



Folge 2  
Digitalisierung

GRUNDLAGEN UND PRAXISBEISPIELE

# Gesund altern – Gesundheitsförderung älterer Menschen in der Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG



Konferenz der kantonalen Gesundheits-  
direktorinnen und -direktoren  
Conférence des directrices et directeurs  
cantonaux de la santé  
Conferenza delle direttrici e dei direttori  
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Gesund altern mithilfe der Digitalisierung

Digitale Anwendungen und Zugänge eröffnen neue Möglichkeiten, um die körperliche, psychische und soziale Gesundheit im Alter zu erhalten und zu fördern. Sie erleichtern älteren Menschen den Alltag, geben ihnen Anreize für einen gesunden Lebensstil, eröffnen neue Informations- und Kontaktmöglichkeiten und begeistern sie vielfach mit ihrer spielerischen Art der Ausgestaltung. Für Fachpersonen schafft die Digitalisierung neue Zugangsmöglichkeiten, innovative Ansätze, optimierte Vernetzung von Angeboten und eine vereinfachte Datenerfassung. Auch ist die Digitalisierung ein wichtiger Schlüssel zur Bewältigung der Herausforderungen unseres Gesundheitssystems. Sie hilft, Gesundheit für alle zugänglich zu machen, und dient als Dämpfer für steigende Kosten.

Das Einsatzgebiet der digitalen Technologien in der Gesundheitsförderung im Alter ist vielfältig. Es reicht vom Zugang zu Gesundheitsinformationen, Gesundheits-Apps, Bewegungsprogrammen, sozialen Kontakt- und Vernetzungsmöglichkeiten, geistiger Aktivierung, virtuellen Arztbesuchen bis zu Unterstützungssystemen zu Hause.

Diese Möglichkeiten werden jedoch noch lange nicht von allen älteren Menschen genutzt. Auch wenn die Internetnutzung in der Schweiz bei allen Altersgruppen in den letzten Jahren zugenommen hat, nutzen erst 70 % der über 65-Jährigen das Internet. Bei den 80-Jährigen und Älteren verringert sich diese Zahl auf nur 45 %. Dabei beeinflusst nebst dem Alter auch die Bildung, das Einkommen und zum Teil das Geschlecht, ob jemand on- oder offline ist. Aus diesen Statistiken wird nicht ersichtlich, ob die sogenannten Onliner auch Apps und weitere digitale Anwendungen nutzen oder ausschliesslich Informationen im Internet abrufen und E-Mails versenden. Es liegen auch keine Zahlen vor, die aufzeigen, inwiefern digitale Anwendungen zur Förderung der Gesundheit eingesetzt werden. Die Statements von älteren Menschen in dieser Ausgabe verdeutlichen, dass die Nutzung von digitalen Anwendungen facettenreich ist – so wie das Alter selbst.

Die Digitalisierung bringt auch neue Herausforderungen mit sich. Es droht eine digitale Spaltung, welche die bereits vorhandenen sozialen und gesundheitlichen Ungleichheiten verstärkt. Um die Chancengleichheit zu fördern und sogenannte Offliner zu erreichen, sind ergänzende, analoge Angebote sowie Angebote, welche die Anwendungskompetenz fördern, wichtig. Dazu gehören beispielsweise Digital Cafés, aufsuchende Angebote, Generationenprojekte oder Kurse. Zudem kann mit einem Einbezug von älteren Menschen bei der Entwicklung von digitalen Tools deren Anwendungsfreundlichkeit und damit auch deren Attraktivität erhöht werden.

Aufgrund der Digitalisierung können neue Vulnerabilitäten entstehen. Die Nutzung digitaler Medien kann beispielsweise zur sozialen Isolation oder zu exzessivem Verhalten führen. Weitere Herausforderungen sind ferner der Datenschutz oder die Unterscheidung zwischen vertrauenswürdigen und nicht seriösen Informationsquellen.

Es ist wesentlich, dass ältere Menschen zwischen digitalen und analogen Angeboten auswählen können und für die Chancen sowie die möglichen Gefahren und Grenzen der Digitalisierung sensibilisiert werden. Zudem ist entscheidend, dass sie auch bei digitalen Angeboten stets die Möglichkeit zu einem persönlichen Kontakt haben. Fach- und Multiplikationspersonen kommt somit in vielerlei Hinsicht eine Schlüsselrolle zu. Genau an diese richtet sich die vorliegende Ausgabe in erster Linie. Ziel ist, dass die Lesenden eine Übersicht über Grundlagen sowie Ergebnisse aus Forschung und Praxis erhalten, für aktuelle Entwicklungen sensibilisiert und somit für ihre Arbeit inspiriert und unterstützt werden.



David Hess-Klein  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Bundesamt für  
Gesundheit BAG, Direktionsbereich Prävention  
und Gesundheitsversorgung

## Ziel und Fokus der Berichtsreihe «Gesund altern»

Die Berichtsreihe «Gesund altern» hat zum Ziel, die Gesundheitsförderung und Prävention älterer Menschen in der Schweiz zu stärken und weiterzuentwickeln. Sie setzt grundlegende Prinzipien und aktuelle Themen der Gesundheitsförderung im Alter ins Zentrum, fasst Grundlagen und Trends zusammen, hält Empfehlungen für Fachpersonen bereit und schafft einen Überblick über Praxisbeispiele und Publikationen.

Die Berichtsreihe richtet sich in erster Linie an Fachpersonen. Sie dient aber auch zur Information von politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern und interessierten älteren Menschen. Wichtige strategische Grundlagen sind die «Decade of Healthy Ageing 2021–2030» der UNO, die Nationale Strategie Gesundheit 2030, die NCD-Strategie sowie die Nationale Strategie Sucht.

Die zweite Ausgabe der Berichtsreihe «Gesund altern» widmet sich der Frage, wie mithilfe der Digitalisierung die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen unterstützt und gefördert werden können. Zudem geht es um die Herausforderungen, welche der digitale Wandel mit sich bringt. Der Fokus wird primär auf selbstständig lebende, d.h. nicht pflegebedürftige, ältere Menschen gelegt. Entwicklungen rund um das Thema künstliche Intelligenz werden ausgeklammert.

# Inhalt

Ältere Menschen haben das Wort	6
<small>Grundlagen</small>	
Den digitalen Wandel proaktiv gestalten	8
Wie digital ist das Leben älterer Menschen?	10
Die Bedeutung der Digitalisierung für ein gesundes Altern	12
Risiken und Herausforderungen von «All Digital»	14
Strategien zur Förderung der digitalen Integration älterer Menschen	16
<small>Praxisbeispiele</small>	
Inspirierende Beispiele aus der Schweiz	19
Publikationen und Hinweise	40

# Ältere Menschen haben das Wort: Nutzen Sie Apps oder andere digitale Hilfsmittel für Ihre Gesundheit?

«Ich benütze weder Apps noch andere digitale Hilfsmittel für meine Gesundheit, weil ich diese gar nicht benötige. Ich habe stattdessen meine persönlichen «Gesundheits-Apps», wie zum Beispiel Krafttraining im Kieser, Wanderungen, Bike-Touren und Skifahren im Winter. Ich höre dabei auf meinen Körper und solange ich dies locker und manchmal zusammen mit meinen Kindern und Enkeln machen kann, stimmt für mich alles.»

Josef Huwiler, 75, Cham

«Ich mache mir oft Sorgen um meine Privatsphäre und die Sicherheit meiner persönlichen Daten. Ausserdem habe ich Respekt davor, dass die Technologie zu komplex ist und mich überfordern könnte. Deshalb bin ich vorsichtig und habe noch keine digitalen Hilfsmittel für meine Gesundheit ausprobiert. Auch wenn mich mein Enkel geduldig bei technischen Geräten unterstützt, wenn ich ihn danach frage.»

Anna, 91

«Die Schulung hat mir gezeigt, wie ich eine App sicher herunterladen und bedarfsgerecht verwenden kann. Ich habe zwei Apps für meine Velotouren, mit denen ich meine Routen variieren kann. Zudem habe ich die App «Ecco SOS» heruntergeladen, mit der ich bei einem Unfall direkt einen Notruf absetzen und mich lokalisieren lassen kann.»

Frau Jaccard, 78, Val-de-Ruz

«Ich habe die Gesundheits-App auf meinem iPhone entdeckt, mit der ich meine Schritte zählen kann, wenn ich unterwegs bin. Ich erhalte damit auch wichtige Daten und kann im Notfall direkt meine Angehörigen anrufen. Es freut mich sehr, dass ich das gefunden habe und nutzen kann.»

Frau Merat, 82, Neuchâtel

«Lange Zeit habe ich meinen Computer effizient genutzt. Ich war berufstätig. Jetzt bin ich 84 Jahre alt. Telefon, Computer, ... die Kommunikation im Allgemeinen hat sich verändert. Ich passe mich bis zu einem gewissen Grad an. Ich bin dazu gezwungen. Andernfalls befürchte ich, dass ich nicht mehr in der Lage sein werde, Kontakte zur Gesellschaft – so wie ich sie jetzt erlebe – zu knüpfen und zu pflegen. Dieses Gefühl des Unbehagens überwiegt leider gegenüber den interessanten Erfahrungen, die mir die heutige Technologie von Zeit zu Zeit beschert.»

