwegs sind oder wenn zusätzlich Kontaktpersonen zur Unterstützung informiert werden sollen. Zudem gibt es Modelle, die das Warnsignal mit Lichtsignalen ergänzen und/oder es an Signalanlagen für Personen mit Höreinschränkungen weiterleiten.

Auch Anbieter von Hausnotrufsystemen bieten häufig Rauchmelder als Ergänzung an. Der Alarm wird direkt an die zuständige Leitstelle weitergeleitet, die daraufhin entsprechende Maßnahmen veranlassen kann.

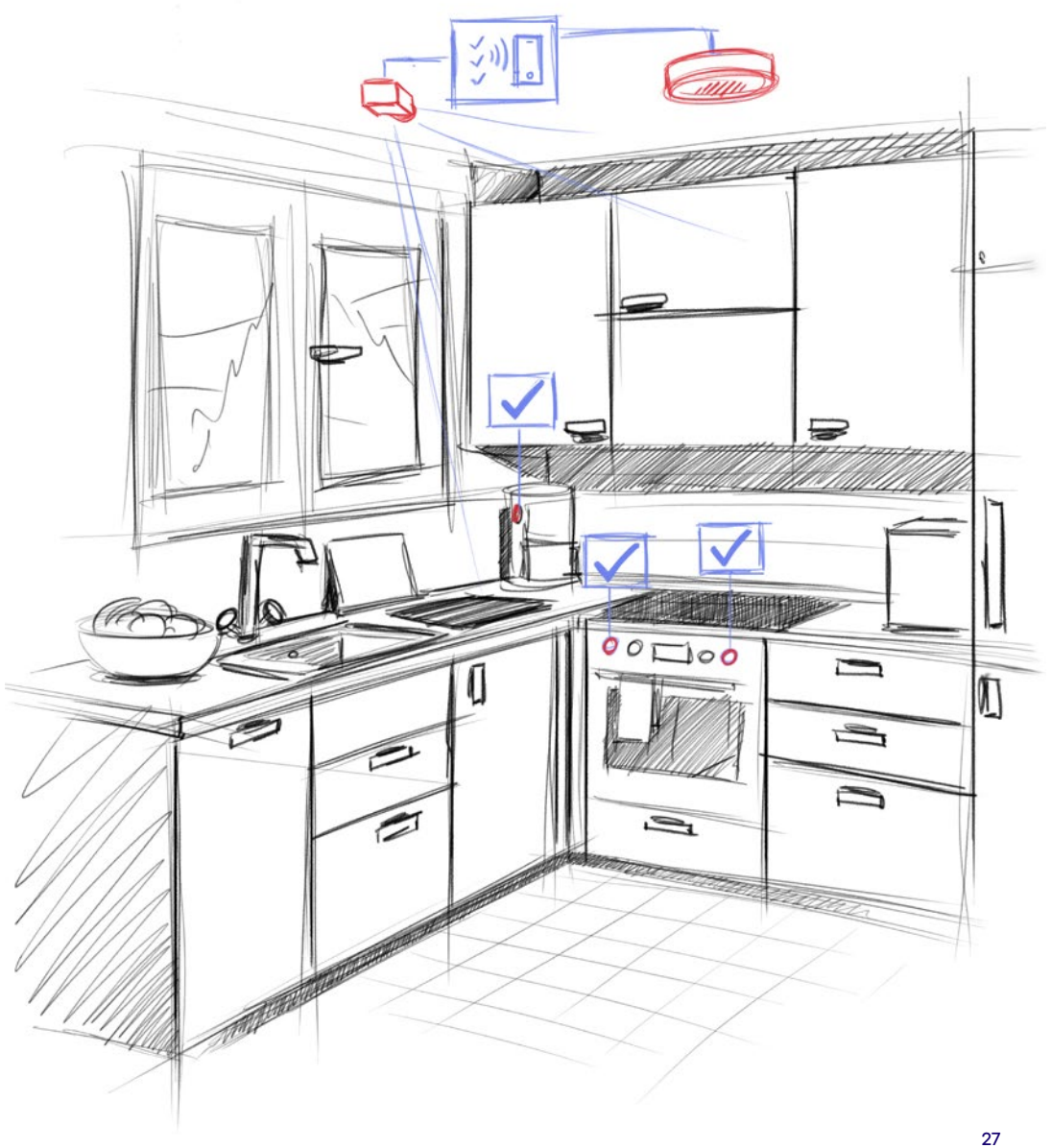
**Wassermelder** erkennen Leckagen oder Überfeuchtung in der Küche, Waschküche, im Bad oder Waschbeckenbereich. Sie lösen meist akustische Alarme aus. Je nach Modell können sie auch mit einer Steckdose verbunden werden. Im Fall von austretendem Wasser oder einer Alarmmeldung wird das betroffene Gerät automatisch abgeschaltet.

**Automatische Herdschutzsysteme** sorgen dafür, dass der Herd in Gefahrensituationen automatisch abgeschaltet wird. Dies ist insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen hilfreich. Bei den gängigen Modellen lässt sich im Vorfeld eine bestimmte Zeit definieren, nach der sich der Herd automatisch vom Stromnetz löst und abgeschaltet wird. Andere Varianten arbeiten mit Sensoren, die zum Beispiel die Überschreitung einer bestimmten Temperatur erkennen, zunächst ein akustisches Alarmsignal abgeben und Ihnen vorerst eine Handlungsoption ermöglichen. Der Alarm kann selbstständig, meist per Knopfdruck, ausgestellt und der Herd manuell ausgeschaltet werden. Erfolgt ihrerseits keine Reaktion, wird der Herd automatisch abgeschaltet und kann anschließend selbstständig (meist per Knopfdruck) wieder eingeschaltet werden.

Zum anderen gibt es Herdschutzsysteme, die mit Bewegungssensoren/Bewegungsmeldern arbeiten. Wird keine Bewegung oder keine Anwesenheit festgestellt, schaltet sich der Herd nach einer voreingestellten Zeit (häufig zum Beispiel nach 30 Minuten) ab.

Für den Einbau von Herdschutzsystemen ist ein fachkundiger Elektrikbetrieb zu beauftragen.

Alternativ können Gefahrensituationen mit einem Induktionsherd vermieden werden, da dieser sich automatisch bei längerer Inaktivität abschaltet.



# Finanzierungshinweis

Bestimmte Herdschutzsysteme sind als technisches Pflegemittel anerkannt, sodass die Möglichkeit der Kostenübernahme oder Kostenbeteiligung durch die Pflegekasse besteht.

Aktuell ist lediglich ein Herdschutzsystem im GKV-Hilfsmittelverzeichnis gelistet [Stand August 2026], welches Sie hier finden:

https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home/verzeichnis/aa318e24-bd6a-4475-bc27-581ef345a70f

Da das Hilfsmittelverzeichnis allerdings wie beschrieben ein lebendiges Verzeichnis ist, können neue Hilfsmittel aufgelistet oder (veraltete) Hilfsmittel gelöscht werden.

Es empfiehlt sich demnach, den Einzelfall abzuklären. Neben den Kranken- oder Pflegekassen unterstützen und beraten Sie die hessischen Pflegestützpunkte ebenfalls gerne.

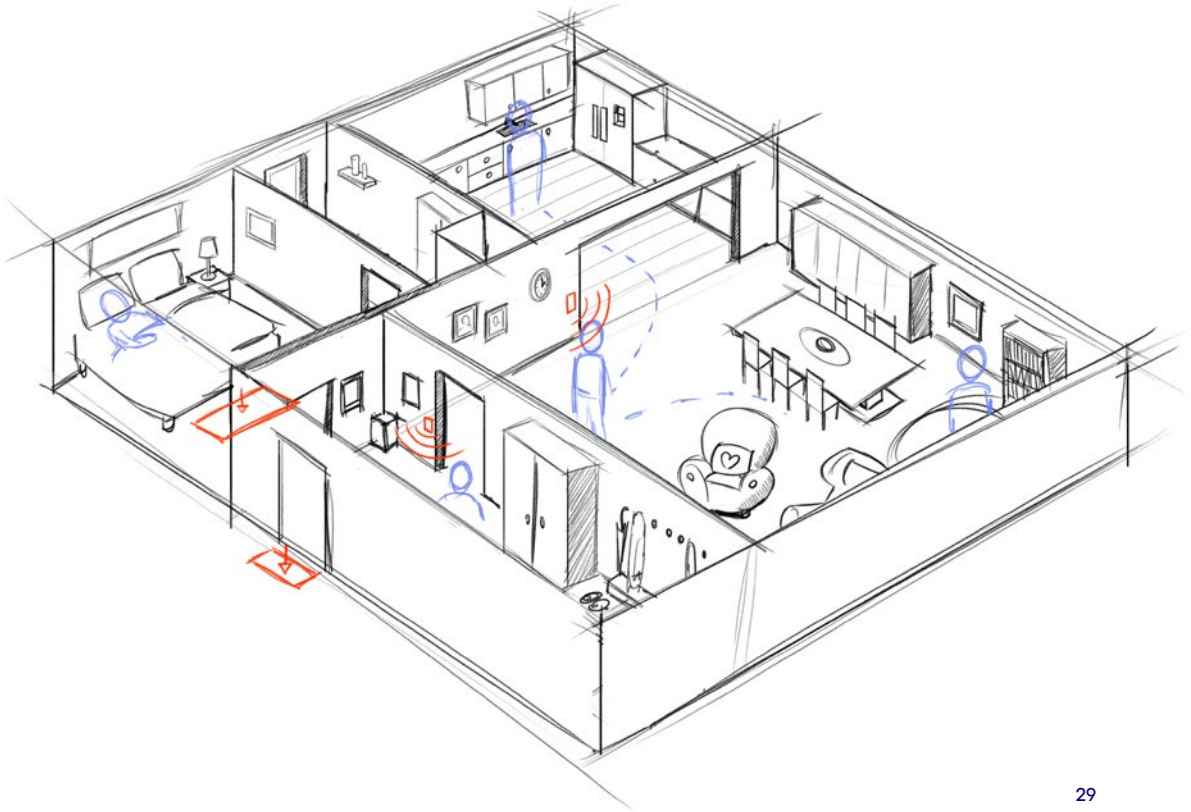
Eine Übersicht der hessischen Pflegestützpunkte finden Sie hier:

https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1MP5lWA62JwZBN3nMaFu-ZKfE_GBHwtY&ll=50.54020862357527%2C9.004604000000001&z=8

**Aktivitätssensoren**, zu denen beispielsweise Bewegungssensoren/Bewegungsmelder im Wohnraum zählen, können unauffällig und ohne Kamera- oder Videoaufnahmen in den Wohnraum verbaut werden. Die Sensoren erfassen Alltagsaktivitäten wie den morgendlichen Gang zum Badezimmer oder in die Küche. Viele Systeme, die mit Aktivitätssensoren arbeiten, können über eine App mit Kontaktpersonen verknüpft werden. So können Kontaktpersonen bei Abweichungen von gewohnten Mustern oder bei längerer Abwesenheit von Bewegung im Wohnraum informiert werden.

Aktivitätssensoren lassen sich häufig mit einem Hausnotrufsystem koppeln. Diese Funktion kann die Tagesmeldetaste am Hausnotrufgerät ersetzen und für zusätzliche Sicherheit im Wohnraum sorgen.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, über die Analyse von Verbrauchsdaten mehr Sicherheit herzustellen wie das folgende Beispielprojekt aus Hessen verdeutlicht.



## PRAKTISCHES BEISPIEL AUS HESSEN

Das von dem jungen Gründungsunternehmen Veli entwickelte technische Hilfsmittel erkennt mit der eigens von Veli programmierten Künstlichen Intelligenz, die sogenannte Veli-KI, Gefahrensituationen, auch wenn diese von Ihnen selbst oder anderen Bewohnenden nicht erkannt werden. Dafür werden Daten der bestehenden Strom- und Wasserzähler von der Veli-KI analysiert und typische Verhaltensmuster abgeleitet. Darauf basierend werden die Verbrauchsdaten in Echtzeit auf Unregelmäßigkeiten geprüft. Bei Abweichungen kann im Bedarfsfall automatisch eine Meldung erzeugt und wahlweise Angehörige, Pflegende oder der Hausnotrufdienst benachrichtigt werden.

Die Veli-KI erkennt zum Beispiel, wenn ein bestimmtes Gerät länger als gewöhnlich eingeschaltet ist, morgens die Kaffeemaschine oder der Toaster nicht zur gewohnten Zeit eingeschaltet oder der Wasserhahn nicht zugedreht wird. Auf diese Weise können zum Beispiel Wohnungsbrände durch eine angelassene Herdplatte verhindert oder fehlende Aktivität (zum Beispiel wegen eines Sturzes) frühzeitig erkannt werden.

Das VeliCare-System kommt ohne zusätzliche Sensoren oder eine aktive Bedienung aus. Da der bestehende Strom- und Wasserzähler genutzt wird, ist kein Umbau notwendig.

Das VeliCare-System erhöht insgesamt die Sicherheit alleinlebender Menschen und dient zur unmittelbaren Gefahrenerkennung im Alltag.

Das System ist für Anbieter von Service Wohnen, Betreutem Wohnen oder privaten Haushalten geeignet.

