



# Digitale Helfer für das Leben

Ob zur Gesundheit oder Fitness, zur Unterhaltung, sozialen Teilhabe oder Bewältigung des Alltags: Für die Generation 60+ gibt es eine Vielzahl an benutzerfreundlichen, oft auch kostenlosen Apps. Digitale Techniken aller Art haben ein grosses Potenzial, um das Leben im Alter zu vereinfachen – sofern davon Gebrauch gemacht wird.

Text: **Markus Sutter** Foto: **Renate Wernli**

Die ältere Bekannte aus der Nachbarschaft ist ratlos. Kürzlich wollte sie ihr Zeitungsabo kündigen, weil es schon wieder teurer geworden war. Beim telefonischen Anruf der zentralen Nummer landete sie aber immer in einer Endlosschleife, musste sich Werbung anhören, die sie gar nicht interessierte. Irgendwann verlor sie die Geduld. Das Abo hat sie bis heute behalten.

Eine Kündigung per Internet kommt für die 85-jährige Witwe nicht in Frage. Ein Computer oder ein Smartphone befinden sich bis heute nicht in ihrem Haus, und sie hat auch nicht vor, sich noch ein solches Gerät anzuschaffen. Um ihre Zahlungen zu tätigen, geht sie alle paar Wochen zu Fuss auf die Post, trotz grosser Schmerzen beim Gehen. Dabei ist ihr durchaus bewusst, wie sich vieles in ihrem Leben durch digitale Techniken vereinfachen liesse. Zum Beispiel, indem man Zahlungen auf elektronischem Weg bequem von zu Hause aus erledigt und damit erst noch Gebühren spart.

## Zur Unterstützung im Alltag

Nicht alle älteren Menschen sind so skeptisch und zurückhaltend. Ganz im Gegenteil: Immer mehr Seniorinnen und Senioren entdecken die positiven Errungenschaften der Digitalisierung; sie ist zu einem Teil ihres Alltags geworden. Den Fahrplan abfragen, (verbilligte) Tickets mit dem Smartphone kaufen, statt am Schalter anzustehen – das ist auch für viele zu einer Selbstverständlichkeit geworden.

Die Vielfalt des Lebens im Alter zeigt sich auch am Umgang mit digitalen Techniken. Manche haben nicht den Wunsch, andere nicht die Möglichkeit, sich mit internetgestützten Kommunikationsformen zu beschäftigen – zum Beispiel, weil sie sich die entsprechende Ausrüstung oder einen Internetzugang nicht leisten können.

Zudem ist die «digitale Kluft» zwischen jüngeren und älteren Menschen immer noch gross. Ebenso machen ältere Menschen mit hohem Bildungsstand von digitalen Techniken öfter Gebrauch, wie in Studien herausgefunden wurde. Der Anteil an älteren Menschen, die in der Lage sind, in der digitalen Welt selbstbestimmt zu agieren, nimmt Jahr für Jahr aber zu, vor allem bei den unter 75-Jährigen.

## «Auch Freude bereiten»

«Eine App sollte mich im Alltag unterstützen, einfach bedienbar sein und dabei Freude bereiten»: So bringt es einer auf den Punkt, dessen Name vielen älteren Zeitgenossen noch ein Begriff sein dürfte: Charles Clerc, langjähriger und populärer «Tagesschau»-Moderator, der dieses Jahr seinen 80. Geburtstag feierte.

Apps sind Zusatzprogramme fürs Handy oder für den Computer. Es gibt sie inzwischen wie Sand am Meer. Auch für die Bedürfnisse älterer Menschen kommen laufend neue Innovationen auf den Markt.

Im Idealfall sind Apps für Senioren leicht bedienbar, übersichtlich aufgebaut, Symbole und Schriften gut erkennbar. Ganz besonders boomen Gesundheits-Applikationen, auch Health-Care-Apps genannt. Wussten Sie zum Beispiel, dass ein Smartphone Ihren Herzschlag messen kann? Mehrere Apps bieten diese Funktion an. Blood Pressure Monitor wiederum nennt sich eine App, mit der sich der Blutdruck überwachen lässt. Blutdruckwerte können selber verfolgt, aufgezeichnet und aktualisiert werden.

Jeden Tag eine Dosis Sport und Bewegung bietet älteren Menschen die App Senioren Fitness. Je nach individuellem Bedarf oder körperlichen Beschwerden kann gezielt nach geeigneten Übungen gesucht werden. Aber auch auf den Erhalt der geistigen Fitness legen manche im Alter grossen Wert. Gehirnjogging ist eine Möglichkeit, sich in dieser Beziehung fit zu halten und einem geistigen Abbau entgegenzusteuern – etwa mit der App Lumosity. Wertvoll kann auch Google Maps sein, eine Karten-App, die unter anderem hilft, sich an den Standort ihres geparkten Autos zu erinnern. Diese App ist kostenlos, sammelt jedoch viele Daten.

Wussten Sie zum Beispiel, dass ein Smartphone Ihren Herzschlag messen oder Ihren Blutdruck überwachen kann?

Ganz zentral für den Alltag sind Tools, die die Kommunikation erleichtern. Gerade in Zeiten von Homeoffice und einsamen Abenden zu Hause während der Corona-Zeit hat sich vor allem der Videokommunikationsdienst Zoom zum Shootingstar entwickelt. Die Enkelkinder kann man per Video zwar nicht umarmen, aber immerhin sehen und mit ihnen von Angesicht zu Angesicht sprechen. Und dank dem Kommunikationsprogramm WhatsApp war es noch nie einfacher, Bilder oder Sprachnotizen zu versenden.

## Keine Langeweile

Einige Apps sorgen dafür, dass im Alter keine Langeweile aufkommt. Grosse Eltern können gegen ihre Enkel in Quizduellen antreten oder mit der App «Stadt Land Fluss» den Sieger erkühen, der innerhalb einer gewissen Zeit die meisten richtigen Wörter findet. Es gibt auch Apps, die das Mitraten während einer Fernsehsendung ermöglichen (etwa zur ARD-Sendung «Wer weiss denn sowas?»).

Sogar die Suche nach einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner ist im digitalen Zeitalter einfacher als früher – ob auch erfolgreicher, sei >>

dahingestellt. Auf entsprechenden Websites können Gleichaltrige Bekanntschaften und Freundschaften schliessen, zum Beispiel auf Date a Rentner oder auf Date50+.

Auch kommunale Verwaltungen sind innovativ. Etwa in Wetzikon, wo jährlich an einer speziellen Veranstaltung (SmartCityHackathon) neue digitale Lösungen für die Stadt der Zukunft entwickelt und präsentiert werden. So wurde vor ein paar Monaten eine neue Senioren-App vorgestellt, die nach Angaben von Barbara Hürlimann, Leiterin Gesellschaft und Soziales in Wetzikon, im kommenden Frühjahr in Betrieb gehen soll. Alle für die Generation 60+ relevanten Angebote der Stadtverwaltung werden übersichtlich und benutzerfreundlich dargestellt. Wer sich etwa für den Mittagstisch anmelden will, muss in Zukunft nicht mehr zuerst die Website suchen und sich dann noch telefonisch anmelden. Ein Klick auf dem Smartphone genügt.

**Digitale Techniken sind immer mehr in der Lage, das selbstständige Leben und damit das längere Verweilen in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter zu ermöglichen.**

#### Länger zu Hause bleiben

Digitale Techniken sind immer mehr in der Lage, das selbstständige Leben und damit das längere Verweilen in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter zu ermöglichen. So gibt es bereits Systeme, die die Sicherheit zu Hause erhöhen. Stichworte dazu: Sturzerkennung, Brandschutz, intelligente Türöffnungssysteme. Und andere Tools erleichtern das Führen des Haushalts (zum Beispiel ein Saugroboter) oder unterstützen die pflegerische Versorgung. Der Innovation sind keine Grenzen gesetzt. Je einfacher die Anwendung, desto grösser die Chance, dass sie auch von vielen genutzt wird.

Meine ältere Bekannte aus der Nachbarschaft zeigt sich zwar beeindruckt von den vielfältigen Möglichkeiten, die die Digitalisierung heute bietet. Aber auf den fahrenden Zug aufspringen, das will sie trotzdem nicht mehr. Von einer Ausnahme abgesehen: Nachdem sie kürzlich zweimal in der eigenen Wohnung gestürzt war, hörte sie plötzlich mit grossem Interesse zu, was ich ihr über Notrufgeräte mit einem Sturzsensoren erzählte, der bequem wie eine Armbanduhr getragen werden kann. ■

#### Die Kehrseite der Medaille

Die Digitalisierung eröffnet nicht nur viele Chancen, sie beinhaltet auch einige Risiken. In den Medien machen vor allem Geschichten rund um Einzeltrickbetrügereien und Schocktelefonate die Runde. Nach Schätzung der Polizei dürften vor allem ältere Personen im letzten Jahr um rund zehn Millionen Franken betrogen worden sein.

Das ist allerdings nur ein Bruchteil der Summe, wovon in einer neuen Studie im Auftrag von Pro Senectute Schweiz die Rede ist. Auf unvorstellbare 675 Millionen Franken pro Jahr wird der Finanzmissbrauch beziffert. Auffallend sei die Häufigkeit, mit der ältere Menschen mit krimineller Energie in Kontakt kämen. Fast vier von fünf Personen wurden in den vergangenen fünf Jahren mit einem Betrugsversuch konfrontiert. Der grösste Teil realisierte den Schwindel, aber knapp 20 Prozent leider nicht.

Doch das überraschendste Ergebnis: Die grössten Beträge ergaunerten nicht irgendwelche Kriminelle mit dubiosen Geschichten aus dem Ausland, sondern Angehörige und Vertraute der Geschädigten aus dem privaten Umfeld. Die Zahlen der Studie basieren auf einer Umfrage bei 1216 über 55-jährigen Personen aus der ganzen Schweiz.

Auf hochgerechnet 275 Millionen Franken belaufen sich demnach die finanziellen Schäden allein unter der Rubrik «Berufstätige, die ihre Position missbrauchen». Doch was heisst das? «Menschen haben nicht selten in der Phase unmittelbar vor oder nach der Pensionierung grössere Geldsummen zur Verfügung, resultierend aus ihrem Pensionskassenvermögen oder aus der dritten Säule. Dieses Geld kann wieder angelegt oder investiert werden», sagt dazu Peter Burri Follath, Leiter Kommunikation bei Pro Senectute Schweiz. «Sie sind den Umgang mit so viel Geld in der Regel nicht so gewohnt.» Falsche Ratschläge können da schnell grossen Schaden anrichten. Andere Beispiele für dubiose Machenschaften: Ein Familienmitglied hebt klammheimlich und kontinuierlich Geld vom Konto des Vaters oder der Mutter ab. Oder jemand stellt Leistungen in Rechnung, die er oder sie gar nicht erbracht hat.

Die Studie zeigt: Die Digitalisierung erleichtert Betrügereien – doch nicht jede Gaunerei ist eine Folge der Digitalisierung.

#### Elektronisches Patientendossier:

## Begeisterung hält sich noch in Grenzen

Eva Nussbaum wird von einem Auto angefahren. Sie erleidet einen Beinbruch und verliert wegen einer Kopfverletzung das Bewusstsein. Bei der Einlieferung ins Spital weiss der zuständige Arzt bereits, dass Eva Nussbaum unter Vorhofflimmern leidet, Medikamente zur Blutverdünnung nimmt sowie allergisch gegen Penicillin reagiert. Diese Informationen hat er dem elektronischen Patientendossier (EPD) von Eva Nussbaum entnommen, auf das er notfallmässig zurückgreifen kann. So ist der Arzt in der Lage, sich schnell ein Bild von der Verletzten zu machen und die weitere gesundheitliche Versorgung anzupassen.

Diese Geschichte ist auf einem Werbevideo für das EPD zu sehen. Der Vorteil eines elektronischen Patientendossiers, das eine Fülle von Informationen zum individuellen Gesundheitszustand umfasst (unter anderem Medikamentenliste, Labor- und Röntgenbefunde, Spitalaustrittsberichte, aber etwa auch einen Organspenderausweis), ist gerade in einem Notfall nicht von der Hand zu weisen. In der Schweiz sind neuerdings alle Menschen befugt, kostenlos ein EPD zu eröffnen. Im Kanton Zürich ist dieser Schritt via die Post Sanela Health AG sowie die Gesundheitsplattform Abilis möglich. Für Akutspitäler, Rehabilitationskliniken, psychiatrische Kliniken, Pflegeheime und Geburtshäuser besteht sogar schon seit längerem eine gesetzliche Pflicht, sich dem EPD anzuschliessen. Aber in der Praxis harzt es noch an allen Ecken und Enden. Für viele Kritiker geht das Kosten-Nutzen-Verhältnis nicht auf, der

bürokratische Mehraufwand schreckt ab. Zudem sei das EPD noch zu kompliziert und unpraktisch, moniert etwa der Ärztesverband FMH.

Gewisse Bedenken sind zwar auch aus den Aussagen von Tina Werro, betriebliche Leiterin vom Allmendhof in Männedorf (ZH), herauszuhören. Aber sie hat die Sache trotzdem für ihre Institution mit Unterstützung des EPD-Kompetenzzentrums durchgezogen. Das EPD sei nun einmal gesetzliche Pflicht und ergebe im digitalen Zeitalter auch durchaus Sinn. Überflüssige Doppelbehandlungen beispielsweise liessen sich so verringern. Die Grundidee überzeuge sie jedenfalls, auch wenn es noch Verbesserungspotenzial gebe.

Der Allmendhof hat seine Hausaufgaben gemacht. Jetzt müssten nur noch die Bewohnerinnen und Bewohner mitmachen und ein EPD eröffnen. «Diverse kontaktierte Angehörige wären dazu bereit gewesen.» Das Problem respektive das Hindernis: Für die Eröffnung braucht es neben einer persönlichen E-Mail-Adresse ein Mobiltelefon und eine gültige ID. Doch diese sei bei vielen Betagten abgelaufen, eine Erneuerung nur bei persönlichem Erscheinen der Betroffenen auf der Gemeinde möglich und kostenpflichtig. Ein Aufwand, den ältere und oft nicht mehr mobile Bewohnende nicht auf sich nehmen wollen. Die Folge: Bis zum heutigen Zeitpunkt hat noch keine Bewohnerin respektive kein Bewohner des Allmendhofs selber ein EPD eröffnet. Das sei aber nur eine Frage der Zeit, ist sich Tina Werro sicher.

Anzeige



Kloster Kappel

**Stilles Wochenende im Advent** Aus der Zerstreung in die Sammlung und Ruhe kommen | Mit Ruth Maria Michel, 1.–3.12.

**Eine kleine Gebetsschule** Zu einem vertieften Verständnis unseres Betens finden | Mit Ch. Reibenschuh 1.–3.12.

**Die Kraft des spirituellen Stammbaums** Wem verdanke ich mein Meditieren? Persönliche Antworten finden | Mit Peter Wild, 15.–17.12.

**Weitere Informationen und Kurse:** [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)  
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30

Stiftung  
PWG

**Damit Ihr Miethaus  
Miethaus bleibt**

**Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer Liegenschaft bleiben – zur gleichen Miete.**

**pwg.ch**

Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich