Mit Sicherheit zu Hause leben

Intelligente Alarmrufsysteme

Deutsche Seniorenliga e.V.

INHALT

Seite

Vorwort 3

Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit für Ihr Zuhause 4

- Schritt 1: Sprechen Sie über Ihre Wohnsituation und machen Sie dabei die Sicherheit zum Thema
- Schritt 2: Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, das Leben in Ihrer Wohnung sicherer zu machen
- Schritt 3: Treffen Sie gemeinsam eine Entscheidung
- Schritt 4: Setzen Sie die Maßnahmen um
- Schritt 5: Bewerten Sie regelmäßig Ihre aktuelle Situation

Intelligente Alarmrufsysteme 8

- Was ist mit intelligenten Alarmrufsystemen gemeint?
- Wie funktioniert ein intelligentes Alarmrufsystem?
- Wie lassen sich intelligente Alarmrufsysteme ausbauen und den individuellen Bedürfnissen anpassen?
- Welche technischen Voraussetzungen braucht man, um ein intelligentes Alarmrufsystem zu installieren?
- Wie sicher sind persönliche Daten?

Checkliste: Wohnen im Alter – Überprüfung der Sicherheitslage 15

Jun.-Prof. Dr. Claudia Müller
Leiterin „IT für die alternde Gesellschaft“, Institut für Wirtschaftsinformatik, Universität Siegen; Gastprofessorin an der Careum Hochschule Gesundheit, Abt. „ageing@home“, Zürich

Liebe Leserin, lieber Leser,

irgendwann kommt der Zeitpunkt, da macht sich wohl jeder von uns Gedanken darüber, wie er sein Leben im Alter gestalten und wo er dann am liebsten wohnen möchte. Die allermeisten Menschen wünschen sich, dass sie in ihrer vertrauten Umgebung und in ihrer eigenen Wohnung alt werden können. Nicht für jeden wird dieser Wunsch in Erfüllung gehen. Doch wir können die Voraussetzungen dafür verbessern, indem wir unsere Wohnung frühzeitig altersgerecht ausstatten.

Eine altersgerechte Wohnung kann bedeuten, dass sie individuell nach Ihren Bedürfnissen barrierefrei umgestaltet wird. Das wird Ihren Alltag erleichtern und das Wohnen sicherer machen. Enorm wertvoll für die Sicherheit ist darüber hinaus das, was man gemeinhin als smarte Technik bezeichnet. Sie macht nicht nur möglich, dass Sie Geräte z. B. per Sprachassistenten steuern oder das Licht automatisch regulieren können, sondern sie kann im Notfall einen verlässlichen Hilferuf aussenden. Solch ein intelligentes Alarmrufsystem bietet ganz besonders für Menschen, die alleine in der Wohnung leben, ein hohes Maß an Sicherheit.

Diese Broschüre soll Ihnen den Nutzen und das Leistungsvermögen intelligenter Alarmrufsysteme erläutern. Wir sprechen dabei insbesondere alleinlebende ältere Menschen und ihre Angehörigen an. Wir möchten Sie ermuntern, die Wohnsituation zum Thema zu machen und gemeinsam eine Lösung für mehr Sicherheit beim Wohnen zu finden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Es gibt unzählige Situationen, in denen es wichtig ist, nicht auf sich allein gestellt zu sein. Und selbst wenn man für den Moment keine unmittelbare Unterstützung in Anspruch nehmen muss, ist es doch ein gutes Gefühl zu wissen, dass für den Fall der Fälle vorgesorgt und Hilfe erreichbar ist. Auf dieses Gefühl der Sicherheit sollten wir in unserem Zuhause nicht verzichten. Für alle, die alleine leben – und erst recht dann, wenn mit zunehmendem Alter die Gesundheit beeinträchtigt ist –, trägt die Sicherheit beim Wohnen ganz erheblich zur Lebensqualität bei.

Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit für Ihr Zuhause

Die allermeisten Menschen möchten selbstbestimmt in ihrem eigenen Zuhause alt werden. Wie lange das möglich sein wird, hängt ganz entscheidend von der Lebens- und Wohnsituation ab. Vielen stellt sich irgendwann die Frage, ob es noch sicher genug ist, alleine zu wohnen.

Vielleicht haben auch Sie sich schon Gedanken darüber gemacht oder es empfunden: Die Momente, in denen Sie sich unbehaglich fühlen, weil Sie allein in der Wohnung sind,

werden häufiger. Oder bei Ihnen als Angehörigen wächst die Sorge um Ihre Mutter oder Ihren Vater, die womöglich in einem Notfall keine schnelle Hilfe erhalten. In dieser Situation hilft es keinem, darauf zu vertrauen, dass schon nichts passieren wird. Viel besser ist es, gemeinsam Schritt für Schritt nach Lösungen zu suchen, die allen mehr Sicherheit bieten. So schaffen Sie gute Voraussetzungen, um ein langes, selbstständiges Wohnen in den eigenen vier Wänden möglich zu machen.

Schritt 1: Sprechen Sie über Ihre Wohnsituation und machen Sie dabei die Sicherheit zum Thema

Setzen Sie sich mit Ihren Angehörigen zusammen und sprechen Sie über die Situation. Dabei sollte jeder seine Einschätzung, seine Bedenken und Besorgnisse formulieren. Die Mutter, die vielleicht fürchtet hinzufallen und ohne Hilfe nicht mehr aufstehen zu können. Der Sohn, der sich Gedanken macht, nicht rechtzeitig über einen solchen Notfall informiert zu werden und helfen zu können.

Schritt 2: Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, das Leben in Ihrer Wohnung sicherer zu machen

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie die Sicherheit in der Wohnung verbessern können. Informieren Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten, die für Ihre Situation geeignet sind. Soll die Wohnung altersgerecht umgebaut oder eingerichtet werden? Lassen sich z. B. mögliche Stolperfallen durch Teppichkanten oder Türschwellen beseitigen oder können Haltegriffe in Bad und WC montiert werden? Eine weitere Maßnahme, die ohne großen Aufwand umgesetzt werden kann, ist der Einsatz von unterstützender Technik. Etwa wenn das Licht im Flur automatisch angeht, wenn Sie die Tür öffnen. Zusätzliche Sicherheit bietet ein Notrufsystem. Hier gibt es verschiedene Modelle und Ausführungen – vom Notrufknopf am Handgelenk bis zu intelligenten Alarmrufsystemen.

Schritt 3: Treffen Sie gemeinsam eine Entscheidung

Entscheiden Sie gemeinsam, welche Maßnahmen für Ihre Situation sinnvoll und praktikabel sind. Wichtig wäre dabei auch zu überlegen, wer in einer Notfallsituation benachrichtigt werden soll und wer sich als Hauptverantwortlicher dann um den Betroffenen kümmern kann. Sprechen Sie mögliche Bedenken an, z. B. wenn Ihnen unwohl ist, Ihren Haustürschlüssel bei einem fremden Hilfsdienst zu hinterlegen.

Schritt 4: Setzen Sie die Maßnahmen um

Wenn Sie eine Entscheidung getroffen haben, sollten Sie die Umsetzung nicht lange hinauszögern. Oft hilft es, eine Liste der geplanten Maßnahmen zu machen und eine Reihenfolge festzulegen, was wann getan werden kann. Manche Dinge wie etwa Umbaumaßnahmen bedürfen einer längeren Zeit für die Planung und Durchführung. Technische Hilfen wie z. B. Alarmrufsysteme sind hingegen schnell und einfach eingerichtet. Die Inbetriebnahme und Anwendung der gängigen Alarmrufsysteme ist meist selbsterklärend, so dass Sie diese ohne die Hilfe eines Technikers in der Regel selbst installieren können und das System dann unmittelbar einsatzbereit ist.

Schritt 5: Bewerten Sie regelmäßig Ihre aktuelle Situation

Unabhängig davon, ob und welche Sicherheitsmaßnahmen von Ihnen umgesetzt wurden – es ist auf jeden Fall empfehlenswert, Ihre Wohnsituation regelmäßig zu überdenken. Ist Ihr Bedürfnis nach Sicherheit nach wie vor ausreichend erfüllt? Fühlen Sie sich mit der bestehenden Lösung noch wohl? Ist dies nicht der Fall, sollten Sie gemeinsam überlegen, ob weitere Sicherheitsmaßnahmen erforderlich und möglich sind. Technische Systeme können z. B. ohne viel Aufwand und Kosten erweitert werden und bis zu einem gewissen Grad weitere Sicherheit bieten.

Sehen Sie dazu auch unsere Checkliste auf Seite 15.

Weitere Informationen zur Sicherheit beim Wohnen im Alter

- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:** www.serviceportal-zuhause-im-alter.de
- **Informationen zu Wohnungsanpassung und Veränderungsmöglichkeiten in der häuslichen Umgebung:**
  - Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.: www.wohnungsanpassung-bag.de
  - Barrierefrei leben e.V.: www.online-wohn-beratung.de
- **Hinweise zur Vermeidung von Unfällen in der Wohnung:** Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH), Aktion das sichere Haus e.V.: www.das-sichere-haus.de

INTELLIGENTE ALARMRUFSYSTEME

Die moderne Informations- und Kommunikationstechnologie ist in vielerlei Hinsicht eine Bereicherung für unseren Alltag. Ein Haushalt ohne Telefon ist heutzutage kaum mehr denkbar. Außerdem sind die meisten von uns über ein Mobiltelefon erreichbar. Damit ist es unter normalen Gegebenheiten fast immer möglich, zeitnah mit seinen Angehörigen telefonisch Kontakt aufzunehmen. Allein das bietet älteren und alleinlebenden Menschen ein hohes Plus an Sicherheit.

Nichtsdestotrotz, es bleiben die Ausnahmesituationen, die uns Sorgen machen. Ein unvorhersehbarer Notfall, in dem das Telefon nicht zur Hand ist oder der Anruf auf der anderen Seite nicht sofort entgegengenommen werden kann. Diese Sicherheitslücke können Alarmrufsysteme schließen.

Die klassischen Hausnotrufsysteme sind Ihnen wahrscheinlich ein Begriff. Über einen meist mobilen Notrufknopf, der beispielsweise am Handgelenk getragen wird, können Sie jederzeit einen Alarm auslösen. Der Alarm geht bei der Zentrale des Serviceanbieters ein, mit dem Sie einen Servicevertrag geschlossen haben. Dort sind alle wichtigen Informationen über Ihre Lebenssituation und Ihren Gesundheitszustand sowie eine Liste der zu verständigenden Angehörigen hinterlegt. Sollten Sie sich auf den Rückruf der Notrufzentrale selbst nicht melden können, wird

Für Pflegebedürftige

Die Kostenübernahme bzw. ein Zuschuss zum Hausnotruf durch die Pflegekassen ist bei anerkanntem Pflegegrad möglich. Dies müssen Sie bei Ihrer Pflegekasse beantragen. Bei Bewilligung erhalten Sie einen Zuschuss zur monatlichen Nutzungsgebühr.

der Mitarbeiter in der Zentrale einen Ihrer Angehörigen kontaktieren oder gegebenenfalls auch direkt einen Rettungsdienst informieren.

Intelligente Alarmrufsysteme

Ein klassisches Hausnotrufsystem kommt insbesondere für pflegebedürftige und körperlich beeinträchtigte Menschen in Betracht. Möglicherweise bietet es für Ihre Situation nicht ganz das Gewünschte. Für viele Familien sind intelligente Alarmrufsysteme, die individuell den Gegebenheiten und aktuellen Bedürfnissen angepasst werden können, die geeignetere Wahl.

Was ist mit intelligenten Alarmrufsystemen gemeint?

Wir können heutzutage unsere Wohnumgebung mit intelligenter Technik ausstatten. Unser Zuhause wird damit zum „Smart home“. Eingebaute Sensoren registrieren z. B. unsere Bewegungen oder reagieren auf Gesten und Worte und steuern über ein drahtloses Netzwerk technische Geräte. Dient diese Technik hauptsächlich dazu, älteren und körperlich beeinträchtigten Menschen den Alltag zu erleichtern, ihren Komfort und ihre Sicherheit zu erhöhen, spricht man auch von Ambient Assisted Living (AAL). Übersetzen könnte man AAL

Ambient Assisted Living AAL

AAL steht für intelligente Umgebungen, die sich selbstständig, proaktiv und situationsspezifisch den Bedürfnissen und Zielen des Benutzers anpassen, um ihn im täglichen Leben zu unterstützen. Intelligente Umgebungen sollen insbesondere auch älteren, behinderten und pflegebedürftigen Menschen ermöglichen, selbstbestimmt in einer privaten Umgebung zu leben. (Quelle: Fraunhofer Institut)

mit „Alltagstaugliche, altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben“. Intelligente Alarmrufsysteme sind ein wichtiges Element von AAL. Sie kombinieren ein Notrufsystem mit intelligenter Sensortechnik.

Wie funktioniert ein intelligentes Alarmrufsystem?

Das System setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen, die je nach Bedarf ergänzt werden können. Zur Grundausstattung gehören die Basisstation, Sensoren, ein Alarmknopf und eine integrierte Freisprechfunktion für den Alarmfall.

Den Alarmknopf können Sie an einem zentralen Ort in der Wohnung platzieren oder auch mit in den Raum nehmen, in dem Sie sich gerade aufhalten. Wenn Sie sich akut unwohl fühlen oder Hilfe benötigen, drücken Sie einfach diesen Knopf. Der dadurch ausgelöste Alarm sorgt dafür, dass Ihre Angehörigen sofort informiert werden. Zusätzlich lassen sich wahlweise an verschiedenen Stellen in Ihrer Wohnung Sensoren einbauen. Diese Sensoren, z. B. Bewegungsmelder, nehmen Bewegungen und Aktionen in Ihrer Wohnung wahr. Wenn Sie das intelligente Alarmrufsystem einrichten, geben Sie Ihren üblichen Tagesrhythmus an: wann Sie normalerweise aufstehen und zu Bett gehen. Optional können Sie angeben, wie oft Sie im Durchschnitt Bad und Küche

benutzen. Über die Sensoren erkennt das System dann, ob es Abweichungen von Ihren gewohnten Tagesroutinen gibt. Außerdem legen Sie fest, wann das System Alarm schlagen soll, z. B. wenn die Sensoren längere Zeit keine Bewegungen registrieren, obwohl Sie in der Wohnung sind.

Wen Sie im Falle einer kritischen Situation sofort informieren wollen, bestimmen Sie ebenfalls vorab. Üblicherweise können Sie dazu die Telefonnummern mehrerer Personen angeben, die automatisch so lange angewählt werden, bis jemand von ihnen reagiert und mit Ihnen Kontakt aufnimmt. D. h., nicht ein externer Hilfs- oder Rettungsdienst, sondern Familie und Freunde sind Ihre ersten Ansprechpartner.

Beispielsituation: Sie fühlen sich am Morgen unwohl und bleiben im Bett. Die Sensoren registrieren keine Aktivität, weder im Flur zum Bad noch in der Küche, wo Sie üblicherweise bis 9 Uhr Ihr Frühstück zubereiten. Ihre Tochter, Ihr Sohn und die Nachbarin werden spätestens um 9.30 Uhr telefonisch bzw. über eine Pushnachricht auf dem Smartphone darüber informiert, dass bei Ihnen möglicherweise etwas nicht in Ordnung ist. Eine Ihrer Kontaktpersonen wird versuchen, Sie zu erreichen. Dabei können alle erkennen, ob jemand bereits auf die Mitteilung reagiert hat.

Ablauf in Notsituation

Notruf wird aktiv ausgelöst

Sensoren melden fehlende Aktivität bzw. Abweichungen von der Tagesroutine

Das intelligente Alarmrufsystem informiert die Angehörigen, deren Nummern im System hinterlegt sind

Rückruf und Kontaktaufnahme über die Freisprecheinrichtung

Angehörige werden telefonisch oder über eine Pushnachricht auf ihrem Smartphone informiert

Angehörige veranlassen gegebenenfalls weitere Maßnahmen; sie können möglicherweise selbst zu Hilfe kommen oder z. B. einen Hilfsdienst oder den Notarzt informieren

Wie lassen sich intelligente Alarmrufsysteme ausbauen und den individuellen Bedürfnissen anpassen?

Die intelligenten Alarmrufsysteme funktionieren nach dem Baukastensystem. Die Basis ist die Steuereinheit, über die Sie sämtliche Einstellungen vornehmen. Als Erstausstattung empfiehlt sich ein Alarmknopf mit passendem Telefon für die Rückruffunktion inklusive Freisprecheinrichtung. Je nach Bedarf können Sie zusätzlich intelligente Bewegungsmelder ganz einfach an Türen, Fenstern oder im Raum anbringen. Das kann u. a. dann sehr sinnvoll sein, wenn sich eine Demenz bemerkbar macht. Die Sensoren registrieren, wenn unerwartet, z. B. nachts, die Haustür geöffnet wird und anschließend keine Aktivität mehr in der Wohnung ist.

Da sich Ihre Lebenssituation und der Gesundheitszustand im Laufe der Jahre verändern können, sollten Sie immer wieder prüfen, ob ein sicheres Wohnen nach wie vor möglich ist. Oft ist dies durch eine Erweiterung des Alarmrufsystems und den Einsatz von Technik realisierbar. Doch man sollte auch realistisch sein: Auch die Technik hat Grenzen und nicht jeder wird in seinem eigenen Zuhause alt werden können.

Welche technischen Voraussetzungen braucht man, um ein intelligentes Alarmrufsystem zu installieren?

Alles, was Sie brauchen, ist ein Internetzugang. In der Regel reicht ein einfacher DSL-Router mit Anschluss an ein lokales Netzwerk (LAN-Verbindung). Die Technik ist problemlos einzurichten und in den meisten Haushalten bereits verfügbar. Die App selbst können Ihre Angehörigen und Freunde dank einer leicht verständlichen Anwendungssoftware ganz einfach auf dem Smartphone, Tablet oder Computer installieren und über ein zentrales Steuerelement sämtliche individuellen Einstellungen vornehmen, z. B. Tagesroutinen sowie Voraussetzungen für das Auslösen

eines Alarms definieren und die Telefonnummern der gewünschten Kontaktpersonen hinterlegen.

Wie sicher sind persönliche Daten?

Jeder, der seine Wohnung mit intelligenter Technik ausstattet, muss persönliche Daten preisgeben. Ansonsten würde das gesamte System nicht funktionieren. Wichtig ist, dass diese Daten an einem sicheren Ort, der sogenannten Daten-Cloud, abgelegt sind und vor fremden Zugriffen optimal geschützt werden. Das bedeutet, die Datenübertragung und die Verbindung zur Cloud müssen nach außen abgesichert sein und auch die Cloud selbst darf keine Sicherheitslücken zulassen. Hier gibt es durchaus Unterschiede. Am besten, Sie vergleichen die Sicherheitsstandards der verschiedenen Anbieter und fragen nach, mit welchen Sicherheitstools gearbeitet wird. Erkundigen Sie sich auch, in welchem Land der Datenserver steht. Die meisten außereuropäischen Länder gelten in Bezug auf den Datenschutz als kritisch bzw. unsicher. Werden die Daten in Deutschland oder einem EU-Mitgliedsland gespeichert, müssen die Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung eingehalten werden.

Checkliste: Wohnen im Alter – Überprüfung der Sicherheitssituation

Für alleinlebende ältere Menschen ist der Aspekt der Sicherheit in den eigenen vier Wänden besonders wichtig. Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, regelmäßig die Lebens- und Wohnsituation zu überprüfen. Die folgende Checkliste soll Ihnen dabei helfen.

- ☑ Ist in Ihrer jetzigen Wohnsituation Ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Gewissheit, versorgt werden zu können, ausreichend erfüllt?
- ☑ Fühlen Sie sich gesund und haben keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die Ihr Risiko, sich zu verletzen, erhöhen könnten (z. B. Schwindel, Gangunsicherheit, Bewegungseinschränkungen, Vergesslichkeit)?
- ☑ Sind Ihre Angehörigen in Bezug auf Ihre Wohnsituation unbesorgt und können sich ggf. auch jederzeit davon überzeugen, dass alles in Ordnung ist?
- ☑ Gibt es jemanden in Ihrem direkten Umfeld, den Sie im Notfall, z. B. bei einem Sturz, jederzeit kontaktieren könnten und der Zugang zu Ihrer Wohnung hat und schnell Hilfe leisten bzw. holen könnte (z. B. über einen Alarmknopf)?
- ☑ Für den Fall, dass Sie selbst niemanden aktiv über Ihre Notsituation informieren können: Ist sichergestellt, dass jemand in Ihrem direkten Umfeld mitbekommt, dass es Ihnen nicht gut geht?

Wenn Sie an eine Frage keinen Haken setzen können, nutzen Sie dies als Anlass für ein Gespräch mit Ihren Angehörigen.

Deutsche Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

In Kooperation mit

Gigaset

Impressum

Herausgeber und V. i. S. d. P.:
RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Konzeption und Realisierung:
MedCom international GmbH
René-Schickele-Straße 10
53123 Bonn

Text:
Dorit Harms

1. Auflage 2020

Besuchen Sie uns auch unter:
www.mit-sicherheit-zuhause-leben.de

Bildnachweise:
Seite 1, 16: peshkova - stock.adobe.com
Seite 1: InsideCreativeHouse - stock.adobe.com
Seite 4: Viacheslav Iakobchuk - stock.adobe.com
Seite 6: zinkevych - stock.adobe.com
Seite 8: Photographee.eu - stock.adobe.com
Seite 9: Ingo Bartussek - stock.adobe.com
Seite 11: Viktoriia - stock.adobe.com
Seite 11: Production Perig - stock.adobe.com
Seite 14: Viacheslav Iakobchuk - stock.adobe.com

Verbreitung, Übersetzung und jegliche Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre nur mit Genehmigung des Herausgebers

Beitrittserklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

❑ Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.

❑ Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der _____

IBAN __

BIC __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __.

_____
Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735

Deutsche Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens informiert und werden kompetent beraten.

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Mitglieds-Nr. ☐☐☐☐☐☐☐☐ (bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte ausreichend frankieren

Deutsche Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn