



INTELLIGENT LEBEN – TECHNISCHE HILFEN IM ALLTAG

SOZIALVERBAND

VdK

SAARLAND



→ Soziales geht *uns* an.

Gefördert vom

- Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND



VORWORT

„Ich will nicht mehr Computer lernen“ – das ist einer der Gründe, die gerne genannt werden, wenn sich ältere Menschen vor technischen Hilfsmitteln sträuben, die ihnen eigentlich das Leben leichter machen sollen. Was in der eigenen Wohnung immer noch Ängste weckt, ist anderswo schon ganz selbstverständlich. In unserem Auto hilft uns das Antiblockiersystem beim Bremsen, ESP unterstützt uns in der Kurve und die Automatik wählt die Gänge aus. Wir finden das völlig normal. Denn diese Systeme haben allesamt etwas Besonderes: Sie arbeiten mehr oder weniger im Hintergrund. Man bemerkt sie gar nicht, aber wenn man sie braucht, sind sie da!

So könnte es auch zu Hause werden. Entsprechende Technik gibt es bereits. Von einfachen Lämpchen, die uns nachts den Weg ins Bad dezent beleuchten und damit Stürze verhindern, bis hin zur voll vernetzten Wohnung ist nahezu alles möglich. Genau genommen ist auch die Spülmaschine nichts anderes als eine technische Unterstützung zu Hause. Was heute für einen rüstigen Menschen vielleicht noch ein Komfort-Produkt ist, das das Leben leichter macht, kann morgen eine Hilfe sein, die das Leben in den eigenen vier Wänden überhaupt noch möglich macht.

Alltagsunterstützende Hilfsmittel, kurz AAL, sind ein Thema, mit dem sich eine alternde Gesellschaft mehr und mehr auseinandersetzen müssen wird. Und wenn sie erkennt, dass das, was man morgen braucht, heute schon schöner Luxus sein kann, schwindet die Scheu vor der Technik vielleicht ein bisschen schneller.



Peter Springborn
Landesgeschäftsführer VdK Saarland

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	5
Sicherheit	6
Komfort und Unterstützung	12
Gesellschaftliche Teilhabe und Mobilität	16
Gesundheit und Pflege	20
Regionale AAL-Beratungsangebote	28
Impressum	31



EINLEITUNG

Die meisten Menschen möchten auch im Alter noch in der eigenen Wohnung leben, selbst dann, wenn sie auf Hilfe und Pflege angewiesen sind. Ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben trotz körperlicher Einschränkungen kann jedoch nur gelingen, wenn das Zuhause den eigenen Bedürfnissen gerecht wird. Denn schon kleine Barrieren können im Alltag schnell zu unüberwindbaren Hindernissen werden und zu Stürzen führen. Zurzeit leben aber nur fünf Prozent der älteren Menschen in Deutschland in barrierearmen Wohnungen.

Barrieren reduzieren, die Sicherheit erhöhen und den Komfort verbessern – dazu können neben Umbauten und einfachen Maßnahmen wie der Beseitigung von Stolperfallen auch technische Hilfsmittel einen wertvollen Beitrag leisten. Sie stehen im Mittelpunkt dieser Broschüre.

Der Fachausdruck für diese technischen Helfer heißt „Alltagsunterstützende Assistenzlösungen“ (AAL). Darunter versteht man die Verknüpfung von „intelligenten“ Technologien, die Menschen bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen, mit Dienstleistern aus dem Bereich Soziales und Gesundheit.

Dabei soll Technik jedoch keinesfalls soziale Kontakte ersetzen. Es geht vielmehr gerade darum, den Alltag zu erleichtern und zusätzliche Freiräume für zwischenmenschliche Beziehungen zu schaffen.

Die verbesserte Sicherheit und der erhöhte Komfort kommen nicht nur älteren und pflegebedürftigen Menschen zugute. Familien mit Kindern oder Menschen mit Behinderung profitieren ebenfalls von einem barrierearmen Wohnumfeld. Und auch Menschen ohne jegliche Einschränkung werden die Annehmlichkeiten einer intelligent vernetzten Wohnung schnell zu schätzen wissen.

In der folgenden Broschüre des Sozialverband VdK Saarland e.V. und des saarländischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie werden Möglichkeiten vorgestellt, wie Menschen mit Unterstützungsbedarf dank technischer Assistenzsysteme ein selbstbestimmtes Leben und Wohnen ermöglicht werden kann. Außerdem erfahren Sie, welche Beratungsangebote es in Ihrer Nähe gibt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben wird nicht übernommen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf eine geschlechtergerechte Sprache mit Doppelnennungen verzichtet.



SICHERHEIT

Statistisch gesehen wird in Deutschland alle zwei Minuten in ein Haus oder eine Wohnung eingebrochen. Viele ältere Menschen fürchten sich deshalb davor, dass auch sie Opfer eines Einbruchs werden könnten.

Technische Assistenzsysteme können dabei helfen, Einbrüche zu verhindern und somit das Gefühl von Sicherheit zu verbessern. Die meisten Produkte lassen sich ohne großen Aufwand nachrüsten. Dass solche Sicherungsmaßnahmen wirken, belegen Statistiken:

Mehr als ein Drittel aller Einbruchsversuche kommt dank Sicherungstechnik über das Versuchsstadium nicht hinaus.

Aber auch innerhalb der eigenen vier Wände kann Technik zu mehr Sicherheit beitragen. Orientierungslichter, die den nächtlichen Weg zur Toilette ausleuchten, die automatische Abschaltung von Elektrogeräten oder intelligente Hausnotrufsysteme: Bereits kleine Maßnahmen können die Sicherheit im Haushalt enorm verbessern.