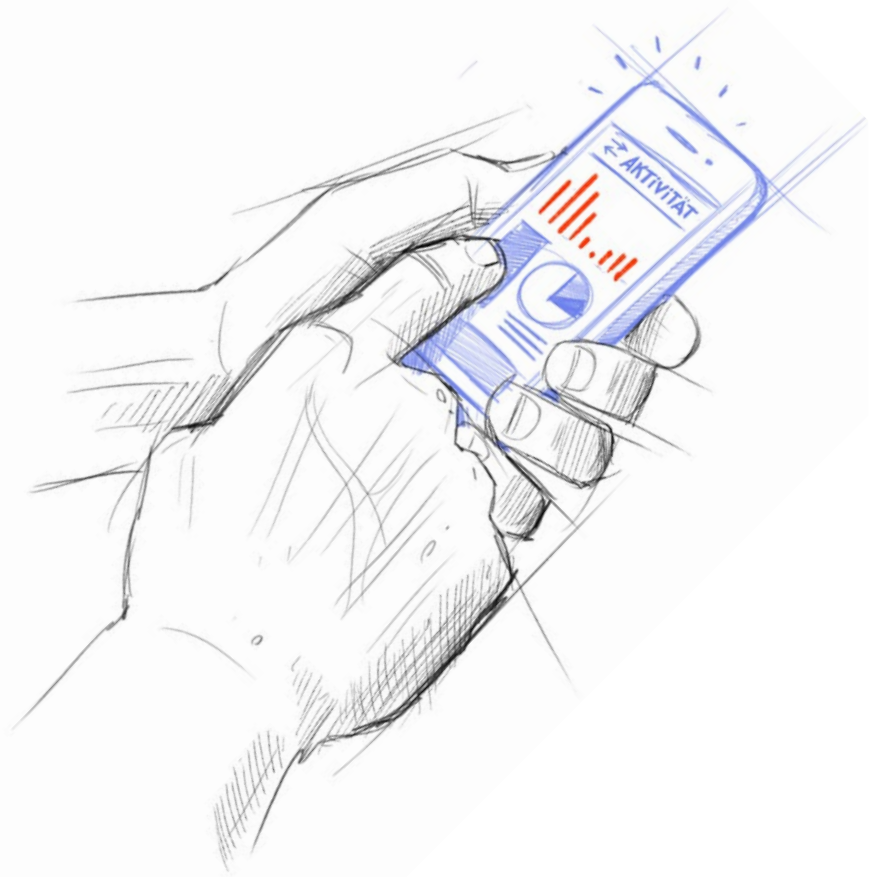
Das Produkt wurde von der Universität Kassel entwickelt und von uns, dem Hessischen Ministerium für Digitalisierung und Innovation in der Entwicklungsphase gefördert.

Weitere Informationen:

https://www.lidia-hessen.de/projekte-entdecken/veli/?mode=list&f%5Bsc%5D%5B0%5D=15&q=

Internetseite des Anbieters:

https://www.veli-care.de/




Für den Schlafbereich gibt es ein ähnliches System wie die zuvor genannten Aktivitätssensoren. So können **Sensormatten** unter der Matratze beziehungsweise **Trittmatten** vor dem Bett platziert werden und registrieren, wann jemand das Bett verlässt, wie oft und zu welchen Zeiten. In Kombination mit Zeitfenster-Analysen können Stürze oder nächtliche Unruhen erfasst und Kontaktpersonen informiert werden.

Liegt der Fokus vorrangig auf der Sturzerkennung, gibt es Sturzerkennungssysteme, die von entsprechendem Fachpersonal in die Wohnräume eingebaut werden können. Mittels eingebauter Sensoren wie beispielsweise einer **wärmebasierten Sensorik** können etwa liegende Personen identifiziert werden. Da die Systeme in ein Hausnotrufsystem integriert werden können, kann im Falle eines Sturzes ein Notruf oder eine Benachrichtigung an hinterlegte Kontakte ausgelöst werden.

# Die Systeme für mehr Sicherheit im Wohn-, Ess- und Schlafbereich im Überblick

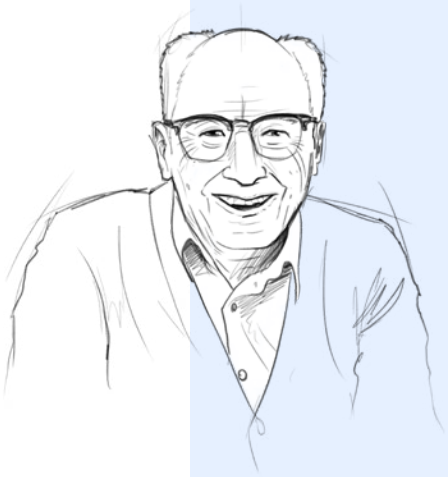
| System | Nutzen |
|---|---|
| Smarte Rauchmelder | • erhöhen die Sicherheit durch Kombination von akustischen und visuellen Signalen mit Warnmeldungen am Smartphone.<br>• ermöglichen eine ortsunabhängige Warnung und schnellere Einleitung von Hilfemaßnahmen. |
| Wassermelder | • minimieren Folgeschäden durch automatische Benachrichtigung. |
| Automatisches Herdschutzsystem / automatische Herdabschaltung | • sorgt für mehr Sicherheit beim Kochen.<br>• ist insbesondere für Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen hilfreich. |
| Systeme mit Aktivitätssensoren | • erkennen frühzeitig Abweichungen von Gewohnheiten, wodurch Gefahren früher erkannt und Gegenmaßnahmen früher eingeleitet werden können. |
| Sensormatten/Trittmatten | • registrieren Stürze oder nächtliche Unruhe. |
| Wärmebasierte Sensorik | • identifiziert liegende Person am Boden und kann mit dem Hausnotrufsystem für weitere Hilfe verknüpft werden. |

# 3.2.3 Sicherheit über Hausnotrufsysteme

Ein Klassiker unter den Sicherheitssystemen für Zuhause sind Hausnotrufsysteme. Mittlerweile sind die Systeme vielfältiger geworden, sind mit Sensoren ausgestattet oder lassen sich über Sprache steuern. Damit haben Sie mehr Möglichkeiten, ein geeignetes Gerät für Ihre Lebenssituation und Ihren Bedarf zu finden.

Ein **klassisches Hausnotrufsystem** besteht aus einem Basisgerät (meist mit Lautsprecher und Mikrofon) und einem tragbaren Handsender (als Armband oder Halskette). Bei einem Notfall drücken Sie den Knopf am Armband oder der Halskette, daraufhin wird die Notrufzentrale automatisch alarmiert und entsprechende Hilfe eingeleitet. Beachten Sie, dass die Reichweite des tragbaren Handsenders in der Regel auf die Wohnung begrenzt ist. Außerhalb der Wohnung funktioniert ein solches System normalerweise nicht mehr.

**Mobilrufgeräte mit GPS-Ortung für unterwegs** sorgen für Sicherheit außerhalb der eigenen Häuslichkeit. Die Mobilrufgeräte gibt es in Form von tragbaren Funksendern zum Mitführen in der Tasche oder in Form einer Sicherheitsarmbanduhr. Einige dieser Mobilrufgeräte lassen sich auch mit dem oben genannten klassischen Hausnotruf kombinieren (sogenannte „Kombigeräte“). Das Kombigerät besteht aus einem Mobilrufgerät und einem stationären Hausnotruf – vereint in einem Gerät. Führen Sie das Mobilrufgerät unterwegs mit sich und es ereignet sich ein Notfall, muss der Notfall aktiv von Ihnen selbst ausgelöst werden. Dann werden der Notrufzentrale zusätzlich zu dem Eingang des Notrufs auch die GPS-Koordinaten zum Aufenthaltsort übermittelt.



### PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL

Herr Günther, 79 Jahre, führt seinen Rauhaardackel täglich in einem Waldgebiet am Ortsrand zum Spaziergang aus. Meist begegnet ihm bei seinen Spaziergängen niemand. Sein mitgeführtes Mobilrufgerät mit GPS-Ortung gibt ihm und seiner Familie ein sicheres Gefühl. Im Notfall kann er damit Hilfe rufen und die alarmierten Hilfskräfte erfahren zugleich, unter welchen GPS-Koordinaten sie Herrn Günther finden können.

## Hinweis

Die Mobilfunkgeräte übermitteln die GPS-Koordinaten nur bei einem ausgelösten Notruf und ausschließlich an die Notrufzentrale. Die GPS-Koordinaten können nicht durch Dritte wie Angehörige oder weitere Kontaktpersonen zu Ortungszwecken genutzt oder angefordert werden.



Einen Schritt weiter gehen **moderne Notrufarmbänder**, die mit Sturzsensoren und/oder Künstlicher Intelligenz ausgestattet sind. Sie erkennen ungewöhnliche Bewegungsmuster (zum Beispiel einen Sturz) und lösen automatisch einen Notruf aus, falls die Person nicht innerhalb von 20 bis 30 Sekunden reagiert (zum Beispiel durch Betätigen eines Knopfes). Auch für die oben erwähnten Mobilrufgeräte gibt es die Zusatzoption des Sturzsensors oder der Funktion des Passivalarms, wenn eine Weile keine Bewegung registriert wurde. Diese Geräte sind jedoch teurer als die oben beschriebenen Mobilrufgeräte, bei denen der Notruf noch aktiv ausgelöst werden muss.



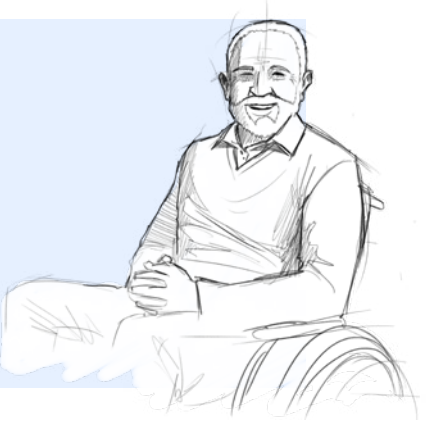
### PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL

Frau Müller, 80 Jahre, trägt ein Notrufarmband mit Sturzerkennung. Beim Spaziergang stürzt sie auf dem Gehweg und verliert kurzzeitig das Bewusstsein. Das System erkennt den Sturz automatisch und informiert nach einigen Sekunden die hinterlegte Notrufstelle – auch ohne aktiven Knopfdruck.

**Sprachgesteuerte Notrufsysteme** ermöglichen das Auslösen eines Notrufs durch einfache Sprachbefehle wie: „Hilfe rufen!“, „Notruf auslösen!“, „Krankenwagen anrufen!“.

### PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL

Herr Herboldt, 82 Jahre, fühlt sich plötzlich unwohl und sagt laut: „Hilfe rufen!“ Der Sprachassistent erkennt den Befehl, bestätigt die Aktion per Sprachausgabe und kontaktiert automatisch den hinterlegten Notrufkontakt (zum Beispiel Angehörige, Notrufzentrale oder Rettungsdienst).



# Die unterschiedlichen Hausnotrufsysteme im Überblick

| System | Nutzen |
|---|---|
| Klassisches Hausnotrufgerät, bestehend aus einem stationären Gerät und einem tragbaren Notrufknopf | • sorgt im Haus für schnelle Hilfe im Notfall.<br>• bietet mehr Sicherheit beim Alleinleben.<br>• gibt höheres Sicherheitsgefühl für Angehörige. |
| Mobilrufgeräte mit GPS-Ortung | • sorgen unterwegs für erhöhte Sicherheit, vor allem in unbekannten Örtlichkeiten.<br>• ermöglichen ortsgenaue Hilfe. |
| Moderne Notrufarmbänder mit Sensorik und Künstlicher Intelligenz | • alarmieren Hilfe auch bei Bewusstlosigkeit.<br>• bieten gesteigerte Sicherheit für zu Hause und unterwegs. |
| Sprachgesteuerte Notrufsysteme | • sind nutzbar ohne Tasten/Knöpfe, was insbesondere für Menschen mit Seheinschränkungen oder eingeschränkter Mobilität hilfreich sein kann.<br>• bieten schnelle Unterstützung in Situationen, in denen das Telefon nicht greifbar ist. |

## Tipp

- Viele Wohlfahrtsverbände in Hessen bieten Hausnotrufsysteme und eine dazugehörige Beratung sowie Wartung an. Ob die Beratung/Wartung kostenlos oder kostenpflichtig erfolgt, kann bei den Wohlfahrtsverbänden im Vorfeld angefragt werden.
- Zudem bieten Wohlfahrtsverbände häufig auch eine Wohnraumberatung in Hinblick auf Sicherheitsaspekte und mögliche Abhilfen anhand der Gegebenheiten vor Ort.

## Finanzierungshinweis

Sofern ein Hausnotrufsystem zum Einsatz kommt, greift bei Menschen mit einem anerkannten Pflegegrad (mindestens Pflegegrad 1) der Pflegekassenzuschuss (derzeit 27 Euro/Monat) [Stand der Information September 2026].

**Hinweis:** Die Kostenstruktur kann sich zukünftig ändern; ebenso wie die Voraussetzungen für einen Anspruch auf den Pflegekassenzuschuss.