Marylise Klein, 84, Lausanne

«Ich habe eine Garmin-Uhr und habe mir zum Ziel gesetzt, jeden Tag mindestens 10'000 Schritte zu laufen. Die Uhr gibt mir ein gutes Gefühl und spornt mich an, täglich das Ziel zu erreichen. Ich bewege mich jeden Tag 2–3 Stunden an der frischen Luft mit Spaziergängen, Wanderungen, Schwimmen im nahe gelegenen See oder E-Bike-Touren.»

Karl, 83

«Ich nutze den Schrittzähler. Wenn ich viel gelaufen bin, belohne ich mich aufgrund dieses Apps. Zudem nutze ich «Schweiz Mobil». Damit kann ich mich wieder orientieren, falls ich mich verlaufe. Und wenn ich eine Frage zu einem Gesundheitsthema habe, frage ich «Google». Andere Apps kenne ich nicht.»

Frau Müller, 79, Erlinsbach AG

«Digitale Hilfsmittel haben mein Leben positiv beeinflusst. Damit kann ich leicht auf Gesundheitsinformationen zugreifen, meine Fitness verfolgen und sogar mit meinem Arzt kommunizieren, ohne das Haus verlassen zu müssen. Es hilft mir, meine Gesundheit besser zu überwachen und mich aktiv um mein Wohlbefinden zu kümmern. Es ist allerdings nicht immer einfach, die besten Anwendungen und vertrauenswürdigen Quellen zu finden.»

Hans, 66

«Gute Frage! Für meine Gesundheit nutze ich bislang keine spezifischen Apps. Ich habe mich ehrlich gesagt noch gar nie damit auseinandergesetzt, was es für Möglichkeiten gibt. Vielleicht weil ich als Volleyballtrainer fit und konventionelle Trainingsformen gewohnt bin? Bei allen anderen Themen bin ich jedoch sehr gerne und mit Begeisterung digital unterwegs. Auch beim Wandern benutze ich eine digitale Wanderkarte auf meinem Smartphone.»

Marcel Giger, 70, Erlinsbach SO

# Den digitalen Wandel proaktiv gestalten

Immer mehr altersrelevante Strategien greifen den digitalen Wandel auf. Nachfolgend werden ein paar ausgewählte Strategien auf unterschiedlichen Ebenen vorgestellt.

Unabhängig davon, ob auf internationaler, nationaler, kantonaler oder kommunaler Ebene: In den altersrelevanten Strategien geht es darum, dass möglichst alle vom digitalen Wandel profitieren können und die Chancen genutzt werden. Gleichzeitig gilt es, die Risiken zu minimieren. Die vorliegende Publikation fokussiert auf die Gesundheitsförderung älterer Menschen. Die Auswahl der nachfolgend vorgestellten Strategien fällt etwas breiter aus. Zum einen, um die aktuellen Entwicklungen in angrenzenden Themenbereichen und die unterschiedlichen Schwerpunkte aufzuzeigen. Zum anderen gibt es nicht viele Strategien, die spezifisch den digitalen Wandel und die Gesundheitsförderung im Alter thematisieren.

---

## Internationale Strategie

Die Zielsetzungen der UN-Dekade für gesundes Altern (2021–2030) wurden hinsichtlich der Digitalisierung konkretisiert. Im Jahr 2021 stand der Internationale Tag der älteren Menschen der Vereinten Nationen unter dem Motto «Digitale Chancengleichheit für alle Altersgruppen». Er thematisierte die Notwendigkeit des Zugangs und der sinnvollen Beteiligung älterer Menschen an der digitalen Welt.

---

## Beispiel aus Deutschland

Mit dem achten Altersbericht wurde in Deutschland ein gesellschaftlicher Austausch zur Frage, wie die Menschen im digitalen Zeitalter im Alter leben möchten, in Gang gesetzt. Dabei wurden folgende sechs für ältere Menschen bedeutsame Lebensbereiche und Handlungsfelder in den Blick genommen:

- Wohnen
- Mobilität
- soziale Integration
- Gesundheit
- Pflege
- Leben im Quartier



## Beispiele auf nationaler Ebene

Die gesundheitpolitische Strategie 2020–2030 des Bundesrates benennt den technologischen und digitalen Wandel als eine der vier dringlichsten Herausforderungen. Um die Gesundheitsdaten und Technologien zu nutzen, erarbeiten das BAG und das BFS das Programm DigiSanté. Es betrifft insbesondere den Bereich der Gesundheitsversorgung, knüpft an das elektronische Patientendossier an und soll ab 2025 umgesetzt werden. Das Programm wird laufend mit den Massnahmen zur Umsetzung der Strategie Digitale Schweiz abgeglichen.

Das Bundesamt für Raumentwicklung ARE fördert mit Modellvorhaben eine Reihe innovativer Projekte. Ein Themenschwerpunkt der aktuellen Phase 2020–2024 widmet sich der Digitalisierung. Die fünf ausgewählten Projekte befassen sich mit der Frage, wie die Grundversorgung in peripheren und städtischen Gebieten sichergestellt werden kann.

## Kantonale Beispiele

Im Altersleitbild des Kantons St. Gallen wird «Digitalisierung und neue Technologien» als Gestaltungsfeld aufgenommen und mit dem Gestaltungsprinzip «adäquate Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung für alle» kombiniert. Es wird angestrebt, dass die Gesundheitsvorsorge und -versorgung mit dem Einsatz von digitalen Möglichkeiten und neuen Technologien unterstützt werden.

Im Altersleitbild des Kantons Basel-Landschaft wird der Prävention und Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle eingeräumt. Es spielt als sogenanntes Fliessthema in alle einzelnen Handlungsfelder hinein. Im Handlungsfeld I «Partizipation, Generationsbeziehungen und Digitalisierung» lautet demnach ein Ziel: «Ältere Menschen sind für positive Aspekte der Digitalisierung sensibilisiert. Sie kennen deren Chancen und Gefahren.»

Im Altersleitbild des Kantons Luzern wird der digitale Wandel praktisch in allen Handlungsfeldern berücksichtigt. Im Bereich der Bildung steht folgender Leitsatz: «Ältere Menschen nutzen digitale Medien nach ihren Vorstellungen und Möglichkeiten.»

Im Kanton Tessin ist die Digitalisierung des Gesundheitswesens ein wichtiges Element der integrierten Planung 2021–2030 zum Gesetz über die Förderung, Koordination und Finanzierung von Aktivitäten für ältere Menschen und zum Gesetz über häusliche Pflege und Betreuung. Das strategische Referenzdokument schlägt unter anderem vor, einen «Aktionsplan für die Digitalisierung» zu erstellen und möchte in der Bevölkerung die Akzeptanz für technologische Hilfsmittel erhöhen.

## Beispiele von Städten und Gemeinden

Die Altersstrategie der Stadt Zürich nimmt die Digitalisierung und neue Technologien als eines von drei Querschnittsthemen auf: Neue Technologien sollen für die Eigenständigkeit, Sicherheit und Teilhabe im Alter genutzt werden.

Im Altersleitbild des oberen Emmentals werden digitale Medien insbesondere im Handlungsfeld «Information, Koordination und Kommunikation» thematisiert.

## Beispiele von NGOs

Pro Senectute Schweiz befähigt ältere Menschen, neue Informationstechnologien zu nutzen. Mit Kursen und Informationen unterstützt sie die Offliner, damit sie nicht aus dem gesellschaftlichen Leben ausgegrenzt werden. Sie beobachtet die digitalen Veränderungen und wird aktiv, wenn sie sich für ältere Menschen als unzumutbar erweisen. Sie setzt sich dafür ein, dass älteren Menschen bei digitalen Veränderungen genügend Zeit und alternative Angebote zur Verfügung stehen.

Gesundheitsförderung Schweiz zählt die Digitalisierung zu einer von fünf strategischen Leitlinien: «Durch die Digitalisierung werden bestehende Dienstleistungen stärker vernetzt, transparenter und effizienter erbracht; gleichzeitig entwickeln sich neue Formen der Gesundheitsförderung und der Prävention.» Entsprechend unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Entwicklung von digitalen Lösungen, wobei sie darauf achtet, dass die digitalen Lösungen untereinander vernetzbar sind.



Diana Müller  
Projektleiterin Berichtsreihe «Gesund altern»,  
Geschäftsführerin Gesundheitsförderung &  
jedes Alter GmbH

# Wie digital ist das Leben älterer Menschen?

Informations- und Kommunikationstechnologien sind wichtig zur Informationsbeschaffung und Kontaktpflege im Alltag. Dennoch werden sie gerade von älteren Personen seltener genutzt.