Gegensprechanlage und Türspion

Die Türkommunikation liefert einen wesentlichen Beitrag zur Sicherheit einer Wohnung. Moderne Türspione verfügen über hochauflösende Kameras, die selbst im Dunkeln noch scharfe Bilder liefern. Zudem speichern die elektronischen Helfer Bilder von sämtlichen Besuchern ab. So kann man nachvollziehen, wer während Ihrer Abwesenheit an der Haustür war. Weitere Vorteile einer Türkamera sind, dass sie über ein viel größeres Sichtfeld verfügt, als dies bei herkömmlichen Türspionen der Fall ist, und dass der Kontrollmonitor in der Wohnung nach individuellen Bedürfnissen angebracht und damit auch von Rollstuhlfahrern genutzt werden kann. Nicht mehr bei jedem Klingeln an die Tür laufen zu müssen, erleichtert nicht nur in großen Mehrfamilienhäusern den Alltag. Auch die Weiterleitung der Türklingel auf das Mobiltelefon ist leicht möglich, sodass man selbst von Unterwegs stets im Bilde ist.

Rollladensteuerung

Rollläden sollen in erster Linie als Sichtschutz dienen und vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen, sie können aber auch die Gebäudesicherheit erhöhen. Automatische Rollläden, die man fernsteuern kann, lassen Ihre Wohnung auch bei Abwesenheit bewohnt erscheinen. Viele neuere Modelle lassen sich gar

per Handy von unterwegs steuern. Zusätzlich sollten Sie Ihre Rollläden gegen das Hochschieben durch Einbrecher schützen. Dazu eignen sich automatisch greifende Sicherungen. Eine Rollladensteuerung lässt sich relativ einfach mit sogenannten Gurtwicklern nachrüsten. Diese sind in den meisten Baumärkten und für alle Gurtkästen erhältlich.

Tür-, Fenster- und Glasbruchsensoren

Einbrecher verschaffen sich fast immer über leicht erreichbare Türen und Fenster Zutritt zu einem Gebäude. Übliche Isolierverglasungen haben normalerweise keine einbruchhemmende Wirkung. Außerdem werden Fenster häufig einfach aufgehebelt, weshalb auch spezielle Fenstergläser alleine nicht ausreichen. Sensoren an Türen, Fenstern und Glasscheiben registrieren Einbruchsversuche dagegen schnell und zuverlässig und lösen umgehend einen Alarm aus.

Prinzipiell gibt es zwei Alarmierungsarten: Ein akustischer und optischer Alarm soll den Einbrecher abschrecken und potentielle Helfer herbeiholen. Ein „stiller Alarm“ leitet den Notruf unbemerkt an einen Sicherheitsdienst weiter, um den Einbrecher möglichst noch auf frischer Tat zu erwischen. Empfehlenswert ist die Kombination beider Alarmierungsarten.

Beleuchtung

Eine gut durchdachte Beleuchtung im Außenbereich kann potentielle Einbrecher abschrecken. Aber auch im Haus ist eine ausreichende Beleuchtung entscheidend für die Sicherheit.

Etwa 80 Prozent aller Haushaltsunfälle sind Stürze. Viele davon passieren aufgrund schlechter Lichtverhältnisse. Dabei können bereits kleine Maßnahmen wie das Anbringen eines Orientierungslichts Abhilfe schaffen. Eine Lampe, die mit einem Bewegungsmelder verbunden ist, leuchtet den Fußboden dezent und blendfrei aus. Stolperfallen werden auf diese Weise frühzeitig erkannt und stellen keine Gefahr mehr dar. Bewegungsmelder, die das Licht einschalten, eignen sich auch hervorragend für Flure und Treppenhäuser. Damit müssen Sie nie wieder im Dunkeln Treppen steigen.

Eine adäquate Beleuchtung kann Sie darüber hinaus in vielfacher Hinsicht bei der Bewältigung des Alltags unterstützen. Eine Beleuchtung ist dann gut, wenn sie ausreichend hell ist und die Lampen so verteilt sind, dass Schatten, Spiegelungen und starke Hell-Dunkel-Kontraste vermieden werden. Für spezielle Sehaufgaben wie Lesen oder Kochen ist eine zielgerichtete Beleuchtung erforderlich.

Brandmelder

Bisher sind Rauchmelder im Saarland nur bei Neubauten oder größeren Umbauten Pflicht. Bis Ende 2016 soll aber eine allgemeine Rauchmelderpflicht für sämtliche Wohnungen eingeführt werden.

Die größte Gefahr bei Haus- und Wohnungsbränden besteht nämlich darin, an den hochgiftigen Rauchgasen zu ersticken. Der ohrenbetäubende Lärm eines Feuermelders kann deshalb Leben retten. Für Menschen mit einer Hörschädigung gibt es auch Rauchmelder, die den Alarm über ein Blitzlicht oder über ein Vibrationskissen signalisieren. Die Kosten für diese speziellen Rauchwarnmelder für gehörlose Menschen müssen die Krankenkassen übernehmen.

Der Einsatz von vernetzten Funk-Rauchmeldern ist vor allem (aber nicht ausschließlich) in größeren Gebäuden sinnvoll. Dadurch wird verhindert, dass sich ein Feuer unbemerkt im Keller oder auf dem Dachboden ausbreitet. Erkennt einer der Rauchmelder im Funknetzwerk einen Brand, wird der Alarm an alle Rauchmelder im gesamten Haus weitergeleitet. Dadurch kann wertvolle Zeit gewonnen werden.



Herdsicherung

Eine sogenannte Herdsicherung kann ebenfalls Brände verhindern. Elektroherde mit einer derartigen Sicherung schalten die Stromzufuhr nach einer voreingestellten Zeit automatisch ab. Somit bleibt es ohne Folgen, wenn man einmal vergisst, den Herd auszuschalten. Das System erkennt mit Hilfe von Wärmesensoren aber auch, wenn das Kochgut auf dem Herd eine kritische Temperatur erreicht und schaltet den Herd ab. Durch die Herdsicherung kann nicht nur die Sicherheit innerhalb der Wohnung erhöht werden, sondern auch Menschen mit beginnender Demenz können länger in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben. Über eine ähnliche Abschaltautomatik verfügen übrigens auch viele andere Geräte. Beispielsweise gibt es Bügeleisen, die sich selbstständig ausschalten, wenn sie längere Zeit nicht bewegt wurden.

