



Liebe Leserin, lieber Leser,
So lange wie möglich zu Hause leben, selbstbestimmt und eigenverantwortlich – das wünschen wir uns fast alle. Neue Medien und moderne Technik können uns dabei unterstützen. In dieser Herbstausgabe unserer Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE stehen Themen rund um Medien und Technik im Alter deshalb im Mittelpunkt unserer Informationen. Vom Hausnotruf über die Buchung einer Urlaubsreise am PC bis zur Nutzung einer Gesundheits-App kann digitale Technik den Alltag im Alter erleichtern. Innovationen, die bedarfsgerecht und einfach in der Handhabung sind, tragen dazu bei, selbstständig zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Wir möchten Ihnen daher Mut machen, sich auch im höheren Alter auf die digitale Welt einzulassen.

Ulrike Meister
Geschäftsführung



© Foto: Bojan Fotolia.com

DIGITALE ANGBOTE FÜR SENIOREN

Internet und Medien im Alter nutzen

Das Angebot an neuen Medien und digitaler Technik ist quasi unbegrenzt. Wer sich zurechtfinden will, sollte die Angebote auf praktischen Nutzen, Bedienungs-komfort und Bezahlbarkeit prüfen.

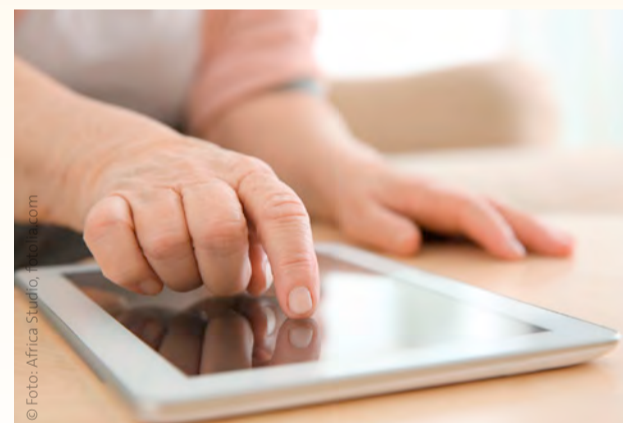
DER HAUSNOTRUF vermittelt Sicherheit: Über einen kleinen Funksender, der am Körper getragen wird, lässt sich im Notfall auf Knopfdruck jederzeit Hilfe rufen, zum Beispiel dann, wenn man gestürzt ist und sich selbst nicht mehr helfen kann. Auch **FALDETektoren**, **FUNK-RAUCHMELDER**, **FUNK-BEW-**

GUNGS- UND WASSERMELDER können mit dem Hausnotrufsystem verknüpft werden. Die Kosten werden zum Teil von den Kranken- und Pflegekassen übernommen.

TOUCHSCREENS: Wenn im Alter Sehschärfe und Feinmotorik nachlassen, kann die Bedienung technischer Geräte mühsam werden. Es gibt jedoch Geräte mit berührungsempfindlichen Oberflächen. Hier erfolgt die Eingabe mit den Fingern direkt auf dem Bildschirm (Touchscreen), was die Nutzung erheblich vereinfacht.

INTERNET UND SOZIALE NETZWERKE sorgen für Kommunikation, Informationen und Unterhaltung und bieten viele Möglichkeiten, Beziehungen und Freundschaften zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Das Internet unterstützt dabei, unkompliziert und über regionale Grenzen hinaus, Gleichgesinnte zu finden, mit denen man Interessenteilen und Erfahrungen austauschen kann. Nachrichten und Informationsseiten geben einen Überblick über aktuelle Ereignisse in Politik, Wirtschaft, Kultur, Unterhaltung. Und auch über medizinische Fragen kann man sich informieren. Viele Inhalte werden oft auch als Video angeboten.

BEWEGUNG UND SPIELE: Neben internetbasierter Beratung zu Ernährung, Bewegung etc. gibt es inzwischen elek-



© Foto: Africa Studio, Fotolia.com
Touchscreen statt Tasten macht die Bedienung supereinfach.

tronische Fitnessspiele für zu Hause. Spaßfaktor garantiert. Neuere Geräte registrieren und übertragen die Bewegungen des Spielers an das Gerät. So steuert man das Spiel durch Körperbewegung und nicht durch kompliziertes Knöpfedrücken.

