

Curriculum für digitale
Gesundheitsbotschafterinnen
und Gesundheitsbotschafter



Wohnen im Alter

Mit digitaler Unterstützung

Herausgeber und Bezugsadresse

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg
vertreten durch Direktor Michael Zieher
Rotenbergstraße 111
70190 Stuttgart
Telefon: 0711 4909-6399
E-Mail: lmz@lmz-bw.de

Redaktion

Lukas Schega
Janine Pfahl
Sanja Koren Spieß

Autoren

Thomas Heine, Landeskompetenzzentrum
Pflege & Digitalisierung Baden-Württemberg

Prof. Dr. Daniel Buhr, Steinbeis-Transferzentrum
Soziale und Technische Innovation

Lektorat

Julia Gilcher, words in flow

Layout und Gestaltung

Bianca Dreja Grafikdesign

Auflage

2. Auflage, Stuttgart
August 2024

Bilder

von den Autoren erstellt

Grafiken und Illustrationen

Bianca Dreja und Studio Kami



Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autorinnen und Autoren ausgeschlossen ist.

Sämtliche Rechte an dieser Publikation liegen beim Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ). Nicht kommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist unter Angabe des Herausgebers LMZ und der Website www.lmz-bw.de erlaubt.

Soweit Inhalte dieses E-Papers auf externe Internetseiten verweisen, hat das LMZ auf den Inhalt dieser Seiten keinen Einfluss. Diese Internetseiten unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Das LMZ hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu diesem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Eine ständige inhaltliche Überprüfung der externen Links ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht möglich. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

Projekt gesund und digital@Ländlicher Raum

Dieses Arbeitsheft wurde im Rahmen des Modellprojekts „gesund und digital im Ländlichen Raum“ entwickelt und wird gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

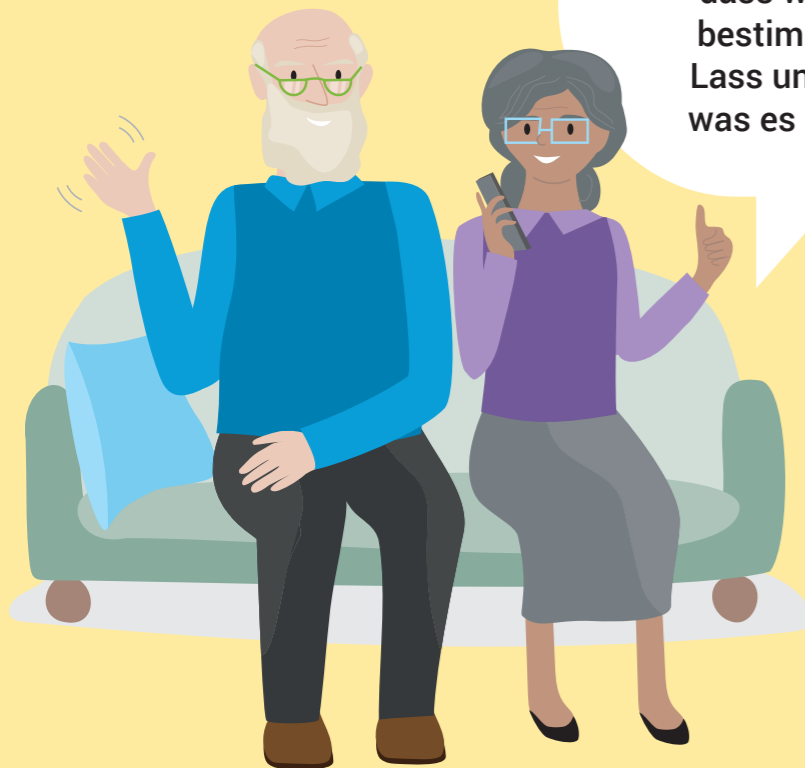
Ziel des Projekts ist es, älteren Bürgerinnen und Bürgern durch gezielte Unterstützung die Teilhabe an digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen zu ermöglichen. Dafür haben sich verschiedene Akteure aus dem Netzwerk „Senioren im Internet“ in dem Verbundprojekt „gesund und digital im Ländlichen Raum“ zusammengeschlossen. Die Projektpartner bringen sowohl ihre fachliche Expertise als auch ihre bestehenden Strukturen in Baden-Württemberg in „gesund und digital im Ländlichen Raum“ ein. Weitere Informationen zum Projekt finden sich online unter www.gesundunddigital.de

Inhaltsverzeichnis

Modul 4: Wohnen im Alter

1	Kapitel 1: Einleitung	5
2	Kapitel 2: Was ist AAL?	6
3	Kapitel 3: Mögliche Einsatzgebiete und Anwendungsfelder	12
	3.1 Unterhaltungs- und (Tele-)Kommunikationshilfen	13
	3.2 Gesundheits- und Fitnesslösungen	14
	3.3 Aktivitätsmonitoring	15
	3.4 Schutz vor Einbruch oder Brand	15
	3.5 Erinnerungshilfen	17
	3.6 Sturzprävention und -erkennung	18
4	Kapitel 4: Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten	23

Mit Alexander und Lina „Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung“ entdecken!



Alexander, alltagstaugliche Assistenzlösungen sorgen heutzutage dafür, dass wir ein gesundes und selbstbestimmtes Leben führen können. Lass uns hier gemeinsam schauen, was es alles für Möglichkeiten gibt.

Kapitel 1: Einleitung

Herr Kroll lebt allein und hat manchmal die Sorge, dass etwas passieren könnte: ein Sturz, ein medizinischer Notfall oder gar ein Einbruch. Seine Tochter wohnt in der Nachbarschaft und schaut mehrmals in der Woche bei ihm vorbei. Für die täglichen Routinen benötigt er kaum Hilfe von anderen. Trotzdem ist er nicht mehr so mobil und beweglich. Gelegentlich kommt es vor, dass er etwas vergisst: Das Telefon oder Smartphone war nicht mit der Ladestation verbunden und ist nun leer, oder er hat sich ausgeschlossen oder den Herd nicht ausgeschaltet.