Hausnotruf

Das Wissen, im Notfall Hilfe zu bekommen, gibt nicht nur Senioren ein gutes Gefühl. Wer sich ein solches Plus an Sicherheit wünscht, sollte die Anschaffung eines Hausnotrufs in Betracht ziehen. In der Basisausstattung handelt es sich beim Hausnotruf um eine Zentrale, die über einen mobilen Sender aktiviert werden kann und dann eine Verbindung zu einer vorher

festgelegten Person aufbaut. Der Sender, auch Funkfinger genannt, kann bequem am Arm oder am Hals getragen werden und ist somit im Notfall immer dabei. Notfälle können sowohl Einbrüche als auch körperliche Beschwerden sein. Neben Strom benötigt ein Hausnotruf lediglich einen Telefonanschluss. Wird ein Alarm durch Knopfdruck ausgelöst, werden nacheinander vorher festgelegte Telefonnummern angerufen und so Hilfe organisiert. Die Reihenfolge der Alarmierung kann individuell festgelegt werden.

Es hat sich jedoch gezeigt, dass viele Nutzer den Funkfinger im Notfall nicht bei sich tragen. Deswegen wurden spezielle Funkfinger entwickelt, die genau wie eine normale Uhr aussehen und damit nicht mehr als stigmatisierend empfunden werden. Sie können auch nachts getragen werden, da keine Gefahr besteht, versehentlich einen Fehlalarm auszulösen. Alternativ kann in der Wohnung auch ein Mikrofon installiert werden, das auf Zuruf reagiert und die hilfebedürftige Person über eine Freisprechanlage mit einer Notrufzentrale verbindet.

Ein weiteres Problem des klassischen Hausnotrufs ist, dass die betroffene Person im Fall eines Sturzes häufig nicht mehr in der Lage ist, selbstständig einen Notruf abzusetzen. Moderne Systeme erkennen aber sogar Stürze und Bewegungslosigkeit und können im Notfall

automatisch Hilfe organisieren, ohne dass aktiv gehandelt werden muss.

Bei bestimmten Hausnotruf-Anbietern können Sie gegen einen gewissen Aufpreis einen Notfalldatensatz anlegen und Ihren Haustürschlüssel deponieren. Im Notfall weiß der behandelnde Arzt dann, unter welchen Vorerkrankungen Sie leiden und welche Medikamente Sie einnehmen müssen. Der hinterlegte Schlüssel garantiert,

dass die herbeigerufenen Helfer auch dann noch zu Ihnen gelangen, wenn Sie nicht mehr in der Lage sein sollten, die Tür zu öffnen.

Neuere Hausnotrufe lassen sich in ihrem Funktionsumfang vielfältig erweitern. Neben den bereits erwähnten speziellen Sensoren, die Stürze erkennen und automatisch einen Notruf auslösen, lassen sich auch Wasser- oder Rauchmelder in das Hausnotrufsystem integrieren.



KOMFORT UND UNTERSTÜTZUNG

Technische Helfer schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie bieten echte Unterstützung für ein selbstständiges Leben im Alter und sorgen gleichzeitig für ein Plus an Wohnkomfort. Was für den einen „nur“ mehr Bequemlichkeit bedeutet, kann für den Anderen den Unterschied machen, ob er weiterhin in der eigenen Wohnung bleiben kann oder in ein Pflegeheim ziehen muss.

Prinzipiell lässt sich feststellen: Barrierefreiheit ist für zehn Prozent der Bevölkerung zwingend erforderlich, für 40 Prozent hilfreich und für 100 Prozent bequem. Technik kann dazu beitragen, die Zeit des selbstbestimmten Lebens im gewohnten Umfeld zu verlängern. Wichtig ist, dass alle technischen Helfer einfach zu bedienen sind und die besonderen Bedürfnisse der Anwender berücksichtigen.



Haushaltshelfer

Staubsaugen, Rasenmähen oder Fensterputzen, all das muss im Haushalt erledigt werden, auch wenn es meistens keinen Spaß macht. Viele Menschen können aber aufgrund körperlicher Gebrechen diese Arbeiten überhaupt nicht mehr selbst erledigen. Abhilfe können elektronische Helfer schaffen.

Es gibt Putzroboter, die ohne fremdes Zutun Ihre Wohnung reinigen, unabhängig vom jeweiligen Bodenbelag. All diese Roboter arbeiten ähnlich: Sie fahren von alleine durch die Wohnung, nehmen den Schmutz auf und kehren nach getaner Arbeit in ihre Station zurück, wo die Akkus für den nächsten Durchgang aufgeladen werden. Sensoren und Kameras stellen sicher, dass sämtliche Winkel in der Wohnung zuverlässig gereinigt werden und der Staubsauger Hindernisse umfahren kann. Der Putzroboter muss während seiner Tätigkeit nicht beaufsichtigt werden und kann die Hausarbeit erledigen, während Sie gerade auf der Arbeit sind oder Ihre Einkäufe erledigen.

Nach dem gleichen Prinzip funktionieren automatische Rasenmäher. Der einzige Unterschied zu den Staubsaugern liegt darin, dass vor der Inbetriebnahme des Rasenmähers ein Führungsdraht verlegt werden muss, der das Mäh-Areal begrenzt. Aufgrund des geringen

Stromverbrauchs und der leisen Arbeitsweise steht einem häufigen Einsatz nichts im Wege.

