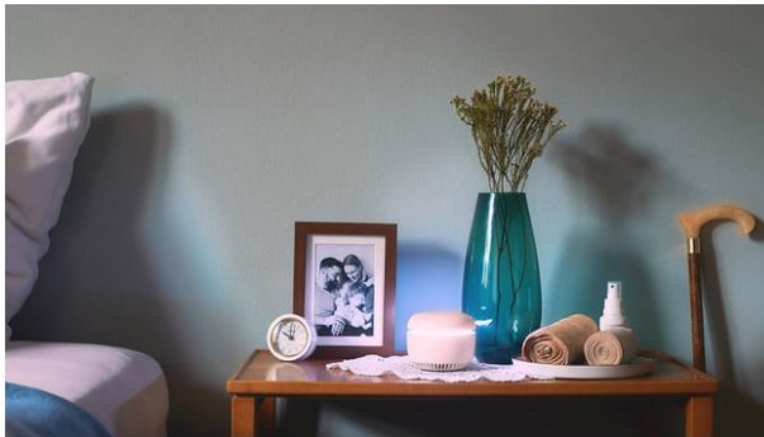


## Digitale Helfer im Notfall



Multifunktional. Das sprachgesteuerte Kommunikations- und Notrufsystem Caru ist schlicht, chic und auch für weniger technikversierte Senioren geeignet. BILD CARU AG

01.10.2020 AGNES ZAVALA, Journalistin, Zürich

**Sicherheit – Moderne Technik kann Senioren nicht nur dabei unterstützen, den Alltag möglichst lange unabhängig zu bewältigen. Dank Notrufsystemen ist bei Stürzen oder in sonstigen kritischen Situationen die Hilfe nur einen Knopfdruck oder Sprachbefehl entfernt.**

Selbstständig wohnen bis ins hohe Alter, das wünschen sich viele. Kommen aber aufgrund gewisser Alterssymptome Bedenken bezüglich der Machbarkeit auf, oder beginnen sich Angehörige wegen des Alleinwohnens zu sorgen, sollte man handeln, und zwar bevor es zu einem Sturzunfall kommt. Technologische Hilfsmittel können in solchen Situationen wertvolle Unterstützung bieten.

### Einpersonenhaushalt im Alter

Verschiedene Gründe können bei alleine wohnenden Senioren zu Problemen führen. Generell nehmen im dritten Lebensabschnitt wegen schwindender Muskelmasse die Altersschwäche zu und die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit ab. Verbunden damit steigt das Sturzrisiko, das gemäss der schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu bei Senioren in den eigenen vier Wänden speziell hoch ist. Die kontinuierliche Einschränkung der Mobilität kann dann zunehmend zu Einsamkeit und Isolation und damit einhergehend zu Lethargie und Depressionen führen – nicht erst seit dem Corona-Lockdown.

«Wann das Alleinwohnen kritisch wird, ist ein individueller und meist schleichender Prozess und nicht von einer Kalenderzahl oder Lebensjahren vorgegeben», sagt Peter Burri Follath, Digital-Experte von Pro Senectute. Man sollte daher auf mögliche Anzeichen sensibilisiert sein. Zu den ersten Vorläufern gehören in der Regel eine allgemeine Überforderung im Alltag, wie zum Beispiel, wenn die administrativen Arbeiten, der Haushalt oder der Grundbedarf nicht mehr gemeistert werden können. Auch Mangelernährung bedingt durch fehlendes, falsches oder zu minimalistisches Einkaufen ist häufig zu beobachten. Und ebenso, dass aufgrund nachlassender Kraft frühere Aktivitäten eingeschränkt oder gar aufgegeben werden.

### Zukunftsmusik

- Die Forschung hat sich den sogenannten Gerontotechnologien schon seit geraumer Zeit angenommen und bringt laufend neue Errungenschaften hervor. So widmet sich beispielsweise das Projekt Silver&Home von Gérontopôle Fribourg dem Ziel, das Produkteangebot besser mit den Bedürfnissen der Senioren in Übereinstimmung zu bringen. Im Fokus stehen die Themen Kommunikation, Betreuung, Mobilität und Sicherheit – zu letzterem zählen die Gebäudesteuerung, Sturzerkennung und Alarmknöpfe. Der Einsatz dieser Technologien kann in einem Showroom, der einer Seniorenwohnung oder einem Pflegeheim nachgebaut ist, begutachtet werden. [www.silverhome.ch](http://www.silverhome.ch)
- Auch der Bereich Medizininformatik der Berner Fachhochschule hat dieses wichtige Thema erkannt. Im Living Lab des Berner Generationenhauses testen sie softwarebasierte Assistenzsysteme wie Erinnerungs- oder Warnfunktionen sowie Möglichkeiten des digitalisierten Gesundheitswesens der Zukunft. Hierzu gehören Bodensensoren, die Stürze oder einen plötzlich hinkenden Gang erkennen, aber auch Roboter, die im Alltag und in der Pflege eingesetzt werden können. [www.begh.ch/living-lab](http://www.begh.ch/living-lab)





Gilt als Klassiker unter den Notrufsystemen, die Kombination aus Gegensprechanlage und Armband.

## Unterstützung im Alltag

Sobald man einen oder mehrere der genannten Punkte bei sich oder nahestehenden Personen erkennt, sollte man eingreifen, sagt der Fachmann: «Denn es ist immer besser, Hilfe frühzeitig zu organisieren, als erst dann, wenn man sie bereits mehr als dringend nötig hat.» Die Palette ist gross und reicht von Haushaltshilfen, Putzinstituten, Mahlzeitendiensten oder administrativer Unterstützung bis hin zum Anziehen von Stützstrümpfen oder Pflegeleistungen. Die lokale Kontaktstelle der Gemeinde sowie von Pro Senectute, Spitex und der Büro-Spitex offerieren konkrete Angebote oder können beraten und Kontakte vermitteln.

Neben diesen klassisch-analoge Lösungen besteht immer mehr auch die Möglichkeit, auf digitale Hilfsmittel zu setzen. «Es macht zunehmend Sinn, auch im Alter Technik gezielt für die Strukturierung und Unterstützung des täglichen Lebens einzusetzen», meint Peter Burri Follath. Dabei muss man zwei Grundkategorien unterscheiden, nämlich Apparate mit Erinnerungsfunktion und solche, die die Kommunikation erleichtern. Erstere helfen beispielsweise, die Einnahme von Medikamenten, Arzt- und Kurstermine sowie das Abschalten des Backofens nicht zu vergessen. Hier sind Seniorenoder Multiuhren, Spezial-Apps und herkömmliche Smartphones beliebt. Letztere zählen auch zur zweiten Gruppe, zu der auch Tablets und Kommunikationsapplikationen wie Whatsapp, Facetime oder Skype gehören.

## Notruf bei Sturz

Da wie bereits erwähnt im Alter die Sturzgefahr besonders gross ist, setzen immer mehr Senioren auf sogenannte Notrufsysteme. Denn Smartphones oder Alarm-Apps helfen in diesen Situationen nur selten, da sie im Moment des Unfalls vielleicht nicht geladen sind oder man sie gerade nicht auf sich trägt.

«Das Angebot auf dem Markt ist umfangreich», weiss Peter Burri Follath. Neben einer einfachen Anwendung empfiehlt er, bei der Auswahl vor allem auf drei Faktoren zu achten: den Tragekomfort im Alltag, den hinterlegten physischen Service sowie den Preis. Bei ersterem gehört nicht nur der bequeme und praktische Aspekt dazu, sondern auch, ob man das Tragen des Notrufsystems als stigmatisierend wahrnimmt oder nicht. «Das hören wir gerade bei Armbändern mit gut sichtbarem Notruftaste immer wieder», sagt der Experte. Er ergänzt: «Andere Ausführungen berücksichtigen mehr den ästhetischen Aspekt, hier muss man gut darauf achten, dass die Qualität der Hilfeleistung auch stimmt.» Und schlussendlich gilt es, die stark variierenden Kosten von der Anschaffung über die Installation bis zu den Abo- und Anruftkosten beim Abwägen der verschiedenen Möglichkeiten zu vergleichen. So lässt sich jeweils eine auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Lösung finden.



Sieht aus wie eine normale Uhr ist aber auch ein gut getarnter Notfallknopf. BILD SMARTLIFE CARE (Bild links)



Auch das Gerät Allegra reagiert auf Sprachbefehl, integriert sich unauffällig in die Einrichtung und ist zusätzlich ein Radio. BILD SMARTLIFE CARE

## WEBSITES

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)

[www.buero-spitex.ch](http://www.buero-spitex.ch)

Mehr zu den genannten Produkten ist hier zu finden:

[www.notruf.redcross.ch](http://www.notruf.redcross.ch)

[www.smartlife-care.ch](http://www.smartlife-care.ch)

[www.bonacasa.ch](http://www.bonacasa.ch)

[www.caruhome.com](http://www.caruhome.com)

## Für zu Hause und unterwegs

«Grundsätzlich lässt sich sagen, dass es sich bei Notrufsystemen wie dem Rotkreuz-Notruf nicht nur um ein Gerät handelt, sondern um eine Dienstleistung. Dazu werden Geräte der neuesten Generation eingesetzt», erklärt Ursula Luder vom Schweizerischen Roten Kreuz. Diese Notrufsysteme funktionieren so, dass in einer medizinischen Notfallsituation per Notrufknopf ein Alarm ausgelöst werden kann. Dieser Knopf wird normalerweise am Arm oder um den Hals getragen. Er kann aber auch an besonders heiklen Orten, beispielsweise im Bad knapp über dem Boden, fix angebracht werden. Über die zu Hause installierte, über mehrere Zimmer hinweg funktionierende Gegensprechanlage nimmt ein geschulter Rund-um-die-Uhr-Service dann eine Sprechverbindung auf. Spezialisierte Mitarbeiter helfen individuell weiter, organisieren medizinische Hilfe oder benachrichtigen die angegebenen Kontaktpersonen. Je nach Anbieter oder gewähltem Service kann man auch mit einem Angehörigen anstatt mit einer Notrufzentrale verbunden werden. Falls man Rettungskräften den Zugang in den Wohnraum erleichtern möchte, besteht die Möglichkeit, vor dem Eingang einen geeigneten Schlüsseltresor anzubringen. So muss die Haustüre nicht aufgebrochen werden.

Mit einem solchen Notrufservice fühlen sich viele allein lebenden Senioren sicherer. «Aber viele stören sich am gut sichtbaren Notrufknopf», sagt Sabina Crameri von SmartLife Care. «Dann kann man ausweichen auf ein schönes Design, verbunden mit hochwertiger Technik.» Diese Systeme sind zum Beispiel in Uhren oder Halsketten integriert und als solche nicht erkennbar. «Oft besteht auch der Wunsch, dass ein Notrufgerät nicht nur in der Wohnung, sondern auch draussen in der Natur genutzt werden kann», weiss Michael Wenger von bonacasa. In solchen Fällen kann man einen mobilen Sender verwenden. Dieser ist mit GPS ausgestattet und ermöglicht so eine zuverlässige Ortung im Falle eines Sturzes oder einer anderen medizinischen Notsituation unterwegs.



*Sieht aus wie Schmuck ist aber auch ein gut getarnter Notfallknopf. BILD SMARTLIFE CARE*

## Sprachgesteuerte Systeme

Damit ein Besuch nicht gleich erkennt, dass man zu Hause ein Notrufsystem installiert hat, wünschen sich viele eine stilvolle und diskrete Gegensprechanlage. Hier bieten sich multifunktionale Lösungen an, wie zum Beispiel das Gerät Allegra von Smart- Life Care, das Notruf und Radio in einem ist. Auch Caru gehört in diese Kategorie. Dieses Produkt wurde im April 2020 von einem Zürcher Start-up auf den Markt gebracht und besticht nicht nur durch seine ästhetische Optik. Es beinhaltet ein Notrufsystem, das genau wie Allegra per Sprachbefehl ganz einfach, praktisch und unkompliziert gesteuert wird. Bei einem bestimmten Hilferuf wird bei Caru sofort eine Verbindung zur programmierten Kontaktperson hergestellt; bei Allegra besteht die Möglichkeit, zwischen Angehörigen oder Notfalldienstleistung zu wählen. Des Weiteren kann man über Caru, ebenfalls sprachgesteuert, Audionachrichten verschicken und abhören. Auch Familienoder Gruppenchats sind möglich, ganz ohne Smartphone.

Damit sollen weniger technikaffine Senioren nicht nur ein Sicherheitssystem, sondern auch einen leichten Zugang zur digitalen Kommunikation erhalten, erklärt Susanne Dröscher, Mitgründerin von Caru. Dies ist wichtig für unsere Gesellschaft als Ganzes, denn: «Das Alter ist ein Thema, das aufgrund der demografischen Entwicklung bald einen noch bedeutenderen Platz einnehmen wird.»

## Am Puls der Zeit

Peter Burri Follath bestätigt: «Alle diese spannenden und nötigen Entwicklungen sind noch in den Kinderschuhen, gerade die Schnittstellen mit Audiosteuerung.» Dass die Zukunft, auch für die ältere Bevölkerung, immer mehr Richtung Smart Living mithilfe von Apps und digitaler Unterstützung geht, bestreitet heute aber niemand mehr. Welche Produkte sich in der aktuell vorherrschenden grossen Auswahl schliesslich durchsetzen, wird sich zeigen. Die Prognose des Digital- Experten für den persönlichen Bereich, also nicht für Institutionen wie Wohnheime und Pflegezentren, lautet aber: «Erfolg werden vermutlich die bereits auf dem Markt bestehenden Sachen haben, beispielsweise grossformatige Smartphones oder «Wearables », also intelligente elektronische, am Körper getragene Geräte, auf die man spezifische Apps draufladen kann.» Denn diese sind unauffällig und nicht negativ konnotiert, meistens günstiger als teure Spezialgeräte sowie praktisch und einfach bedienbar.

Matchentscheidend ist aber bei allen technologischen Hilfsmitteln, dass möglichst schnell und früh damit begonnen wird. Denn häufig müssen zuerst gewisse Hemmschwellen überwunden werden, und eine richtige Anwendung will gelernt sein und braucht Zeit. Denn letztendlich benötigt es eine gewisse Routine, damit man das technische Hilfsmittel im Notfall auch einsetzen kann.