Junge Menschen leben heute ganz selbstverständlich in einer digitalisierten Umwelt. Das Bezahlen an der Kasse oder das Überwachen der eigenen Gesundheitswerte findet alltäglich über das Smartphone statt. Bei Personen ab 65 Jahren zeigt sich ein anderes Bild. Sie sind nicht mit diesen Technologien aufgewachsen und haben somit weniger Berührungspunkte mit ihnen. Studien zeigen beispielsweise, dass europaweit nur 53 % der Personen ab 50 Jahren das Internet nutzen (König & Seifert, 2020). Zwar zeigen Vergleichszahlen des Bundesamtes für Statistik einen Anstieg der Internetnutzung bei allen Altersgruppen in den letzten Jahrzehnten für die Schweiz auf, jedoch beträgt die Nutzungsquote bei den über 65-Jährigen hierzulande weiterhin erst 70 %. Bei den unter 65-Jährigen liegt sie im Gegensatz dazu bei 97 % (BFS, 2022). Von den 65- bis 79-Jährigen nutzen immerhin noch 85,8 % Informations- und Kommunikationstechnologien wie das Internet, wobei sich diese Zahl bei den mindestens 80-Jährigen auf nur noch 45 % verringert (Seifert, 2022).

## Techniknutzung im Alter

Moderne Technologien wie z. B. Medikamentenerinnerungen per Smartphone können eine wertvolle Unterstützung im Alltag darstellen. Studien zeigen allerdings, dass älteren Menschen meist die nötigen Anwendungskompetenzen fehlen. Oft sehen sie auch keinen direkten Vorteil in diesen Technologien, sodass sie weiterhin analoge Lösungsstrategien wie z. B. den direkten Kontakt im Alltag bevorzugen (Seifert, 2022). Im Alter kann sich die körperliche und kognitive Funktionsfähigkeit verändern, was die Anwendung neuer Technologien zu einer Herausforderung macht. Letztlich können auch soziale oder finanzielle Restriktionen bzw. Technikängste vorhanden sein. Eine Schweizer Trendstudie (Seifert, 2022), die sich über zehn Jahre (2010–2020) erstreckt hat, bildet die aktuellen Nutzungstendenzen bei Personen ab 65 Jahren gut ab: Demnach nutzten über 90 % der Befragten in den Jahren von 2010 bis 2020 einen Fernseher, das Radio und/oder ein Festnetztelefon. Anders sieht es bei der Verwendung von Smartphones und Tablets aus. Nutzten vor zehn Jahren nur wenige ältere Personen diese Technologien, sind es 2020 63,7 % (Smartphone) bzw. 40 % (Tablet). Bei Letzteren ist wieder eine Diskrepanz zwischen jüngeren und älteren Teilgruppen erkennbar: Zwar besitzen 75,2 % der 65- bis 79-Jährigen ein Smartphone und 47,3 % ein Tablet, bei den mindestens 80-Jährigen sind es hingegen nur 34,6 % bzw. 21,9 %.

**«Nicht nur jüngere, sondern zunehmend auch ältere Menschen leben heute in einer Welt, in der digitale Alltagstechnologien ihren Alltag massgeblich begleiten.»**

Seifert, 2022

---

### Quellen:

Bundesamt für Statistik (2022). [Internetzugang der Haushalte 2002–2021](#).

König, R., & Seifert, A. (2020). From Online to Offline and Vice Versa: Change in Internet Use in Later Life Across Europe. *Frontiers in Sociology*, 5(4), 1–12.

Seifert, A. (2022). Digitale Transformation in den Haushalten älterer Menschen. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 55(4), 305–311.

## Vielfalt der Nutzung und Hinderungsgründe

Zu den Hauptgründen älterer Menschen, das Internet nicht zu nutzen, zählen Sicherheitsbedenken und die Wahrnehmung, es sei zu kompliziert. Oft ruft auch jemand anders für die ältere Person Informationen aus dem Internet ab oder die Nutzung des Internets wird aufgrund der Existenz analoger Lösungen (z. B. Bank-schalter oder persönliches Treffen) als überflüssig empfunden. Es ist eine hohe Heterogenität im Nutzungsverhalten zu erkennen. Demnach sind nicht alle Personen, die im Internet unterwegs sind, «Intensiv-nutzende» (60,4 %). Einige von ihnen sind nur «Gelegenheitsnutzende» (36 %) oder gar «Seltennutzende» (3,6 %). Knapp die Hälfte der Personen (46,8 %), die es nicht verwenden, hat eine negative Einstellung zum Internet oder ist desinteressiert. Viele von ihnen haben auch eine positive (35,5 %) oder zumindest ambivalente (17,7 %) Haltung. Gerade Personen mit einer positiven Einstellung eignen sich daher als Zielgruppe für Schulungsangebote.

## «Auch wenn die digitale Transformation voranschreitet, gibt es bei der Techniknutzung weiterhin Ungleichheiten.»

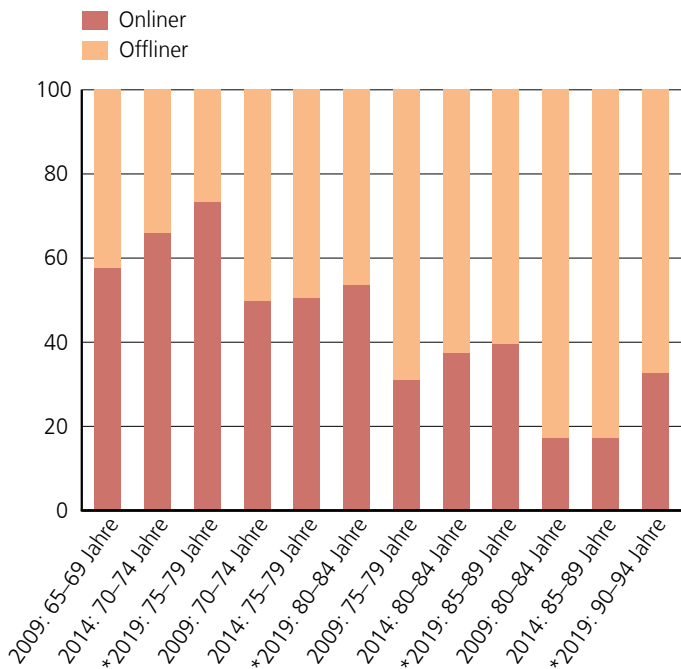
Seifert, 2022

### Digitaler Graben

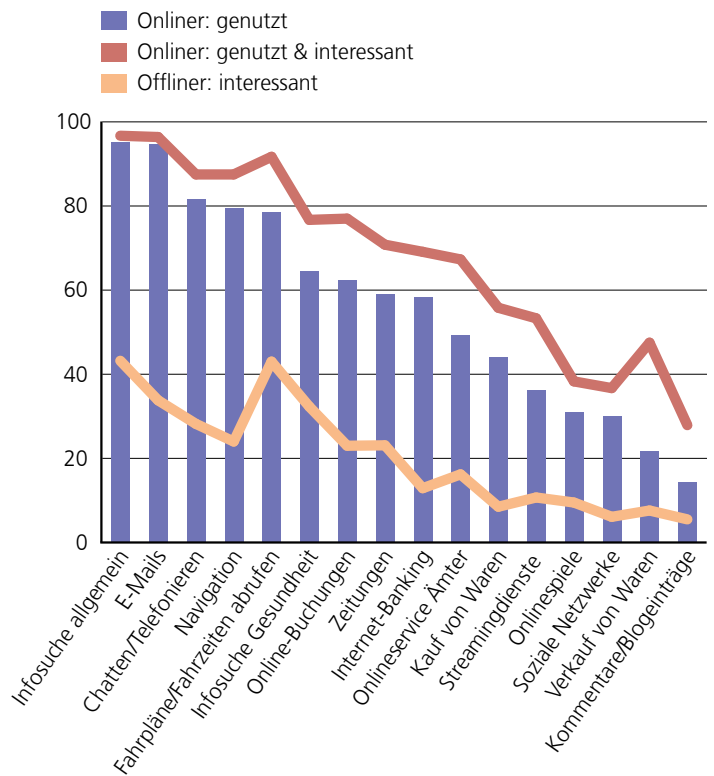
Techniknutzung gehört in unserer Gesellschaft immer mehr zum Alltag. Daraus sollte nicht geschlossen werden, dass der digitale Graben zwischen jüngeren und älteren Menschen in zehn bzw. zwanzig Jahren komplett verschwunden sein wird, denn in den kommenden Jahren werden neue, bisher unbekannte Technologien (Stichwort «künstliche Intelligenz») unseren Alltag mitbestimmen. Die Gruppe der Offliner ist in ihren Merkmalen und Einstellungen heterogen, weshalb Angebote und Interventionen immer zielgruppenbezogene oder – noch besser – individuelle Lösungen berücksichtigen sollten.



Alexander Seifert  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz



Nutzungshäufigkeit des Internets nach Alter (gewichtete Stichprobe)



Genutzte und interessante Internetanwendungen der On- und Offliner

**Quelle:**

Pro Senectute Schweiz (2020). Studie III, Digitale Senioren 2020. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren in der Schweiz.

# Die Bedeutung der Digitalisierung für ein gesundes Altern

Welche Chancen bietet die Digitalisierung fürs gesunde Altern? Aus heutiger Sicht lassen sich fünf zentrale Opportunitäten beschreiben.

## Zugänglichkeit zu Gesundheitsförderungs- und Gesundheitsinformationen

Die Digitalisierung ermöglicht einen einfacheren Zugang zu einer grossen Fülle von Gesundheitsinformationen. Durch Online-Plattformen und Gesundheits-Apps können ältere Menschen beispielsweise jederzeit auf Informationen und Umsetzungshilfen zu gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität und durch medizinische Websites auf Vorbeugungsmassnahmen und Krankheitsmanagement zugreifen. Dieses leicht verfügbare Wissen bietet grundsätzlich die Möglichkeit, informierte Entscheidungen für einen gesunden Lebensstil zu treffen, und hilft uns dabei, unser Verhalten und unseren Lebensstil zu ändern.

## Telemedizin

Die Telemedizin ermöglicht es älteren Menschen, medizinische Beratung und Behandlung bequem von zu Hause aus zu erhalten. Video-Konsultationen mit Ärztinnen und Ärzten und die Fernüberwachung von chronischen Erkrankungen ermöglichen eine effektivere Behandlung und Medikamentierung, ohne dass ältere Menschen ständig ins Krankenhaus oder in die Arztpraxis gehen müssen. Dies fördert die Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter und senkt zudem die Behandlungs- und Betreuungskosten. Die Digitalisierung wird somit zu einem wesentlichen Erfolgsfaktor für das Gesundheitssystem.

**«Die Digitalisierung kann als Brücke dienen, um soziale Teilhabe bei älteren Menschen zu fördern»**

Wang et al., 2020

## Gesundheits-Tracking und Früherkennung

Neue mobile Geräte ermöglichen die kontinuierliche Überwachung von Gesundheitsparametern wie Herzfrequenz, Blutdruck und Blutzucker. Dadurch können negative Entwicklungen früher erkannt und medizinische Massnahmen frühzeitig ergriffen werden.

**«Der Zugang zu umfassenden Gesundheitsinformationen hilft, informierte Entscheidungen zu treffen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen.»**

Smith et al., 2020

## Kognitive Gesundheit

Die Digitalisierung bietet zahlreiche Möglichkeiten zur geistigen Stimulation und zum Training des Gehirns. Mobile Apps und Online-Plattformen bieten Spiele, Rätsel und Gedächtnisübungen, die kognitive Fähigkeiten erhalten und verbessern können. Virtuelle Realität wird heute schon in der Rehabilitation eingesetzt, um kognitive Funktionen wiederherzustellen und das Gedächtnis zu trainieren.

## Soziale Teilhabe

Einsamkeit und soziale Isolation sind weit verbreitete Probleme unserer Gesellschaft und akzentuieren sich mit zunehmendem Alter. Hier kann die Digitalisierung gute Dienste leisten, um die soziale Teilhabe zu fördern. Online-Plattformen und soziale Netzwerke ermöglichen den Austausch mit Familie, Freunden und Gleichgesinnten. Videokommunikation stärkt persönliche Beziehungen und hilft, emotionale Bindungen aufrechtzuerhalten, insbesondere wenn physische Treffen schwierig sind oder werden. Virtuelle Gemeinschaften bieten auch die Möglichkeit, Interessen und Hobbys zu teilen oder gar neue Kontakte zu knüpfen. Durch die Digitalisierung können ältere Menschen einfach am gesellschaftlichen Leben teilhaben, sich vernetzen und sich aktiv einbringen, was wiederum ihre psychische Gesundheit und Lebensqualität verbessern kann.

## Fazit: Potenziale erschliessen und Gefahren erkennen

Insgesamt bietet die Digitalisierung ein enormes Potenzial, um das gesunde Altern zu fördern und älteren Menschen dabei zu helfen, ein erfülltes und aktives Leben zu führen. Besondere Bedeutung kommt der Erkennung der damit verbundenen Herausforderungen zu. So besteht zum einen die Gefahr, dass ältere Menschen sich vermehrt in virtuellen Welten isolieren und den persönlichen Kontakt vernachlässigen. Es muss also eine Balance zwischen der Nutzung digitaler Plattformen und Kontakten und dem persönlichen Austausch gefunden werden. Zum anderen stellt die digitale Kluft auch eine Gefahr für ältere Menschen mit beschränkten finanziellen Mitteln oder fehlendem Zugang zu digitalen Geräten dar. Sie können von den Vorteilen der Digitalisierung ausgeschlossen werden. Es gilt sicherzustellen, dass die Vorteile der Digitalisierung für alle älteren Menschen zugänglich sind und ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden.



Peter Burri Follath  
Leiter Kommunikation,  
Pro Senectute Schweiz

---

### Quellen:

Smith, A. C., et al. (2020). The Digital Divide Among Low-Income Homebound Older Adults: Internet Use Patterns, eHealth Literacy, and Attitudes Toward Computer/Internet Use. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11).

Wang, Q., et al. (2018). Online Communication and Social Well-Being: How Facebook, WeChat, and QQ May Influence Social Capital Among College Students in China and the United States. *Computers in Human Behavior*.

# Risiken und Herausforderungen von «All Digital»

Digitale Tools bergen Risiken wie Chancenungleichheit, soziale Ausgrenzung, verstärkte Abhängigkeit vom Umfeld und fehlenden Zugang zu Gesundheitsinformationen.

Digitale Tools (Gesundheits-Apps, Websites mit medizinischen Informationen, Krankenkassenportale usw.) und die Entmaterialisierung von Gesundheitsleistungen (E-Health) können für ältere Menschen eine Chance sein und einen echten Mehrwert in Bezug auf Gesundheit und Lebensqualität schaffen. Sie bergen aber auch Risiken, unter anderem, weil die Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen sehr heterogen ist. Es ist daher schwierig, ein für alle ab 65 Jahren geeignetes digitales Tool zu entwickeln. So hat beispielsweise eine 68-jährige Informatikerin im Ruhestand andere digitale Grundkompetenzen als ein 87-jähriger ehemaliger Landarbeiter. Auch der Gesundheitszustand kann einen Einfluss auf die Fähigkeit zur Nutzung einer digitalen Gesundheitslösung haben. Für eine 80-jährige Person mit Arthrose in den Händen wird es beispielsweise schwierig, eine Gesundheits-App auf einem Smartphone zu nutzen oder sich im Internet über Gymnastikübungen für zu Hause zu informieren. Auch die Kosten von Geräten und Abonnements können für manche ältere Menschen, insbesondere für diejenigen, die nahe oder unterhalb der Armutsgrenze leben, eine erhebliche Hürde darstellen. Ausserdem können ältere Menschen ohne enges soziales Umfeld, das ihnen helfen kann, von der Nutzung bestimmter digitaler Lösungen ausgeschlossen sein.

## Fehlende Anpassung an die Bedürfnisse und Einschränkungen von älteren Menschen

Viele digitale Tools werden von jungen Menschen für junge Menschen oder sozialmedizinisches Personal entwickelt, ohne an älteren Menschen getestet oder validiert zu werden. Die Nutzung solcher technologischen Tools erweist sich jedoch oft als komplexer als die «einfache» Informationssuche im Internet. Sie erfordert die Beherrschung einer Reihe von Arbeitsschritten am Computer (Erstellung eines Benutzerkontos, Festlegung eines Passworts, Erhalt eines Identifikationscodes zur Eingabe in das System, Herunterladen von Dokumenten usw.), die auf manche ältere Menschen (auch diejenigen, die das Internet regelmässig nutzen) kompliziert oder abschreckend wirken können.

**«Die Nutzung digitaler Gesundheits-tools erweist sich oft als komplexer als die «einfache» Informationssuche im Internet.»**

Rafael Fink

## Fehlende Alternativen zu digitalen Lösungen

Immer mehr Gesundheitsdienste, Behörden und Krankenversicherungen sind bestrebt, mit digitalen Mitteln (Kundenportalen, E-Learning usw.) einen allgemeinen Zugang zu ihren Leistungen bereitzustellen. Dies geschieht oft ohne analoge Alternativen (Hotline, Papierformulare usw.) oder mit zusätzlicher Verrechnung derselben. Diese Organisationen gehen davon aus, dass alle einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone haben und in der Lage sind, diese Geräte zu nutzen, wodurch viele ältere Menschen, vor allem die ältesten, ausgeschlossen werden.

**«Es ist schwierig, ein für alle ab 65 Jahren geeignetes digitales Tool zu entwickeln.»**

Delphine Roulet Schwab

## Lücken im Unterstützungsangebot zur Nutzung digitaler Technologien

Es gibt viele Angebote zur Unterstützung älterer Menschen bei der Nutzung digitaler Technologien, aber diese Unterstützung beschränkt sich fast ausschliesslich auf die Kaufberatung und die Schulung im Umgang mit digitalen Tools (z. B. IT-Kurs). Es gibt hingegen nur sehr wenige Angebote zur technischen Unterstützung und kaum eine Evaluation, obwohl diese Aspekte ebenfalls sehr wichtig sind, um eine selbstständige Nutzung durch ältere Menschen zu ermöglichen und die Entstehung und/oder Verstärkung einer Abhängigkeit vom Umfeld oder vom sozialmedizinischen Personal zu vermeiden.

## Angst vor Verletzung des Datenschutzes

Die Angst vor der Weitergabe und dem Missbrauch von Gesundheitsdaten stellt für manche ältere Menschen ebenfalls eine grosse Hürde dar. Daher ist es wichtig, dass digitale Gesundheitstools ein hohes Sicherheitsniveau gewährleisten und dass allfällige Risiken wie auch die zu treffenden Vorsichtsmassnahmen transparent kommuniziert werden.

Um diesen Risiken zu begegnen und eine digitale Zweiklassengesellschaft zu vermeiden, ist es wichtig, die Heterogenität der älteren Bevölkerung und ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen, indem man benutzerfreundlichere und intuitivere Tools entwickelt und parallel dazu alternative analoge Lösungen bereithält.



Delphine Roulet Schwab, Professorin Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO), Co-Leiterin Senior-Lab, Präsidentin GERONTOLOGIE CH



Rafael Fink, Betriebsleiter Senior-Lab und wissenschaftlicher Mitarbeiter Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO)

# Strategien zur Förderung der digitalen Integration älterer Menschen

Im Rahmen der Arbeiten des Senior-Lab wurden folgende Strategien zur Förderung der digitalen Integration von Seniorinnen und Senioren ermittelt:

## Entwicklung von angepassten digitalen Lösungen

- Einbindung der User/-innen und Endanwender/-innen in die Konzeption, Entwicklung und Prüfung der Lösungen, sodass die Heterogenität ihrer Bedürfnisse besser erfasst wird und die bereitgestellten Technologien akzeptiert und genutzt werden.
- Berücksichtigung der funktionalen Einschränkungen mancher älterer Menschen bei der Nutzung digitaler Dienste. Dies beinhaltet insbesondere die Konzipierung intuitiver Benutzeroberflächen, die auch trotz Seh- oder Hörbeeinträchtigungen oder Schwierigkeiten bei der Bedienung von Touchscreens zugänglich sind.
- Systematische Verwendung einer einfach lesbaren und verständlichen Sprache (Leichte Sprache) zur Verbreitung von Informationen, um die Gesundheitskompetenz und eine bessere therapeutische Beziehung zu fördern.

## Förderung der Verbreitung und Akzeptanz digitaler Technologien bei der älteren Bevölkerung

- Klare Darlegung des Nutzens und Mehrwerts digitaler Dienste. Ältere Menschen sind häufig offener für die Nutzung einer Technologie, wenn sie daraus einen Nutzen in Bezug auf soziale Bindungen, Zugang zu Informationen, Eigenständigkeit und Sicherheit ziehen können.
- Bei der Einbringung einer neuen Technologie kann der Weg über eine Vertrauensperson oder -einrichtung die Akzeptanz erleichtern. Angehörige, der behandelnde Arzt bzw. die behandelnde Ärztin oder eine soziale Bezugsperson können eine entscheidende Rolle bei der Annahme einer Technologie spielen.
- Vermeidung von spezifisch an ältere Menschen gerichteten Technologien, die als stigmatisierend empfunden werden können.

## Begleitung der Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung der Technologien

- Förderung des «Learning by Doing» mit vorzugsweise spielerischen und benutzerfreundlichen Übungsschritten von zunehmender Komplexität, welche die Neugierde anregen und das Selbstvertrauen stärken. Es braucht sowohl technische als auch soziale und pädagogische Kompetenzen, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, das den Lernprozess begünstigt.
- Vermeidung von Fachsprache und Anglizismen. Hilfreich sind stattdessen die kohärente Verwendung von Begriffen, Wiederholungen und Beispiele.
- Mobilisierung des sozialen Umfelds, damit es die ältere Person zur Nutzung eines digitalen Tools ermutigt und sie informell dabei unterstützt.
- Bereitstellung eines niederschweligen Unterstützungsangebots in den Lebensräumen älterer Menschen, beispielsweise im Rahmen eines geselligen Essens im Quartier oder über eine Anlaufstelle für digitale Fragen in einer Seniorenvereinigung.

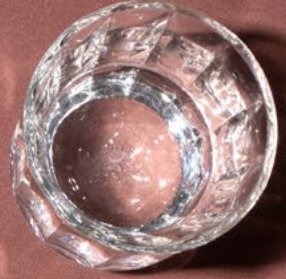
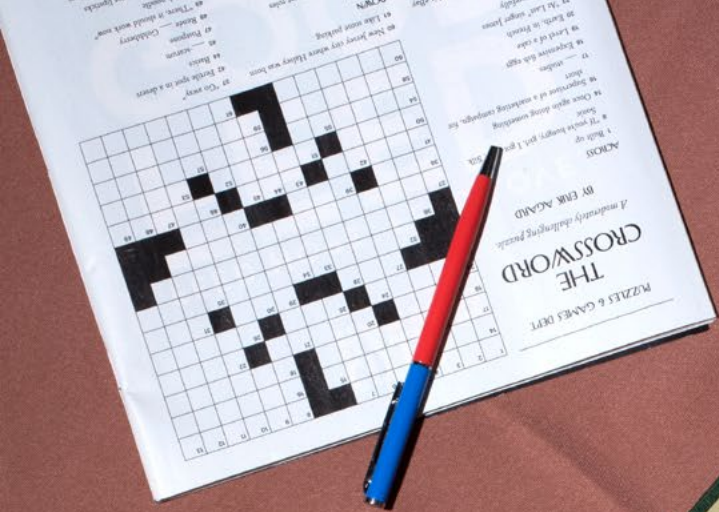


Rafael Fink, Betriebsleiter Senior-Lab und wissenschaftlicher Mitarbeiter Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO)



Delphine Roulet Schwab, Professorin Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO), Co-Leiterin Senior-Lab, Präsidentin GERONTOLOGIE CH







# Inspirierende Beispiele aus der Schweiz

Die nachfolgend porträtierten Projekte von Gemeinden, Kantonen und Organisationen zeigen, wie auf vielfältige Art und Weise mithilfe der Digitalisierung die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen unterstützt und gefördert werden können. Die Beispiele stammen aus fast allen Landesteilen und stehen stellvertretend für viele weitere Initiativen in der Schweiz. Sie überzeugen aufgrund ihrer Ausstrahlungskraft und Multiplizierbarkeit.

Die Beispiele fokussieren die Anwendungskompetenz, fördern soziale Kontakte, unterstützen die Bewegung, stärken die psychische Gesundheit oder begleiten ältere Menschen in ihrem Alltag zu Hause. Sie wurden mit älteren Menschen entwickelt und kombinieren meist digitale und analoge Zugänge.

# Im Alter fit und gesund mit dem Smartphone

Es ist nie zu spät, den Umgang mit einem Smartphone zu lernen. Die Stadt Neuenburg bietet zusammen mit dem Verein Atic einen neuen kostenlosen Kurs für ältere Menschen an.

In einer Stunde lernen die Teilnehmenden in einer kleinen Gruppe, wie sie mühelos grundlegende Apps nutzen können, insbesondere im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit. Die digitale Welt ist heute allgegenwärtig und in vielen Bereichen unverzichtbar geworden, sei es beim Bezahlen von Rechnungen, bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder bei der Buchung von Eintrittskarten für eine Veranstaltung. Doch viele Menschen, die nicht mit dem Internet vertraut sind, sind letztlich vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Besonders ausgeprägt ist diese Ausgrenzung bei älteren Menschen, die oft physisch isoliert sind.


## Notizzettel und Medikamenten-erinnerung

Der Verein Atic, der sich gegen diese Ausgrenzung einsetzt, hat 2022 das Programm «A Vous – en santé avec son smartphone» lanciert. Dieses vom Kanton Neuenburg stark unterstützte Projekt richtet sich an Personen über 64 Jahre, die im Umgang mit ihren Geräten im Alltag geschult und begleitet werden sollen. Anhand des Themas Gesundheit sollen sie dafür sensibilisiert werden, dass sich diese Geräte als wertvolle Verbündete erweisen können. Der Kurs ist kostenlos und wird am ersten Mittwoch des Monats für bis zu vier Personen angeboten. Bisher haben 227 Personen daran teilgenommen.

**«Wir haben festgestellt, dass die Teilnehmenden aus Interesse und Neugier kamen, und konnten sofort einen echten Bedarf im technologischen Bereich erkennen.»**

Anouck Ismajli

Diabetesüberwachung, Schrittzähler, Medikamentenerinnerung, Notizzettel oder auch digitales Sudoku sind nur einige Beispiele für Apps, die im Alltag hilfreich sind. Aktuell interessieren sich die Teilnehmenden insbesondere für sichere Notruf-Möglichkeiten, die Medikamentenerinnerung, die Pflege von familiären Beziehungen auf Distanz und die Messung der zurückgelegten Kilometer.

<p><b>Projektname</b> A Vous – en santé avec son smartphone</p> <p><b>Projektverantwortliche</b> Anouck Ismajli</p> <p><b>Organisation</b> Verein Atic Neuenburg</p> <p><b>Ort</b> Neuenburg</p> <p><b>Ziel</b> Schulung und Begleitung der Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung ihrer Geräte im Alltag</p> <p><b>Zielgruppe</b> Ältere Menschen ab 65 Jahren</p> <p><b>Vorgehen</b> Kostenloser, bedarfsgerechter Basiskurs</p> <p><b>Projektstand</b> In Umsetzung</p> <p><b>Website</b> <a href="http://www.atic-ne.ch/programme-avous">www.atic-ne.ch/programme-avous</a></p>	
---	---

# Vielfältige Unterstützung für den digitalen Alltag

Für ältere Menschen, welche im Umgang mit digitalen Geräten nicht geübt sind, spielen Angebote zur Förderung der Anwendungskompetenz eine wichtige Rolle. Es gibt verschiedene Ansätze, wie beispielsweise Digital Cafés, aufsuchende Angebote, Generationenprojekte oder Kurse.

Es gibt zahlreiche Angebote von Pro Senectute, dem Schweizerischen Roten Kreuz, Kirchen, Seniorenorganisationen und Vereinen. Sie verfolgen ein gemeinsames Ziel: Sie möchten ältere Menschen bei der Nutzung von digitalen Geräten im Alltag unterstützen. Freiwillig engagierte ältere Menschen, Jugendliche oder junge Erwachsene beantworten Fragen rund um Computer, Smartphone und Co. und geben Tipps für den digitalen Alltag. Nebst Schulungen und einem individuellen Support sind Austauschtreffen, welche in einem geselligen Rahmen stattfinden, wichtige Elemente. Damit möglichst viele ältere Menschen von den Angeboten profitieren können, werden sie dank Freiwilligenarbeit, der Unterstützung von Stiftungen und Spenden oft kostenlos oder zu einem tiefen Preis angeboten.

Im Kanton Solothurn besuchen Digital Coaches der Pro Senectute ältere Menschen zu Hause. Sie beraten in digitalen Fragen und unterstützen bei der Einrichtung der neuen Infrastruktur. Andere Angebote, wie zum Beispiel die Beratung und Kurse durch Freiwillige des Jugendrotkreuzes im Kanton Basel-Stadt, finden an einem zentralen, gut zugänglichen Ort statt. In den meisten Fällen wird die Beratung dort durchgeführt, wo sie gewünscht wird: an Treffs, zu Hause oder am Telefon.

<p><b>Projektname</b> Cyberthé et Cyberlunch</p> <p><b>Organisation</b> Pro Senectute Arc Jurassien</p> <p><b>Ort</b> La Chaux-de-Fonds, Neuenburg</p> <p><b>Vorgehen</b> Wöchentlicher Computer-Workshop geleitet von jungen Erwachsenen, der einzeln oder regelmässig besucht werden kann</p> <p><b>Besonderes</b> Wissensvermittlung in einem geselligen Rahmen mit Kaffee oder Mittagessen</p> <p><b>Website</b> <a href="http://www.arcjurassien.prosenectute.ch">www.arcjurassien.prosenectute.ch</a></p>	<p><b>Projektname</b> Begleitung im digitalen Alltag</p> <p><b>Organisation</b> Verein Horizont</p> <p><b>Ort</b> Amriswil, Arbon, Frauenfeld, Romanshorn, St. Gallen</p> <p><b>Vorgehen</b> Begleitung und Unterstützung durch Freiwillige an monatlichen Treffs, am Telefon oder zu Hause</p> <p><b>Besonderes</b> Initiative von Senioren, Projektstart 2018, Vereinsgründung 2021, schrittweise Erweiterung der Standorte</p> <p><b>Website</b> <a href="http://www.horizont-online.ch">www.horizont-online.ch</a></p>	<p><b>Projektname</b> Handy-Café</p> <p><b>Organisation</b> Reformierte Kirche Zürich, Kirchenkreis sechs</p> <p><b>Ort</b> Stadt Zürich, Kirchenkreis sechs</p> <p><b>Vorgehen</b> Das kostenlose Handy-Café mit Imbiss, Tee und Kaffee wird etwa alle zwei Monate durchgeführt; Schülerinnen und Schüler aus dem Quartier erklären das Handy und beantworten Fragen von älteren Menschen</p> <p><b>Besonderes</b> Mitwirkende: Schulhaus Weinberg und Spitex Zürich Limmat AG</p> <p><b>Website</b> <a href="http://www.reformiert-zuerich.ch">www.reformiert-zuerich.ch</a></p>	<p><b>Projektname</b> Computeria Innerschwyz</p> <p><b>Organisation</b> Verein Computeria Innerschwyz</p> <p><b>Ort</b> Schwyz</p> <p><b>Vorgehen</b> Monatlicher Computertreff, Workshops, Austausch in der Cafeteria oder Beratung zu Hause</p> <p><b>Besonderes</b> Es gibt weitere Vereine mit gleichem Namen und vergleichbaren Angeboten in anderen Gemeinden.</p> <p><b>Website</b> <a href="http://www.computeria-innerschwyz.ch">www.computeria-innerschwyz.ch</a></p>
---	--	--	---

# Plattform «Digital Facile»

Diese Plattform wurde mit und auf Initiative von älteren Menschen gestaltet, um das Erlernen von Alltagstechnologien durch eine benutzerfreundliche, intuitive und generationenübergreifende Unterstützung zu fördern, die auf die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung zugeschnitten ist.

Die Plattform «Digital Facile» entstand aus einer Idee von älteren Personen aus der Senior-Lab-Gemeinschaft und soll die Nutzung digitaler Technologien durch drei sich ergänzende Unterstützungsebenen fördern:



**«Bei diesem Bottom-up-Projekt wurden Seniorinnen und Senioren in die Konzeption, Erstellung und Prüfung der Plattforminhalte einbezogen.»**

Delphine Roulet Schwab

1. Ebene: Video-Tutorials mit für ältere Menschen bedarfsgerechtem Inhalt, Wortschatz und Tempo. Die kostenlos abrufbaren Videos können von älteren Menschen selbst genutzt werden oder als Open-Access-Schulungstool für Vereinigungen zur Unterstützung älterer Menschen dienen.

2. Ebene: Blog für den Austausch zwischen älteren Menschen, die punktuelle Hilfe benötigen, und jüngeren Menschen (z. B. IT-Lernenden oder -Studierenden).

3. Ebene: Online-Anzeigenplattform, die Unterstützungsanfragen von älteren Menschen mit Hilfsangeboten von jüngeren Personen und anderen älteren Menschen zusammenbringt. Die Anfragen werden von der Plattform zentral gesammelt und geteilt. Eine Unterstützungsanfrage kann online oder via Papierformular eingereicht werden, damit auch Personen ohne Internetzugang um Hilfe bitten können.

<b>Projektname</b>	
Plateforme Digital Facile	
<b>Projektverantwortliche</b>	
Delphine Roulet Schwab, Rafael Fink	
<b>Organisation</b>	
Senior-Lab (La Source, HEIG-VD, ECAL / HES-SO)	
<b>Ort</b>	
Kanton Waadt	
<b>Ziel</b>	
Bekämpfung der altersbedingten digitalen Kluft und Förderung des Erlernens und der Nutzung von Alltagstechnologien durch generationenübergreifende Unterstützung	
<b>Zielgruppe</b>	
Ältere Menschen mit Schwierigkeiten bei der Nutzung digitaler Technologien	
<b>Vorgehen</b>	
Drei komplementäre Unterstützungsebenen: Video-Tutorials, Blog, Online-Anzeigenplattform	
<b>Projektstand</b>	
In Umsetzung	
<b>Website</b>	
<a href="http://www.senior-lab.ch">www.senior-lab.ch</a>	

**«Die wichtigsten ermittelten Bedürfnisse im Gesundheitsbereich betreffen die Apps der Krankenkassen und die Online-Terminvereinbarung mit dem Arzt oder der Ärztin.»**

Rafael Fink

Bei diesem Bottom-up-Projekt wurden ältere Menschen in die Konzeption, Erstellung und Prüfung der Plattforminhalte einbezogen. Dieser partizipative Ansatz ermöglichte es, die Anforderungen der Zielgruppe gezielt zu ermitteln und gemeinsam Tools zu entwickeln, die konkrete Hilfe bieten. Die wichtigsten ermittelten Bedürfnisse im Gesundheitsbereich betreffen die Apps der Krankenkassen und die Online-Terminvereinbarung mit dem Arzt oder der Ärztin. Die Plattforminhalte werden ausbaufähig gestaltet, um auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingehen zu können, die mit einem zunehmend digitalisierten Gesundheitssystem konfrontiert sind.



# Mitten in der Praxis zu Themen des demografischen Wandels

Das Institut für Altersforschung der Ostschweizer Fachhochschule engagiert sich im derzeit grössten schweizweiten Forschungsprojekt zum Thema Alter(n) und generiert praxiserprobte Lösungsvorschläge mit Blick über die Landesgrenzen hinweg.

## Sabina Misoch, Sie sind Gesamtprojektleiterin von AGE-INT. Welches Ziel verfolgt das Forschungsprojekt?

Ziel ist, dass mehrere Schweizer Hochschulen in einem Forschungsverbund Erkenntnisse zu vier zentralen Herausforderungen und Chancen des demografischen Wandels gewinnen. Die Schwerpunktthemen sind Technologien für das Leben im Alter, Arbeiten nach der Pensionierung, Demenzprävention und Einsamkeit im Alter. Wir möchten praxistaugliche Lösungen finden und diese Erkenntnisse Entscheidungsträgerinnen und -trägern, einem Fachpublikum und der breiten Öffentlichkeit zur Verfügung stellen.

## Sie beobachten Entwicklungen in Japan. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse?

Japan ist ein Land, in dem die Prävention eine grosse Rolle spielt. Mit der japanischen Methode des «healthy ageing» sind sie uns europäischen Ländern weit voraus und wir können viel davon lernen. Meine Forschungen beziehen sich vor allem auf die Insel Okinawa, die zu den «Blue Zones» gezählt wird und weltweit den höchsten Prozentsatz an Hochaltrigen aufweist. Um möglichst lange gesund zu leben, scheint ein sogenanntes «ikigai» von besonderer Bedeutung. Damit ist ein Lebenssinn gemeint. Also etwas, das einem jeden Morgen zum Aufstehen motiviert.

## Wie gelingt der Transfer in die Praxis?

Wir haben Formate entwickelt, die der breiten Öffentlichkeit einen Zugang zu den Ergebnissen ermöglichen sollen. Bei der Age-Technology-Roadshow tourt beispielsweise jeden Herbst ein Team mit einem barrierefreien Anhänger durch die Schweiz und präsentiert Technologien für das Leben im Alter. Dazu gehören Bewegungssensoren, Geräte zur Messung von Vitaldaten, Sturzsensoren, aber auch soziale und assistive Roboter.

### Projektname

AGE-INT – Internationale Expertise der Schweiz für «Innovative Lösungen für eine alternde Gesellschaft»



### Projektverantwortliche

Prof. Dr. Sabina Misoch

### Organisation

OST – Ostschweizer Fachhochschule

### Partner

Berner Fachhochschule, Fachhochschule Südschweiz (SUPSI), Universität Genf

### Ort

Institut für Altersforschung der Ostschweizer Fachhochschule, St. Gallen (Leading House)

### Ziel

Gemeinsames Forschen und Finden von Lösungen zu vier zentralen Herausforderungen und Chancen des demografischen Wandels

### Zielgruppe

Entscheidungsträgerinnen und -träger, Fachpublikum, breite Öffentlichkeit

### Vorgehen

Forschungsarbeiten, Vernetzung, internationale Austauschtreffen, Publikationen und Vorträge, Öffentlichkeitsarbeit, Age-Innovationspreis

### Projektstand

In Umsetzung

### Website

[www.age-int.ch](http://www.age-int.ch)



# Digitalisierung als Eckpfeiler der Altersstrategie 2035

Wie können wir neue Technologien so nutzen, dass sie älteren Menschen zu mehr Eigenständigkeit, Sicherheit und Teilhabe verhelfen? Im Rahmen der Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich laufen Projekte, um Antworten auf diese Frage zu erhalten.

Das Ziel der Altersstrategie 2035 ist es, das Potenzial von Digitalisierung und neuen Technologien für eine aktive, selbstbestimmte und sozial integrierte Lebensgestaltung im Alter auszuschöpfen. In konkreten Projekten baut die Stadt Zürich die Online-Information aus und trägt dazu bei, dass ältere Menschen mit neuen Technologien vertrauter werden. Zudem werden neue Ideen getestet. Dabei liegt ein besonderes Augenmerk darauf, dass neue Technologien keinesfalls reale, zwischenmenschliche Kontakte ersetzen. Vielmehr werden sie als wertvolle Ergänzung betrachtet, die neue Möglichkeiten eröffnen.

Die im November 2021 lancierte Website «Zürich im Alter» bietet eine umfassende Übersicht über das in der Stadt Zürich verfügbare Angebot für ältere Menschen. Im Wissen darum, dass nicht alle Personen der älteren Generation selbstständig das Angebotsverzeichnis nutzen können, werden derzeit Wege geprüft, um ihre digitalen Kompetenzen zu stärken. Ein erster Schritt ist eine Übersicht mit verschiedenen Anbietern von Computer- und Handykursen speziell für ältere Menschen.

**«Neue Technologien können niemals zwischenmenschliche Beziehungen ersetzen. Aber sie bieten viele Möglichkeiten, um – gerade im Alter – die Lebensqualität zu verbessern.»**

Andreas Hauri, Stadtrat, Vorsteher des für die Altersstrategie 2035 verantwortlichen Gesundheits- und Umweltsportaments der Stadt Zürich

Im Rahmen der Altersstrategie 2035 wird auch der Einsatz innovativer Technologien, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind, gefördert. Ein konkretes Projekt ist die «Digitale Alterswohnung»: Diese funktioniert als Anschauungsort und bietet einen niederschweligen Zugang zum Thema. Sie lädt Interessierte dazu ein, Technologien, die im Alltag unterstützen und sicheres Wohnen im Alter ermöglichen können, auszuprobieren.

## Projektname

Digitalisierung und neue Technologien in der Altersstrategie 2035



## Projektverantwortliche

Reto Bertschinger,  
Nathalie Betschmann



## Organisation

Gesundheits- und Umweltsportament,  
Stadt Zürich

## Ort

Zürich

## Ziel

Neue Technologien nutzen für mehr Eigenständigkeit, Sicherheit und Teilhabe im Alter

## Zielgruppe

Ältere Menschen ab 65 Jahren, ihre Angehörigen und Fachpersonen

## Vorgehen

Bestandesaufnahme, Test&Learn, Zusammenarbeit mit Zielgruppe, Open Innovation

## Projektstand

In Umsetzung

## Website

[www.wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter](http://www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter)  
[www.stadt-zuerich.ch/altersstrategie](http://www.stadt-zuerich.ch/altersstrategie)



# Das Wissen zum Quartier digital sichtbar machen

Nicht alle älteren Menschen können digital und damit adäquat am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Im Erasmus+ Projekt «SEE U» geht es darum, sich spielerisch mit digitalen Tools auseinanderzusetzen und interaktive Touren zu entwickeln.

## Alina Bühler, Sie wirken in der Fachgruppe des Projekts «SEE U» mit. Wer nimmt am Projekt teil?

Teilnehmen können Menschen in ihrer nachberuflichen Phase aus Wien, Prag und Ljubljana, die Lust darauf haben, Touren durch ein Quartier zu entwickeln und ihr Wissen (z. B. zu Architektur, Musik, Geschichte) zu teilen. Das Projekt schafft ein Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe und macht das Wissen zum Quartier oder zu einem Thema sichtbar.

## Wie werden ältere Menschen einbezogen?

Eine Gruppe entwickelt die Spaziergänge und testet diese mit anderen Interessierten. Sie wird dabei vom Projektteam begleitet. Ein Teil der Gruppe übernimmt die Programmierung der interaktiven Tour in der App «Actionbound». So entsteht die Möglichkeit, sich spielerisch an eine neue digitale Erfahrung heranzuwagen.

## Welchen Herausforderungen begegnet das Projekt?

Eine Herausforderung ist sicher die Bildung der Gruppen in den teilnehmenden Städten. Dort existieren bereits Kontakte, wir wollen jedoch auch neue Seniorinnen und Senioren erreichen. Unsere Erfahrungen werden dann zum Schluss des Projekts in Form eines Handbuchs und einer Online-Methodenbox aufbereitet und zugänglich gemacht.

## Welchen Mehrwert entsteht durch den partizipativen Ansatz?

Wir haben in der Recherche festgestellt, dass es im digitalen Bereich viele Angebote FÜR ältere Menschen gibt, jedoch wenige bis keine, die MIT ihnen zusammen etwas erarbeiten. Gemeinsam etwas zu erarbeiten, schafft Zugehörigkeit. Das Projekt ist sehr flexibel gestaltet, sodass nicht alle Schritte von allen Teilnehmenden durchlaufen werden müssen. Einige schauen auch einfach nur zu. Zudem beobachten wir, dass es einigen Teilnehmenden nach einer Weile merklich leichter fällt, auch andere technische Fragen zu stellen. Und genau das ist das Ziel.

### Projektname

SEE U – Senior Explorers in Urban Environments



### Projektverantwortliche

Für die Schweiz:  
Alina Bühler, Simon Stocker



### Organisation

Projektleitung und Umsetzung:  
queraum (Wien), Letokruh (Prag),  
Third Age University (Ljubljana)  
Fachgruppe: AGE Platform  
Europe (Brüssel), GERONTOLOGIE CH

### Ort

Prag, Wien, Ljubljana

### Ziel

Ältere Menschen entwickeln interaktive Spaziergänge in einer App. Sie geben so ihr Wissen weiter.

### Zielgruppe

Fachpersonen und ältere Menschen ab 65 Jahren

### Vorgehen

Das Erasmus+ Projekt startete im Dezember 2022 und läuft bis November 2024. Es gibt drei Phasen:

- Recherche und Gruppenbildung
- Entwicklung und Programmierung der Touren
- Auswertung und Entwicklung Methoden-Toolbox

### Projektstand

In Umsetzung

### Website

[www.see-u-project.eu](http://www.see-u-project.eu)

# «FriActiv» – aktives Entdecken

Wie können wir ein neues, attraktives Bewegungsangebot für die gesamte Bevölkerung und insbesondere ältere Menschen entwickeln? «FriActiv» bietet eine Kombination von Bewegung und Entdecken – gratis, für alle, in nächster Nähe und zu jeder Zeit.

Die App «FriActiv» bietet attraktive Entdeckungsparcours bespickt mit individualisierbaren Bewegungsideen, mit dem Ziel, möglichst breite Bevölkerungsschichten in jedem Alter zur Bewegung zu animieren. Freiburg und Bulle waren die beiden Pilotgemeinden. Nun werden weitere Gemeinden aus der ganzen Schweiz in die App integriert.