Es gibt eine Vielzahl ähnlicher Beispiele. Wir kennen sie, hören sie von Nachbarn, Familienangehörigen oder haben sie sogar selbst erlebt. Wir machen uns Gedanken, wie wir uns oder unseren Eltern das Leben in der eigenen Häuslichkeit erleichtern können. Deshalb recherchieren wir im Internet. Schnell stoßen wir auf einen Begriff, der in diesem Zusammenhang immer wieder auftaucht: „AAL“.

In diesem Modul widmen wir uns ...

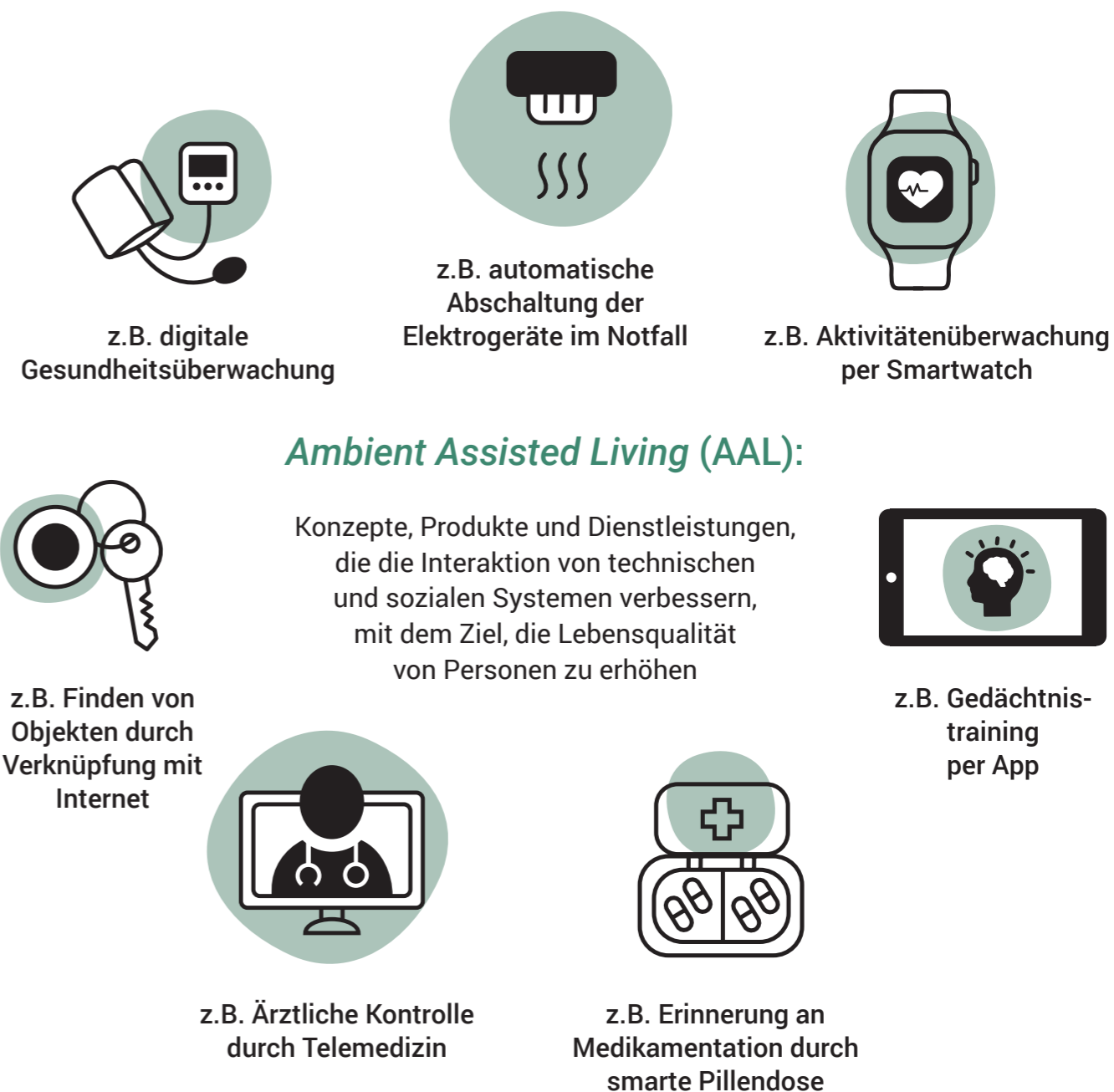
- der Frage, was unter dem Begriff „AAL“ zu verstehen ist,
- Einsatzgebieten und möglichen Anwendungsfehlern von AAL,
- Anlaufstellen für die Einrichtung von AAL-Anwendungen,
- Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten für AAL.

Kapitel 2:

Was ist AAL?

Der Begriff AAL wurde vor etwa 20 Jahren eingeführt. Er beschreibt technische Lösungen, die in der Wohnumgebung installiert sind und nicht am Körper getragen werden. Mit dem flächendeckenden Einzug von Smartphones in unseren Alltag gilt diese begriffliche Einschränkung jedoch nicht mehr. Heutzutage ist AAL ein Akronym, eine Abkürzung für *Ambient Assisted Living* beziehungsweise *Active Assisted Living*. Die drei Buchstaben stehen somit für alltagstaugliche Assistenzlösungen, die ein gesundes und selbstbestimmtes Leben und Wohnen in allen Lebensphasen ermöglichen sollen.

AAL umfasst sowohl technische als auch soziale Neuerungen. Dazu gehören Methoden und Konzepte, Produkte und Dienstleistungen. Sie unterstützen unseren Alltag situationsabhängig und unaufdringlich. Das Ziel ist es, die Lebensqualität zu erhöhen.