Handy

Ähnlich wie das Internet bietet auch das Handy unendlich viele Möglichkeiten, um uns im Alltag zu unterstützen (siehe Kapitel Gesellschaftliche Teilhabe und Mobilität). Mit Hilfe kleiner Programme, sogenannter Apps, lässt sich das Handy in nahezu jede Art von Werkzeug verwandeln. Es kann als Notrufsystem dienen oder als Erinnerungshilfe. Menschen mit einer Sehbehinderung hilft das Handy bei der Orientierung in einer fremden Umgebung. Aber auch für alltägliche Aufgaben wie etwa Essen kochen, Sport treiben oder Unterhaltung hält das Handy zahlreiche Angebote bereit.

Handys sind dank anschließbarer Zusatzgeräte auch in der Lage, Vitaldaten wie Blutdruck, Pulsfrequenz oder Blutzucker zu messen. Die Messwerte werden dann in Tagebüchern erfasst und ausgewertet. Die Daten können einem Arzt zur Verfügung gestellt werden, der damit Veränderungen leichter erkennen und die Behandlungsmethode dementsprechend anpassen kann.

Wer sich mit der Bedienung von Handys überfordert fühlt, kann auf einfach gestaltete Modelle mit wenigen Tasten zurückgreifen.

Spezielle Seniorenhandys haben zusätzlich oft einen Notrufknopf, der, einmal gedrückt, Hilfe herbeiholt. Manche Handys erkennen sogar Stürze oder eine längere Bewegungslosigkeit und lösen automatisch einen Notruf aus. Diese Handys können geortet werden, so dass auch Personen, die im Wald gestürzt sind oder sich verirrt haben, problemlos gefunden werden können.

Küche

Die Küche gehört neben dem Badezimmer zu den wichtigsten Räumen in einer Wohnung. Speziell für die Küche gibt es deshalb eine ganze Reihe an technischen Helfern. Diese reichen vom einfachen elektrischen Dosenöffner über sprechende Küchenwaagen bis hin zu ausgeklügelten Assistenzsystemen. Angesichts der immer zahlreicher werdenden Elektrogeräte ist dringend zu empfehlen, in der Küche an verschiedenen Stellen genügend Steckdosen einzubauen.

Aber nicht nur die Helfer in der Küche sollen unterstützen. Auch die Küche selbst kann so eingerichtet werden, dass sie zur

selbstständigen Lebensführung beiträgt. Für Menschen, die Probleme haben fest zuzugreifen, bieten sich elektrisch betriebene Auszüge an Schubladen an: Übt man einen leichten Druck auf eine der Schubladen aus, öffnet sie sich von selbst. Elektrisch absenkbare Oberschränke machen Personen, die im Rollstuhl sitzen oder aufgrund ihrer Körpergröße nur mit Mühe an die oberen Schränke gelangen, das Leben leichter.

Höhenverstellbare Arbeitsplatten und Spülen ermöglichen es der ganzen Familie, vom Kleinkind bis zum Senior, bei der Küchenarbeit zu helfen und damit aktiv am Familienleben teilzunehmen.

Energiesparen

So paradox es im ersten Moment klingt, Technik kann uns helfen, Energie zu sparen. Wichtig ist, bei Neuanschaffungen von Geräten stets deren Energieeffizienz im Auge zu behalten. Moderne Kühl-Gefrierkombinationen verbrauchen weniger Strom als eine Energiesparlampe. Selbst Geräte der Energieeffizienzklasse „A“ verbrauchen etwa



doppelt so viel Strom wie moderne „A+++“-Geräte. In der Regel macht sich die Mehrausgabe für ein effizienteres Gerät schnell bezahlt.

Ein noch größeres Einsparpotential findet sich bei den Heizkosten. Gut 70 bis 80 Prozent des häuslichen Energieverbrauchs entfallen auf die Raumheizung. Deshalb ist es sinnvoll, bedarfsgerecht zu heizen. Bereits ein Grad weniger Temperatur senkt den Energieverbrauch um sechs bis acht Prozent. In vielen Wohnungen sind jedoch noch alte Thermostate installiert, die sich nicht genau einstellen lassen. Elektrische Thermostate hingegen sind exakt auf die gewünschte Temperatur justierbar. Zusätzlich verfügen sie über Programme, die sich an den Tagesablauf der Bewohner anpassen lassen und beispielsweise die Heizleistung bei längerer Abwesenheit automatisch herunter regulieren.

Mit einer intelligenten Heizungssteuerung lassen sich so ganz einfach zehn Prozent der Heizkosten einsparen. Programmierbare und funkgesteuerte Thermostate sind mittlerweile recht kostengünstig und leicht nachzurüsten.

Gebäudesteuerung/ Hausautomation

Ein Rundum-sorglos-Paket und ein Höchstmaß an Komfort und Sicherheit bietet eine Hausautomation. Sie vereint viele der bereits vorgestellten Sicherheits-, Komfort- und Kommunikationsfunktionen in einer zentralen Bedienungseinheit. So lassen sich beispielsweise Rollläden, Heizung, Licht und sogar einzelne Steckdosen bequem über ein einziges Gerät steuern. Sie sehen, ob Fenster oder Türen geöffnet sind und können diese, bei entsprechender Ausstattung, per Fernsteuerung schließen. Der Zugang zu Radio, Fernseher und Internet gelingt damit ebenfalls ganz einfach. Manche Geräte verfügen sogar über die Funktionen moderner Hausnotrufsysteme.

Derzeit ist eine Vielzahl unterschiedlicher Systeme am Markt erhältlich, die zum Teil speziell für Menschen ohne große Erfahrung im Umgang mit Technik entwickelt wurden. Sie sind leicht und intuitiv zu bedienen und können größtenteils ohne Batterien und Kabel betrieben werden. Viele der Gebäudeautomationssysteme sind zudem modular aufgebaut. Somit müssen nicht alle Komponenten des Systems auf einmal angeschafft werden, sondern können je nach Bedarf einfach nachgerüstet werden. Das hilft bei den zum Teil sehr teuren Geräten, die Kosten im Rahmen zu halten.