SMARTPHONES UND TABLETS sind besonders komfortabel, wenn man wissen will, wie man von A nach B kommt. Kleine, bedienungsfreundliche Programme (Apps) informieren online schnell und einfach über Wege und öffentliche Verkehrsmittel, bieten Fußgängernavigation und Mobilruf (funktioniert ähnlich wie ein Hausnotrufsystem). |

➔ **Infos zu Gesundheits- und Medizin-Apps lesen Sie auf den nächsten beiden Seiten von GEPFLEGT ZU HAUSE.**

Wir stellen vor

Sabine Armbruster, Rainer Fesenmeyer, Anja Heß | Hausnotrufteam



Für Senioren, die alleine zu Hause leben, ist der Hausnotruf ab einem gewissen Alter eine Grundvoraussetzung. Daher gehört diese technische Leistung längst zum Standardangebot unserer Sozialstation. Sabine Armbruster, Rainer Fesenmeyer und Anja Heß (im Bild von links) sind unser Hausnotrufteam. Sie installieren

das Hausnotrufgerät in der Wohnung des Kunden und erklären verständlich, wie der „Lebensretter auf Knopfdruck“ funktioniert. Der Hausnotruf bietet nicht nur älteren Menschen selbst die Gewissheit, rund um die Uhr geschützt und beruhigt leben zu können. Auch Angehörige schätzen die Sicherheit, dass Mutter oder Vater im Notfall sofort und zuverlässig Hilfe bekommen. |

➔ Mehr Infos unter 07633 9533-0

ÜBERWACHEN, MOTIVIEREN, GESÜNDER LEBEN



Wie Gesundheits- und Medizin-Apps helfen können

Mehr als 100.000 Gesundheits-Apps sind nach Schätzung von Experten heute auf dem Markt und jeden Monat kommen etwa 1.000 neue dazu. Die kleinen Programme fürs Smartphone können wertvolle Helfer sein, wenn es um Gesundheit und Fitness geht. Die Qualität ist aber recht unterschiedlich und es gibt einiges zu beachten, um sich in der Fülle des Angebots zurechtzufinden.

FÜR IMMER MEHR ältere Menschen ist es selbstverständlich, ein Smartphone zu besitzen. Die Nutzung ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen und damit auch der Zugriff auf Gesundheits- und Medizin-Apps. In den Online-Stores von Apple und Google gibt es jede Menge der kleinen Computerprogramme, die den Anwender dabei unterstützen wollen, gesünder zu leben, seine Krankheit besser zu bewältigen oder effizienter mit dem Arzt zusammenzuarbeiten, zum Beispiel über ein elektronisch geführtes Patiententagebuch.

LIFESTYLE- ODER MEDIZINPRODUKT?

Eine festgelegte Systematisierung der Apps gibt es nicht, doch das Universitätsklinikum Freiburg hat kürzlich eine Bestandsaufnahme gemacht und die Ergebnisse in einer Studie festgehalten. Demnach zielen Gesundheits-Apps in der Regel darauf, die Fitness zu erhalten und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Apps, die sich um Fitness und Workout, Gewichtskontrolle und Ernährung drehen. Sie sind in

den App-Stores meistens in der Kategorie „Gesundheit und Fitness“ zu finden. Medizin-Apps richten sich dagegen an Ärzte, medizinische Fachkräfte und Patienten mit meist chronischen Krankheiten. Dabei handelt es sich um Programme, die beispielsweise helfen, den Blutdruck zu überwachen und zu dokumentieren, oder Diabetiker-Apps, bei denen Blutzuckerwerte, Insulingaben und Mahlzeiten elektronisch erfasst werden. Dazu kommen Nachschlagewerke und Lexika sowie Apps mit Suchfunktionen, beispielsweise, um einen passenden Arzt zu finden.

GESUNDHEITSWERTE DOKUMENTIEREN

Gesundheits- und Medizin-Apps können gute Dienste leisten, darüber sind sich die meisten Gesundheitspolitiker, Krankenkassen und Verbraucher einig. Mehr als die Hälfte der Verbraucher hat Befragungen zufolge bereits Gesundheits-Apps installiert. Senioren nutzen die Apps hauptsächlich, um Gesundheitswerte wie Gewicht und Blutdruck

elektronisch zu dokumentieren (38 Prozent). Ein Viertel zeichnet Informationen zur eigenen Krankengeschichte auf und 15 Prozent halten ihre sportlichen Unternehmungen fest.