AAL umfasst heute nicht mehr nur stationäre, sondern auch mobile technische Hilfen. Trotzdem hat sich ein wichtiger Anspruch nicht geändert: Die (technischen) Lösungen müssen sich den Bedürfnissen der Nutzerinnen und Nutzer anpassen und nicht umgekehrt. Daher gilt:

- Die verwendeten Techniken und Technologien entwickeln sich stets auf den Menschen ausgerichtet.
- Sie sollten sich möglichst einfach in das direkte Lebensumfeld der Nutzerinnen und Nutzer integrieren lassen.

Technologien im AAL-Bereich bestehen oft aus verschiedenen Komponenten, die miteinander verbunden sind. Diese tauschen wichtige Informationen aus. Die Technologien dienen dazu, mögliche Probleme vorherzusehen und vorbeugend einzugreifen.

Heute steht „AAL“ immer öfter für *Active Assisted Living* und umfasst auch die sogenannten Wearables (am Körper getragene Lösungen).

Mehr zum Thema Wearables finden Sie im Heft „Gesundheits-Apps – Nutzen und Anwendung“.



Ein konkretes Beispiel verdeutlicht dieses Prinzip:

Ein typisches AAL-System für die Küchensicherheit besteht aus drei Komponenten:

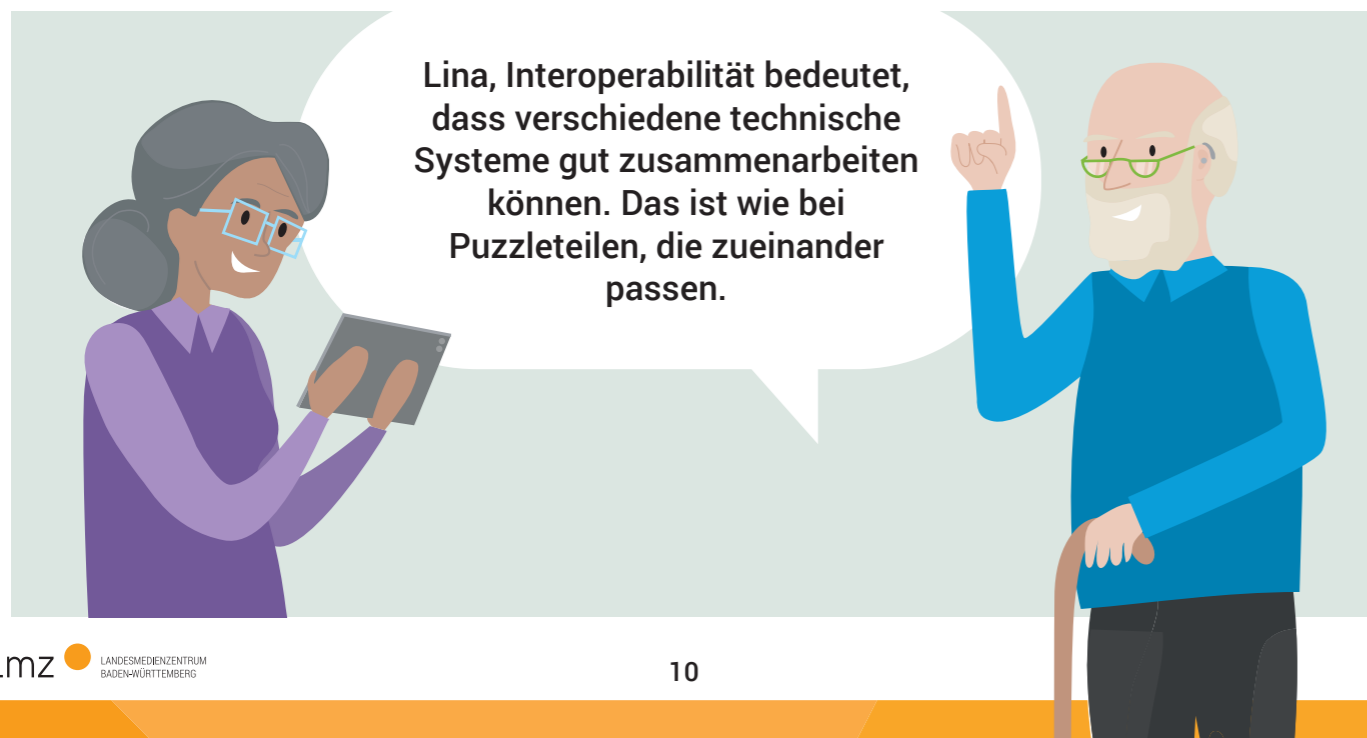
- Ein einfacher Sensor, der etwas misst (z.B. Temperatur oder Zeit).
- Ein damit verbundenes Warnsignal (zum Beispiel ein Licht oder Ton).
- Eine Vorrichtung, die den Herd automatisch ausschaltet.

In diesem Fall würde sich der Herd spätestens dann ausschalten, wenn niemand auf das Warnsignal reagiert. So wird verhindert, dass es zu gefährlichen Situationen kommt, selbst wenn der Nutzer oder die Nutzerin abgelenkt bzw. nicht in der Lage ist, rechtzeitig zu reagieren.

Weitere mögliche Lösungen gibt es im Bereich der Verbrauchsanalyse und der Nutzung des Fernsehers oder anderer Geräte. Bei der Verbrauchsanalyse geht es darum, den Strom- und Wasserverbrauch regelmäßig zu prüfen. Dadurch lassen sich Abweichungen von gewohnten Mustern schnell erkennen. Zu diesen Mustern zählen beispielsweise die Morgenroutine mit dem Einschalten von Lichtern, der Nutzung der Kaffeemaschine oder dem Toilettengang. Bei Unregelmäßigkeiten ermöglicht das System ein schnelles Handeln, etwa durch einen Anruf oder eine Nachricht an Nachbarn oder Familie. Neben diesen Sicherheitsfunktionen bieten AAL-Technologien auch Möglichkeiten zur Förderung eines aktiven und sozialen Lebensstils. Ein gutes Beispiel dafür ist die Nutzung moderner Fernsehgeräte. Sie tragen zu einer Steigerung der Aktivität bei. Einfache, vorinstallierte Apps regen auf spielerische Art zur Bewegung an. Dazu gehören Anwendungen für Bewegung, Fitness oder Gedächtnisübungen. Eine weitere angenehme Option bietet sich durch Videoanrufe: Über Fernseher, Computer oder Smartphone ist es möglich, mit den Enkelkindern zu telefonieren.