GESELLSCHAFTLICHE TEILHABE UND MOBILITÄT

Eine barrierefreie Wohnung allein ist leider noch kein Garant für eine selbstständige Lebensführung. Mindestens genauso wichtig ist ein barrierearmes Wohnumfeld mit einer

Infrastruktur aus Ärzten, Banken, Geschäften und Unterstützungsangeboten. Technik kann helfen, diese Angebote trotz körperlicher Einschränkungen zu nutzen.



Treppenlifter

Häufig müssen Personen mehrere Stockwerke überwinden, um in die eigene Wohnung zu gelangen. Und auch in der Wohnung selbst bilden Stufen und Treppen vielfach Hindernisse, die kaum oder nur mit Mühe bewältigt werden können. Treppenlifte können hier Abhilfe schaffen.

Die Wahl eines geeigneten Modells hängt von der Art der körperlichen Einschränkung ab. Für Menschen, die sich noch weitestgehend selbstständig in der eigenen Wohnung bewegen können, sich aber dennoch Unterstützung beim Treppensteigen wünschen, bietet sich ein Sitzlift an. Für Rollstuhlfahrer sind Plattform- und Hebelifter am besten geeignet. Sie ermöglichen, auch mit dem Rollstuhl Treppen zu überwinden und bieten so das größtmögliche Maß an Selbstständigkeit. Diverse Vorrichtungen wie Gurte und Schranken sorgen für die Sicherheit des Benutzers. Selbstladende Akkus garantieren, dass die Lifter auch bei Stromausfall einwandfrei funktionieren.

Elektromobile

Egal ob Einkäufe erledigen, zum Arzt fahren oder Freunde und Bekannte treffen, mobil zu sein steigert die eigene Lebensqualität. Wer das eigene Auto im Alter nicht mehr nutzen kann, muss dabei nicht auf Mobilität verzichten. Elektromobile stellen eine interessante Alternative dar.

Selbst wenn in der unmittelbaren Nachbarschaft weder Supermarkt, noch Arzt oder Bank vorhanden sind, können so viele Notwendigkeiten des alltäglichen Lebens leichter erledigt werden. Aber auch einer einfachen Spazierfahrt an der frischen Luft steht mit einem Elektromobil nichts mehr im Wege.

Für die leicht bedienbaren Fahrzeuge wird kein Führerschein benötigt. Dank der verwendeten Akkus sind Elektromobile leise und umweltfreundlich und bringen es je nach Modell auf eine Reichweite von bis zu 50 Kilometern. Bei der Anschaffung eines Elektromobils ist zu berücksichtigen, dass eine geeignete Abstellfläche vorhanden sein muss, die über einen Stromanschluss verfügt.

Internet

Das Internet ist heute kaum noch aus unserem Alltag wegzudenken. Das World Wide Web bietet schier unendliche Möglichkeiten und kann uns in nahezu allen Bereichen wertvolle Hilfe bieten – auch und gerade im Alter.

Neben einer Vielzahl an Unterhaltungsangeboten hält das Internet vor allem Zugang zu Informationen bereit. Der nächste Urlaub lässt sich beispielsweise bequem am heimischen Computer planen. Aber auch Ernährungstipps, Hinweise zu Medikamenten oder

Informationen über Krankheiten lassen sich recherchieren.

Im Hinblick auf eine immer schlechter werdende Infrastruktur wird das Internet zukünftig vor allem in ländlichen Regionen dabei eine wichtige Rolle spielen. Bereits heute können Bankgeschäfte über das Internet abgewickelt werden. Einkäufe lassen sich online erledigen und bis vor die Haustür liefern, sogar Lebensmittel. Veranstalter sind dazu übergegangen, Konzerte und Theateraufführungen live zu übertragen und Museen weltweit haben ihre Ausstellungen ins Netz gestellt.

Ein weiterer großer Vorteil besteht darin, dass man ganz leicht mit Verwandten und Freunden in Kontakt bleiben kann, egal, wo auf der Welt sie sich gerade befinden. Neben den monatlich anfallenden Anschlussgebühren entstehen dabei keine weiteren Kosten. Das Internet bietet aber nicht nur die Möglichkeit, alte Kontakte zu pflegen, sondern hält auch die Chance bereit, neue Menschen kennen zu lernen und so sozialer Isolation und Vereinsamung entgegenzuwirken.

Um das Internet nutzen zu können, ist heute nicht mal mehr ein klassischer Computer nötig. Geräte mit berührungsempfindlichen Oberflächen, sogenannte Tablets, bei denen die Eingabe direkt mit dem Finger auf dem Bildschirm erfolgt, vereinfachen den Zugang

zum Internet erheblich. Sogar Fernseher können seit einiger Zeit mit dem Internet verbunden werden.

Seniorentelefon

Trotz aller Vorzüge des Internets ist und bleibt das Telefon für ältere Menschen das Kommunikationsmittel Nummer eins. Doch mit nachlassender Sehschärfe oder motorischen Einschränkungen können Probleme bei der Nutzung auftreten. Seniorentelefone sollen deshalb durch Einfachheit und gute Bedienbarkeit überzeugen. Die Telefone verfügen über größere Tasten und/oder Direktwahltasten, die mit einem Bild der betreffenden Personen im Telefonspeicher hinterlegt werden. Komfort bieten die Geräte auch: Eine Freisprecheinrichtung, Kurzwahltasten und die Möglichkeit, das Telefon mit einem Hörgerät zu nutzen, sind heute ebenso Standard wie die Ziffernansage bei Tastendruck oder die Meldung eingehender Anrufe per Lichtsignal.