Bei der Vielzahl der angebotenen Apps ist es jedoch für Laien und auch Ärzte häufig nicht einfach, zwischen gut und schlecht zu unterscheiden. Mit

wenigen Ausnahmen sind die Gesundheits-Apps keine Medizinprodukte, die dem entsprechenden Gesetz unterliegen, wobei zunächst alleine der App-Anbieter entscheidet, ob seine App einem medizinischen Zweck dient.

Bei Gesundheits-Apps, die sich an gesunde Menschen richten und in erster Linie das Wohlbefinden steigern sollen, lauern kaum Gefahren.

Dann ist es lediglich ärgerlich, wenn beispielsweise

Kalorien falsch berechnet werden und das Abnehmen nicht

wie gewünscht funktioniert. Ein größeres Risiko gibt es bei

Apps, die anbieten, eine Diagnose zu stellen, beispielsweise zu ermitteln,

wie gefährlich ein Muttermal ist. Und noch größere Sicherheit müssen Apps bieten, die medizinische Messwerte

ermitteln, erfassen und auswerten. Sie sind auf jeden Fall zulassungspflichtige Medizinprodukte. Falsche



Werte könnten hier zu Therapiefehlern führen, beispielsweise zu einer falschen Insulindosis, was unter Umständen lebensgefährlich sein kann.

HEUTE: DIE APP AUS DEM STORE

Die Experten des Universitätsklinikums Freiburg zeigten in ihrer Studie, dass Verbraucher bislang bei der Suche nach Gesundheits-Apps auf eigene Faust vorgehen, ohne mit ihrem Arzt zu sprechen. Sie durchsuchen die Stores nach Stichworten und wählen aus den angezeigten Treffern die App aus, die ihnen am meisten zusagt. Dabei lassen sie sich vom Preis, den Bewertungen, den Kommentaren anderer Nutzer und der Zahl der Downloads leiten. Die größten Bedenken, die mit der Nutzung einer App verbunden sind, beziehen sich darauf, dass die persönlichen (Gesundheits-)Daten ausgespäht werden könnten. Diese Angst ist nicht ganz unbegründet, denn oftmals fielen schon bei Tests Datenschutz-mängel auf.

MORGEN: DIE APP AUF REZEPT

Zukünftig könnte sich das Vorgehen bei der Auswahl einer App jedoch deutlich verändern, denn es wird erwartet, dass Krankenkassen Apps empfehlen oder sogar verordnen und die Leistungen entsprechend erstatten. Das könnten Entspannungs-Apps sein, die helfen abzuschalten und den Stresslevel zu kontrollieren, Programme zur Raucherentwöhnung oder Apps als Unterstützung für chronisch kranke Menschen, wie Schmerzpatienten und Diabetiker.

Bereits in den letzten Jahren haben die Krankenkassen selbst ihr Angebot an Gesundheits-Apps deutlich ausgebaut. Oft handelt es sich dabei um Suchmaschinen, die helfen, Ärzte, Apotheken oder Gesundheitsangebote in der Region zu finden. Darüber hinaus gibt es Apps, die Dokumentationshilfen zur Erfassung von Impf- und Vorsogedaten bieten oder Erinnerungshilfen beispielsweise für Vorsorgetermine. |



Darauf sollten Sie achten



Wenn Sie eine Gesundheits-App aus den entsprechenden Stores nutzen wollen, achten Sie auf die folgenden Punkte. Sie sind Hinweise auf vertrauenswürdige Angebote:

- In der Beschreibung sind alle Funktionen übersichtlich aufgelistet und werden verständlich erklärt.
- Auf den Screenshots (Bildschirmansichten) der App erkennen Sie, welche grundsätzlichen Funktionen die App bietet.
- Sie erkennen klar, wer die App herausgegeben hat. Ein Link führt Sie zu der Internetseite des Anbieters.
- Es gibt eine Kontaktadresse, an die Sie sich bei Fragen, Anregungen oder Beschwerden wenden können.
- Die App hat eine vollständige und vor allem verständliche Datenschutzerklärung.
- Die App verlangt nicht mehr Zugriffsrechte als notwendig. (Will die App auf Ihre Kontakte zugreifen, sollten Sie misstrauisch werden.)
- Es gibt ggf. ein Qualitätssiegel mit anerkannten Prüfkriterien oder wissenschaftlich verlässliche Studienergebnisse über den Nutzen.

Bewertungen anderer Nutzer können als erste Einschätzung dienen, sind aber oft widersprüchlich oder manchmal auch gekauft, deshalb sollten Sie sich im Zweifel auf Ihre persönliche Einschätzung verlassen.

Bequem zu nutzen: Entspannungs-Apps, die helfen, abzuschalten und den Stresslevel zu kontrollieren.

© GEPFLEGT ZU HAUSE | Autorin Sabine Anne Lück
GRIESHABER Redaktion + Medien | Bonn |
www.grieshaber-medien.de

ZUSÄTZLICHE HILFE BEI DER APP-SUCHE

→ www.healthon.de

Die Informationsplattform bietet Zugriff auf eine Datenbank mit getesteten Apps, die anhand der Qualitätskriterien des Healthon-Ehrenkodex überprüft wurden. Außerdem können Sie Gesundheits-Apps über einen Online-Test auf der Seite selbst auf Vertrauenswürdigkeit testen und anderen Nutzern empfehlen.



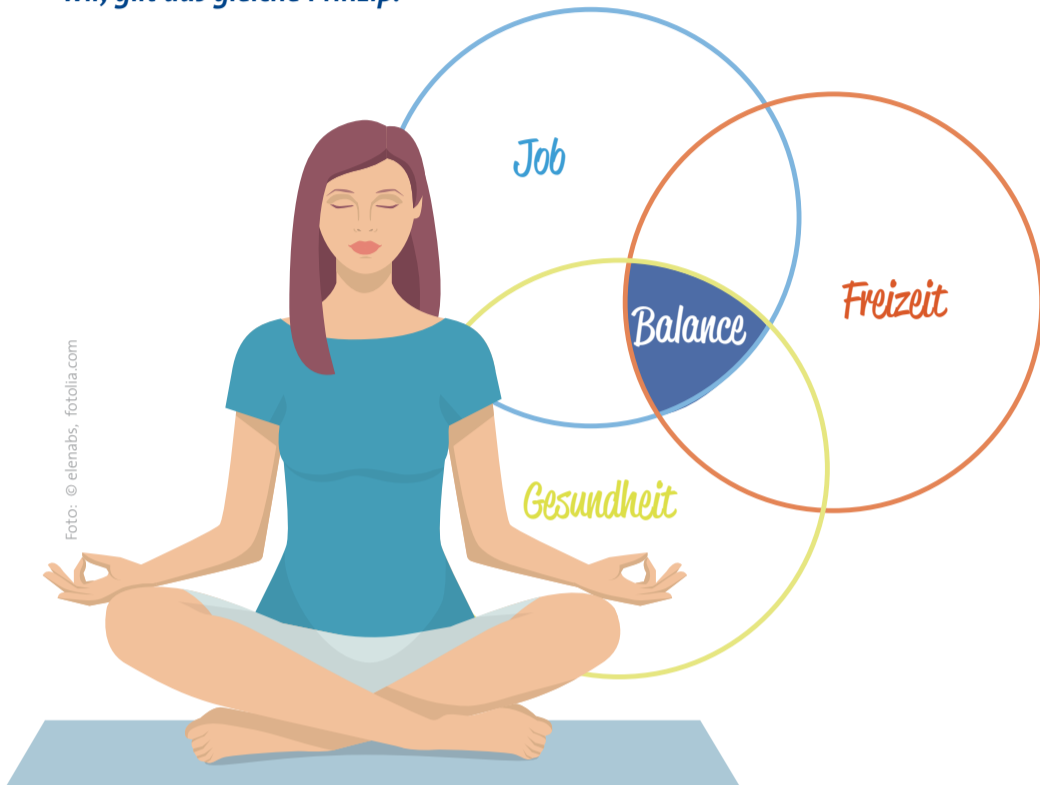
→ www.appcheck.de

Hier werden Apps zu verschiedenen Themen wie Diabetes, Asthma und Demenz von Experten getestet. Zusätzlich wird über Qualitätskriterien informiert.

KIRCHLICHE SOZIALSTATIONEN ALS ARBEITGEBER

Was uns auszeichnet

Als kirchliche Pflegedienste bieten wir Leistungen an, die kranken und pflegebedürftigen Menschen gut tun, die sie stärken, und sie vielleicht sogar wieder gesund machen. Und als kirchliche Arbeitgeber? Da, finden wir, gilt das gleiche Prinzip.



WIR BIETEN unseren Mitarbeitenden nicht nur sichere und krisenfeste Arbeitsplätze, sondern zudem eine ganze Reihe an gesundheitsfördernden und gesunderhaltenden Maßnahmen. Und – wir wollen auch Vorbild sein: Neben den gesetzlichen Vorgaben zum betrieblichen Eingliederungsmanagement und zur Arbeitssicherheit zeichnet sich unsere Strategie dadurch aus, dass wir weit im Vorfeld präventiv ansetzen. Einige Beispiele:

VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

Wir unterstützen Mitarbeitende, die Beruf und Kindererziehung unter einen Hut bringen wollen, oder – was immer häufiger der Fall ist – eigene Angehörige pflegen, durch individuelle, passgenaue Arbeitszeit- und Beschäftigungsmodelle. So können sich die Mütter und Väter unter unseren Mitarbeitenden die Pflgetouren über Jobsharing teilen, sie können sich untereinander flexibel über ihren Arbeitseinsatz verständigen oder auch unsere Ferienbetreuung und Freiwilligenpools für die kurzfristige Betreuung ihrer Kindern nutzen. Darüber hinaus helfen wir unseren Mitarbeitenden, die einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause unterstützen, unnötige Belastungssituationen zu vermeiden, indem wir u.a. Wunschdienstzeiten anbieten.

LEBENSARBEITSZEITKONTO

Sich eine Auszeit zu gönnen – das wünschen sich viele unserer Mitarbeitenden immer mal wieder. Zum Beispiel für einen längeren Urlaub, oder um die Arbeitszeit während der Elternphase zu reduzieren, oder um mehr Zeit für die Pflege eines Angehörigen zu haben oder für ein ganzes Sabbatjahr. Unser Angebot: das Lebensarbeitszeitkonto. Das funktioniert vereinfacht gesagt so: Das Gehalt wird für den Zeitraum von drei Jahren bei voller Arbeitsleistung

nur zu Dreiviertel ausgezahlt. Die so angesparte Summe steht dem Mitarbeitenden dann während der Auszeit zur Verfügung.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Auch Fitness, Yoga, Entspannung und Schwimmen helfen, Alltagsstress abzubauen und körperliche und psychische Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Als Kirchliche Sozialstationen sind wir deshalb mit starken Partnern unterwegs, um vielfältige gesundheitsfördernde Angebote zu machen – zum Beispiel Fitnessangebote über *Hansefit*. Mitarbeitende, die psychisch und physisch sehr belastet sind, unterstützen wir präventiv durch unsere Kooperation mit den Reha-Programmen der Deutschen Rentenversicherung *Balance plus* und *Betsi*.

GUT VERSORGT MIT DER KIRCHLICHEN BETRIEBSRENTE

Um die Altersversorgung unserer Beschäftigten mit abzusichern, ist die kirchliche Zusatzversorgung seit jeher Bestandteil unserer Arbeitsverträge. Die betriebliche Altersversorgung ist sicher: Betriebsrenten- und Altersvermögensgesetz sowie das kirchliche Arbeitsrecht gewährleisten die rechtliche Sicherheit. Und die kirchliche Betriebsrente ist vergleichsweise kostengünstig, weil keine Abschlussprovisionen erhoben werden und es keine Ausschüttung von Dividenden an Aktionäre gibt.

ZIELGENAUE FORTBILDUNGSANGEBOTE

Uns liegt viel daran, unsere Mitarbeitenden darin zu unterstützen, den



Kirchliche Arbeitgeber bieten diverse Modelle an, Gehalt anzusparen.

komplexen und sich ständig ändernden Anforderungen im Pflegealltag gelassen zu begegnen. Neben pflegerischen und medizinischen Inputs bieten wir dazu auch Trainings an, die helfen, sich in schwierigen und besonders belastenden Pflegesituationen angemessen zu verhalten. Dazu gehört zum Beispiel die Fähigkeit, im Fall von Konflikten so zu kommunizieren, dass sich die Situation entschärfen kann (Deeskalation). So geschult können unsere Mitarbeitenden in belastenden Situationen nicht nur ausgleichend wirken. Es gelingt ihnen auch besser, Probleme nicht mit in den Feierabend zu nehmen.

GUTE ARBEITSPLÄTZE, GUTE PFLEGE

Als Kirchliche Sozialstationen sind wir christlichen Werten verpflichtet, die wir nach innen und außen verantwortlich leben wollen. Gute Arbeitsplätze bieten, gute Pflege leisten – das gehört bei uns daher untrennbar zusammen. |

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen/Gundelfingen
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V., Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V., Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V., Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V., Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH, Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus unterer Breisgau e.V., Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V., Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 9.800 Exemplare

Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch *Wellness*, erschienen bei Mosaik/Goldmann.