Ein AAL-System lässt sich als Netzwerk oder Kombination aus mehreren dieser Lösungen bezeichnen. Das Angebot in diesem Bereich ist jedoch noch sehr überschaubar. Es bestehen verschiedene Hürden für eine breite Umsetzung. Zu diesen Hürden gehören mangelnde Akzeptanz und fehlende technische Standards. Auch die Interoperabilität stellt eine Herausforderung dar. Unzureichende Geschäftsmodelle und Probleme bei der Finanzierung sind weitere Faktoren, die die Verbreitung von AAL-Systemen erschweren.

Künftig könnten in einem selbstlernenden („mitdenkenden“) System verschiedene Sensoren vernetzt werden. Die Daten dieser Sensoren würden dann integriert ausgewertet. Dadurch könnten im nächsten Schritt bestimmte Routineaufgaben automatisch ausgeführt werden. Zu diesen Aufgaben gehören beispielsweise Notfallmeldungen, Energie- und Heizmanagement, Beleuchtungs- und Lüftungsszenarien sowie Erinnerungsfunktionen.



Tipp:

Barrieren rechtzeitig abbauen. Neben digitalen Hilfsmitteln (digital gestützten Assistenzlösungen) für zu Hause wird es immer wichtiger, Wohnungen barrierefrei zu gestalten. Ein selbstbestimmter Alltag in der eigenen Wohnung erfordert eine passende Umgebung. Viele denken dabei nur ans Bad ohne Hindernisse. Doch es braucht mehr. Ein guter Plan umfasst alles – vom einfachen Zugang zum Haus bis zum problemlosen Erreichen von Schlafzimmer und Bad.

Barrierefreiheit ist gegeben, wenn Menschen mit Einschränkungen sich ohne Probleme bewegen können. Das bedeutet:

- Sie können Dinge in der allgemein üblichen Weise tun.
- Es gibt keine besonderen Erschwernisse für sie.
- Sie brauchen grundsätzlich keine fremde Hilfe.

Beispiele dafür sind:

- den Wohnungseingang selbstständig betreten können,
- das Badezimmer ist ohne Hindernisse nutzbar,
- Treppenaufgänge sind allein zu bewältigen.

Kapitel 3:

Mögliche Einsatzgebiete und Anwendungsfelder

Mittlerweile gibt es Assistenzlösungen für Kommunikation, Unterhaltung, Sicherheit und Gesundheit. Deren potenzielle Nutzerinnen und Nutzer sind zahlreich – und im Zuge des demografischen Wandels nimmt ihre Anzahl Jahr für Jahr zu.

Die Zielgruppe für AAL-Lösungen ist vielfältig:

- Gesunde und aktive ältere Menschen nutzen hauptsächlich Lifestyle-Funktionen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität.
- Menschen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen profitieren ebenfalls. Dazu gehören zum Beispiel Personen mit Demenz oder nach einem Schlaganfall. AAL-Lösungen sollen ihnen ein längeres selbstständiges Leben zu Hause ermöglichen.
- Die Unterstützung richtet sich nicht nur an die Anwender selbst. Sie bezieht auch pflegerisches und medizinisches Personal sowie Angehörige ein.
- Für Angehörige bieten AAL-Lösungen erweiterte Kommunikationsmöglichkeiten und erleichtern die soziale Interaktion.
- Der nächste Entwicklungsschritt sind digitale Assistenten. Diese verbinden Sprachsteuerung mit künstlicher Intelligenz.

3.1 Unterhaltungs- und (Tele-)Kommunikationshilfen

Der Lebenspartner oder die Lebenspartnerin ist verstorben, die beste Freundin oder der beste Freund, Kinder und Enkelkinder wohnen entfernt. Gerade alleinlebende Menschen fürchten Einsamkeit und Isolation. Unterhaltungs- und Telekommunikationshilfen haben mehrere wichtige Funktionen. Sie fördern die geistige Aktivität und ermöglichen die Kommunikation mit weit entfernt lebenden Angehörigen, Freundinnen und Freunden. Diese Hilfen bieten verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten. Dazu gehört eine besonders laute Sprachausgabe für Menschen mit Hörproblemen. Auch große, gut lesbare Bedienelemente sorgen für eine vereinfachte Handhabung. Zudem können Symbole oder vorformulierte Sätze die Kommunikation erleichtern. Solche Funktionen sind besonders hilfreich für Menschen mit lautsprachlichen oder kognitiven Einschränkungen. Ein Beispiel dafür sind Personen nach einem Schlaganfall. Diese Hilfsmittel unterstützen sie dabei, trotz ihrer Einschränkungen in Kontakt zu bleiben und am sozialen Leben teilzunehmen.

Sprachassistenten wie Alexa, Google Assistant und Siri haben sich stark weiterentwickelt. Sie lassen sich immer einfacher in das eigene Wohnumfeld integrieren. Neben Kommunikationsmöglichkeiten bieten sie zunehmend Zugriff auf Informationen wie Wetter, Nachrichten und Lexika. Zudem können sie Komponenten des Wohnumfeldes steuern, etwa Licht und Rollläden. Dies verbindet die Konzepte von AAL (*Ambient Assisted Living*) und Smart Home.

Das Thema „Datenschutz und Datensicherheit“ muss in diesem Zusammenhang stets offen diskutiert werden. Es ist wichtig, diesen Aspekt bei allen Überlegungen mitzudenken. Dabei gilt es, die Vor- und Nachteile kritisch gegeneinander abzuwägen.

3.2 Gesundheits- und Fitnesslösungen

Aktiv, gesund und selbstbestimmt bis ins hohe Alter – so lautet der Wunsch vieler Menschen. Dabei kommt präventiven Maßnahmen wie gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmäßigen sozialen Kontakten eine immer wichtigere Bedeutung zu. AAL-Lösungen fördern einen gesunden Lebensstil, und zwar nicht erst bei bestehenden chronischen Erkrankungen.

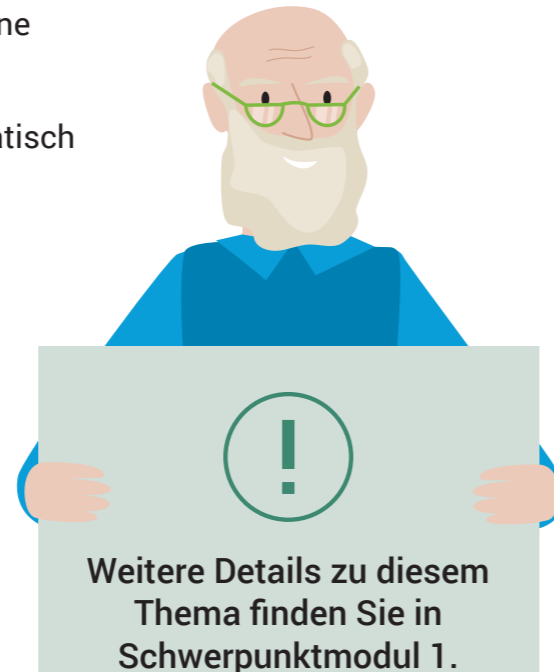
Die Palette der Assistenzlösungen ist breit:

- Fitness-Apps motivieren zu regelmäßiger Bewegung.
- Einfache Schrittmesser halten die tägliche Aktivität fest.
- Geräte zur Messung von Vitalwerten wie Blutdruck, Blutzucker oder Körpergewicht ermöglichen eine kontinuierliche Gesundheitsüberwachung.

Diese Lösungen können Messwerte auch automatisch übermitteln, was die Kontrolle erleichtert.

Diese Systeme sind ausbaufähig und können bei Bedarf ergänzt werden. Mögliche Erweiterungen sind zum Beispiel:

- ein „intelligentes“ Notrufsystem für mehr Sicherheit,
- spezielle Unterstützungssysteme für Menschen mit Demenz. Dazu gehören etwa Tracking- oder Ortungssysteme.



3.3 Aktivitätsmonitoring





Gesundheitliche Verschlechterungen können bei Alleinstehenden und ihren Angehörigen Ängste auslösen. Sorgen um Stürze, Einbrüche oder Einsamkeit sind häufig. Sogenannte Beobachtungssysteme erfassen Aktivitäten und Verbrauchsmuster wie Strom oder Wasser. Sie übermitteln Daten an ein Online-Portal, das Abweichungen erkennt und Hilfe alarmiert. Ein Beispiel: Zeigt der Bewegungsmelder im Bad morgens keine Aktivität, sendet das System eine Warn-SMS. Diese geht an Angehörige, Nachbarn oder den Pflegedienst.

3.4 Schutz vor Einbruch oder Brand

Gerade bei vielen älteren Menschen steht das Thema Sicherheit an erster Stelle. Viele fürchten sich vor Einbrüchen, Wasserschäden oder Hausbränden. Hier stehen schon heute viele praktische Lösungen bereit: von günstigen Bewegungsmeldern über Sensoren an Türen, Böden, Fenstern oder technischen Geräten (zum Beispiel Herd) bis hin zu umfangreichen Hausautomatisierungssystemen eines sogenannten Smart Home. Schon einfache Bewegungsmelder erkennen, wenn sich ihnen eine Person nähert, und bieten somit einen wirksamen Einbruchschutz. Bestimmte Modelle schalten in diesem Fall entweder ein Licht an oder sie lösen einen Alarm aus. Beides dient der Prävention und erhöht das individuelle Sicherheitsgefühl. Menschen mit Gedächtnisproblemen, insbesondere jene mit Demenz, sind besonders gefährdet. Sie könnten versehentlich Türen und Fenster offen lassen, Wasserhähne nicht abdrehen oder den Herd unbeaufsichtigt lassen. Diese alltäglichen Vergesslichkeiten können zu gefährlichen Situationen führen und erfordern besondere Aufmerksamkeit und Unterstützung. Vernetzte Rauchmelder, eine automatische Tür- und Fenstersteuerung oder Herdsicherungen schaffen hier Abhilfe.

Herdsicherungen schalten den Elektroherd automatisch in einer gefährlichen Situation ab und mindern dadurch das Risiko eines Küchenbrandes. Die Sicherheit lässt sich weiter erhöhen, wenn vernetzte Rauchmelder bei Brandverdacht zusätzlich Angehörige oder Nachbarinnen und Nachbarn informieren.

Hausautomationssysteme vernetzen und steuern elektrische Geräte, Türen, Fenster und andere Anlagen im Haus oder in der Wohnung. Werden zum Beispiel Rauchmelder mit Tür-, Fenster und Lichtsteuerung vernetzt, kann im Brandfall ein entsprechendes Szenario angestoßen werden:

-  • Jalousien hoch,
-  • Fenster und Türen auf,
-  • Außenbeleuchtung und Warnsignal an,
-  • Notruf absetzen etc.

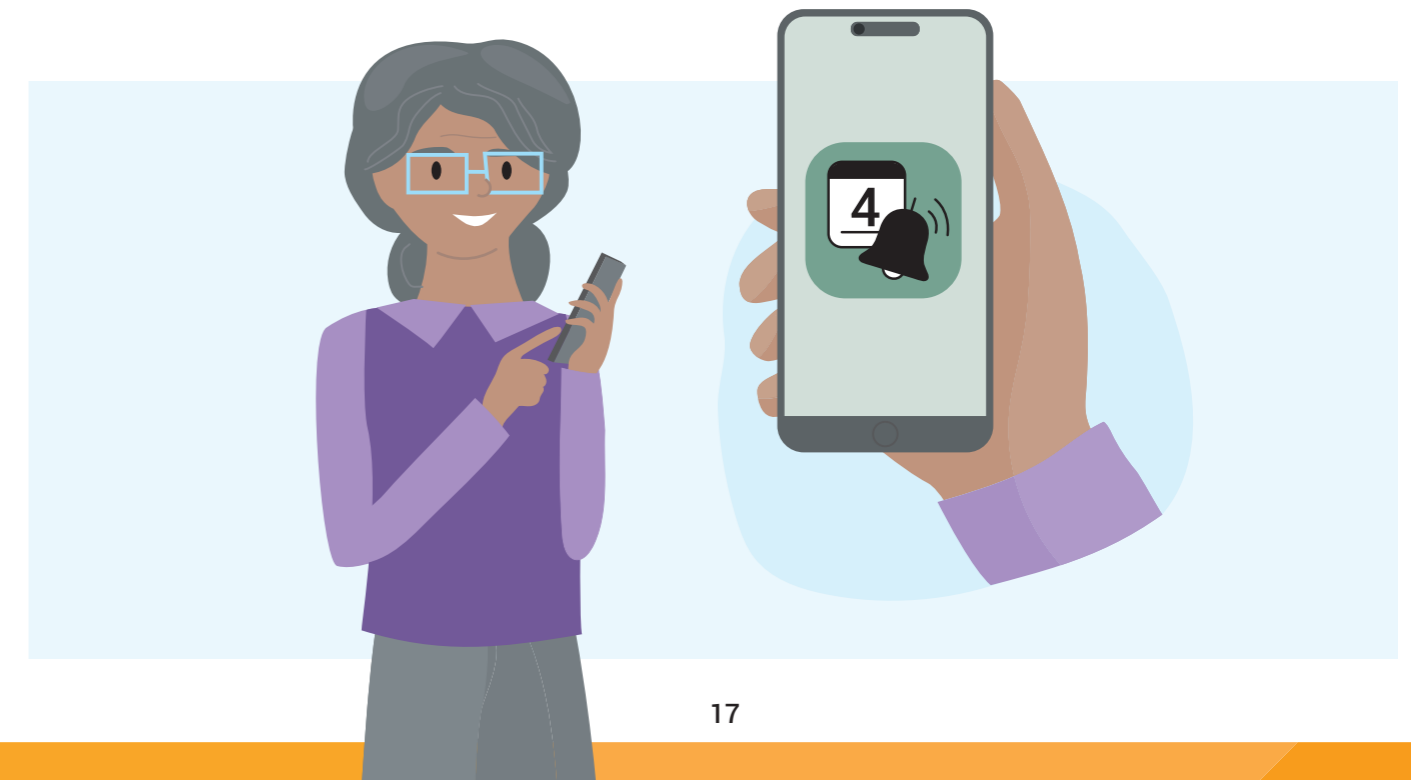
Solche Systeme bieten vielfältige Funktionen. Sie können Schutz vor Einbrüchen, Hausbränden und Wasserschäden bieten. Dadurch vermitteln sie ein besseres Sicherheitsgefühl. Dies gilt sowohl für alleinlebende Personen als auch für deren Angehörige.

Tipp:

Der Begriff Hausautomation bezeichnet die Vernetzung von Haustechnik-Lösungen und die zentrale Steuerung über ein Bedienpanel wie ein Smartphone oder ein Tablet.

3.5 Erinnerungshilfen

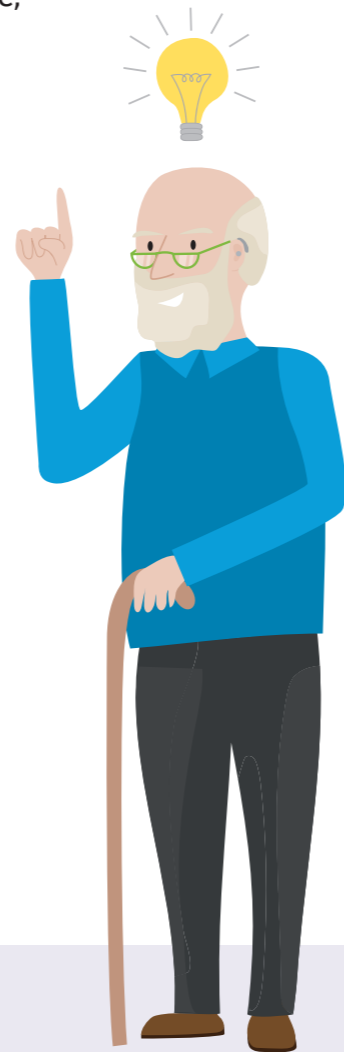
Erinnerungshilfen gibt es in verschiedenen Formen, wie zum Beispiel Smartphone-Apps und Spracherinnerungsgeräte. Diese Hilfen erinnern Personen zu bestimmten Uhrzeiten an Aufgaben und Termine. Außerdem weisen sie beim Verlassen der Wohnung auf wichtige Gegenstände hin, die mitgenommen werden sollten, wie Schlüssel, Portemonnaie und Handtasche.



3.6 Sturzprävention und -erkennung

Bei älteren Menschen steigt das Risiko eines Sturzes. Für Alleinlebende, die nicht täglich betreut werden, kann ein Sturz bedeuten, dass ihre Notsituation längere Zeit unentdeckt bleibt. Einfache Hilfsmittel und technische Systeme können bei Stürzen schnell Hilfe leisten. Dazu gehören zum Beispiel Beobachtungssysteme, Sensormatten und Sturzdetectoren. Diese Geräte erkennen einen Sturz rasch und können automatisch Hilfe rufen. Am besten wäre es jedoch, wenn der Sturz bereits im Vorfeld vermieden werden könnte – Sturzprävention statt Sturzerkennung. Hier helfen schon einfache Mittel wie Bewegungsmelder oder ein Nachtlicht zur Orientierung. Dieses Beispiel zeigt den fließenden Übergang zwischen Komfort und Sicherheit.

In vielen Einsatzgebieten gibt es verschiedene Umsetzungsvarianten. Im genannten Beispiel beginnt dies mit einfachen Einstecklichtern mit Bewegungsmeldern in der Steckdose. Es reicht weiter über im Boden eingelassene Lichtleitsysteme und Hausautomationssysteme mit automatischen Lichtszenarien. Schließlich umfasst es auch High-Tech-Fußböden mit Sturzdetectoren und Sensormatten.



Technische Voraussetzungen

Weil es sich bei AAL immer um Lösungen handelt, die sich an den ganz konkreten Bedürfnissen der Nutzerinnen und Nutzer orientieren, sind auch die technischen Voraussetzungen sehr unterschiedlich. Immer mehr Lösungen, gerade im Bereich der digitalen Assistenten, benötigen jedoch einen Internetzugang. Dieser bildet die Grundlage für viele Dienstleistungen und Kommunikationslösungen.

Viele dieser Lösungen halten bereits Einzug in unseren Alltag. Doch oft mangelt es noch an der sinnvollen Vernetzung unterschiedlicher Produkte und Dienstleister. Die sogenannte Interoperabilität zwischen verschiedenen Lösungen ist häufig nicht gegeben.

Nach wie vor fehlt es an einheitlichen Standards, aber auch zum Teil an Wissen, Beratungs- und Installationskompetenz beim Handwerk. Auch Wartungs- und Haftungsfragen sowie eine zuverlässige Kundenbetreuung sind bei manchem Anbieter leider ungelöst.



Ein Internetzugang bildet die Grundlage für viele Dienstleistungen und Kommunikationslösungen.

Unabhängige Beratungseinrichtungen bieten hier Hilfe an. Sie verfügen über:

Musterwohnungen, wie zum Beispiel:

- LebensPhasenHaus
- Musterwohnung BEATE
- ALADIEN Muster- und Probewohnung

Internetangebote, wie etwa:

- Wegweiser Alter und Technik

Diese Einrichtungen ermöglichen es, verschiedene Lösungen praktisch zu erleben oder sich online zu informieren. Es zeigt sich, dass manche Lösungen erlebt und angefasst werden müssen, damit sich Interessierte ein besseres Bild machen können. Dazu gibt es im Land zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie der Linkliste im Anhang entnehmen können.

An wen kann ich mich wenden?

Unterstützung erhalten Sie bei diversen Beratungsstellen und natürlich auch bei Ihrem Handwerksbetrieb sowie im Fach- oder Einzelhandel. Gerade in der jüngeren Vergangenheit haben sich hier zahlreiche Betriebe weiterqualifiziert, auch durch öffentlich finanzierte Unterstützungsprogramme.

Allerdings ist die Suche nach den richtigen Ansprechpartnerinnen und -partnern nicht immer leicht. Wohnraumberatung wird von verschiedenen Organisationen angeboten (vom Kreissenorenrat über Pflegedienstleister bis hin zu Architekten).

Gleiches gilt für den nächsten Schritt, die Wohnraumanpassung. Diese wandelt sich heutzutage immer mehr zur umfangreichen Technikberatung. Auch hier bilden sich aktuell immer größere Netzwerke. Die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Wohnungsanpassung e. V. hat eigens dafür eine Facharbeitsgemeinschaft (FAG) Technikberatung gegründet, in deren Konzept Wohnraum- und Technikberatung Hand in Hand gehen. Mehr Informationen dazu bekommen Sie direkt bei der BAG, welche ihr Wissen deutschlandweit in zahlreichen Beratungsstellen zugänglich macht.

Das Handwerk spielt eine wichtige Rolle bei vielen AAL-Lösungen. Dies betrifft verschiedene Bereiche, wie die barrierefreie Gestaltung des Bades oder die Ertüchtigung der Küche, beispielsweise durch den Einbau einer Herdabschaltung. Bei solchen Projekten empfiehlt sich von Beginn an ein integrativer, gewerkübergreifender Ansatz. Diese Herangehensweise hat den Vorteil, dass der Aufwand für mehrmalige Umbaumaßnahmen reduziert wird. Gleichzeitig können dadurch die Kosten möglichst gering gehalten werden. Durch diese ganzheitliche Strategie lassen sich verschiedene Aspekte der Wohnraumanpassung effizient umsetzen. So wird sichergestellt, dass alle notwendigen Anpassungen koordiniert und kostengünstig durchgeführt werden können. Falls Sie Handwerksbetriebe suchen, die sich mit seniorengerechter Planung und Umsetzung auskennen, können Sie sich auch an Ihre regionale Handwerkskammer wenden. Viele Kammern bieten ihren Betrieben speziell dafür Fortbildungen an.

Tipp:

Pflegestützpunkte beraten unabhängig und kompetent. Ein weiterer Anlaufpunkt sind die Pflegestützpunkte, die eine wohnortnahe Beratung, Versorgung und Betreuung der Bevölkerung vornehmen sollen (www.bw-pflegestuetzpunkt.de).

Es zeigt sich, dass es selten nur die eine Ansprechpartnerin beziehungsweise den einen Ansprechpartner gibt. Neben den jeweiligen Stadtverwaltungen und Landratsämtern stehen die diversen Muster- und Erlebniswohnungen sicherlich helfend zur Seite. Zusätzlich hat das Land Baden-Württemberg im zweiten Halbjahr 2020 den Startschuss für das Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung (PflegeDigital@bw) gegeben. Dieses ist an das LebensPhasenHaus in Tübingen angegliedert. Es soll künftig gemeinsam mit den Pflegestützpunkten und Pflegediensten bei der Suche nach passenden Lösungen und Ansprechpersonen unterstützen.

Links zu ehrenamtlichen Wohnraumberatungsstellen finden Sie ebenfalls in der Linkliste im Anhang. Sollte Ihr Kreis/Ort nicht dabei sein, hilft sicherlich auch Ihr örtlicher Pflegestützpunkt weiter, entsprechende Ansprechpartnerinnen und -partner zu finden.

Kapitel 4: Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten

Einige AAL-Lösungen gibt es bereits für wenig Geld. Andere gehen schnell in die Tausende. Doch längst nicht alles muss aus der eigenen Tasche finanziert werden. Umbaumaßnahmen für Barrierefreiheit unterstützt beispielsweise auch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (kfw) mit verschiedenen Programmen und Möglichkeiten. Zum einen bietet sie zinsfreie Kredite für den Abbau von Barrieren, mehr Wohnkomfort und besseren Einbruchschutz. Zum anderen werden auch Zuschüsse für Barrierereduzierung von bis zu 6250,- Euro (Stand Januar 2024) gewährt. Diese letztgenannte Förderung umfasst Maßnahmen in verschiedenen Bereichen: Wohnungszugang, Überwindung von Treppen und Stufen, Orientierung, Kommunikation und Unterstützung im Alltag.

Tipp:

Zuschuss Nr.455-B bei Kreditanstalt für Wiederaufbau, Stand Januar 2024 abgerufen von: www.t1p.de/aal_foerderung



Es gibt Hilfsmittel, die bei der Pflege oder aus medizinischer Sicht unterstützen. Ein Beispiel dafür sind Hausnotrufsysteme. Für solche Hilfsmittel bestehen Möglichkeiten, finanzielle Unterstützung zu erhalten. Diese Unterstützung kann ganz oder teilweise gewährt werden. Die Finanzierung kann über verschiedene Wege erfolgen. Sowohl Pflegekassen als auch Krankenkassen kommen als mögliche Kostenträger in Frage. Es empfiehlt sich, bei der zuständigen Pflege- oder Krankenkasse nachzufragen, welche Hilfsmittel bezuschusst werden können. So lässt sich klären, ob und in welchem Umfang eine finanzielle Unterstützung möglich ist. Zudem kann auch das Pflegegeld dafür eingesetzt werden.



Vor- und Nachteile von AAL im Überblick

Das sind die Vorteile	Diese Nachteile sollten Sie beachten
AAL sind praktische Alltagshelfer für viele Einsatzgebiete: Sicherheit und Kommunikation, Gesundheit und Pflege.	Rechtzeitig an das Thema „Barrierefreiheit“ denken!
Ein einfacher und kostengünstiger Einstieg in das Thema ist möglich; modulare Lösungen können später ergänzt werden.	AAL sind häufig noch sehr kostenintensiv.
Die Effekte sind schnell wirksam: verbessertes Sicherheitsgefühl, mehr Inklusion und Teilhabe am Gesellschaftsleben.	Im AAL-Bereich stellt mangelnde Interoperabilität ein großes Hindernis für die Verwirklichung des Potenzials dieser Technologie dar.
Die Kombination aus Sensoren und Internet bietet die Möglichkeit der Unterstützung aus der Ferne.	Datenschutz- und Datensicherheit beziehungsweise Ausfallsicherheit sollten von Anfang mitbedacht werden; oft reicht es, nur bestimmten Anbietern (etwa dem Pflegedienst) Datenzugriff zu erlauben. Zudem sollte sichergestellt sein, dass bestimmte Lösungen auch bei oder nach einem Stromausfall manuell bedient werden können.
Immer mehr Alltagshelfer werden mit immer mehr Funktionalität angeboten.	Technische Assistenz und Automatisierung entwerfen menschliche Kompetenzen, Fertigkeiten und Fähigkeiten – kognitiv und motorisch.
Es gibt eine Vielfalt von Lösungen und Möglichkeiten und vielleicht ja auch eine, welche exakt Ihren Anwendungsfall oder zumindest Teile davon bedient.	Die Auswahl aus kleinen Alltagshelfern wächst sehr schnell. Viele Sachen muss man erleben, um den Nutzen zu bewerten. Tauschen Sie Erfahrungen und Wissen mit Familie, Freunden, Bekannten und anderen Anwenderinnen und Anwendern aus. Gemeinsames Lernen und gegenseitige Unterstützung bildet hierbei (neue) starke Netzwerke.

Weiterführende Informationen und Links zum Thema

- Ansprechpersonen, Musterausstellungen, Fortbildungen zum Thema Wohnungsanpassung bei der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Wohnungsanpassung e.V. inklusive Übersicht Wohnraumberatungsstellen, die Mitglieder in der BAG sind:
www.wohnungsanpassung-bag.de
- Wegweiser, Checklisten und Informationen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) beispielsweise zu Digitalisierung, Teilhabe und gesundem Älterwerden:
www.bagso.de
- Projekt zum Thema „Technikunterstützung im Alter“ inklusive Austauschforum für Seniorinnen und Senioren zu Technikberatung, Geräte-Wiki und virtuellen Wohnungen im Überblick:
www.innovativ-altern.de
- Übersicht altersgerechter Musterwohnungen und Wissen zum Thema „Zuhause im Alter“:
www.t1p.de/aal_zuhause
- Wissensportal zum Thema „Barrierefreies Planen, Umbauen und Wohnen nach DIN“:
www.nullbarriere.de
- PflegeDigital@BW, das Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung Baden-Württemberg ist Anlauf-, Beratungs- und Vernetzungsstelle zu Fragestellungen zum Leben und Wohnen in allen Lebensphasen für Menschen mit Pflegebedarf und ihrem Umfeld:
www.pflegedigital-bw.de
- Übersicht der Pflegestützpunkte in Baden-Württemberg:
www.bw-pflegestuuetzpunkt.de

Notizen:



www.lmz-bw.de

www.gesundunddigital.de