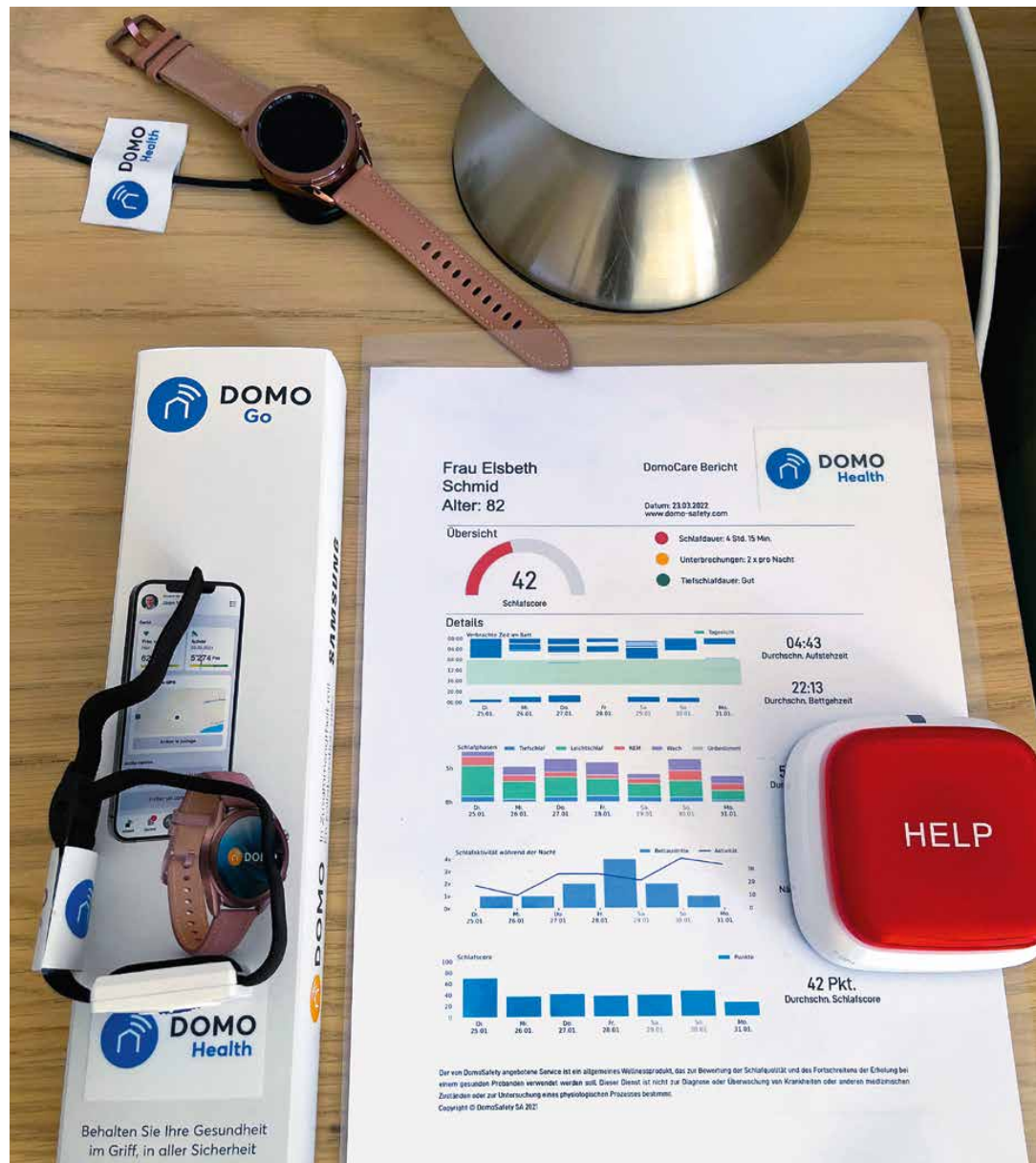


# Frau Schmid und ihre «digitalen Helfer»

Länger daheim wohnen: Das ist auch der Wunsch der über achtzigjährigen Elsbeth Schmid. Die fiktive Rentnerin empfängt zum Besuch in der «Digitalen Alterswohnung» der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich - und zeigt, wie Technologie das selbstständige Wohnen im Alter sicherer macht.

Text: **Mirjam Oertli**



Fotos: Mirjam Oertli, SAW

Bei «Frau Schmid», in einer Musterwohnung der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW), gibt es viele kleine digitale Helfer zu entdecken.

«Es cha scho mol blöd cho. Und dänn isch mer ufgeschmis», sagt Elsbeth Schmid. Die über Achtzigjährige spricht von der Gefahr, im Alter in der Wohnung zu stürzen. Sie scheint bestens informiert über die Risiken, aber auch über Zahlen. Mehr als 100 pro Jahr, sagt sie, so viele Stürze passierten allein in den rund 2000 Wohnungen der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW). Deshalb habe sie in ihrem Zuhause – «zu meiner Sicherheit» – ein paar Geräte einbauen lassen.

Um sie zu zeigen, lädt die Rentnerin Interessierte zum Besuch. Bequem sitzt man da, auf dem beigen Sofa in ihrer Stube. Ein weisses Spitzendeckchen bedeckt den Couchtisch. Darauf liegt die «Schweizer Illustrierte» neben der «Glückspost» und daneben, in einem Körbchen, eine «Lismet». Leider könne sie nichts anbieten, sagt die Gastgeberin. Wer würde ihr das übel nehmen? Denn Frau Schmid ist ja eigentlich gar nicht da: Die Rentnerin ist rein fiktiv. Eine Schauspielerin, die sie verkörpert, begrüsst bloss aus dem Bildschirm.

«Die Zahl der Stürze, die sie in Video nennt, ist allerdings real», sagt Andreas Dreier. Der Bereichsleiter Spitex & Sozialdienst bei der SAW vermutet, dass die Dunkelziffer noch um einiges höher liegt. Dabei könne es zu Knochenbrüchen, langen Liegezeiten und zur nagenden Angst kommen, dass es wieder passiert. «Es ist oft der erste Sturz, welcher das Gefühl auslöst, dass es allein in der eigenen Wohnung nicht mehr geht.» Längst gebe es allerdings einfache technologische Hilfsmittel, die Stürze zwar nicht verhindern, aber ihren Folgen vorbeugen können – allen voran einem Liegetrauma, das entsteht, wenn jemand nicht mehr selbst aufstehen kann und lange Zeit am Boden liegt, bis Hilfe kommt.

### Geräte, die sich diskret einfügen

Dreier will älteren Menschen diese Hilfsmittel zeigen: in der «Digitalen Alterswohnung» in der SAW-Siedlung Irchel. Gemeinsam mit Reto Bertschinger, Leiter Innovation beim Gesundheits- und Umweltschutzdepartement der Stadt Zürich (GUD), hat er sie ausgestattet. Entstanden ist die Idee auch vor dem Hintergrund der Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich. Zu ihren Zielen gehört es, ältere Menschen, Pflegende und Angehörige mit

Technologien vertraut zu machen, die das selbstständige Wohnen im Alter sicherer machen.

Seit einigen Monaten können sich Interessierte die Wohnung der fiktiven Frau Schmid durch Digital Coaches von Pro Senectute Kanton Zürich zeigen lassen. Ein ähnliches Angebot gab es im Jahr zuvor in der Siedlung Espenhof Nord der SAW, bis dort Sanierungsarbeiten begannen.

Wer bei Frau Schmid nun ein Interieur erwartet, das an die Kommandobrücke eines futuristischen Raumschiffes erinnert, liegt allerdings falsch. «Es war uns wichtig, zu zeigen, dass man die Geräte gar nicht gross bemerkt», sagt Dreier. Erst auf den zweiten Blick fällt denn auch das weisse Rund auf, das – ähnlich einer Zuckerdose – diskret neben der «Schweizer Illustrierte» auf dem Couchtisch steht. Oder das schwarze Gerät, das wie ein Radiowecker unter dem Hochzeitsfoto von Frau Schmid auf einem Regal zu sehen ist.



«Man bemerkt die Geräte gar nicht gross»: Andreas Dreier von der SAW zeigt einen Sensor, der unter einer Bettmatraze liegt und den Schlaf überwacht.

### «Ich bin achtzig – aber doch nicht alt!»

«Hilfe, Hilfe, Hilfe!», ertönt Dreiers Stimme plötzlich laut im Raum. Zeit für einen ersten Test. Schon leuchtet die «Zuckerdose» auf und eine künstliche Stimme sagt: «Ein Notruf wurde erkannt. Ihr Notfallkontakt wird gleich angerufen.» Dreier legt die Hand auf das Rund – das Zeichen für einen falschen Alarm – und es fällt zurück in sein unauffälliges Zuckerdosen-Dasein. Nacheinander hätte das Gerät mit integrierter SIM-Karte sonst die gespeicherten Kontakte ange-

rufen. Frau Schmid könnte so mit ihren Angehörigen oder der Notfallzentrale sprechen, wenn sie hilflos am Boden läge.

Nicht mit SIM, sondern via WLAN funktioniert der nächste Testkandidat: die Sprachassistentin Alexa. Dreier zeigt zum vermeintlichen Radiowecker und ruft: «Alexa, spiel Radio ab.» Schon erfüllt Musik den Raum. «Alexa, Licht an.» Die Lampe daneben erhellt das Regal. «Alexa, ruf Andreas an.» Keine Minute später klingelt Dreiers Handy. «Ich könnte nun rangehen und mit Elsbeth videotelefonieren.»

Ein Vorteil hier sei, dass Alexa nicht diesen Touch von Notfall habe. «Sie ist nicht auf ältere Menschen ausgerichtet. Das kommt gut an. Denn viele sagen ja, ich bin achtzig, aber doch nicht alt!» Ein Notfallknopf am Handgelenk etwa >>

wirke auf manche stigmatisierend. Alexa dagegen könne auch für reinen Komfort eingesetzt werden. «Und ist dann im besseren Fall schon da, wenn es zu einem Sturz kommt.»

### Überwachung versus Sicherheit?

Natürlich begegnet Dreier auch Skepsis in Sachen Datenschutz. Er kontert dann gern mit der Frage, ob man denn auch kein Smartphone habe. Klar sei allerdings schon: Wer null Daten gesammelt haben möchte, sollte nicht gerade auf Alexa setzen. Die weiteren Hilfsmittel in der «Digitalen Alterswohnung» erfassen oder speichern laut Dreier zwar auch Daten. Diese seien aber datenschutzsicher auf Servern in der Schweiz gelagert.

Dennoch stelle sich stets die Frage: Wie viel Überwachung zugunsten der Sicherheit bin ich bereit, in Kauf zu nehmen? «Damit muss man sich



Das weisse Notrufgerät steht wie eine Zuckerdose auf dem Stubentisch.

auseinandersetzen und einen informierten Entscheidung fällen können. Auch deshalb klären wir über die Optionen auf.»

Diese gehen noch einiges weiter, wie Dreier nun zeigt. Am Esstisch vorbei, auf dem ein angefangenes Puzzle liegt, führt er ins Schlafzimmer. Der Weg zum angrenzenden Bad ist von einem Lichtband gesäumt, das sich über eine Fernbedienung erhellen lässt. Auch schlechte Beleuchtung sei eine Stolperfalle, so Dreier en passant. Dann stemmt er beim Bett die Matratze hoch. Darunter liegt ein Sensor, ein weiterer steht auf dem Schrank. Auf dem Nachttisch zudem: eine

Art Smartwatch. Mit dieser Kombi – Sensoren und Uhr – lässt sich messen, ob Frau Schmid – wenn es sie denn gäbe – im Bett liegt, ob und wie sie sich im Raum bewegt und wie es um ihren Blutdruck, Puls oder Sauerstoffgehalt im Blut bestellt ist.

### Die wichtige Frage: «Will ich das?»

Ginge sie nachts zur Toilette und käme nicht zurück, würde der Sensor unter der Matratze dies registrieren. Je nach Einstellung würde dann, zum Beispiel nach dreissig Minuten, ein Notruf ausgelöst – falls nicht der Sensor auf dem Schrank oder die Uhr am Handgelenk bereits Alarm geschlagen hätten. Etwa, weil Frau Schmid vielleicht schon auf dem Weg ins Bad gestürzt ist und zudem besorgniserregende Vitalwerte hat.

«Das System ermöglicht eine weitgehende Überwachung und damit viel Sicherheit», sagt Dreier. Die Daten können ganz oder teilweise für Angehörige zugänglich gemacht werden. So lässt sich via App auch aus der Ferne feststellen, wie etwa Frau Schmid's Puls ist oder ob sie sich kürzlich im Raum bewegt hat oder nicht.

Das mutet nun doch etwas futuristisch an. Es sei zentral, wiederholt Dreier, dass man sich bei jedem Gerät oder System der Frage stelle: Will ich das? So auch beim nächsten, das im Bad installiert ist und mit Radar funktioniert: Es erkenne feinste Bewegungsmuster und könne Stürze noch ungleich treffsicherer erfassen – bekomme aber zum Beispiel auch mit, ob man allein oder zu zweit in der Wohnung sei.

### Technologie ist längst da

Das persönliche Abwägen zwischen Vor- und Nachteilen, zwischen Autonomie und etwaigen «Big Brother»-Aspekten, es bleibt unerlässlich. «Mit der «Digitalen Alterswohnung» zeigen wir schlicht, was möglich ist. Und dass es Abstufungen gibt zwischen dem Notfallknopf am Handgelenk und einer kompletten Videoüberwachung», sagt Dreier.

Die Technologie sei ja längst da – wenn auch noch nicht in Wohnungen zu finden, obwohl sich die meisten Systeme einfach einbauen liessen. «Viele ältere Menschen wissen nicht, was es alles gibt.» An Interesse aber fehle es nicht: Neben Fachpersonen schauen sich laut Dreier viele ältere Menschen mit ihren Angehörigen die «Digitale Alterswohnung» von Frau Schmid an.

Vor dem Gehen zeigt Dreier in der Küche Sensoren, die verhindern, dass Wasser überläuft oder eine Herdplatte zu heiss wird. Dinge, die bei Demenz wertvoll sind – auch wenn der Fokus der «Digitalen Alterswohnung» auf Stürzen liegt. Dann führt er zur Tür. Gern würde man Frau Schmid noch Adieu sagen. Dreier lacht. Auch er bedauere, Elsbeth noch nie gesehen zu haben. Dass sie «per du» sind, lässt vermuten, dass er ihr dennoch nahesteht. Bevor er die Tür schliesst, zeigt er auf einen Sensor im Türrahmen. «Eigentlich sollte er ja messen, wann sie ein und aus geht.» ■

Die «Digitale Alterswohnung» kann nach Voranmeldung **mittwochs zwischen 13 und 16 Uhr und samstags zwischen 10 und 13 Uhr** besichtigt werden. **Anmeldung unter: 044 415 73 33.**  
[wohnenab60.ch/digitale-alterswohnung](http://wohnenab60.ch/digitale-alterswohnung)