Manche Modelle verfügen darüber hinaus über mobile Notrufsender. Durch Auslösen des Senders wird wie beim herkömmlichen Hausnotruf eine betreuende Person alarmiert. Inzwischen sind auch Seniorenhandys in vielen Variationen erhältlich, die ebenfalls einfach zu bedienen sind. Sie funktionieren im Gegensatz zu einem Festnetztelefon auch außerhalb der Wohnung.



GESUNDHEIT UND PFLEGE

Die Pflege zu Hause, durch Angehörige oder den ambulanten Pflegedienst, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Statistiken belegen, dass die meisten Pflegebedürftigen in ihrem häuslichen Umfeld gepflegt werden. Inzwischen spricht man sogar von der Wohnung als „3. Gesundheitsstandort“ – neben Krankenhaus und Reha. Die Bedeutung, die die Pflege zu Hause heute gesellschaftlich besitzt, spiegelt sich auch in dem kürzlich verabschiedeten Gesetz zur Familienpflegezeit wider.

Technische Hilfen können entscheidend dazu beitragen, Pflege in den eigenen vier Wänden überhaupt erst zu ermöglichen. Von der Unterstützungsfunktion der Technik profitieren sowohl der Pflegebedürftige selbst als auch die Pflegenden, also Angehörige, Vertraute oder eine professionelle Pflegekraft. Die technischen Helfer sollen jedoch keineswegs den menschlichen Kontakt ersetzen. Die Technik soll Betroffene lediglich unterstützen, die Pflege erleichtern und im besten Fall mehr Raum für zwischenmenschliche Beziehungen schaffen.





Medikamentenspender

Medikamente leisten bei der Behandlung von Krankheiten wertvolle Dienste und helfen, Leiden zu lindern. Müssen aufgrund von Mehrfacherkrankungen jedoch mehrere Medikamente eingenommen werden und muss die Einnahme zu verschiedenen Tageszeiten erfolgen, können Betroffene leicht durcheinander geraten. Die Folge: Die Einnahme wird vergessen oder erfolgt versehentlich doppelt. Fehlmedikation hat aber häufig gravierende Folgen und kann schlimmstenfalls sogar tödlich enden.

Spezielle Medikamentenspender helfen, das Problem zu entschärfen. Die Geräte verfügen über mehrere Fächer, die mit den einzunehmen-

den Medikamenten vorgefüllt werden können. Die Geräte erinnern die Patienten durch ein Signal an die Einnahme der Tabletten und stellen die benötigten Medikamente zur gewünschten Uhrzeit bereit. Ein Sensor erkennt, ob die Tabletten tatsächlich entnommen wurden, erst dann verstummt der Alarm. Werden die Tabletten trotzdem einmal vergessen, drehen sich die Fächer im Inneren automatisch weiter. Eine nachträgliche Entnahme der vorherigen Dosis ist dann nicht mehr möglich.

Moderne Medikamentenspender können sogar über das Handynetzz vorher festgelegte Personen benachrichtigen, wenn die Tabletten mehrfach nicht entnommen wurden.



Telemedizin

In vielen ländlichen Regionen herrscht bereits heute ein Mangel an Ärzten. Diese Entwicklung wird sich in den kommenden Jahren noch weiter verschärfen. Um eine ärztliche Versorgung zukünftig auch in strukturschwachen Regionen aufrechterhalten zu können, stellt die Telemedizin einen interessanten Ansatz dar. Telemedizin ermöglicht es, trotz räumlicher Trennung medizinische Unterstützung anzubieten.

Die Idee, die hinter der Telemedizin steckt, ist, dass alle relevanten Vitalparameter wie Puls, Blutdruck, Gewicht oder Blutzuckerspiegel daheim gemessen werden können. Von dort werden die Werte direkt an einen Arzt oder ein telemedizi-

nisches Zentrum übertragen, wo die Daten ausgewertet werden. Dadurch lassen sich Krankheiten oft frühzeitig erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten. Die Versorgungsqualität bei chronischen Erkrankungen wird erheblich gesteigert und der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst. Durch die regelmäßige Überprüfung der Vitalwerte sind insgesamt weniger Arztbesuche nötig. Bei einer gravierenden Verschlechterung der Gesundheit kann automatisch ein Notarzt alarmiert werden.

Telemedizin soll und kann keine Ärzte ersetzen. Sie stellt lediglich eine Möglichkeit dar, das klassische Arzt-Patienten-Verhältnis sinnvoll zu ergänzen.

Sensormatten

Sensormatten für den Fußboden sind sehr flexibel einsetzbar und können einen wertvollen Beitrag zur Pflege leisten. Sie können beispielsweise zur Sturzerkennung vor dem Bett platziert werden. Mit Hilfe eines angeschlossenen Notrufsystems kann im Ernstfall ein Angehöriger oder ein Pflegedienst benachrichtigt werden. Sensormatten können aber auch indirekt Stürze erkennen. Geht jemand nachts zur Toilette und kehrt innerhalb eines vorher festgelegten Zeitraums nicht aus dem Badezimmer ins Bett zurück, rechnet der technische Helfer mit der Möglichkeit, dass die Person im Bad gestürzt ist. Auch in diesem Fall löst die Matte einen Alarm aus. Eine weitere Funktion kann sein, dass die Sensormatte das Licht einschaltet, sobald jemand das Bett verlässt oder dass die Matten zur „Überwachung“ von Demenzpatienten und kleinen Kindern eingesetzt werden. Vor der Haustür platziert, melden die Matten zuverlässig, wenn jemand das Haus unbemerkt verlässt.

Schutzsysteme

Nachlassende Selbstständigkeit im Alter stellt nicht nur für die Betroffenen selbst ein Problem dar. Eine solche Situation belastet auch Verwandte und Freunde. Für Menschen, die grundsätzlich noch alleine leben können, aber keine Angehörigen in

unmittelbarer Nähe haben, bieten sich sogenannte Schutzsysteme an. Ausgehend vom normalen Tagesablauf der allein lebenden Person erkennen die Geräte mit Hilfe von Sensoren, ob Abweichungen vorliegen und alarmieren im Zweifelsfall Verwandte oder professionelle Helfer. Dazu werden die aktuell gemessenen Daten mit den hinterlegten Soll-Werten abgeglichen. Liegt eine Person, die normalerweise zwischen 8 und 10 Uhr aufsteht, um 11 Uhr noch im Bett, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass eine Notsituation vorliegt und Hilfe benötigt wird. Die Aktivität der Hausbewohner wird ausschließlich anhand von Sensoren ermittelt, die beispielsweise Bewegung oder das Öffnen und Schließen von Fenstern und Türen erfassen. Kameras oder persönliche Daten werden nicht benötigt und die Privatsphäre bleibt gewahrt. Angehörige mit einer entsprechenden Zugriffsberechtigung können trotzdem zu jeder Zeit aus der Ferne überprüfen, ob bei der allein lebenden Person alles in Ordnung ist und ihren Lieben bei Bedarf helfen.

Ortungssysteme

Bei Demenzkranken sollte der Erhalt von Lebensqualität auch in einem fortgeschrittenen Stadium an erster Stelle stehen. Dazu gehört, dass Fixierungsmaßnahmen jeglicher Art vermieden werden. Gerade Demenzkranke haben jedoch oft

den Drang, eigenständig das Haus zu verlassen. Dabei besteht die Gefahr, dass sie sich verlaufen und nicht mehr nach Hause zurück finden. Um diesen Menschen trotzdem mehr Bewegungsfreiheit zu gewähren, können Ortungsgeräte eingesetzt werden, durch die im Notfall der Aufenthaltsort der betroffenen Person metergenau festgestellt werden kann. Die Ortung kann auf Anfrage eines Betreuers ausgelöst werden oder durch Betätigung einer Notruftaste am Gerät selbst. Ortungsgeräte bieten zum Teil die Möglichkeit, einen Bereich festzulegen, indem sich der Träger frei bewegen kann, z.B. im Haus und einem angrenzenden Garten. Sobald die Person diesen sicheren Bereich verlässt, erhält der Betreuer einen entsprechenden Hinweis und kann sofort reagieren.

Pflegebetten

Von einem Pflegebett profitieren sowohl der Pflegebedürftige als auch die pflegenden Personen. Der Hilfebedürftige gewinnt dank verschiedenster Einsatzmöglichkeiten wieder ein Stück Selbstständigkeit zurück, wenn er z.B. beim Aufstehen nicht mehr auf die Unterstützung von Dritten angewiesen ist. Zudem kann das Spezialbett auch zur schonenden Mobilisierung von bettlägerigen Menschen genutzt werden. Wichtig dabei ist, dass das Bett individuell auf die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen eingestellt werden muss.

Auch für den Pfleger bietet sich eine Vielzahl von Vorteilen. Nicht nur, dass bei der Umlagerung von Personen der Rücken geschont wird. Auch bestimmte Vorgänge wie



das Waschen oder das Füttern lassen sich mit Hilfe eines Pflegebetts einfacher durchführen. Sensoren prüfen zudem die Lage des Patienten, messen die Feuchtigkeit im Bett oder überwachen die Schlafqualität und alarmieren den Betreuer, wenn die Person Hilfe benötigt.

Als medizinisches Hilfsmittel werden für das Pflegebett bei entsprechendem Bedarf die Kosten von der Krankenkasse oder der Pflegekasse übernommen.

Dusch-WC

Die Wahrung der Intimsphäre stellt für Jung und Alt gleichermaßen ein hohes Gut dar. Im Pflegealltag kann darauf aber nicht immer Rücksicht genommen werden. In dieser Situation können Dusch-WCs zum Einsatz kommen.

Dusch-WCs sind eine Kombination aus Toilette und Bidet. Sie ermöglichen es Menschen, trotz eingeschränkter Beweglichkeit eigenständig den Gang zur Toilette vorzunehmen. In dieser schambehafteten Situation stellt ein Dusch-WC sowohl für Betroffene selbst als auch für deren Pflegepersonen

eine erhebliche Erleichterung dar. Der grundlegende Unterschied zu einer normalen Toilette besteht darin, dass Dusch-WCs über eine Reinigungs- und Trockenfunktion verfügen. Auf Knopfdruck fährt ein Dusch-Arm aus, der den Analbereich mit warmem Wasser reinigt. Das Trocknen erfolgt anschließend durch Warmluft. Die Reinigung mit warmem Wasser ist gründlicher und schonender als mit Toilettenpapier und ist daher für den empfindlichen Intimbereich ideal. Spül- und Duschfunktion lassen sich leicht per Hand- oder Fußschalter auslösen oder über eine kleine Fernsteuerung. Ein nachrüstbarer Dusch-WC-Aufsatz ist einfach zu montieren und für alle gängigen Toiletten-Modelle erhältlich.

Ideal im Sinne der Barrierefreiheit ist ein zusätzlich höhenverstellbares WC. Damit lässt sich für jeden eine komfortable Sitzposition einstellen. Das Hinsetzen und Aufstehen wird erleichtert. Sinnvoll können auch höhenverstellbare Waschbecken sein, die bequem an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst werden können.

Anmerkung zur Finanzierung

Wer mit dem Einsatz von Technik Barrieren reduzieren will, muss nicht unbedingt viel Geld ausgeben. Oft lassen sich entsprechende technische Helfer mit geringem finanziellem Aufwand und ohne große Mühe installieren. Dennoch müssen die meisten der beschriebenen Alltagshilfen zurzeit aus eigener Tasche bezahlt werden und wenn größere Umbauten nötig sind, kann es auch teuer werden.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, Zuschüsse und Unterstützung bei der Finanzierung zu erhalten. Wie hoch diese Unterstützung ausfällt, hängt immer vom Einzelfall ab. Über Finanzierungshilfen informieren zum Beispiel der Sozialverband VdK Saarland, die kommunalen Beratungsstellen (siehe folgendes Kapitel) oder auch die Pflegestützpunkte in den Landkreisen und im Regionalverband.





REGIONALE AAL-BERATUNGSANGEBOTE

AAL-Lotsen

Der Sozialverband VdK Saarland konnte Freunde und Unterstützer gewinnen, die als sogenannte AAL-Lotsen tätig sind. Sie geben ihr Wissen über verschiedene Produkte und deren Nutzen gerne an Interessierte weiter und helfen Ihnen, sich mit Ihren Fragen an die richtigen Stellen zu wenden. Eine VdK-Mitgliedschaft ist keine Voraussetzung, um diesen Service in Anspruch zu nehmen. Die Lotsen sind ehrenamtlich tätig und informieren kostenlos, herstellernerneutral und ohne finanzielle Interessen. Gerne kommen die AAL-Lotsen auch zu Ihnen nach Hause, um besser auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu können.

Die AAL-Lotsen können eine erste Orientierung anbieten und helfen bei folgenden Fragen:

- Welche Hilfsmittel gibt es?
- Wo kann ich die Produkte ausprobieren?
- Wo erhalte ich eventuell finanzielle Unterstützung?
- Wo und bei wem kann ich die Produkte kaufen?



Ihr Ansprechpartner beim Sozialverband VdK Saarland:

Henning Haab
Service-Stelle Ehrenamt
Neugeländstraße 11
66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 / 58 45 91 28
henning.haab@vdk.de

Den Film „Intelligent Leben“ des Sozialverband VdK zum Thema AAL finden Sie im Internet unter www.vdktv.de/aal

AAL-Netzwerk Saar

Im Mai 2014 wurde an der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes das „AAL-Netzwerk Saar“ gegründet. Derzeit sind bereits über 100 Institutionen, Unternehmen und Privatpersonen aktiv daran beteiligt. Netzwerkpartner sind u.a. Vertreter aus Politik, Forschung und Wissenschaft, aber auch der Sozialverband VdK Saarland, Krankenhäuser, Pflegestützpunkte und Handwerksbetriebe. Zur Arbeit des Netzwerks gehören beispielsweise die Ausstattung einer AAL-Musterwohnung und das Angebot von Schulungen und Seminaren. Außerdem wurde eine Datenbank aufgebaut, über die man sich einfach und schnell von zuhause aus über einzelne AAL-Produkte informieren

kann. Ziel ist es, ein flächendeckendes AAL-Angebot im Saarland zu etablieren, um allen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu ermöglichen. Das „AAL-Netzwerk Saar“ stellt einen Anlauf- und Beratungspunkt für Jedermann dar und bietet vielfältige Informationen rund um das Thema AAL.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.aal-in.de



Ihr Ansprechpartner beim AAL-Netzwerk Saar:

Prof. Dr. Wolfgang Langguth
Hochschule für Technik und Wirtschaft
Goebenstraße 40
66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 / 586 72 79
w.langguth@aal-saar.de

Kommunale Beratungsstellen

Im Saarland existieren zurzeit zwei Beratungsstellen „Besser Leben im Alter durch Technik“, eine beim Landkreis Saarlouis, eine beim Saarpfalz-Kreis. Ziel ist, die Menschen in den beiden Landkreisen über alltagsunterstützende Technik zu informieren, um ihnen ein selbstbestimmtes, weitgehend unabhängiges Wohnen zu ermöglichen. Die Beratung erfolgt kostenlos, anbieterneutral, telefonisch oder persönlich, auch in der häuslichen Umgebung.

Zentrale Bereiche der Beratung sind die Themen: Sicherheit, Gesundheit, Kommunikation und Wohnen. Zusätzlich zur Beratung verfügt die Beratungsstelle in Homburg über eine kleine Ausstellung, wo einzelne Produkte auch ausprobiert werden können. Der Landkreis Saarlouis bietet für seine Bürgerinnen und Bürger in Kooperation mit der Stadt Lebach und dem dortigen zertifizierten Handwerkernetzwerk eine kostenlose Wohnraumberatung an.

Ihre Ansprechpartnerin beim Landkreis Saarlouis:

Oranna Fuchs
Kaiser-Friedrich-Ring 31
66740 Saarlouis

Telefon: 06831 / 44 45 73
oranna-fuchs@kreis-saarlouis.de

Ihr Ansprechpartner beim Saarpfalz-Kreis:

Jean-Holger Bender
Am Forum 1
66424 Homburg

Telefon: 06841 / 104 84 79
jean-holger.bender@saarpfalz-kreis.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sozialverband VdK Saarland e.V.
Neugeländstraße 11
66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 / 584 59-0
Telefax: 0681 / 584 59-150
saarland@vdk.de
www.vdk.de/saarland/

Verantwortlich:

Peter Springborn,
Geschäftsführer Sozialverband VdK Saarland e.V.

Konzept und Redaktion:

Henning Haab
Frauke Scholl

Druck und Gestaltung:

Dimetria-VdK gGmbH
Rennbahnstraße 48
94315 Straubing

Bildrechte:

Uwe Bellhäuser
www.fotolia.de

Stand: März 2015

SOZIALVERBAND

VdK

SAARLAND



→ Soziales geht *uns* an.

Sozialverband VdK Saarland e.V.

Neugeländstraße 11
66117 Saarbrücken

Postfach 103212
66032 Saarbrücken

Telefon: 0681 / 584 59-0
Telefax: 0681 / 584 59-150
saarland@vdk.de
www.vdk.de/saarland
www.vdktv.de

Gefördert vom

- Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND

