

Birgid Eberhardt
Gerontologin FH, Bereichslei-
tung Smarte Assistenzlösungen,
Tellur GmbH, D-Stuttgart

| | **Alltagsunterstützung durch Technik heute und übermorgen.**
Innovative Lösungen für ältere Menschen.

Moderatorin: Denken Sie, dass technische Lösungen wirklich das probate Mittel sind, oder ist es einfach «nice to have»?

Wenn Sie sich mal gegenwärtigen, wie lange wir mit Technik leben. Ein gutes Beispiel ist die Waschmaschine. Ich bin Jahrgang 1958, die Älteste von fünf Kindern. Ich kann mich noch an den Windeltopf erinnern. Während des Studiums habe ich in einer Wohngemeinschaft mit einer sehr alten Dame gelebt. Sie hatte noch einen solchen Stampfer. Später kamen die Toplader, bei denen man die Wäsche noch herausnehmen musste, um sie in die Schleuder zu legen. Zwischendurch gab es Waschmaschinen, die so kompliziert waren, dass auch gewiefte Hausfrauen die 23 Programme nicht bedienen konnten. Heute gibt es Waschmaschinen, die einfach zu bedienen sind. Sie erkennen, ob Seide, Wolle oder Baumwolle gewaschen wird. Sie erkennen ausserdem, wie verschmutzt die Wäsche ist. Sie erkennen die schwarze Socke in der weissen Wäsche und weigern sich, die Maschine einzuschalten. Diese können von Menschen, die es nicht mehr kontrollieren können oder auch von denen, die es nie gemacht haben, nämlich allen Männern, gut bedient werden. Ich habe mich lange Zeit gefragt, warum es denn sinnvoll sein könnte, eine Waschmaschine zum Beispiel aus der Entfernung zu steuern. Dafür habe ich auch eine Anwendungsrolle gefunden, nämlich weil ich häufig spät nach Hause komme. Ich stelle abends die Maschine vor und programmiere sie, dass sie um sechs Uhr einstellt und dadurch dann die Wäsche nicht zerknittert herumliegt. Wenn ich Überstunden mache, habe ich eine App, die mir das einfach ein bisschen nach hinten schiebt. Damit kann ich mich inzwischen anfreunden. Das Verrückte an der Technik ist, dass die Letzten, die eine Waschmaschine angeschafft haben, sich eine Waschfrau leisten konnten. Sie konnten sich gar nicht vorstellen, dass eine Waschmaschine genau so gut reinigen kann wie jemand, der es von Hand macht. Die Ärmeren aber, die sich Personal nicht leisten konnten, waren die Anderen. Solange Strom standardisiert ist und aus der Steckdose kommt, haben wir einfach eine richtig gute Erfahrung mit Technik. Mein Plädoyer geht ein kleines bisschen in die Richtung, dass einfach auch ein bisschen in die Zukunft zu denken ist. Da, wo Menschen alleine leben, da, wo Singles leben, da, wo die Kinder nicht mehr in der Nähe sind, soll die Technik bewusster eingesetzt werden.

Ich nehme Sie einmal mit in eine kleine Geschichte. Sie brauchen Sie nicht zu lesen. Ich lese sie Ihnen vor.

Ich habe einen Traum...

Ich bin 20 Jahre älter. Ich bin jetzt wie gesagt zwischen 50 und 60. Mir geht es vielleicht nicht mehr ganz so gut wie momentan. Beim Frühstück messe ich meinen Blutzucker. Die Werte werden direkt in mein digitales Diabetestagebuch übernommen. Ich bekomme auch ein Smiley J, weil die Werte wunderbar sind. Während ich mich im Bad fertig mache, sehe ich im Spiegel, dass erstens das Wetter schlechter wird, zweitens es schon wieder einen Stau auf der Autobahn und ausserdem einen Streik



im ÖPNV gibt. Das bedeutet, für den Besuch, den ich beim Arzt, im Museum oder wo auch immer durchzuführen gedenke, sollte ich möglichst einen Schirm mitnehmen und ein bisschen mehr Zeit einplanen.

Wenn ich die Wohnung verlasse, werden alle Geräte, die nicht durchgängig Strom benötigen, automatisch abgeschaltet. Das gibt mehr Sicherheit und ist auch für das Energiesparen gut. Im Sommer verschliessen sich Fenster und Balkontüren. Im Winter werden die Heizkörper auf eine Eco-Temperatur hinuntergestellt. Vielleicht bekomme ich auch noch einen Hinweis, dass demnächst eine Wartung notwendig wird. Tagsüber, wenn ich unterwegs bin, bekomme ich auf mein Smartphone einen Hinweis, dass jemand in der Wohnung ist. Aha, meine Tochter holt sich die Jacke, die sie vergessen hat.

Auf dem Weg nach Hause stelle ich die Waschmaschine an, so dass sie fertig geschleudert ist, wenn ich nach Hause komme, weil ich einfach ein fauler Mensch bin. Haushalt ist nicht mein Hobby, und ich möchte die Wäsche halt möglichst sofort aufhängen. Der Roboterstaubsauger hat sich inzwischen um meine Krümel vom Frühstück gekümmert und auch die Wollmäuse unter dem Bett weggemacht.