Darüber hinaus empfehlen wir folgende Kosten im Vorfeld abzuklären:

**Monatliche Gebühren zum Beispiel für:**

- Hausnotrufaufschaltung
- SIM-Karten oder Mobilfunk
- Serviceleistungen
- Wartung oder Software-Updates

**Einmalige Kosten für:**

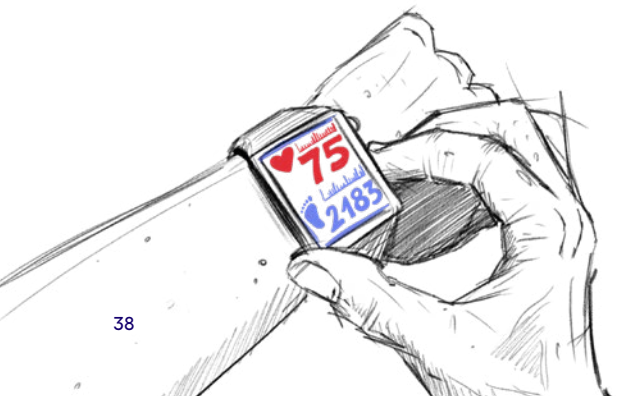
- Installation
- Einrichtung
- Anfahrt
- Einweisung
- technische Anpassungen

# 4. GESUNDHEIT

Die digitale Transformation hat auch den Bereich der Gesundheitsvorsorge und -versorgung erreicht. Digitale Helfer können Sie bei der Überprüfung und Aufzeichnung von Gesundheitswerten unterstützen und insgesamt das System der medizinischen Versorgung entlasten.

## 4.1 Tragbare elektronische Geräte mit Gesundheitsfunktionen – Armbanduhren und Ringe

Sogenannte Wearables, also tragbare elektronische Geräte wie Smartwatches (elektronische Armbanduhren) und Smart-Ringe (elektronische Fingerringe), messen kontinuierlich Vitalparameter wie Herzfrequenz, Schlafphasen, Stresswerte und vieles mehr. Die Messung erfolgt über Sensoren am Handgelenk oder Finger, was eine lückenlose Erfassung (24/7-Aufzeichnung) der Gesundheitsdaten ermöglicht. Die gesammelten Langzeitdaten können als Parameter zu Ihrer Selbstüberprüfung oder bei Arztbesuchen dienen. Zudem geben die gespeicherten Daten einen Überblick über die Tagesstruktur, was insbesondere für Kontaktpersonen von Menschen mit Demenz eine wertvolle Informationsquelle sein kann.




Darüber hinaus können die tragbaren elektronischen Geräte durch Aktivitätsziele Ihre Bewegung im Alltag fördern und mit einem Spaßfaktor verknüpft werden. Die Aktivitätsziele lassen sich beispielsweise spielerisch anstreben.

Zudem bieten elektronische Armbanduhren häufig eine Notruf-Funktion, bei der zum Beispiel Angehörige hinterlegt und im Ernstfall verständigt werden können.

**Nutzen**

- Kontinuierliche Überwachung und Überprüfung von Vitalwerten.
- Motivationsfunktion durch Aktivitätsziele für mehr Bewegung im Alltag.
- Datenbasis für Angehörige oder behandelnde Ärztinnen und Ärzte.



## PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL

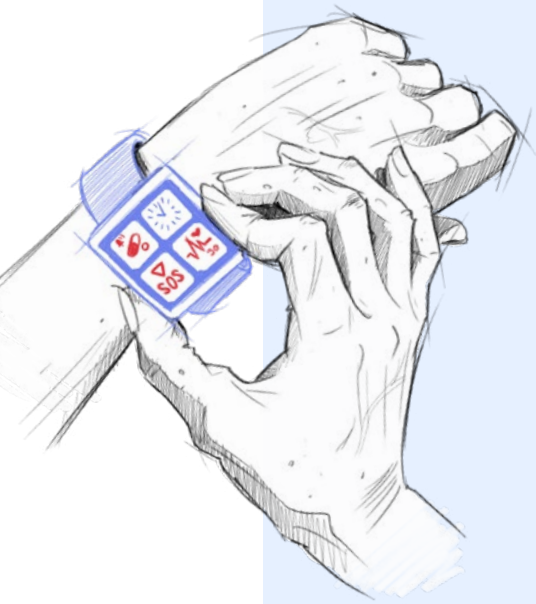
Die Freundinnen Sabine und Elisabeth, beide 72 Jahre alt, haben sich für eine elektronische Armbanduhr entschieden, um einige Vitalwerte im Blick zu behalten und sich für mehr Bewegung zu motivieren. Mit der elektronischen Armbanduhr erhalten sie einen Überblick darüber, wie erholsam ihr Schlaf war oder wie sich die Herzfrequenz im Laufe des Tages entwickelt. So haben sie die Möglichkeit nach weniger erholsamen Tagen, bewusst ruhige und entspannte Momente in den Alltag einzubauen. Zusätzlich setzen sich beide gegenseitig Schrittziele, die sie erreichen möchten. Der kleine „Wettbewerb“, wer mehr Schritte pro Tag erreicht, motiviert sie zu mehr Bewegung im Alltag.

# Datenschutzhinweis

- Tragbare elektronische Geräte sammeln (Gesundheits-)Daten.
- Je nach Anbieter und Modell gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die Geräte mit oder ohne Smartphone oder Tablet zu nutzen. Damit ergibt sich die Option, dass die Daten – je nach Modell – nur lokal auf dem tragbaren elektronischen Gerät gespeichert werden, oder dass die Daten in eine begleitende App für das Smartphone oder Tablet eingespielt werden.
- Die Verbraucherzentrale gibt vor diesem Hintergrund folgende Tipps:
  - Gehen Sie sparsam mit der Freigabe Ihrer persönlichen Daten um und informieren Sie sich vor dem Kauf über den Hersteller, wie Ihre Daten geschützt sind und wofür die Daten verwendet werden.
  - Eine wichtige Rolle spielt dabei auch, ob der Hersteller europäisch ist und dementsprechend den Datenschutzanforderungen der Europäischen Union unterliegt.

Ausführlich nachzulesen unter:

https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/smartwatches-und-fitnesstracker-28138




**PRAKTISCHES BEISPIEL AUS HESSEN**

An der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM) in Gießen wurde eine App für Parkinson-Erkrankte entwickelt. Die App verbessert die ärztliche Behandlung von Menschen mit Parkinson durch eine kontinuierliche Erhebung und Auswertung von medizinischen Daten via Smartwatch (elektronische Armbanduhr). So kann der Behandler oder die Behandlerin anhand der permanent aufgezeichneten Daten frühzeitig Verschlechterungen oder Verbesserungen erkennen und entsprechende Maßnahmen abstimmen.

Weitere Informationen:

https://www.lidia-hessen.de/projekte-entdecken/parkinsonhessen-digital/

# 4.2 Weitere digitale Gesundheitsgeräte

Neben tragbaren elektronischen Geräten wie Smartwatches (elektronische Armbanduhren) und Smart-Ringe (elektronische Fingerringe) gibt es noch **weitere digitale Messgeräte für den Blutdruck- und Blutzucker, die Pulsfrequenz und den Sauerstoffgehalt des Blutes oder Körperanalysewaagen.**

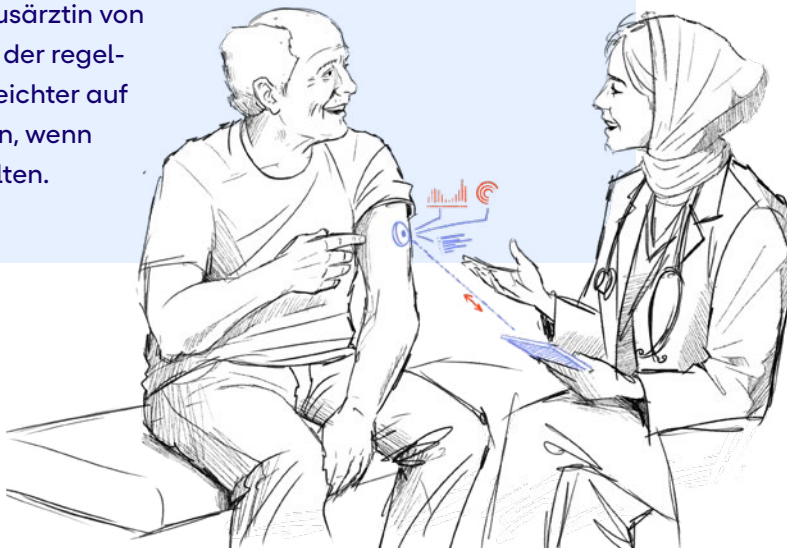
Viele dieser Geräte übertragen die Ergebnisse direkt in Begleit-Apps auf dem Smartphone oder Tablet, zeigen Trends im Verlauf und können für eine zusätzliche Kontrolle wahlweise mit einem weiteren Personenkreis geteilt werden. Sie automatisieren die Dokumentation, bieten eine Übersichtlichkeit und haben zum Teil Erinnerungsfunktionen für regelmäßige Messungen.

### Nutzen

- Automatisierung der sonst manuellen (gegebenenfalls fehler- oder lückenhaften) Dokumentation.
- Übersichtlichkeit dank Sammlung aller Werte an einem zentralen Ort (= in einer digitalen Anwendung).
- Zusätzliche Kontrolle durch Angehörige / weitere (betreuende) Personen.

### PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL

Herr Becker, 65 Jahre, lebt mit Typ 2-Diabetes. Seit Neuestem hat er auf Empfehlung von seiner Hausärztin einen smarten Blutzuckersensor. Der Sensor misst kontinuierlich seine Werte, übermittelt diese in die zugehörige App und erstellt genaue Wochenberichte. Die lückenlose Messung und Übertragung in die App erleichtern Herrn Beckers Alltag, da die händische Dokumentation nun wegfällt und alle Werte zentral in der App gesammelt sind. So können die Verläufe präziser wiedergegeben werden, sodass auch die Hausärztin von Herrn Becker im Rahmen der regelmäßigen Sprechstunde leichter auf einen Blick erkennen kann, wenn sich Werte verändern sollten.

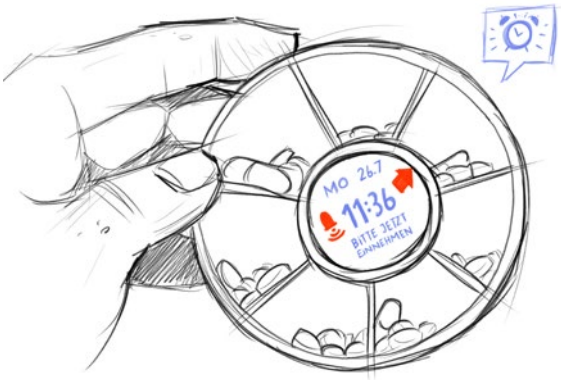


# 4.3 Medikamentenerinnerungs-systeme

**Digitale Pillenboxen und Medikations-Apps** können Sie an die Einnahme von Medikamenten erinnern, indem die Anwendungen meist akustische oder visuelle Signale geben, wenn es Zeit für die Einnahme einer Tablette ist. Fortgeschrittene Systeme protokollieren die tatsächliche Einnahme und senden Warnungen an Betreuende/Angehörige, falls Sie die Einnahme von Medikamenten vergessen haben sollten.

Auch bei regulären Medikamentenboxen können die Tabletten ebenfalls für den Tag und die Woche dosiert vorbereitet werden. Hier können zum Beispiel Blisterservices von Apotheken unterstützen, die Ihre Medikamente individuell vorsortieren und neu verpacken, damit Sie weniger Tablettenschachteln zu Hause haben.

Die digitalen Pillenboxen verfügen jedoch zusätzlich über die Funktion der Erinnerung und bieten die Möglichkeit der exakten Ausgabe der richtigen Menge zur richtigen Zeit. Dies kann Ihre eigenständige Überprüfung und Einhaltung der Medikation erleichtern und Betreuungspersonal oder Angehörige entlasten.




**Nutzen**

- Eigenständige Überprüfung und verbesserte Einhaltung des Therapieziels.
- Förderung der Selbstständigkeit.
- Entlastung von Betreuungspersonal oder Angehörigen.



**PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL**

Sechs verschiedene Medikamente muss Frau Schmitt, 84 Jahre, täglich einnehmen. In letzter Zeit fällt es ihr schwer, sich die korrekte Anzahl und Dosierung zu merken. Sie spricht mit ihrer gesetzlichen Betreuerin darüber, die ihr daraufhin eine digitale Pillenbox mit Lichtsignalen und akustischer Ansage besorgt. Wenn das jeweilige Kästchen für den Tag geöffnet wird, zeigt und sagt die Box Frau Schmitt genau an, welche Dosierung erforderlich ist. Frau Schmitt erhält so eine Orientierung und zusätzliche Kontrollfunktion, die sie bei der eigenständigen Verwaltung ihrer Medikamente unterstützt.

# 4.4 Digitale Hörgeräte mit weiteren integrierten Funktionen

Moderne Hörgeräte haben die reine Hörverstärkung mittlerweile erweitert.

