

Wenn die Wohnung mitdenkt

Wohnform Ältere Menschen wollen sicher und selbstbestimmt zuhause wohnen. Wie die moderne Technik dabei helfen kann, zeigt die «Digitalen Alterswohnung» der Stadt Zürich. RED

Elsbeth Schmid ist eine aktive Seniorin. Sie kennt viele Leute und hat viele Pläne. Elsbeth Schmid wohnt alleine, in einer Alterswohnung der Stadt Zürich im Kreis 6. Sie genießt ihre eigenen vier Wände, ihre Selbstständigkeit und ihre Freiheit. Aber manchmal fragt sie sich: Wenn ich stürze oder sonst etwas passiert, wer merkt das dann und wie schnell?

Elsbeth Schmid gibt es in Wirklichkeit nicht. Sie ist eine Erfindung der Stadt Zürich. Die Wohnung der fiktiven Dame ist offen für alle, die an sicherem und selbstbestimmtem Wohnen im Alter interessiert sind. Eingerichtet wurde sie im Sommer 2022 vom Gesundheits- und Umweltdepartement und der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW). Seniorinnen und Senioren, Angehörige und Fachpersonen aus der Pflege sowie weitere Interessierte erleben in der Wohnung ganz konkret, wie die Digitalisierung für einen sicheren und selbstbestimmten Alltag genutzt werden kann. Über 400 Personen haben sich in den letzten 18 Monaten durch die Wohnung führen lassen.

Stürze vermeiden

Auch wenn die Wohnung eine Erfindung ist, lernen die Besuchenden Elsbeth Schmid kennen: In einem Video begrüsst eine Schauspielerin die Gäste. «Ich kann Ihnen jetzt leider keinen Kaffee anbieten, aber fühlen Sie sich wie zuhause», sagt sie und löst bei den Leuten ein Schmunzeln aus. Dann stellt sie klar, welches die wichtigste Aufgabe ihrer speziellen Haustechnik ist: «Stürze vermeiden und bei einem Sturz reagieren.» Bei der Stiftung Alterswohnungen mit ihren gut 2 000 Mietenden gehen jedes Jahr etwa 125 Meldungen über Stürze ein. «Und das sind nur die, von denen wir wissen», gibt Elsbeth Schmid im Video zu bedenken. Wichtig dabei: Über 90 Prozent dieser Stürze passieren innerhalb der eigenen Wohnung.

Durch die «Digitale Alterswohnung» führen Jean-Paul Zugliani und Rolf Muggli. Beide sind selbst pensioniert und engagieren sich bei Pro Senectute als «Digital Coaches». Das heisst, sie geben ihr Wissen über digitale Geräte anderen Seniorinnen und Senioren weiter. Die «Digitale Alterswohnung» ist aber nicht nur etwas für Computer-Interessierte.



Notfallknöpfe, Smartwatches und spezielle Lampen als Sicherheit fürs Wohnen im Alter.

Bild: Nina Scheu

«Im Gegenteil», sagt Rolf Muggli: «Wir stellen Technologien vor, bei denen man eben gerade kein Smartphone und auch keinen Computer braucht.» Laptop und iPhone sucht man in der Wohnung also vergebens. Dafür sind verschiedene Sensoren aufgestellt, auf den Schränken, bei der Eingangstür, am Külschrank, im Bad und unter der Matratze. Jean-Paul Zugliani und Rolf Muggli zeigen Notfalluhren und -knöpfe und diskutieren mit den Besucherinnen und Besuchern über Vor- und Nachteile. «Für einige kommt es überhaupt nicht infrage, dass ihre Bewegungen in der Wohnung überwacht werden. Andere sind froh zu wissen, dass jemand informiert wird, wenn sie nicht mehr aufstehen können», sagt Rolf Muggli.

Nicht bei allen Systemen geht es um Notfälle. In der «Digitalen Alterswohnung» werden auch Lampen gezeigt, die auf Sprachsteuerung oder Bewegungssensoren reagieren. Elsbeth Schmid hat zum Beispiel einen kleinen Leuchtstreifen, der automatisch angeht und ihr den Weg ins Badezimmer weist, wenn sie in der Nacht aufsteht.

Ob und wie viele moderne Hilfsmittel jemand bei sich haben möchte, ist eine individuelle Entscheidung - und auch eine Frage des Geldes. Wer wenig Geld hat, kann sich ans städtische Amt für Zusatzleistungen zur AHV/IV wenden. Dieses unterstützt je nach Fall gewisse Hilfsmittel und Notfallsysteme finanziell. Auch eine Nachfrage bei der Krankenkasse kann sich lohnen, denn letztlich ist es im Sinne aller, dass ältere Menschen sicher und selbstbestimmt zuhause leben können.

Weitere Informationen:

Die «Digitale Alterswohnung» befindet sich in der Siedlung Irchel der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich. Sie kann nach Voranmeldung jeweils mittwochs zwischen 13 und 16 Uhr sowie samstags zwischen 10 und 13 Uhr kostenlos besichtigt werden.

Anmeldung über die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW): Tel. 044 415 73 33

Drei Technologien für ein sicheres Zuhause im Alter:

Notfallknopf

Notfallknöpfe können am Handgelenk getragen oder an bestimmten Orten in der Wohnung angebracht werden. Am bekanntesten ist der Notfallknopf des Schweizerischen Roten Kreuzes. Alternativen gibt es unter anderem von der Zürcher Firma Caru oder der Firma Smartlife Care. Die Knöpfe unterscheiden sich darin, wen sie alarmieren, ob sie nur zuhause oder auch unterwegs funktionieren, im Tragekomfort, in der Optik und im Preis.

Smartwatch

Immer beliebter sind Smartwatches, auch bei älteren Menschen. Es handelt sich dabei um digitale Uhren mit Zusatzfunktionen. Sie haben in der Regel auch einen Notfallknopf, können aber zusätzlich Schritte, Puls und sogar Sauerstoffkonzentration im Blut messen. Zudem sendet die Uhr ein GPS-Signal, damit die Person im Notfall auch ausserhalb der Wohnung schnell gefunden wird.

Notfallmelder mit Einbruchssicherung-

Die Schweizer Firma Sedimentum hat ein kontaktloses Notrufsystem entwickelt, das automatisch Hilferuft. Im Falle eines Notfalls zu Hause, wenn man sich nicht mehr bewegen kann, erkennt das System die Situation und holt Hilfe. Dabei werden ein paar wenige Notfallmelder im Zuhause auf Möbelstücken platziert und in Steckdosen eingesteckt. Die Melder reagieren zudem auf Bewegungen in der Nacht und leuchten automatisch auf, um eine sichere Orientierung im Dunkeln zu bieten. Das System kann auch für längere Abwesenheiten so eingestellt werden, dass es fremde Personen in der Wohnung, wie etwa bei einem Einbruch, bemerkt und entsprechend alarmiert.

Gut zu wissen

Die «Altersstrategie 2035» der Stadt Zürich gibt die Weiterentwicklung des städtischen Angebots für die ältere Bevölkerung vor. Sie wurde 2020 vom Gesundheits- und Umweltdepartement in Zusammenarbeit mit diversen Organisationen, Expertinnen und Experten und Seniorinnen und Senioren entwickelt. Zu den wichtigsten Zielen der Altersstrategie gehört, dass ältere Menschen in Zürich möglichst lange selbstbestimmt und im angestammten Umfeld leben können. Dazu leistet die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW mit ihren 34 Siedlungen und unterstützenden Dienstleistungen für die Mietenden einen wichtigen Beitrag. PD

stadt-zuerich.ch/altersstrategie
www.wohnenab60.ch