Ich habe, wenn ich nach Hause komme, nur einen Schlüssel, der mir Garage, Haustüre, Briefkasten und die Wohnungstüre öffnet. Natürlich wird der Weg jeweils vorher ausgeleuchtet. Dann geht das Licht an. Mit dem Aufschliessen der Wohnung bekommen alle Geräte auch wieder Strom. Ausserdem wird der eCall aktiviert, d.h. sollte ich einmal ausrutschen, kommt automatisch Hilfe, weil – kleine Anmerkung als Gerontologin – wir in der Geriatrie ein Zeitfenster von vier Stunden haben. Wenn wir die Menschen nicht finden, steigen die Pflegewahrscheinlich und die Sterbewahrscheinlichkeit.

So, und jetzt kann man fragen: Ist das alles ein Traum?

Ich nehme Sie jetzt mit in eine Realität, die Sie alle kennen, weil ich mein Auto – das war auch schon so beim Golf, den ich vorher hatte – aus der Entfernung aufmachen kann. Mir wird der Weg beleuchtet. Es gibt nicht nur einen Sicherheitsgurt. Ich werde auch daran erinnert, diesen anzulegen. Ich sehe auch, wenn sich hinten ein Mitfahrer befindet. Im Falle eines Notfalls verhindert einmal die Fahrzeugkonstruktion Schlimmeres, aber auch die Airbags gehen auf. Auf 2015 hin gibt es den eCall. Dieser gibt eine automatische Alarmierung, wo ich stehe. Beim Einparken gibt es Hinweise, oder ich kann das Auto komplett automatisch einparken lassen. Ich gehe jetzt nicht näher auf die Zahlen von Neuwagenkäufern bei Premiumklassen ein.

Ich habe einen Regensensor, der die Scheibenwischer steuert. Ein Lichtsensor steuert Licht und Beleuchtung. Es gibt einen Hinweis auf eine anstehende Wartung. Beim Verlassen des Autos schalten sich Licht, Radio etc. ab. Die Älteren von Ihnen kennen es sicher noch. Wenn man früher das Radio oder das Licht angelassen hatte, brauchte man Hilfe, entweder von guten Freunden, die einen angeschoben haben, oder man brauchte ein Kabel, um das Auto wieder in Gang zu setzen.

Das heisst, was ich mir in der Wohnung wünsche, habe ich tagtäglich in meinem Auto. Dazu muss ich nicht einen sehr teuren Wagen fahren, weil es heute fast Standard ist. Hinzu kommt, dass Hightech hilft, auch Sprit zu sparen. Wenn ich heute einen relativ grossen BMW und den mit Winterreifen unter fünf Litern fahre, dann ist das halt auch eine Sache, die mit sehr viel Technik und Feintuning passiert.



Anbindung an den Notruf

Ich nehme jetzt mal die Zahlen von Deutschland. Wir haben etwa so viele Haushalte wie Autos. Von 2010 habe ich genaue Zahlen.

Wir hatten mehr als doppelt so viele Unfälle im Haushalt wie im Strassenverkehr, und wir hatten auch mehr als doppelt so viele Unfälle mit über 65-Jährigen im Haushalt wie im Strassenverkehr. Die Zahlen im Strassenverkehr gehen hinunter, diejenigen im Haushalt steigen.

Ab nächstem Jahr erhalten wir den sogenannten eCall. Das heisst, alle Fahrzeuge verbinden sich im Falle eines Unfalls europaweit automatisch mit der Notrufzentrale, geben an, um welchen Fahrzeugtyp es sich handelt usw.

Man verspricht sich, und das muss man sich auf der Zunge zergehen lassen, in ganz Europa pro Jahr durch den schnelleren Einsatz von Rettungskräften 2500 Tote weniger.

Wenn ich mir die Zahlen im Haushalt und dieses 4-Stunden-Fenster anschau, dann frage ich mich, wo man eigentlich wirklich hineininvestiert. Verzeihen Sie mir den Ausdruck, aber im Vergleich zu Autos sind Wohnungen einfach strohdumm. Nur 3 Prozent der Wohnungen in Deutschland sind überhaupt mit einem Hausnotruf verbunden. Irgendwie frage ich mich dann schon so ein kleines bisschen, warum Wohnungen nicht ähnlich intelligent sein können wie Autos und ebenso selbstverständlich mit einer solchen Dienstleistung verbunden sind. Ich finde es irgendwie legitim.

Sicherheit im Alltag

Ich gehe mit Ihnen durch ein paar Themen durch. Manche Sachen, die ich Ihnen zeige, sind ganz klein. Sie sind so im Bereich unter 10 Euro/Franken und gehen aber auch ein bisschen ins Hochklassige hinein. Manche Sachen werden aber einfach günstiger durch die Menge.

Strom ist an sich gefährlich.

Das Entkoppeln von Steckern durch ältere Menschen, die die Kraft nicht mehr haben, führt manchmal dazu, dass sie ziehen und das Kabel in der Hand haben. Dagegen gibt es mechanische Lösungen. Abschliessbare Steckdosen können sinnvoll sein. Es gibt ganz kleine Gadgets, Vorschaltgeräte. Da drücke ich auf den Knopf, und nach einer Viertelstunde geht automatisch das Gerät, welches daran hängt, aus. Ich habe sogar etwas Besseres. Ich habe eine Steckdose, die mit einem Bewegungsmelder kombiniert ist. Das heisst, wenn ich weggehe, schaltet sich aus, was ich nutze.

Manche denken, ein Bügeleisen wäre ein gutes Beispiel. Aber da komme ich gleich zu etwas anderem. Wer von Ihnen hat ein abschaltbares Bügeleisen? Warum nicht? Ein Drittel aller Bügeleisen hat die Eigenschaft, dass sie, wenn sie auf die Sohle oder zur Seite kippen, sich nach 30 Sekunden ausschalten. Wenn Sie das Bügeleisen vergessen auszuschalten, schaltet es sich nach acht Minuten aus. Diese kosten 30 Euro. Die Frage ist: «Warum machen das nicht alle Bügeleisen?» Das vergessene Bügeleisen ist überhaupt kein Problem des Alters.

Es sind Kleinigkeiten, wo ich denke, es ist dasselbe wie die Kontrolle des Herds. Was Sie links sehen sind eher Seniorenprodukte. Dieses hier ist ein finnisches Produkt. Der Sensor ist in die Dunstabzugshaube eingebaut. In Finnland übrigens ist die Absiche-



zung der Herde ab kommendem Jahr in allen Neubauten Pflicht. Im Zweifelsfall wird gelöscht. Warum kann es sinnvoll sein, nicht nur abzuschalten, sondern zu löschen? Nehmen Sie einen Induktionsherd, eine Pfanne Öl und einen Briefträger. Die Kombination führt zu Flammen, und es ist wiederum nicht eine Frage des Alters. Nur, wenn eine 80-jährige Person das zweite Mal die Bratkartoffeln vergessen hat, gibt es echte Probleme mit den Nachbarn und mit den Vermietern. Dann kann es schon sein, dass man vielleicht einen gewissen Druck ausübt, die Wohnung vielleicht doch aufzugeben. Wir reden hier von über 500-Euro-Produkten. Das ist nicht teuer.

Was ich mich immer schon gefragt habe: «Warum wird in Neubauten nicht das eingebaut, was wir aus allen Hotels kennen?» Leute, die viel reisen, kennen die Hotelkarte. Wenn sie ins Zimmer gehen wollen, stecken sie die Karte in ein Fach. Die Lichter gehen an. Das könnte man gut in Neubauten installieren, und es wird tatsächlich in Deutschland in seniorengerechten Wohnungen bereits gemacht. Es gibt zweifarbige Steckdosen. Alle farbigen Steckdosen sind stromlos, wenn man die Karte zieht. Bei Neubauten kostet es kein Geld. Es ist wirklich ein minimaler Mehraufwand. Dass heute Wohnungen ohne diese Vorrichtung gebaut werden, ist eigentlich erstaunlich. Wir haben jetzt in Deutschland endlich eine Pflicht für Rauchmelder. Wir waren, was Sicherheit angeht, auch in dem Bereich in der Steinzeit stehen geblieben. Wenn schon Rauch-, Gas- und Wassermelder, dann müssen diese 5-Euro-Produkte vernetzt sein. Ab 60/65 können über 20 Prozent der Menschen hohe Töne nicht mehr hören. Da erzählte mir eine Heimleiterin im betreuten Wohnen kürzlich, dass sie eine Sirene hörte. Der Qualm kam schon unter der Tür durch. Die Dame, die fernschaute, dachte, ihr Kanarienvogel zwitschere. Gerade diese hohen Töne werden durch Senioren nicht wahrgenommen. Also ist es sinnvoll, wenn vernetzte Melder, wenn einer anschlägt, auch im Nachbarzimmer oder im Treppenhaus losgehen. Das ist auch nicht teuer.

Digitaler Türspion: Sicherheit hatten wir eben als Thema. Ich schaue nach draussen, habe eine Restlichtverstärkung, und vor allen Dingen sind Türspione immer auf derselben Höhe. Jetzt bin ich sehr gross. Ich muss mich bei den meisten Wohnungen bücken. Ein Türspion sollte in jeder Höhe anbringbar sein.

Licht und Beleuchtung

Wir haben es mit dem Energiesparen. Beim Licht zu sparen ist wirklich ganz fatal. Menschen, die viel drinnen leben und nicht mehr hinaus können, haben fast immer zu wenig Licht. Für ausreichendes Licht zum Wohlfühlen braucht es 500 Lux auf Augenhöhe. Für Handarbeiten braucht es 1500 Lux.

Für die Orientierung während der Nacht oder in ungewohnter Umgebung braucht es Licht, um Hinweise zu geben. Das haben wir ja beim Notausgang auch. Wir sind seit Millionen von Jahren – da kommen wir wieder auf die Geschichte von soeben zurück – durch Licht gesteuert, morgens einen höheren Blauanteil und abends einen höheren Rotanteil. Wenn die Leute den Bezug zum Licht verlieren, einfach weil sie nicht mehr hinauskommen und sich nur noch in geschlossenen Räumen aufhalten, kann es dazu führen, dass sie den Tag-Nacht-Rhythmus verlieren und sich gesundheitlich schlechter fühlen.

Einfach einmal ein paar Beispiele: Eine Leuchte, die im Bewegungsmelder integriert ist, für Räume, die nicht so häufig genutzt werden, beleuchtete Steckdosen, ein be-



leuchteter Handgriff, der eher dazu führt, ihn auch zu nutzen. Die Erinnerung an Medikamente ganz ohne Aufwand. Hier sind so kleine Gadgets im Bereich 7, 8, 9, 10 Euro oder Franken. Wissen Sie, dass 60 Prozent aller Stürze rund ums Bett stattfinden? Wenn man die Leute dazu brächte, sich beim Aufstehen erst mal drei Minuten auf die Bettkante zu setzen und den Kreislauf zu stabilisieren und erst dann aufzustehen, dann hätten wir vielleicht diese Stürze nicht. Das lässt sich aber schlecht verankern. Deshalb eine Beleuchtung unter dem Bett, die sich einschaltet, wenn das Bein aus dem Bett kommt und wo man den Schuh sieht, über den man dann stolpern würde, ist eine Kleinigkeit.

Hier ein Beispiel mit circadianem Licht im Bad. Morgen mit einem kühlen Licht und abends oder nachts das rötlichere Licht, welches dann übrigens auch dazu führt, dass man vielleicht weniger aufwacht.

Notfallerkennung

Der klassische Hausnotruf. In Deutschland sind etwa 3 Prozent der Haushalte mit einem solchen Notruf versehen. Dieser ist aber eben ein Notruf. Er wirkt nicht präventiv. Er verhindert keine Unfälle. Die Frage ist aber auch, ob dieser überhaupt wirksam ist im Notfall. Ich sage mal Nein. Die Anbieter sagen etwas anderes. Ich meine, es setzt aktives Handeln von in Not geratenen Menschen voraus. Das ist schon eine echte Herausforderung für junge und aktive Menschen.

Da er stigmatisierend wahrgenommen wird, wird er oft nicht getragen. Weil die Kommunikationsdinge so hässlich sind, liegt er unter dem Kissen. Dann ist er gerade nicht da, wo der Notfall eintritt. Oder er wird nicht ausgelöst, weil es nicht so schlimm ist. Der 92-jährige Vater meiner Freundin ist Arzt und hat seit sieben Jahren dieses System. Einmal knickte er im Keller ein und hatte die Situation schlicht falsch eingeschätzt. Er kam zwar aus dem 4-Stunden-Fenster heraus, war jedoch drei Wochen im Krankenhaus und zwei bis drei Wochen in der geriatrischen Reha. Er hatte das Glück, nach Hause zurück zu können. Das ist aber eher die Ausnahme. Oder der Notruf wird schlicht in Stresssituationen vergessen.

Dann stellt sich die Frage: «Was gibt es als Alternativen?» Die Alternative wäre ein cleveres System, das die Not selber erkennt. Zum Beispiel diese Kästchen pro Raum, die zwar nicht besonders hübsch sind, dafür aber auch sehr unauffällig. Diese kann man ganz individuell festlegen.

Ich stehe morgens normalerweise zwischen 8.00 und 9.00 Uhr auf. Am Wochenende auch einmal später. Ich gehe abends um die und die Zeit ins Bett. Wenn ich nachts auf die Toilette gehe, weil ich gehbehindert bin, vielleicht mit Rollator, brauche ich 20 Minuten. Wenn sich bis um 11.00 Uhr niemand gemeldet und sich nichts gerührt hat oder wenn ich nachts nach einer Stunde nicht zurück bin, muss ich nicht zwingend automatisch einen Notruf auslösen. Das System kann darauf reagieren. Es muss nicht die Feuerwehr holen. Es kann ganz individuell reagieren, vielleicht die Nachbarin, die Tochter, den Schwiegersohn anpiepsen oder in einer nächsten Eskalationsstufe professionelle Hilfe holen. Dass man in der Wohnung auch noch feststellen kann, wie der Zustand der letzten Woche war, ist eine Sache, hier gehen die Daten nicht hinaus, wenn sie Menschen haben mit einer beginnenden Demenz oder die gesundheitlich kritisch sind. Dann stellt sich immer die Frage: «Was kann ich präventiv noch



machen?» Wir wissen aus der Sturzforschung, dass sich Stürze eigentlich nicht aus heiterem Himmel ergeben. Da ist meistens vorher irgendetwas passiert. Die Leute hatten Infektionen, es war zu heiss, sie hatten zu wenig getrunken oder irgend so etwas in der Art. Vielleicht waren auch die Medikamente schlecht eingestellt. Wenn man also aufgrund dessen, was in der letzten Woche oder den letzten vier Wochen feststellen kann, was passiert ist, haben wir vielleicht die Chance, so einzugreifen, dass es gar nicht mehr zum Notfall kommt. Das ist das Ziel, welches diese Systeme haben. Dieses System kann es auch. Es muss zwar am Arm getragen werden. Es gibt heute Uhren, die etwas modischer aussehen. Klassischer Notrufknopf, aber die Uhr erkennt auch, wenn ich zu Boden gleite und mich nicht mehr rühre, weil sie Mikro- und Makrobewegungen messen kann. Auch hier besteht die Möglichkeit, dass ein Telemedizincenter oder ein Hausnotruf-Anbieter sehen kann, ob der Mensch ganz unruhig schläft oder ob er eine ganz geringe Aktivität hat, und es besteht auch hier die Möglichkeit, präventiv zu sehen, ob man den Menschen durch mehr Dienstleistungen und durch eine bessere Medikamenteneinstellung unterstützen könnte.

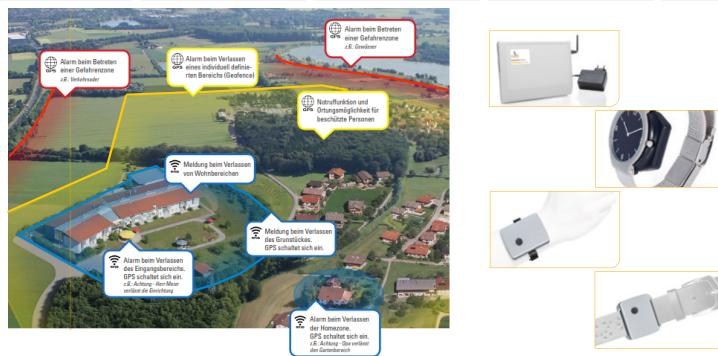
Hier der Mercedes unter den Sturzvermeidern und Sturzerkennern, ein Boden, der technisch gesprochen kapazitiv wirkt, d.h. wenn jemand in die Nähe des Bodens kommt, verändert sich das elektrische Feld. Bevor der Fuss überhaupt den Boden berührt, kann man damit schon das Licht einschalten. Dieses System kann ganz sicher jemanden erkennen, der auf dem Boden liegt. Man sieht es nicht, man hört es nicht, man riecht es nicht. Was dann passiert, kann ganz individuell eingestellt werden.

Mobilität ist ein wichtiges Thema. Eines meiner Lieblingsprodukte kommt aus der Schweiz, die Limmex-Uhr. Das Problem mit Hausnotrufsystemen ist, dass sie Hausnotrufsysteme sind. Diese Uhr, die Sie hier sehen, ist ein Telefon, was man unschwer erkennen kann. Es ist ein getarntes Telefon. Sie sehen, die Zielgruppen sind auch gar nicht nur ältere Menschen. Es geht um Kinder, Sportler, ältere Menschen, Menschen, die im Berufsleben allein arbeiten, weil sie zum Beispiel im Wald unterwegs sind, und Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Wenn sie auf den Knopf drücken, dann werden entweder zehn Nummern hintereinander angewählt, bis jemand abnimmt. Oder die dritte Nummer ist irgendein Hausnotrufanbieter wie Rotes Kreuz oder wer auch immer eine solche Dienstleistung anbietet. Es muss natürlich schon so sein, dass die Person noch sagen kann, wo sie ist und was los ist. Aber sie haben ein System, das überall wirkt. Man kann sich frühzeitig an ein solches System gewöhnen. Es gibt Kinderuhren, die sind so pink wie eine Kinder-Prinzessinenuhr, die einfach dafür sorgen, dass man in Verbindung bleiben kann.

Dann gibt es natürlich inzwischen auch richtig schöne Seniorenhandys. Dieses zum Beispiel finde ich einfach elegant. Es hat auch GPS dabei. Es hat eine Sturzerkennung dabei. Auch so etwas kann man durchaus einsetzen, wenn es gar nicht mehr gut geht oder wenn Menschen verloren zu gehen drohen, egal ob wir von Weglauftendenz oder Hinlauftendenz reden. Wenn Menschen unterwegs sind und den Bereich der Wohnung, des Heimes, der betreuten Wohnung verlassen, stellt sich immer die Frage: «Was passiert dann?» Jeder von Ihnen, der auch im Auto unterwegs ist, kennt diese Meldung: «Herr/Frau XY, bekleidet mit Hausschuhen, nicht orientiert, wird gesucht.» In Deutschland gehören solche Meldungen zur Tagesordnung. Es gibt inzwischen bestimmt zwei Dutzend Systeme, die eigentlich immer Ähnliches bieten.



1 Sicherheit für hilfe- und/oder sicherheitsbedürftige oder unorientierte Personen ausser Haus mit GPS
 Grafik: www.martin-elektronik.de



Dieses hier kann am meisten. Man hat einen Bereich, den man als Wohnbereich bezeichnet. Man hat ausserdem einen Bereich, den man als Sicherheitsbereich bezeichnet, und es gibt noch einen Bereich, wo man wirklich sagen kann, dass hier echt eine Gefahr droht, weil es eine Bahnlinie gibt, eine Strasse, einen Fluss oder ähnliches. Je nachdem, wenn die Menschen diese Zonen verlassen, passiert irgendetwas. Was passiert, kann wieder ganz unterschiedlich sein. Wenn jemand aber in Richtung Bahngleise geht, ist vielleicht doch die höchste Alarmstufe angesagt, weil man nicht will, dass Menschen durch einen herannahenden Zug gefährdet werden. Wie gesagt, es existiert eine grosse Vielfalt an Geräten. Ich zeige Ihnen hier nur einige Geräte.

Eine gute Unterstützung in der Mobilität sind natürlich 2-, 3- oder 4-rädrige Mobile. Senioren bringen die Immobility auf die Strasse. Das ist aber eine echte Herausforderung, nicht nur für Stadtplaner. Die Wohnungswirtschaft ist gefragt. Wo parken denn diese Dinger? Wo werden sie denn mit Strom versorgt? Kann man sie draussen stehen lassen? Kann man es den Menschen zumuten, die Batterie mitzunehmen oder habe ich vielleicht irgendeinen Platz, wo ich hineinfahren kann und wo sie einfach wieder aufgeladen werden können.

Bei der sozialen Teilhabe kenne ich ganz viele tolle Beispiele, wo ältere Menschen sich Skype zugewendet haben, vor allem dann, wenn ihre Enkel angefangen haben, im Ausland zu studieren. Dazu kommen wir gleich. Skype kann halt viel. Die Älteren erben oft die Rechner, die gerade noch Skype können. Wenn man denkt, dass die Enkel jetzt gerade mal ein halbes Jahr in Schweden oder Finnland studieren, werden die Telefonverbindungen sehr teuer. Plötzlich ist aber Skype da. Ich habe es bei mir Freundeskreis erlebt. Drei von den Kindern meiner Freundin haben letztes Jahr ein Baby bekommen. Zuerst gab es das Whatsapp-Familiennetz mit den Babyfortschritten. An Weihnachten hat dann die Urgrossmutter auch ein Gerät bekommen, weil sie unbedingt teilhaben und ihre Urenkel sehen wollte. Plötzlich ist dadurch die Familie zusammengewachsen. Sie wohnen im Umfeld von ungefähr 200 Kilometern. Jetzt erzählt man sich abends, es ist wie so ein Ritual geworden, was tagsüber gelaufen ist. Man sieht die neusten Fortschritte der Kleinen. Es ist halt etwas Tolles, wenn das Kind plötzlich aufsteht oder das erste Mal auf die Klaviertasten drückt oder ähnliches. Man kann dies auch durch soziale Netzwerke unterstützen. Wenn man nicht Facebook, Whatsapp oder ähnliches haben will, gibt es auch sichere Systeme, die speziell für Familien ausgerichtet sind.



Was ich kürzlich gefunden habe, finde ich auch spannend. Die Berliner Philharmoniker haben festgestellt, dass über die Hälfte ihrer Besucher über 65 Jahre alt ist und dass nie alle Karten bekommen, die welche haben wollen. Vor einigen Jahren haben sie die sogenannte Digital Concert Hall entwickelt. Ich habe da einmal hineingeschaut. Das ist schon faszinierend. Das Irre ist, wenn 16 000 Abonnenten die Möglichkeit haben, die Konzerte live oder versetzt nochmals anzuhören, dann treffen sich 1/3 dieser Konzerthallen weltweit, von Japan über Deutschland, der Schweiz, Italien bis nach Brasilien, zu diesem virtuellen Livekonzert und haben ein bisschen das Liveergebnis. Wenn man nicht mehr unbedingt hinauskommt, gibt es heute immer mehr Möglichkeiten über das Internet trotzdem teilzunehmen und fortzuführen, was man sich gewohnt ist.

Spass, Fitness, Wellness

Was Sie hier sehen ist eine Liegedusche. Diese ist ganz sicher nicht für Senioren geplant. Was Dornbracht hier gebaut hat, ist im Luxussegment. Als ich das gesehen habe, dachte ich mir, JA. Wenn Menschen nicht mehr gut allein duschen können, weil sie es mit dem Stehen oder mit dem Stuhl nicht aushalten, dann ist das vielleicht etwas, was irgendwie ganz weit weg und ganz teuer ist. Aber es ist ein Weg, um auch zu sagen: «Es gibt eine Alternative.» Natürlich sind sechs individuell einstellbare Duschköpfe Hightech. Es ist auch richtig teuer. Trotzdem sind es für mich Produkte, genau wie das Selbsteinparken der Autos, wo niemand sagt, dass es für Senioren ist, aber es ist natürlich auch für Senioren. So haben wir heute im Sanitärbereich auch Dinge, die zwar sehr teuer und luxuriös sind, aber wo ich mir vorstellen kann, vielleicht kann das Ganze auch mit etwas weniger Kosten erfunden werden, und dann ist es doch irgendwie ganz hilfreich.

Das Aquaband

Es gibt unglaublich hässliche Erinnerungsgeräte bei Conrad, Media Markt oder irgendwo, wo sie draufsprechen können: «Liebe Oma, trink doch bitte!» Dieses hier haben sich junge Designerinnen ausgedacht. Sie haben natürlich auch nicht nur die Senioren im Kopf gehabt. Sie hatten vor allem Jüngere im Kopf. Wir alle trinken zu wenig. Das Gehirn muss jedoch schwimmen. Nicht zu trinken ist die Grundursache für die meisten Erkrankungen. Dann haben sie das Ganze noch mit ein paar Kristallen von Swarovski verziert. Plötzlich habe ich ein Gerät, das über die Generationen hinweg, so wie die Dusche vorher, einen Nutzen bringt, aber vor allen Dingen den Älteren, wo es ganz besonders wichtig ist, dass sie genügend trinken.

Komfort und Unterstützung

Es gibt neue Technologien. Die Schweiz hat relativ viel Bustechnologie, KNX-Bustechnologie. Es gibt aber einen Funkbus, der unabhängig von Batterien ist. Da können Sie die Schalter einfach dahin anbringen wo Sie sie haben wollen. Sie können sie aufs Glas kleben, auf den Nachttischschrank kleben, in die Handtasche stecken, an den Rollstuhl kleben, wenn es sein muss. Viele von Ihnen sind Architekten. Ich habe mich aber immer über die Sinnhaftigkeit der Frage mokiert: «Wo ist



das Schlafzimmer?» Und wo steht in dem Schlafzimmer das Bett, um dann dort einen Lichtschalter anzubringen? Wann ich Wohnungen mal so und mal anders nutzen möchte, möchte ich eigentlich in einer solchen Phase gar nicht festlegen. Mit neuen Technologien wie mit diesen neuen Schaltermöglichkeiten kann ich den Schalter dort montieren, wo ich ihn in meiner Lebensphase gerade brauche. Man kann sogar auch über Einsparungen nachdenken.

Hier wieder so etwas, was eigentlich eher Luxus ist. Dass Geberit jetzt nicht nur ein Dusch-WC hat, sondern sie hat auch angekündigt, dass es jetzt eine Toilette gibt, die bei Annäherung auf Licht reagiert. Super! Für die einen Lifestyle, für die anderen vielleicht, also 60 Prozent der Stürze ums Bett, 20 Prozent im Bad. Vielleicht besteht die Möglichkeit, dass das, was im hochklassigen Segment ist, billiger werden und dazu führen kann, dass der eine oder andere eben nicht stürzt. Ich komme auch noch aufs Dusch-WC. Da, wo Menschen über Generationen hinweg zusammenleben – das ist in Deutschland noch ein bisschen eher der Fall –, kümmern sich Familienangehörige um die Pflege. In Deutschland ist es so, dass von den 2,4 Millionen Pflegebedürftigen 1/3 im Heim lebt und 2/3 zu Hause. Zu Hause heisst halt mit dem ambulanten Pflegedienst und zur Hälfte ausschliesslich durch private Unterstützung. Da sind solche Sachen wie Toilettengänge auch nicht das, was angenehm ist, und zwar weder für die eine noch für die andere Seite. Wenn hier die Gerüche gleich mitabgesaugt werden oder wie beim Dusch-WC, wo man einfach seine Autonomie im schambehafteten Bereich hat, ist es doch irgendwie super.

Hier ein komplettes Hausautomationssystem. Sie müssen diese Oberfläche nicht schön finden, aber ich kann Ihnen sagen, jeder Senior, jede Seniorin kommt damit völlig problemlos zurecht. Sie ist mit Anwendern zusammen entwickelt worden und kann all das was die grossen Systeme von GIRA, Jung oder so auch können.

Jemand ist auf eine ganz andere Idee gekommen. Jetzt müssen wir uns nicht über die architektonische Schönheit dieser Kiste unterhalten. Sie ist nicht schön. Die Idee war, wenn Kinder die Eltern aufnehmen oder wenn man zusammenzieht, dann ist man nicht mehr gewohnt, zwingend in einem Haushalt zu leben. Sie haben sich überlegt, dass es kleine Gebäude von 30 bis 100 Quadratmetern geben sollte. Diese sind komplett ausgestattet mit allem, was man sich wünschen kann. Circadianem Licht, intelligentem Notruf und, und, und. Vielleicht hat es im Garten noch einen Platz, und da kann dann jemand auch alleine leben.

2 Tielsa, die bewegte Küche
Fotos: www.tielsa.de

■ Tielsa, die bewegte Küche



Ein Produkt, welches ein Schweizer Investor zusammen mit ALNO entwickelt hat, ist die bewegte Küche. Eine Küche, die nicht nur die klassischen Auszüge hat, sondern wo alles, was abhängig von Grösse ist, also auch mit sich hinsetzen, mit Rollstuhl, Waschbecken, Arbeitsplatte, Herd sich hinauf- und hinunterfahren lässt. Sie sagen, in fünf Jahren werde dies Standard werden. Es ist natürlich auch mit dem Fokus auf den demografischen Wandel. Aber ich meine, meine Mutter ist so gross, mein Vater war so gross. Einer von beiden hatte immer Rückenschmerzen in der Küche. Wenn die Kinder helfen sollen, kann man es mit Schemeln machen. Aber vielleicht kann man auch einfach die Platte hinauf- und hinunterfahren und sie dazu animieren, aktiv zu werden.

Oder was ich Ihnen vorhin vorgestellt habe. Die Hinweise im Bad. Auch dafür gibt es verschiedene Anbieter. Es gibt die App auf dem Smartphone oder auf dem Smartpad, und ich sehe die Staumeldung tatsächlich morgens im Bad. Ich würde es ehrlich gesagt nutzen. Staubsauger, die automatisch arbeiten. Rasenmäher, die automatisch arbeiten. Das Internet zur Bestellung ist schon gewählt worden. Es ist wichtig, wenn Leute noch grosse Grundstücke haben. Mein Vater hatte sich, bevor er starb, so ein Ding bestellen lassen durch mich, weil mein Neffe zu studieren begann. Er stand nachher als Rasenmäher einfach nicht mehr zur Verfügung. Meine Mutter profitiert jetzt davon.

Internet

Weltweite Bibliotheken, Bücher, Filme, Online-Banking, Versorgung mit Gütern des täglichen Lebens. Meine Mutter wohnt in Offenburg (Süddeutschland). Offenburg hat 76 000 Einwohner. Es gibt in der ganzen Innenstadt keinen einzigen Lebensmittelladen mehr. Die ganze Innenstadt ist frei. Es gibt zweimal die Woche einen Markt und einen türkischen Laden, der inzwischen auch Butter und Milch hat. Meine Mutter nutzt übrigens kein Internet, aber sie hat fünf Töchter. So kommt dann der Anruf: «Kannst du nicht mal schauen, kannst du nicht mal bestellen und da gibt es doch..!» Ich bestelle dann für sie, und sie bekommt die Ware nach Hause geliefert.

eBooks

Lange habe ich gedacht, wenn ich einmal umziehe, wären die Bücher der grösste Posten meines Umzugs. Und wie viele Bücher habe ich für meine Grossmutter in Grossschrift-Ausgabe gekauft? Bekomme ich eine Grossschrift-Ausgabe von Krimis, vom neuen Krimi von den Eifel-Krimis? Wann? Im eBook kann man die Schrift beliebig vergrössern und verkleinern. Und das Gewicht der Bücher, 120 Gramm, und 1000 Bücher? Wenn ich auf Reisen bin, habe ich inzwischen nur noch ein solch kleines Teil dabei. Ich reise nicht mehr mit viel Papier. Eine Freundin von mir, Professorin in Frankfurt, sagt: «Wenn ich mir überlege, dass ich im Alter für meine Bücher Miete bezahlen muss, dann nehme ich doch lieber ein eBook und verwende die gesparte Miete für Reisen!» Das ist auch ein Argument.

Medizinische Versorgung

Was eigentlich ohne Technik funktioniert, sind Kupfer und Silber, einfach die Keimübertragung stoppen. Das ist nicht nur in Pflegeheimen eine Sache, sondern



könnte auch gut im Privathaushalt eingesetzt werden. Die Medikamenteneinnahme ist ein grosses Problem, weil die häufig falsche Medikamenteneinnahme oder falsche Kombination dazu führen, dass Menschen stürzen. Die Priskus-Liste ist auch in der Schweiz bekannt. Es ist eine Liste mit knapp 50 Wirkstoffen, die niemals an Senioren vergeben werden sollte. Es ist ganz gut, wenn eine Stelle weiss, was alles genommen wird. Dazu kann man Medikamente verblistern lassen und mit dem telemedizinischen Zentrum nutzen. Es gibt ein tolles Gerät aus Schweden. Dieses kann irgendjemand für 28 Tage vorbestücken. Wenn einmal vergessen wurde, ein Medikament zu nehmen, kann man nachher ja nicht einfach die doppelte Portion nehmen. Das ist auch nicht unwesentlich. Es gibt Systeme, die mit Hausautomationen funktionieren.

3 Telemedizin aus der Hosentasche
Grafik: www.medisana.de



Telemedizin ist in der Schweiz viel besser etabliert als in Deutschland. Wir kämpfen da wirklich darum und haben ganz merkwürdige Ansichten dazu. Aber mit Zusatzgeräten, die es zu Smartphones gibt, ist es Telemedizin aus der Hosentasche. Sie können tatsächlich Ihr Diabetes-Tagebuch mit dem Smartphone führen. Sie können den Blutdruck messen, und dann können Sie diesen auf Knopfdruck irgendwohin senden. Es spielt schon eine Rolle, wenn es darum geht, dass man ältere Menschen möglichst nicht ins Spital bringt. Das ist einfach wesentlich. Das Spital ist für ältere Menschen per se eine Gefahr. Sie entwickeln ein Delir, sie können den Zuständen nicht mehr folgen.

Pflege

Zur Pflege hatte ich schon gesagt, dass Dusch-WCs eine wichtige Sache sind. Moderne Pflegebetten helfen vor allem auch Angehörigen, die sich kümmern können.

Zusammenfassung

Mein Plädoyer: mehr Platz, mehr Strom. Ich wünsche mir einen Haushalt, an dem ich keine Mehrfachsteckdosen brauche, vor allem nicht diejenigen aus dem 1-Euro- oder 1-Franken-Shop. Mehr Licht und eine smarte Kombination aus Hightech und Know-how.



Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit. Ich hoffe, Sie haben ein bisschen etwas mitgenommen und ich Sie ein bisschen angeregt habe, auch wenn Sie denken, dass Sie gar nicht so sehr viel mit Technik zu tun haben, aber auch, wenn Sie denken, dass vor allem Alter und Technik irgendwie gar nicht zusammenpassen. Trotzdem hoffe ich, dass Sie nach dem Vortrag ein bisschen mit offenen Augen weiter durchs Leben gehen und einfach Technik so als ein Aspekt bei der Gestaltung der Umwelt, vor allem auch für Ältere, mit in Bezug nehmen. Danke schön.

Herzlichen Dank unseren Projektpartnern



Medienpartner