Einige Modelle erkennen nicht nur Umgebungsgespräche, sondern verfügen zunehmend über **Zusatzsensoren wie zum Beispiel Sturzerkennungs-Funktionen und Standortbestimmungen.**

Manche Modelle können über das Ohr auch **Vitalwerte ermitteln** und bei der Überprüfung von gesundheitlichen Parametern wie der Herzfrequenz unterstützen. Häufig sind digitale Hörgeräte für die zusätzlichen Funktionen mit einer Smartphone-App ausgestattet. Die Hörgeräte lassen sich dann ähnlich wie eine tragbare elektronische Armbanduhr oder ein elektronischer Fingerring mit dem Smartphone verbinden, was zusätzliche Steuerungs- und Überprüfungsfunktionen ermöglicht.

Der Trend im Bereich der Hörhilfesysteme geht zunehmend hin zur **Integration mit einer Smart-Home-Umgebung**, also der Verknüpfung mit internetfähigen elektronischen Geräten des Haushalts wie dem Fernseher, Smartphone oder Sprachassistenten, die dann ihre Signaltöne direkt an das Hörgerät übermitteln.

**Nutzen**

- Zwei-in-Eins-Lösung (Hörgerät und Messung von Vitalwerten wie Herzfrequenz).
- Diskretion, zentraler Zugriff und nahtloses Zusammenspiel statt zusätzlicher tragbarer Geräte.
- Integration in bestehende Hörgewohnheiten und Wohngegebenheiten.

## Tipp

Sinnvoll ist es, mehrere Hörgeräte und ihre Handhabung zu testen. Bei der Auswahl sind akkubetriebene, aufladbare Geräte umweltfreundlicher und besser handhabbar als batteriebetriebene. Moderne Geräte sind störungsanfällig, sodass es sich empfiehlt, einen Wartungsvertrag abzuschließen.



**PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL**

Mit seinem neuen Hörgerätsystem hat Herr Klein, 74 Jahre, seine Hörschwierigkeiten korrigiert und zusätzlich eine praktische Sicherheitsfunktion erhalten. Beim Staubsaugen in der Wohnung stolpert Herr Klein über ein lose liegendes Teppichstück am Boden. Das Hörgerät erkennt den plötzlichen Fall und informiert seinen Sohn per Nachricht auf dessen Smartphone, sodass entsprechende Hilfe geholt werden kann.

# 4.5 Digitale Gesundheits-anwendungen (DiGA)

**Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGA, oder auch „App auf Rezept“ genannt**, sind zertifizierte Medizinprodukte, die zur Unterstützung bei der Behandlung von Erkrankungen oder dem Ausgleich von Beeinträchtigungen verschrieben werden können. Häufig sind die digitalen Gesundheitsanwendungen in Form von Apps für das Smartphone verfügbar. Die Entwicklung von digitalen Gesundheits-anwendungen steckt zum Teil noch in den Kinderschuhen, ist allerdings ein wachsendes Feld und findet bereits in unterschiedlichen gesundheitlichen Bereichen Anwendung. Beispielbereiche sind Diabetologie, Kardiologie, Logopädie, Psychotherapie oder Physiotherapie. Orthopädische DiGA können Ihnen beispielsweise digitale Bewegungstherapien aufzeigen, die bei Nutzung der entsprechenden App Trainingseinheiten auf Ihrem Smartphone veranschaulichen.

Seit Ende 2019 sind die digitalen Gesundheitsanwendungen in Deutschland verschreibungspflichtig und werden von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Es besteht die Möglichkeit, dass Ihnen Folgeverordnungen über mehrere Monate oder Quartale hinweg verschrieben werden.



# Hinweise

Zugelassene digitale Gesundheitsanwendungen (kurz: DiGA) sind in einem eigenen Verzeichnis gelistet.

Eine Liste zugelassener digitaler Gesundheitsanwendungen findet sich im digitalen Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM):

https://diga.bfarm.de/de

Es gibt zwei Möglichkeiten, eine im DiGA-Verzeichnis gelistete Anwendung zu erhalten:

**Möglichkeit 1: Per Verordnung**

Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können eine DiGA verordnen, wenn diese medizinisch notwendig ist. Die Versicherten reichen die Verordnung anschließend bei ihrer Krankenkasse ein.

**Möglichkeit 2: Per Antrag bei der Krankenkasse**

Patientinnen und Patienten können auch direkt bei ihrer Krankenkasse einen Antrag zur Genehmigung einer DiGA stellen. Meist muss bei dieser Möglichkeit eine ärztliche Diagnose und Begründung für den Einsatz der DiGA nachgewiesen werden.

Weitere Informationen finden Sie zudem unter:

https://www.kbv.de/praxis/verordnungen/diga

### Nutzen

- Klinisch evaluiert und datenschutzkonform.
- Bei einer medizinischen Indikation in der Regel vollständige Erstattung von den gesetzlichen Krankenkassen.
- Niedrigschwelliger Zugang zu therapeutischer Unterstützung.

### PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL

Frau Schmidt, 68 Jahre, hat chronischen Tinnitus. Ihr Hals-Nasen-Ohren-Arzt verschreibt ihr eine zertifizierte Tinnitus-App als digitale Gesundheitsanwendung. Über sechs Monate hinweg begleitet die App Frau Schmidt mit akustischen Übungen und Entspannungsmethoden. Frau Schmidt kann ihre Symptome dadurch lindern, was sie im Alltag spürbar entlastet.



# 4.6 Telemedizinische Anwendungen und Videosprechstunden

**Telemedizin** ermöglicht medizinische Dienste wie Diagnostik, Therapie und Rehabilitation unter Einsatz von Kommunikationstechnologien wie zum Beispiel Videotelefonie bei räumlicher Distanz. Sie richtet sich daher insbesondere an die Zielgruppe der ländlich wohnhaften und immobilen Menschen.

Seit der Corona-Pandemie ist die Telemedizin in ihrer Bedeutung und der allgemeinen Wahrnehmung gestiegen und wird seitdem vermehrt angeboten; wenngleich das Angebot aktuell noch immer geringer ist als die Nachfrage oder Bereitschaft zur Nutzung von telemedizinischen Anwendungen.

Das am meisten genutzte Modell von telemedizinischen Anwendungen sind Videosprechstunden. In diesem Rahmen können Ärztinnen und Ärzte aber auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beispielsweise ihre Anamnese durchführen, die weitere individuelle Behandlung abstimmen, den Genesungsprozess evaluieren oder psychotherapeutische Gespräche führen.

Für die Videosprechstunden können Praxen und Kliniken verschiedene Videodienstanbieter nutzen. Alle der zur Auswahl stehenden Anbieter müssen allerdings von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung geprüft und zertifiziert sein. Mit der Zertifizierung werden hohe datenschutzrechtliche Anforderungen gewährleistet. Sie als Patient oder Patientin können sich demnach gewiss sein, dass Ihr Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin – auch wenn es über eine Videosprechstunde läuft – sicher sowie vertraulich ist und einem hohen Datenschutz entspricht.

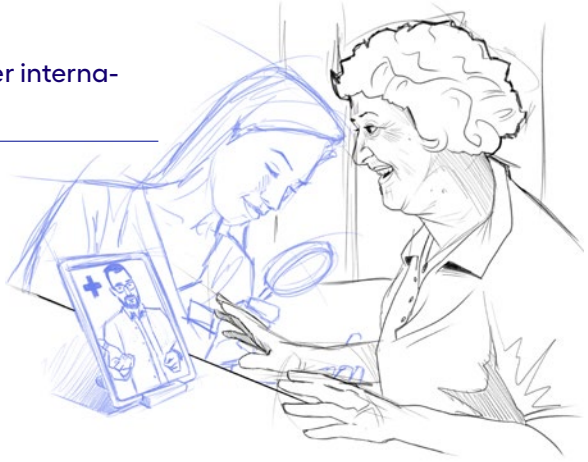
Um Videosprechstunden nutzen zu können, ist ein internetfähiges Endgerät wie ein Laptop, Tablet oder Smartphone notwendig. Ihr Endgerät muss über eine funktionierende Kamera, ein Mikrofon und einen Lautsprecher verfügen. Bei einer Vielzahl an Geräten sind diese Funktionen heutzutage meist integriert.

Neben der Videosprechstunde gibt es im Bereich der Telemedizin noch den Tele-Hausbesuch. Dabei übernimmt eine speziell ausgebildete Gesundheitsfachkraft den Hausbesuch vor Ort; Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann dann bei Bedarf durch die Fachkraft per Video zugeschaltet werden.

Weitere Informationen zu dem Thema Telemedizin finden Sie unter:
https://gesund.bund.de/telemedizin

**Nutzen**

- Ermöglicht ein ärztliches Gespräch trotz Mobilitätseinschränkungen.
- Spart (lange) Anfahrtswege.
- Ermöglicht eine flexiblere Terminplanung außerhalb klassischer Sprechzeiten.
- Reduziert das Infektionsrisiko gegenüber Praxiskontakten vor Ort.
- Ermöglicht Zugang zu nationalen oder internationalen Spezialisten.



## Tipp

Viele Krankenkassen haben Kooperationen mit Ärztinnen und Ärzten oder Telemedizin-Anbietern, die telemedizinische Dienste wie eine Videosprechstunde anbieten. Oder sie unterstützen bei der Vermittlung zu solchen Leistungen. So können Sie Gebrauch von einer medizinischen Diagnose per Videosprechstunde machen, auch wenn Ihre Hausarztpraxis aktuell keine Videosprechstunde anbietet. Es lohnt sich daher, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, ob Kooperationen oder Vermittlungen angeboten werden.



**PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL**

Frau Lange, 72 Jahre, wohnt in einer kleinen Gemeinde abseits größerer Städte. Für eine Nachuntersuchung wegen eines Hautausschlags hat ihr Hautarzt ihr eine Videosprechstunde empfohlen. Frau Lange führt das Arztgespräch von zu Hause aus mit ihrem Laptop durch und spart sich so eine Stunde Fahrtweg in die Praxis. Der Hautarzt begutachtet die betroffene Stelle per Kamera und stellt Frau Lange ein elektronisches Rezept für eine neue Salbe aus. Frau Lange hat das Rezept nun auf ihrer elektronischen Gesundheitskarte und kann die Salbe in einer nahegelegenen Apotheke besorgen.

# 4.7 Digitale Anwendungen für das psychische Wohlbefinden

Zahlreiche digitale Anwendungen haben zum Ziel, Ihr mentales Wohlbefinden zu unterstützen. Sie bieten einen niedrigschwelligen Einstieg, sind rund um die Uhr verfügbar und an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassbar.

Die Möglichkeiten reichen von geführten **Meditations-Apps** und **Achtsamkeitstrainings** über **Tagebuchfunktionen** und **Stimmungserfassungstools** bis hin zu **Chatbots**.

Chatbots sind Systeme, die es ermöglichen, dass eine Person mit einer Software kommunizieren kann. Die Kommunikation mit der Software kann text- oder sprachbasiert erfolgen, wobei die Software menschliche Kommunikation imitieren kann.

Einige der Anwendungen für das psychische Wohlbefinden sind medizinisch zertifiziert und können von einem Arzt oder einer Ärztin als digitale Gesundheitsanwendung verschrieben werden. Eine Auswahl an zertifizierten digitalen Gesundheitsanwendungen aus dem Bereich des psychischen Wohlbefindens finden Sie im DiGA-Verzeichnis:

https://diga.bfarm.de/de

Es gibt auch kostenlose KI-Anwendungen, die von medizinischem Personal mitentwickelt wurden und als Medizinprodukt zertifiziert sind. Die Anwendungen können zur Unterstützung und Orientierung der Erstanamnese, auch für das psychische Wohlbefinden, herangezogen werden, wobei sie keine ärztliche Anamnese oder Diagnostik ersetzen.

Andere Anwendungen wie die meisten Chatbots sind ebenfalls kostenlos, frei zugänglich, aber nicht medizinisch zertifiziert. Diesen Umstand sollten Sie bei der Nutzung bedenken.

Wenn sich der Bedarf nach einer Anwendung aus dem Bereich des psychischen Wohlbefindens herauslöst und in den Bereich der psychischen Gesundheit geht, empfehlen wir eine Rücksprache mit einem Arzt / einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten / einer Psychotherapeutin. Solche Anwendungen sind verschreibungspflichtig und müssen individuell abgestimmt werden.

Weitere Informationen und Hinweise hierzu finden Sie unter:

https://gesund.bund.de/diga-psychische-erkrankungen#auswahl-der-app



# 5. GESELLSCHAFTLICHE TEILHABE

Digitale Anwendungen können Sie dabei unterstützen, Kontakte zu halten, Gemeinschaft zu erleben und am sozialen Leben teilzunehmen. Sie sind ein wichtiges Instrument, um Einsamkeit vorzubeugen, Begegnung zu ermöglichen und neue Zugänge zu Kultur, Bildung und Engagement zu schaffen. Damit Sie in der digitalen Welt partizipieren können, sind Wissen und Kompetenzen rund um die Digitalisierung ein wesentlicher Schlüssel. Denn mittlerweile sind für die gesellschaftliche Teilhabe in der digitalisierten Welt zunehmend digitale Kompetenzen erforderlich.

## 5.1 Wissensvermittlung und Unterstützungsangebote: vor Ort und online

Begegnungsorte und begleitende Beratung finden in unserem Bundesland an zahlreichen Anlaufstellen statt.

Als ein Beispiel bieten die hessischen **Di@-Lotsen-Stützpunkte** (im Rahmen des Projekts „Digital im Alter – Di@-Lotsen“) seit dem Jahr 2021 älteren Bürgerinnen und Bürgern niedrigschwellige und wohnortnahe Unterstützungsangebote im Umgang mit Techniken in der digitalen Welt an.

Geschulte Ehrenamtliche, sogenannte Di@-Lotsinnen und -Lotsen vermitteln Ihnen in einer offenen Sprechstunde und in Gruppenangeboten oder bei Hausbesuchen zielgruppengerecht Medien- und Technikkompetenzen.

Die Unterstützungsleistungen sind vielfältig. Neben Fragestellungen wie zum Beispiel: „Wie bediene ich mein Smartphone oder Tablet?“ oder: „Wie kann ich Bilder mit meinen Angehörigen teilen?“

werden auch themenspezifische Schulungen angeboten, die häufig gemeinsam mit Expertinnen und Experten zum Beispiel von der Polizei oder von Banken umgesetzt werden. Bei den themenspezifischen Schulungen geht es darum, Sie darauf aufmerksam zu machen, wie Sie Online-Betrugsmaschen erkennen und die Funktionen von Online-Banking sicher nutzen können. Sie erhalten ebenfalls Einblicke in das Themenfeld Künstlicher Intelligenz.

Die Angebote finden an wohnortnahen Begegnungsstätten statt und sind bewusst so konzipiert, dass persönliche Begegnungen sowie Austausch im Vordergrund stehen.

Das Di@-Lotsen-Netzwerk ist hessenweit vertreten. Eine Übersicht der Stützpunkte mit Kontaktdaten finden Sie hier:

https://miteinander-in-hessen.de/projekte/di-lotsen/start/



## PRAXISBEISPIELE HESSEN

Manche Di@-Lotsen-Stützpunkte bieten neben der allgemeinen technischen Unterstützung eine spezifische Beratung zu digitalen Assistenzsystemen an:

Miteinander – Füreinander Oberes Fuldatal e.V.
https://www.mit-und-fuer.de/wohnen-mit-technik-unterstuetzung/

Magistrat der Stadt Taunusstein
https://www.taunusstein.de/portal/seiten/wohnberatung-900000378-29880.html

Magistrat der Stadt Rosbach vor der Höhe in Kooperation mit der Gemeindepflege Rosbach
https://www.rosbach-hessen.de/leben-freizeit/familie/senioren/di-lotsen-digitalehelfer/

Leitstelle „Älter werden“ des Landkreises Limburg-Weilburg in Kooperation mit der Wohnberatung und dem Pflegestützpunkt des Landkreises:

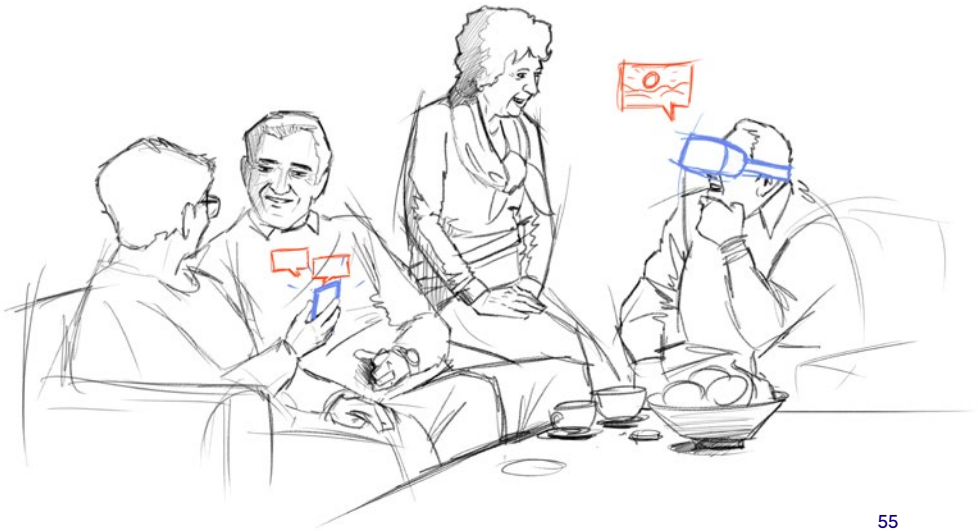
https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/sozialnetzwerk/senioren/leitstelle-aelter-werden

## Tipp

Insgesamt empfehlen wir Ihnen, sich bei Ihrer Gemeinde oder Stadt über Unterstützungsangebote zum Erlernen digitaler Kompetenzen zu informieren. Häufig sind **Seniorenbeiräte, Seniorenbüros oder Gemeindepflegekräfte** geeignete Ansprechstellen. Gemeindepflegekräfte tragen zum Beispiel dazu bei, dass ältere Menschen länger selbstständig und eigenverantwortlich in ihrem gewohnten Zuhause leben können. Mit ihrer Arbeit sind sie unterstützend und beratend in den Bereichen Gesundheit, Pflege und gesellschaftliche Teilhabe aktiv.

Eine Übersicht der hessischen Gemeindepflegekräfte finden Sie hier:

https://familie.hessen.de/gesundheit-und-pflege/laendlicher-raum/gemeindepflegekraefte



Wenn Sie sich zunächst lieber privat weiterbilden und ihre digitalen Kompetenzen erweitern möchten, können Online-Schulungsmaterialien für Sie von Interesse sein.

Der **DigitalPakt Alter** zum Beispiel ist ein bundesweites Bündnis, das sich zum Ziel gesetzt hat, die digitale Teilhabe von älteren Menschen zu stärken. Das Land Hessen ist seit 2023 Teil des Bündnisses. Auf der Internetseite des DigitalPakt Alter finden sich zahlreiche Unterlagen, die für den persönlichen Gebrauch, aber auch für Schulungen mit älteren Menschen genutzt werden können. Die Materialien reichen von grundlegenden Informationen darüber, wie man ins Internet geht oder wie man eine E-Mail versendet, bis hin zu hilfreichen Tipps darüber, wie man sicher im Internet bezahlt, wie man online oder über Apps Sprachen lernen kann, wie man in Kontakt mit anderen bleiben oder neue Leute kennenlernen kann. Die Dokumente können online abgerufen oder als Printversion angefragt werden.
Die Materialien finden Sie hier:

https://www.digitalpakt-alter.de/digitalpakt-alter/unsere-materialien/#c2858

Der DigitalPakt Alter verfügt zudem über sogenannte **„Erfahrungsorte“**. Diese wohnortnahen Unterstützungsangebote sind als persönliche Begegnungsorte ähnlich wie die Di@-Lotsen-Stützpunkte darauf spezialisiert, Technikkompetenz an Sie zu vermitteln.

Eine Übersicht der hessenweiten, aber auch bundesweiten Erfahrungsorte finden Sie unter:

https://www.digitalpakt-alter.de/angebote-finden/

Darüber hinaus bietet das **Kompetenznetzwerk KI & Alter** als Online-Plattform der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.) spezialisierte Wissensmaterialien rund um Künstliche Intelligenz im Kontext des Älterwerdens. Auch hier finden Sie Informationen, Fachbeiträge oder Artikel zum Runterladen:

https://ki-und-alter.de/

Eine weitere Informationsquelle bilden die Materialien des **Digital-Kompass**. Das bundesweite Netzwerk bietet Online-Lehr- und Lernmaterialien, die Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Leitfäden zu technischen Geräten umfassen. Zudem bietet der Digital-Kompass vielfältige Live-Lernveranstaltungen und Audio-Beiträge (= Podcasts) zu aktuellen Digitalthemen.

Der Digital-Kompass verfügt bundesweit über analoge Lernstandorte, die bei Fragen rund um die digitale Welt aufgesucht werden können.

Die Materialien und Standorte können Sie auf der Internetseite einsehen:

https://www.digital-kompass.de/

Zum Thema digitale Gesundheitswelt bietet auch das **BAGSO-Projekt Digital+ Vital** vielfältige Angebote. Die Projekt-Internetseite stellt Ihnen Tipps zum einfachen Einstieg in digitale Gesundheitsthemen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, ausführliche Broschüren und hilfreiche Links bereit.

Die Informationen finden Sie unter:

https://www.digital-und-vital.de/

Eine weitere Bildungsinitiative stellt der **Digitale Engel** dar. Das Angebot umfasst altersgerechte Online-Formate wie Veranstaltungen, Sprechstunden, Themenwochen und Lernvideos. Die Formate sind so konzipiert, dass sie langfristige Lern- und Vertiefungsmöglichkeiten und einen offenen Raum für Austausch und Fragen bieten. Herzstück der Initiative ist das persönliche Beratungsangebot in Form eines Informationsbusses. Dieser fährt regelmäßig durch Deutschland mit Fokus auf ländliche Gebiete und ist mit Materialien und Technik zum Ausprobieren ausgestattet.

Weitere Informationen, Lernmaterialien und die nächsten Stationen des Informationsbusses finden Sie hier:

https://www.digitaler-engel.org/

Das Angebot des **Digitalen Engels** kann auch für Organisationen oder Kommunen angefragt werden. Die Kontaktdaten sind hier zu finden:

https://www.digitaler-engel.org/kontakt

# 5.2 Online-Angebote für mehr Teilhabe und gegen Einsamkeit

Neben analogen Teilhabeangeboten bietet der digitale Raum eine Vielfalt an Möglichkeiten für Austausch und Teilhabe.

Der Verein **„Wege aus der Einsamkeit e.V.“** bietet seit 2014 digitale Unterstützung für Menschen ab 65 Jahren an. Seit Beginn der Pandemie gibt es zusätzlich viele Gesprächsrunden und Kulturformate über eine Videoplattfom. Die Angebote umfassen unter anderem Online-Stammtische, Vorträge und kreative Workshops. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos und erfordert einen Internetzugang sowie ein Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone). Die Angebote sind anonym und niedrigschwellig.

https://www.wegeausdereinsamkeit.de/

**Online-Netzwerke** im Allgemeinen ermöglichen Ihnen, sich themenbezogen oder regional auszutauschen. Sie bieten interessenbasierte Vernetzung, sind ortsunabhängig und ermöglichen aktive Teilhabe, da Sie Inhalte selbst einbringen können. Zu den Online-Netzwerken können auch Internetplattformen der Nachbarschaftshilfe zählen. Ein Beispiel hierfür ist das Projekt „Digitale Dörfer“ des Fraunhofer-Institut für Experimentelles Software Engineering (Fraunhofer IESE). Bei dem Projekt können Kommunen Angebote der Versorgung digitalisieren. Auch Hessische Kommunen sind Teil des Projektes und nutzen vorrangig die Funktion **StadtLand.Funk**. Der StadtLand.Funk ist eine App für Bürgerinnen und Bürger der jeweiligen Kommune, um Hilfe anzubieten, Gesuche zu veröffentlichen oder sich lokal auszutauschen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

https://www.digitale-doerfer.de/die-digitalen-doerfer/

Auch der im Februar 2025 gegründete Landesverband Nachbarschaftshilfe e.V. bietet Ihnen Informationen und Vermittlung zu Angeboten vor Ort an.

https://lvn-hessen.de/

Das **Kompetenznetz Einsamkeit**, das sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinandersetzt, hat Möglichkeiten der Gemeinschaftsförderung zusammengestellt, die zahlreiche Angebote gegen Einsamkeit aufzeigen. Auf dieser Online-Landkarte finden sich Anlaufstellen vor Ort, digitale Angebote sowie telefonische Beratungsdienste, die Unterstützung bei Einsamkeit bieten.

Die Landkarte finden Sie hier:

https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte

Darüber hinaus steht das **Silbertelefon** des Vereins Silbernetz e.V. allen Menschen ab 60 Jahren täglich von 08 bis 22 Uhr unter der Telefonnummer 0800-4 70 80 90 zur Verfügung. Anonym und kostenfrei – auch ohne akute Krise oder konkretes Problem.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite:

https://silbernetz.org/

**PRAXISBEISPIELE HESSEN:**

- Die **Frankfurter Plattform 55+** ist ein digitales Portal der Stadt Frankfurt am Main, das älteren Menschen Informationen und Angebote mit lokaler Relevanz bietet. Dazu gehören ein Veranstaltungskalender mit digitalen und analogen Angeboten, Foren zum Austausch sowie Informationen zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten.

  https://frankfurter-plattform-55plus.de/

- Darüber hinaus ist es empfehlenswert, sich bei Ihrer Gemeinde oder Stadt nach Unterstützungsangeboten vor Ort zu informieren. Die **Stadt Frankfurt** hat beispielsweise auf ihrer Internetseite eine Übersicht von vielfältigen digitalen Angeboten für ältere Menschen in den Frankfurter Stadtteilen veröffentlicht.

  https://frankfurt.de/themen/soziales-und-gesellschaft/rund-ums-aelterwerden/dita



- Interaktive kulturelle und soziale Aktivitäten wie Lesungen, Vorträge, Musik- und Kunstangebote in Form einer Live-Online-Übertragung bietet **„Die Gute Stunde“**. Die Angebote sind kostenlos und bieten ein vielfältiges Programm für jeden Geschmack. Das Programm richtet sich an ältere Menschen, die in ihrem Zuhause leben, sowie an Menschen in Senioreneinrichtungen und Einrichtungen der Altenpflege.

- Darüber hinaus hat sich „Die Gute Stunde“ zum Ziel gesetzt, die kulturelle soziale Teilhabe von Menschen mit Demenz zu stärken. Aus diesem Grund bietet die Organisation interaktive demenzfreundliche Online-Kulturveranstaltungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an.

  https://diegutestunde.org/

- **Hinweis für Menschen mit Demenz:**
  Der Demenzatlas Hessen bietet hessenweit Transparenz über Versorgungsstrukturen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Der Atlas bündelt Beratungsstellen, Angebote zur Unterstützung im Alltag, ehrenamtliche Hilfen und Veranstaltungen zum Thema Demenz. Weitere Informationen können Sie hier aufrufen:

  https://www.demenzatlas-hessen.de/

- Die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) bietet mit der Plattform **Hessens Offene Ohren** einen Angebotsfinder zu unterschiedlichen Themen. Die Plattform soll Sie dabei unterstützen, die richtige Anlaufstelle zu finden und bietet einen Überblick über Beratungsangebote in Hessen. Ein Themenbereich, zu dem hessische Anlaufstellen aufgelistet sind, ist der Bereich Älterwerden, Pflege und Demenz. Das Angebot richtet sich sowohl an Menschen, die selbst Hilfe suchen, als auch an Fachkräfte, die Unterstützung vermitteln möchten.
  Den Angebotsfinder können Sie hier einsehen:
  https://offeneohren-hessen.de/?group_id=0&q=

# 5.3 Sprachassistenten

Sprachassistenten können nicht nur im Wohnkontext Anwendung finden, sondern auch für mehr Teilhabe sorgen.

Dabei handelt es sich um ein barrierearmes digitales Assistenzsystem, das Sie intuitiv per Sprache bedienen können. Auf dem Smartphone können Sprachassistenten insbesondere bei der Eingabe von Texten per Sprache unterstützen, was das Tippen auf dem Gerät ersetzt. Des Weiteren können sie zum Vorlesen von Nachrichten und Internetartikeln genutzt werden kann, wenn das Lesen auf kleinen Bildschirmen schwerfällt.

Stationäre Geräte können vor allem Unterstützung im Alltag durch Wecker- und Erinnerungsfunktionen oder durch die Vorlese- und Anleitungsfunktion leisten. Darüber hinaus können Sprachassistenten ebenfalls Ihre Teilhabe und soziale Interaktivität steigern oder zu Ihren Unterhaltungszwecken genutzt werden, indem sie beispielsweise Auskunft über aktuelle Nachrichten und das Wetter geben, Anrufe initiieren oder Musik sowie Gedichte abspielen können.



## PRAKTISCHES ALLTAGSBEISPIEL:

Frau Meier, 77 Jahre, lebt alleine in ihrer Wohnung und möchte ihren Alltag so selbstständig und einfach wie möglich gestalten.

Seitdem Frau Meier gemeinsam mit ihren Enkelkindern ein stationäres Sprachassistenzsystem eingerichtet hat, sieht ein typischer Tagesablauf wie folgt aus:

- Um 7:30 Uhr wird Frau Meier von dem Sprachassistenten geweckt, erhält die Informationen zur Uhrzeit, zum Tag und eine Erinnerung für den heute anstehenden Arztbesuch. Die Erinnerung hat sie am Abend vorher eingesprochen.
- Beim Frühstück fragt Frau Meier: „Was gibt es heute für Nachrichten?“ und bekommt die wichtigsten Schlagzeilen des Tages vorgelesen.
- Nach dem Frühstück macht sich Frau Meier auf den Weg zu einer Routineuntersuchung bei ihrem Arzt. Nachdem sie wieder zu Hause angekommen ist, möchte sie ihrer Tochter von dem Termin berichten. Dafür sagt sie zu dem Sprachassistenten: „Ruf Sophie an.“
- Der Sprachassistent ist mit den Kontakten von Frau Meiers Smartphone verknüpft und kann Sophie anrufen. Frau Meier spricht über den Sprachassistenten mit ihrer Tochter und berichtet von dem Termin.
- Zum Mittagessen möchte Frau Meier ein neues Gericht ausprobieren und fragt den Sprachassistenten nach einem Rezept. Der Sprachassistent liest das Rezept aus dem Internet Schritt für Schritt vor, sodass Frau Meier dem Rezept folgen kann.
- Nach dem Mittagessen möchte sich Frau Meier ausruhen und hierfür Musik hören. Sie sagt: „Spiele mir klassische Musik vor.“
- Nach einer kleinen Pause öffnet Frau Meier eine Videoplattform auf ihrem Tablet und schaut sich eine Anleitung an, wie sie ihre Pflanzen im Garten am besten zurückschneiden kann.

- Vor dem Spaziergang am Nachmittag möchte Frau Meier kurz die Regenaussichten abklären. Dafür fragt sie den Sprachassistenten, ob es heute noch regnen wird. Der Sprachassistent gibt die Rückmeldung, dass es heute trocken bleiben wird.
- Zurück vom Spaziergang startet Frau Meier die wöchentlich stattfindende Videokonferenz mit ihren Freundinnen, um Neuigkeiten aus dem Leben auszutauschen.
- Am Abend wünscht sich Frau Meier ruhige Unterhaltung und lässt sich von dem Sprachassistenten Gedichte vorlesen, die sie aus ihrer Schulzeit kennt.
- Zur Schlafenszeit stellt Frau Meier den Wecker und sagt hierfür: „Stelle den Wecker für morgen auf 8:00 Uhr und erinnere mich daran, morgen die Mülltonne vor die Tür zu stellen und den Lavendel zurückzuschneiden."

## Datenschutzhinweis

Beachten Sie, dass Sprachassistenten persönliche Daten und Informationen, die Sie mit dem Gerät teilen, speichern und verarbeiten. Wie bei jedem digitalen Assistenzsystem muss auch hier zwischen persönlichem Nutzen und Datenschutz abgewogen werden. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik hat einen Leitfaden und Wegweiser zum Datenschutz und der sicheren Nutzung von Sprachassistenten veröffentlicht, den sie hier aufrufen können:

https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Internet-der-Dinge-Smart-leben/Smart-Home/Digitale-Assistenten/digitale-assistenten.html

# 6. REFLEXIONSLISTE

Die nachfolgende Reflexionsliste und Übersicht zu den einzelnen Assistenzsystemen kann Ihnen dazu dienen, Ihre aktuelle Lebenssituationen und Bedarfe zu reflektieren und mit den vorgestellten Assistenzsystemen abzugleichen. So möchten wir Ihnen dabei behilflich sein, eine informierte Entscheidung zu treffen.

Nehmen Sie sich Zeit, holen Sie sich einen Stift und kreuzen Sie die Felder an, die auf Ihre Situation zutreffen.

Am Ende erfolgt keine Auswertung, sondern Sie selbst können anhand der von Ihnen ausgefüllten Felder anschaulich erkennen, wie viel oder wie wenig Assistenzbedarf Sie haben.



## Bedarfsanalyse

| Frage | Ja | Nein | Teilweise |
|---|---|---|---|
| Möchte ich länger selbstständig in meinen eigenen vier Wänden leben? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Habe ich körperliche Einschränkungen (zum Beispiel Mobilität, Sehschwäche, Hörprobleme)? | ☐ | ☐ | ☐ |

| Frage | Ja | Nein | Teilweise |
|---|---|---|---|
| Habe ich gesundheitliche Herausforderungen (zum Beispiel (chronische) Erkrankungen)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Habe ich Schwierigkeiten, Medikamente regelmäßig einzunehmen? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Möchte ich meine Vitalwerte (zum Beispiel Blutdruck, Blutzucker) besser im Blick behalten? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Brauche ich Unterstützung bei Haushaltsaufgaben (zum Beispiel Putzen, Licht steuern, Fenster öffnen)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Fühle ich mich in meinem Zuhause unsicher (zum Beispiel Sturzgefahr, Vergessen von Herd/ Steckdosen)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Möchte ich meine digitalen Kompetenzen stärken? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Möchte ich den Zugang zu meinen sozialen Kontakten verbessern? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Möchte ich meine Teilhabe an Kultur/Bildung verbessern? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Habe ich die finanziellen Mittel für digitale Helfer? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Habe ich einen Pflegegrad (der gegebenenfalls mit finanziellen Zuschüssen verbunden sein kann)? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bin ich bereit, Monatsgebühren zu zahlen, die für manche digitale Assistenzgeräte anfallen können? | ☐ | ☐ | ☐ |

# Passende Assistenzsysteme identifizieren

## A. Wohnen und Sicherheit zu Hause

| System | Passt zu mir, weil ... | Passt nicht zu mir, weil ... |
|---|---|---|
| **Videotürklingel** | ich Besuch vom Sofa oder unterwegs aus identifizieren möchte und mir häufiges Aufstehen schwerfällt. ☐ | ich den Besuch lieber persönlich an der Tür identifizieren möchte und mir der zusätzliche Laufweg keine Probleme bereitet. ☐ |
| **Digitaler Türspion** | ich Besuchende besser erkennen möchte. ☐ | ich Besuch auch durch meinen aktuellen Türspion gut sehen kann. ☐ |
| **Automatische Türöffner für den Innenraum** | es mich entlasten würde, wenn sich die Türen per Bewegungssensor oder Knopfdruck öffnen. ☐ | ich Türen problemlos selbst öffnen kann. ☐ |
| **Smarte Lichtsysteme** | ich Sturzrisiken reduzieren möchte und/oder eine an meinen Tagesrhythmus angepasste Beleuchtung bevorzuge. ☐ | ich mit meiner herkömmlichen Beleuchtung zurechtkomme und keine zusätzlichen intelligenten Lichtquellen benötige. ☐ |
| **Sprachsteuerung** | ich Geräte per Stimme steuern möchte (zum Beispiel Licht, Rollläden). ☐ | ich lieber die bestehenden Schalter oder meine Apps nutze. ☐ |

| System | Passt zu mir, weil ... | Passt nicht zu mir, weil ... |
|---|---|---|
| **Smarte Rauchmelder** | ich zusätzliche Sicherheit durch Warnmeldungen an mein Smartphone oder das meiner Kontaktpersonen möchte. ☐ | ich mit meinen herkömmlichen Rauchmeldern zurechtkomme und kein zusätzliches Sicherheitssystem benötige. ☐ |
| **Wassermelder** | ich austretendes Wasser oder vergessene geöffnete Wasserhähne früh erkennen möchte, um Schäden zu vermeiden. ☐ | ich keine Bedenken bezüglich austretendem Wasser (auch unbemerkt) habe. ☐ |
| **Automatische Herdabschaltung** | ich Bedenken habe, dass ich vergessen könnte, den Herd auszuschalten. ☐ | ich mich beim Kochen nicht ablenken lasse. ☐ |
| **Aktivitätssensoren** | ich möchte, dass meine Kontaktpersonen bei Stürzen oder Abweichungen von meinem regulären Tagesablauf informiert werden. ☐ | ich keine zusätzliche Erfassung meiner Aktivitäten möchte, oder ich bereits ein Hausnotrufsystem nutze, das mir und meinen Kontaktpersonen mehr Sicherheit gibt. ☐ |
| **Sensormatten/ Trittmatten** | ich und meine Kontaktpersonen uns sicherer fühlen, wenn sie eine Information erhalten, ob ich morgens das Bett verlassen habe. ☐ | ich sicher und gut schlafe und meine Kontaktpersonen keine Information darüber benötigen, ob ich das Bett verlassen habe. ☐ |
| **Elektrischer Einlegerahmen für das häusliche Bett** | ich mein bestehendes Bett pflegegerecht umbauen lassen möchte. ☐ | ich kein Pflegebett benötige und, wenn ich einmal ein Pflegebett benötigen sollte, ein Komplettsystem als Pflegebett bevorzuge. ☐ |

| System | Passt zu mir, weil ... | Passt nicht zu mir, weil ... |
|---|---|---|
| **Dusch-WC** | ich meine Selbstständigkeit beim Toilettengang so lange wie möglich erhalten möchte. ☐ | ich noch selbstständig beim Toilettengang bin oder möchte, dass mir eine Person hilft. ☐ |
| **Putzroboter** | ich körperliche Belastung beim Putzen und Saugen reduzieren möchte. ☐ | ich selbst putzen und saugen kann oder bereits Hilfe habe. ☐ |
| **Smarte Steckdosen** | ich Geräte ferngesteuert oder zeitgesteuert ein-/ausschalten können möchte. ☐ | ich meine Geräte lieber wie bisher ein- oder ausschalte. ☐ |
| **Automatische Fensteröffner** | ich die Frischluftzufuhr automatisieren möchte. ☐ | ich die Fenster selbstständig öffnen kann und möchte. ☐ |
| **Klassisches Hausnotrufsystem** | ich im Notfall schnell Hilfe rufen möchte, weil ich zum Beispiel alleine lebe, sturzgefährdet bin oder eine Erkrankung habe, bei der plötzliche Notfälle auftreten können. ☐ | ich immer mindestens eine weitere Person im Haushalt habe, die im Notfall helfen oder nach mir sehen könnte und ich mich damit sicher genug fühle. ☐ |
| **Mobile Sturzerkennung** | ich Sorge vor Stürzen unterwegs habe. ☐ | ich sicher mobil unterwegs bin und keine Sorge vor Stürzen habe. ☐ |
| **Sturzerkennung im Wohnraum** | ich möchte, dass Stürze in meiner Wohnung automatisch erkannt werden und Hilfe eingeleitet werden kann. ☐ | ich kein zusätzliches Sturzerkennungssystem in meinem Wohnraum möchte. ☐ |

| System | Passt zu mir, weil ... | Passt nicht zu mir, weil ... |
|---|---|---|
| **Sprachassistent für den Notfall** | ich per Sprachanweisung Hilfe rufen können möchte, weil ich keinen Sender an mir tragen oder keinen Sensor im Wohnraum haben möchte. ☐ | ich immer ein Telefon oder stationäres Hausnotrufsystem in Reichweite habe, was mir für den Notfall genügt. ☐ |

# B. Gesundheit

| System | Passt zu mir, weil ... | Passt nicht zu mir, weil ... |
|---|---|---|
| **Digitale tragbare Geräte wie Smart-Watch oder Smart-Ring (Armbanduhr oder Fingerring)** | ich meine Vitalwerte (zum Beispiel Herzfrequenz, Schlaf) kontinuierlich messen möchte. ☐ | ich keine persönlichen Vitaldaten digital aufzeichnen lassen möchte. ☐ |
| **Digitale Hörgeräte mit Zusatzfunktionen** | ich Hörprobleme habe und zusätzliche Sicherheit (zum Beispiel Sturzerkennung oder Vitalwertemessung) in einem Gerät haben möchte. ☐ | ich kein Hörgerät benötige, oder mein bisheriges Hörgerät ohne Zusatzfunktionen ausreichend für mich ist. ☐ |

| System | Passt zu mir, weil ... | Passt nicht zu mir, weil ... |
|---|---|---|
| **Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs), offiziell zugelassene Medizinprodukte** | ich gesundheitliche Beschwerden (temporär oder chronisch) habe und eine zertifizierte begleitende App nutzen möchte, auch um mögliche Kosten für eine andere Behandlungsmethode zu sparen. ☐ | ich keine digitale Unterstützungsanwendung bei meinem aktuellen Gesundheitszustand benötige, oder weil ich Kosten für andere Behandlungsmethoden selbst zahle. ☐ |
| **Medikamentenerinnerungssysteme** | ich manchmal vergesse, meine Medikamente einzunehmen oder den Überblick verliere. ☐ | ich keine Probleme bei meiner Medikamenteneinnahme habe oder menschliche Unterstützung hierfür habe. ☐ |
| **Telemedizin (Videosprechstunde)** | ich Mobilitätseinschränkungen habe oder ländlich wohne, was den Weg zur ärztlichen Behandlung erschwert. ☐ | ich persönliche Arztbesuche bevorzuge oder eine gute Versorgungsstruktur vor Ort habe bzw. der Weg zur ärztlichen Behandlung kein Problem für mich darstellt. ☐ |
| **Digitale Anwendungen für psychisches Wohlbefinden** | ich Meditation, Achtsamkeit oder andere Funktionen zur Begleitung oder Steigerung meines psychischen Wohlbefindens nutzen möchte. ☐ | ich keine digitale Unterstützung für mein Wohlbefinden benötige und mich aktuell auch so wohlfühle. ☐ |

# C. Gesellschaftliche Teilhabe

| System / Angebot | Passt zu mir, weil ... | Passt nicht zu mir, weil ... |
|---|---|---|
| **Ausbau von digitalen Kompetenzen vor Ort (zum Beispiel Di@-Lotsen-Stützpunkte)** | ich mir vor Ort eine persönliche Unterstützung bei digitalen Fragen wünsche. ☐ | ich mit meiner Technik selbst zurechtkomme, mir selbst zu helfen weiß oder bereits Kontaktpersonen habe, die mich bei Fragen unterstützen können. ☐ |
| **Online-Schulungen (DigitalPakt Alter, Digital-Kompass)** | ich meine Digitalkompetenz durch Online-Schulungen verbessern möchte. ☐ | ich keine Online-Schulungen benötige und mich mit meinem Wissensstand wohlfühle. ☐ |
| **Online-Angebote (zum Beispiel Wege aus der Einsamkeit, Frankfurter Plattform 55+)** | ich an digitalen Stammtischen, Vorträgen oder Workshops teilnehmen möchte. ☐ | ich kein Interesse oder fehlende technische Möglichkeiten habe, um an Online-Angeboten teilzunehmen. ☐ |
| **Sprachassistenten** | ich per Stimme Informationen und Unterhaltung abrufen möchte. ☐ | ich mir meine Informationen oder Unterhaltung lieber auf anderen Wegen einhole. ☐ |

# 7. ÜBERSICHT DER KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN



## Themenfeld: Wohnen

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Hessische Fachstelle für Wohnberatung | • Wohn- und Technikberatung sowie Finanzierungsberatung zu Maßnahmen der Wohnungsanpassung oder zur Barrierefreiheit<br>• Musterwohnung mit technischen Assistenzsystemen zum Anschauen und Ausprobieren in Kassel<br>• https://wohnen-im-alter.hessen.de/ |
| Wohlfahrtsverbände | • Angebot von Hausnotrufsystemen inklusive Beratung und Wartung<br>• Häufig auch Angebot einer Wohnraumberatung in Hinblick auf Sicherheitsaspekte und mögliche Abhilfen anhand der Gegebenheiten vor Ort |

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Musterausstellungen | • Beratung und verbaute Technik zum Anschauen und Ausprobieren<br>• Bundesweite Übersicht:<br>https://www.digitalpakt-alter.de/wissen-vermitteln/themen-entdecken/musterwohnungen-fuer-smart-home-und-aal/<br>• Musterausstellung in Wiesbaden Belle WI:<br>https://www.wiesbaden.de/leben-in-wiesbaden/wohnen-bauen/wohnen/daueraustellung-belle-wi<br>• Erlebnisausstellung Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren in Frankfurt:<br>https://www.glsh-stiftung.de/unser-angebot/erlebnisausstellung-hallo-freiheit/ |
| Pflegestützpunkte | • Pflegestützpunkte informieren, beraten und vermitteln neutral zum Thema Pflege; es wird gemeinsam nach Lösungen gesucht, wie die Pflege bestmöglich gestaltet und die zu pflegende Person möglichst lange und in der eigenen Häuslichkeit wohnen bleiben kann.<br>• Die Pflegestützpunkte werden von den Kranken- und Pflegekassen gemeinsam mit kommunalen Trägern vor Ort betrieben<br>• https://www.pflege-in-hessen.de/beratung-und-information/pflegestuetzpunkte/ |

# Themenfeld: Gesundheit

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Ärztinnen und Ärzte | • Möglichkeit der Verordnung von digitalen Gesundheitsanwendungen sowie Informationen über geeignete telemedizinische Angebote<br>• Einschätzung Ihrer gesundheitlichen Situation (insbesondere Hausärztinnen und Hausärzte, die Sie sehr gut kennen) im Hinblick auf Fragen wie:<br>– Welche Unterstützung sinnvoll sein könnte und welche Systeme den Alltag erleichtern könnten<br>– Ob ein erhöhtes Sturzrisiko, eine medizinische oder pflegerische Notwendigkeit für digitale Helfer besteht. |
| Apotheken | • Teilweise Zusammenarbeiten mit Pflegediensten, Sanitätshäusern oder Hausnotrufanbietern und Vermittlung von Informationen oder Ansprechpartnern |
| Verbraucherzentrale Hessen (und Verbraucherzentrale Bundesverband) | • Unabhängige Beratung zu:<br>– Patientenrechten<br>– elektronischer Patientenakte (ePA) und E-Rezept<br>– Krankenkassenleistungen<br>– Datenschutz bei digitalen Gesundheitsangeboten<br>– Beratung vor Ort, telefonisch und online möglich<br>• https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/ |

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Kompetenzzentrum für Telemedizin und E-Health Hessen | • Informationen rund um die Digitalisierung im Gesundheitswesen<br>• Das Beratungsangebot ist im Schwerpunkt für Seniorenorganisationen, Volkshochschulen oder Kommunen<br>• Unterstützung bei Fragen zu Telemedizin, digitalen Gesundheitsanwendungen und der Vernetzung im Gesundheitswesen<br>• Bereitstellung von Informationsmaterial zu aktuellen Projekten und Entwicklungen in Hessen<br>• https://www.ehealth-zentrum.de/ |
| Plattform Digital+ Vital | • Informationen zu digitalen Gesundheitsthemen<br>• Bereitstellung von Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Nutzung digitaler Gesundheitsangebote<br>• https://www.digital-und-vital.de/ |
| Kassenärztliche Vereinigung Hessen | • Unterstützung bei der Arztsuche<br>• Informationen zu Videosprechstunden und zur ambulanten medizinischen Versorgung<br>• Beratung zu digitalen Angeboten in Arztpraxen<br>• https://www.kvhessen.de/ |

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Unabhängige Patienten-beratung Deutschland | • Kostenfreie und unabhängige Beratung zu:<br>– Patientenrechten und Beschwerden im Gesundheitswesen<br>– Behandlungen<br>– Krankenversicherung<br>– Pflege<br>– Beratung telefonisch und online<br>• https://patientenberatung.de/ |
| Bundesministerium für Gesundheit | • Offizielle Informationen zu:<br>– elektronischer Patientenakte (ePA)<br>– E-Rezept<br>– Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA)<br>– Telemedizin<br>– Digitalisierung im Gesundheitswesen<br>• https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ |

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| gematik | • Informationen zur digitalen Gesundheitsversorgung<br>• Erläuterungen zu:<br>– elektronischer Patientenakte (ePA)<br>– E-Rezept<br>– GesundheitsID<br>– Telematikinfrastruktur<br>• Angebot verständlicher Erklärungen für Bürgerinnen und Bürger (z. B. Videomaterial)<br>• https://www.gematik.de/ |

# Themenfeld: Gesellschaftliche Teilhabe

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Gemeindepflegekräfte | • Beratende Ansprechpartner und Vermittler zu<br>– pflegerischen und medizinischen Versorgungsangeboten<br>– Unterstützung im Alltag<br>– Angeboten der sozialen Teilhabe<br>• https://familie.hessen.de/gesundheit-und-pflege/laendlicher-raum/gemeindepflegekraefte |

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Di@-Lotsen-Stützpunkte | • Wohnortnahe und niedrigschwellige Begleitung in die digitale Welt<br>• https://miteinander-in-hessen.de/projekte/di-lotsen/start/ |
| Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter | • Wohnortnahe und niedrigschwellige Technik- und Medienkompetenzvermittlung<br>• https://www.digitalpakt-alter.de/wissen-vermitteln/unsere-erfahrungsorte/ |
| DigitalPakt Alter | • Bundesweite Initiative zur Stärkung digitaler Kompetenzen von älteren Menschen<br>• Angebot von Veranstaltungen, Lern- und Lehrmaterialien<br>• https://www.digitalpakt-alter.de/ |
| Digital-Kompass | • Bundesweites Netzwerk mit vielfältigen Lernmaterialien<br>• https://www.digital-kompass.de/ |

| Institution | Informationen / Internetseite |
|---|---|
| Kompetenznetzwerk KI & Alter | • Bundesweite Plattform zum Thema Künstliche Intelligenz im Kontext des Alterns<br>• Zielsetzung, ältere Menschen, Organisationen und Akteure aus Praxis, Wissenschaft und Zivilgesellschaft miteinander zu vernetzen, um einen informierten und selbstbestimmten Umgang mit Künstlicher Intelligenz zu fördern<br>• https://ki-und-alter.de/ |
| Digitaler Engel | • Unterstützung älterer Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote<br>• Angebot eines mobilen Beratungsprojektes in Form eines Busses, der deutschlandweit Stationen anfährt und mit unterschiedlicher Technik zum Ausprobieren ausgestattet ist<br>• https://www.digitaler-engel.org/ |
| Kompetenznetz Einsamkeit | • Bereitstellung einer Angebotslandkarte mit Unterstützungsmöglichkeiten gegen Einsamkeit.<br>• https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte |

# 8. FINANZIERUNGS-MÖGLICHKEITEN

| | |
|---|---|
| **(Gesetzliche) Krankenkassen** | • Kostenübernahme für zahlreiche digitale Gesundheitsangebote wie z. B. Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), Voraussetzung: ärztliche Verordnung oder Genehmigung von der Krankenkasse<br>• Viele Krankenkassen bezuschussen zusätzlich:<br>• Gesundheitskurse (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung)<br>• Präventionsprogramme<br>• Bonusprogramme für gesundheitsbewusstes Verhalten<br>• Möglichkeit einer Kostenübernahme von (digitalen) Hilfsmitteln, Voraussetzung: Auflistung der Hilfsmittel in dem entsprechenden Hilfsmittelverzeichnis: https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home<br>• Informationen zu Hilfsmitteln können über die Online-Plattform REHADAT abgerufen werden:<br>https://www.rehadat-hilfsmittel.de/<br>• Zum Stand August 2026 kann dort zu 9.300 Hilfsmitteln von 3.000 Herstellern und Vertriebsfirmen in den Bereichen Arbeitsplatz und Ausbildung, Mobilität und Orientierung, Kommunikation und Information, Bauen und Wohnen, Haushalt und Ernährung, Versorgung und Hygiene, Therapie und Training, Orthesen und Prothesen sowie Freizeit und Sport recherchiert werden. Das Deutsche Ärzteblatt berichtet, dass den gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland mehr als 47.000 Hilfsmittel in 42 Produktgruppen zur Verfügung stehen (Stand März 2026). |

| | |
|---|---|
| **Pflegekassen** | • Die Leistungen der Pflegekasse umfassen – unter der Voraussetzung eines anerkannten Pflegegrades – unter anderem:<br>– Zuschuss für Hausnotrufsysteme<br>– Finanzierungsunterstützung bei wohnumfeldverbessernden Maßnahmen ntsprechend der gelisteten Maßnahmen:<br>https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/wum/wum_verzeichnis/verzeichnis_wum.jsp<br>– Finanzielle Unterstützung bei Pflegehilfsmitteln entsprechend der gelisteten Maßnahmen:<br>https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home |

# 9. GLOSSAR

In dieser Broschüre verwenden wir Begriffe aus der digitalen Welt. Eine einfache Erläuterung einiger Begrifflichkeiten finden Sie in diesem Glossar, das sich an dem Digital Glossar von dem Projekt „Digital mobil im Alter“ der Stiftung Digitale Chancen orientiert. Damit Sie bei den englischen Begriffen sofort die richtige Aussprache parat haben, haben wir in den eckigen Klammern kleine Lesehilfen eingebaut. Lesen Sie die Worte in den Klammern einfach so, als wären es deutsche Worte.

## App [Äpp]

Eine App (kurz für „Applikation“) ist ein Software-Programm, das auf mobilen Endgeräten wie Smartphones, Tablets oder Laptops läuft. Mittlerweile gibt es für nahezu alles eine App: Navigations-Apps, Online-Einkaufs-Apps, Apps zum Sprachen lernen, Nachrichten-Apps, Apps zur Kommunikation etc.

Die Apps lassen sich über den sogenannten **App-Store** herunterladen und auf dem mobilen Endgerät wie dem Smartphone oder Tablet installieren.

Der App-Store ist wie ein digitaler Laden, in dem man Apps für das Smartphone oder Tablet herunterladen kann. Meistens sind die Apps kostenlos, es gibt aber auch Apps, die kostenpflichtig sind. Bei kostenpflichtigen Apps sollten Sie sich genau informieren, ob es sich um ein seriöses Angebot handelt. Bei manchen Apps gibt es auch „In-App-Käufe“. Das sind Käufe, die direkt innerhalb der App getätigt werden können, um zusätzliche Inhalte, Funktionen oder Dienstleistungen zu erwerben.

Der App-Store für Geräte der Marke Apple (iPhone oder iPad) heißt „App Store“. Der App-Store für Geräte mit dem Betriebssystem Android (z. B. Samsung) heißt „Google Play Store“. Meist ist der App-Store selbst bereits auf dem mobilen Endgerät und muss nicht einzeln heruntergeladen werden.

## Laptop [Läptop]

Ein Laptop ist ein tragbarer Computer. Er verfügt über einen fest verbauten Bildschirm, eine Tastatur und ein Feld als Maus-Ersatz, das über Berührungen bedient wird. In fast allen Geräten sind heutzutage auch Kameras, Lautsprecher und Mikrophon verbaut. Ein Laptop funktioniert über einen aufladbaren Akku und

kann deswegen wie ein Smartphone oder Tablet auch mobil genutzt werden, sofern eine SIM-Karte eingesetzt wurde.

## QR-Code [Ku-Ar-Kod]

QR-Codes enthalten Informationen, die in Form von kleinen schwarzen und weißen Quadraten codiert sind. So können zum Beispiel Internetseiten, Kontaktdaten oder andere Daten wie die Menükarte eines Restaurants in Form von QR-Codes dargestellt werden.

Grundvoraussetzung zum Auslesen eines QR-Codes ist eine Verbindung zum Internet (entweder über das WLAN oder zum mobilen Internet).

So funktioniert das Auslesen der QR-Codes:

1. Kamera öffnen: Schalten Sie Ihr Smartphone/Tablet ein und öffnen Sie die Kamera, mit der Sie auch regulär Fotos machen.
2. Kamera auf den QR-Code halten: Halten Sie Ihr Smartphone/Tablet ruhig und achten Sie darauf, dass Sie die Kameralinse direkt auf das schwarz-weiße Quadrat (= den QR-Code) richten. **Es ist nicht notwendig, ein Foto des QR-Codes zu machen.** Der Code sollte nun vollständig auf dem Bildschirm zu sehen sein.
3. Warten: Nach wenigen Sekunden erkennt Ihr Smartphone/Tablet den QR-Code.
4. Vorschau antippen und die Seite öffnen: Auf Ihrem Bildschirm erscheint nun ein kleines Feld oder eine Internetadresse. Tippen Sie mit dem Finger auf den Text oder die Internetadresse. Durch das Antippen des Links öffnet sich die Internetseite.

## Smartphone [Smartfon]

Ein Smartphone ist ein tragbares Telefon, das keine Tasten hat und stattdessen mit einem Bildschirm ausgestattet ist, der auf Berührungen reagiert. Ein Smartphone lässt sich also ausschließlich über Berührungen mit den Fingern bedienen. Es lässt sich außerdem mit dem Internet verbinden und funktioniert damit auch wie ein kleiner tragbarer Computer.

## Tablet [Täblet]

Während das Smartphone mehr wie ein tragbares Telefon mit integriertem Computer ist, das man häufig unterwegs in der Hosentasche oder Handtasche mit sich führt, ist ein Tablet vielmehr wie ein flacher Computer. Ein Tablet funktioniert dabei

ohne Tastatur oder Maus und besteht stattdessen nur aus einem Bildschirm, der auf Berührungen reagiert. Einige Geräte können zusätzlich bei Bedarf mit einer Tastatur ausgestattet sein. Ein Tablet lässt sich also wie ein Smartphone über Berührungen mit dem Finger bedienen; es verfügt aber im Gegensatz zu einem Smartphone über einen größeren Bildschirm.

## WLAN (Wi-Fi) [Wee-lahn (Weifei)]

WLAN (auch Wi-Fi oder WiFi genannt) bedeutet auf Deutsch „drahtloses lokales Netzwerk“. (Mobile) Endgeräte wie ein Smartphone, Tablet, Laptop oder ein internetfähiger Fernseher (ein sogenannter Smart-TV) können sich kabellos mit dem Internet verbinden. Das geht in der Regel über einen sogenannten WLAN-Router. Der Router ist ein stationäres Gerät, das im Haus angeschlossen ist. Der Router ist wie ein Sender, der das Internetsignal ohne Kabel durch die Luft an das (mobile) Endgerät sendet. Das Smartphone, Tablet oder der Laptop, Fernseher empfängt das Signal und kann so auf das Internet zugreifen; ohne dass man das Gerät mit einem Kabel verbinden muss. Solange sich das Gerät in der Reichweite des WLAN-Signals befindet, kann man kabellos das Internet nutzen.

Das gesamte Digital Glossar von „Digital mobil im Alter“ zum Nachlesen finden Sie hier:

https://www.digitale-chancen.de/materialien/detail/digital-glossar-digital-mobil-im-alter

# 10. QUELLENVERZEICHNIS


Bitkom e.V. (2026). Generation Silver Surfer: Drei Viertel der Seniorinnen und Senioren sind online.

https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Drei-Viertel-der-Senioren-online
[Abrufdatum: 28.09.2026]

BMFSFJ. (2020). Achter Altersbericht - Ältere Menschen und Digitalisierung, Berlin.

https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/achter-altersbericht-159918
[Abrufdatum: 28.09.2026]

Deutsche Bundesregierung. (2021). Digitalisierung gestalten. Umsetzungsstrategie der Bundesregierung.

https://www.publikationen-bundesregierung.de/pp-de/publikationssuche/digitalisierung-gestalten-1605002
[Abrufdatum: 28.09.2026]

Deutsche Bundesregierung. (2025). Koalitionsvertrag 2025.

https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/koalitionsvertrag-2025-2340970
[Abrufdatum: 28.09.2026]

Deutsches Ärzteblatt. (2026). Aktualisiertes Hilfsmittelverzeichnis enthält 47.825 Hilfsmittel in 42 Produktgruppen.

https://www.aerzteblatt.de/news/aktualisiertes-hilfsmittelverzeichnis-enthalt-47825-hilfsmittel-in-42-produktgruppen-7305ed0d-d466-4f73-b2cc-3ee0b532b0fb
[Abrufdatum: 28.09.2026]

Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) (2019).

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/detail/digitale-versorgung-gesetz-dvg
[Abrufdatum: 28.09.2026]

Digitale-Versorgung-und-Pflege-Modernisierungs-Gesetz (DVPMG) (2021).

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/detail/digitale-versorgung-und-pflege-modernisierungs-gesetz-dvpmg
[Abrufdatum: 28.09.2026]

Göbl, L., & Jokisch, D. M. R. (2025). Digitales Wissen vermitteln, Teilhabe stärken: Eine Studie zu Haupt- und Ehrenamtlichen im Bereich der digitalen Wissensvermittlung im DigitalPakt Alter. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen.

Graafmans, J., & Taipale, V. (1998). Gerontechnology. In: Gerontechnology. A Sustainable Investment in the Future. IOS Press.

Initiative D21. (2022). D21-Digital-Index 2021/2022 – Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft. Initiative D21.

https://initiatived21.de/publikationen/d21-digital-index/2021-2022
[Abrufdatum: 28.09.2026]

Initiative D21. (2025). D21-Digital-Index 2024/2025: Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft.

https://initiatived21.de/publikationen/d21-digital-index/2024-25 [Abrufdatum: 28.09.2026]

Klein, B. (2020). Hilfsmittel, Assistive Technologien und Robotik: Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Rathgeb, T., Doh, M., Jokisch, M. R., Groß, A.-K., & Tremmel, F. (2025). SIM-Studie 2024 – Senior:innen, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang von Personen ab 60 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs).

Rietze, J., Bürkner, I., Schak, M., Blum, R. & Bomsdorf, B. (2023). Nutzerzentrierte Entwicklung von digitalen Assistenzsystemen in Smart-Home-Umgebungen für die Zielgruppe der Senior:innen Ü65. In: A. S. Esslinger & H. Truckenbrodt (Hrsg.), Digitalisierung von Gesundheitsleistungen für Senior:innen: Leistungsempfänger:innen gezielt ansprechen, gewinnen und unterstützen (S. 75–99). Springer Fachmedien.

https://doi.org/10.1007/978-3-658-42115-1_7 [Abrufdatum: 28.09.2026]

Schak, M., Blum, R., & Bomsdorf, B. (2022). Smart Home for the Elderly – A Survey of Desires, Needs, and Problems. In Q. Gao & J. Zhou (Hrsg.), Human Aspects of IT for the Aged Population. Technology in Everyday Living (S. 107–121). Springer International Publishing.

https://doi.org/10.1007/978-3-031-05654-3_7 [Abrufdatum: 28.09.2026]

Werny, R., Reich, M., Leontowitsch, M., & Oswald, F. (2022). EQualCare Policy Report Germany. Alone but connected? Digital (in) equalities in care work and generational relationships among older people living alone. Frankfurter Forum für interdisziplinäre Alternsforschung, Goethe-Universität Frankfurt am Main.

https://doi.org/10.21248/gups.69905 [Abrufdatum: 28.09.2026]

Werny, R., Reich, M., Leontowitsch, M., & Oswald, F. (2024). Digitalisierung und Sorgebeziehungen von Alleinlebenden im Alter: Eine kritische Analyse politischer Dokumente. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 57(8), 639–644.

https://doi.org/10.1007/s00391-024-02309-0 [Abrufdatum: 28.09.2026]

WHO & UNICEF. (2022). Global report on assistive technology.

https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/17a1cbf6-be26-466c-9fca-ab80eeb2d192/content [Abrufdatum: 28.09.2026]

# 11. IMPRESSUM

**Herausgeber:** Hessisches Ministerium für Digitalisierung und Innovation, Taunusstraße 3, 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.

**Verantwortlich im Sinne des Presserechts:** Susanne Krings, Pressesprecherin

**Redaktion:** Marie-Claire Brenner, Julia Söhnchen, Lorena von Gordon (Hessisches Ministerium für Digitalisierung und Innovation), Maren Lüttkemöller (Lektorat)

**Mitarbeit:** Prof. Dr. Barbara Klein, Prof. Dr. Michaela Zeiss, Dr. Raphaela Werny, Malin Kammer (Institut FUTURE AGING der Frankfurt University of Applied Sciences), Expertinnen und Experten aus der Zivilgesellschaft, dem Beratungskontext, von Verbänden, Vereinen, Fachstellen und dem Rettungsdienst

**Abbildung Cover:** hesh.design – Wiesbaden

**Foto:** Hessisches Ministerium für Digitalisierung und Innovation
(Seite 3: HMD / Jana Kay)

**Gestaltung:** hesh.design – Wiesbaden

**Stand:** Oktober 2026 (2. Auflage)

**AUSSCHLUSS WAHLWERBUNG:**
Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Hessischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern 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, 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.

Diese Druckschrift darf nicht zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden.

**Mehr Informationen:**
https://digitales.hessen.de/ausschluss-wahlwerbung

Im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Digitalisierung und Innovation
Taunusstr. 3
65183 Wiesbaden

DIGITAL IM ALTER | HESSEN