Die Parcours ermöglichen es, die Ausdauer zu trainieren, die Umgebung des Ortes kennenzulernen, sich auszutoben oder durchzuatmen. Hindernisfreie Parcours von kurzer Reichweite sollen insbesondere für ältere Menschen ein motivierendes Angebot darstellen. Basierend auf Empfehlungen der Sturzprävention, bietet die Bewegungskategorie «Agile» Übungen in den Bereichen Koordination und Gleichgewicht.

## Projektname

FriActiv



## Projektverantwortlicher

Dominik Hugi



## Organisation

Amt für Sport des Staats Freiburg,  
Freiburgischer Turnverband,  
Freiburg Tourismus, Pro Senectute Freiburg,  
Pro Infirmis Freiburg, Stadt Freiburg und  
Stadt Bulle

## Ort

Ganze Schweiz

## Ziel

Die gesamte Bevölkerung zu Bewegung anregen

## Zielgruppe

Ältere Menschen, Familie, Kinder und Jugendliche, Personen mit reduzierter Mobilität

## Vorgehen

- Sportamt kontaktieren
- Lokale Projektgruppe kreieren oder Projektverantwortlichen nominieren
- Parcours, Thematik und Posten definieren
- Produktion
- Veröffentlichung
- Punktuelle Parcours-Animationen

## Projektstand

In Umsetzung

**«Wir hatten das Glück, «FriActiv» mit einer Gruppe von 60–91-Jährigen zu testen. Der Enthusiasmus der Gruppe bestätigt, dass die vorgeschlagenen Übungen für alle zugänglich sind!»**

Marine Jordan, Verantwortliche Sport und Aktivitäten,  
Pro Senectute Freiburg

Mit diesem innovativen Instrument kann die Gemeinde ihren Lebensraum und ihre Angebote aufwerten. Durch einen partizipativen Prozess werden die örtlichen Strukturen und Personen eingebunden. Es fallen keine Infrastrukturkosten an und das Angebot kann jederzeit mit wenig Aufwand angepasst werden. Mit der App ist grundsätzlich keine Beschilderung erforderlich. Um Offliner zu erreichen, können Übungen auch auf Tafeln präsentiert werden. Zudem werden animierte Parcoursbesuche angeboten.

**«Die Bewegungsförderung ist eine wichtige Achse des Regierungsprogrammes 2022–2026. «FriActiv» ist für uns eine innovative Gelegenheit, ein neuartiges Sport- und Kulturangebot zu schaffen.»**

Jonathan Buchs, Sportkoordinator, Stadt Freiburg

Das erste Praxisjahr zeigt, dass ältere Menschen die App als zugänglich, abwechslungsreich und spielerisch erleben. Die Mischung von Entdecken und Bewegen motiviert insbesondere ältere Menschen zusätzlich.



# Eine mobile App zur Förderung der Selbstständigkeit von Senioren

Die elektronische Plattform «StayFitLonger» mit Bewegungs- und Denkübungen sowie einem virtuellen Coach möchte die Selbstständigkeit älterer Menschen erhalten. Das Programm baut auf Forschungsarbeiten auf, orientiert sich am Alltag und wird in drei Ländern getestet.

Die «StayFitLonger»-Plattform zielt darauf ab, die Mobilität der Menschen zu erhalten, Stürze zu reduzieren und den kognitiven Verfall durch Training von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und exekutiven Funktionen zu verhindern. «StayFitLonger» integriert körperliche Übungen zur Sturzprophylaxe sowie kognitives Training in Form von Spielen und ermöglicht auch soziale Interaktionen mit einem virtuellen Coach. Die vorgeschlagenen Übungen sind eng mit alltäglichen Tätigkeiten verbunden und sollen die Selbstständigkeit von älteren Menschen fördern, damit sie möglichst lange zu Hause wohnen können.

<p><b>Projektname</b> StayFitLonger</p> <p><b>Projektverantwortlicher</b> Antoine Widmer</p> <p><b>Organisation</b> HES-SO Valais-Wallis</p> <p><b>Partner</b> Leenaards Memory Centre des CHUV, MindMaze, HE-Arc, Pro Senectute Waadt, Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal und ein belgischer Seniorenverband</p> <p><b>Ort</b> Schweiz, Kanada, Belgien</p> <p><b>Ziel</b> Entwicklung einer elektronischen Plattform mit Bewegungs- und Denkübungen, um die Selbstständigkeit älterer Menschen so lange wie möglich zu gewährleisten</p> <p><b>Zielgruppe</b> Ältere Menschen ab 65 Jahren</p> <p><b>Vorgehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung von Bewegungs- und Denkübungen ausgehend von anderen Forschungsprogrammen</li> <li>• Entwicklung der App-Plattform</li> <li>• Test der Plattform mit 128 über 60-jährigen Personen in drei Ländern</li> </ul> <p><b>Projektstand</b> In Umsetzung</p> <p><b>Website</b> <a href="http://www.hevs.ch">www.hevs.ch</a></p>	
--	---

**«Mein Interesse an interaktiven technologischen Lösungen besteht darin, gesellschaftliche Bedürfnisse zu befriedigen und das Leben der Menschen konkret zu verbessern.»**

Antoine Widmer

Das Projekt zeigt die Bedeutung von komplexen Übungen, die körperliche und kognitive Aufgaben verbinden. Je mehr synchronisierte Aufgaben ausgeführt werden, desto mehr verbessert das menschliche Gehirn seine Fähigkeiten. Die Plattform wurde während einem Jahr entwickelt und wird in einer randomisierten kontrollierten Studie in der Schweiz, Kanada und Belgien getestet. Das Projekt wird im Rahmen des Programms «AAL – Active and Assisted Living» der Europäischen Kommission unterstützt. Dieses Programm finanziert die Erforschung von IT-gestützten Lösungen für ein unabhängigeres Leben im Alter.

Es gibt weitere Angebote, welche sich ähnlichen Zielen und Inhalten widmen. So zum Beispiel das videobasierte Trainingsprogramm HOMEX der Universität Zürich oder das Übungsprogramm «sicher gehen» der BFU.

# «Hirncoach» – das wirksame Gehirntraining für den Alltag

Das digitale, interaktive Trainingsprogramm hilft älteren Menschen, ihr Gehirn fit zu halten. Mit dem vermittelten «neuroprotektiven» Lebensstil werden Hirnleistung und -gesundheit gefördert.

Ältere Menschen wünschen sich ein gutes, selbstbestimmtes Leben. Selbstbestimmt zu leben ist auch mit gewissen körperlichen Einschränkungen möglich, wird aber schwierig, wenn die Hirnleistung bis hin zur Demenz abnimmt. Allein in der Schweiz gibt es 150'000 Demenzfälle und jedes Jahr kommen 30'000 dazu. Die durch Demenz verursachten Gesamtkosten werden auf ca. 15 Mia. CHF/Jahr geschätzt.

Es liegen wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse vor, dass die Hirngesundheit und -leistung in jedem Alter mit einem «neuroprotektiven Lebensstil» aktiv beeinflusst und das Demenzrisiko um bis zu 40 % gesenkt sowie das Wohlergehen gesteigert werden können. «Hirncoach», ein Spin-off der Universität Bern, hat ein wirksames, wohltuendes Hirntraining entwickelt und auf einer digitalen Plattform implementiert.

## «Hirntraining geschieht nicht am Schreibtisch, sondern im Alltag.»

Dr. Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin

Die Nutzerinnen und Nutzer lösen ein Abonnement und erhalten danach Zugang zur digitalen Plattform, auf der ihnen jede Woche neue, interaktive Trainingseinheiten mit Impulsen, kognitiven und körperlichen Übungen sowie Videos zur Verfügung gestellt werden. Über die Chat-Funktion und eine engagierte Community können sie sich mit «Hirncoach» oder untereinander austauschen. Das digitale Angebot wird durch Live-Anlässe ergänzt, an denen sich die Nutzerinnen und Nutzer physisch treffen können.

## «Ich unterstütze «Hirncoach», weil es mir wichtig ist, bis ins hohe Alter auch geistig fit zu bleiben.»

Alt-Bundesrat Adolf Ogi

Die kritische Adhärenz wird von «Hirncoach» durch Alltagstauglichkeit, die tiefe digitale Eintrittsschwelle, den Spiel- und Fun-Faktor sowie das Gruppenerlebnis in der Community gefördert. Die Plattform wurde im letzten Jahr schrittweise eingeführt und wird inzwischen von über 10'000 Nutzerinnen und Nutzer rege genutzt.

### Projektname

Fit im Kopf – mehr vom Leben

### Projektverantwortliche

Dr. Barbara Studer



### Organisation

Hirncoach AG

### Ort

Virtuell (Deutschschweiz, Deutschland, Österreich)

### Ziel

- Förderung der mentalen Fitness und Gesundheit
- Erhalten der Selbstständigkeit

### Zielgruppe

Primär ältere Menschen ab 65 Jahren

### Vorgehen

- Individuelles Durchführen von wöchentlich neuen Trainingsinhalten (motivierende Impulse, aktivierende Übungen etc.)
- Interaktion der Nutzerinnen und Nutzer mit «Hirncoach» und anderen über Chat und Community
- Austausch im Rahmen von regelmässigen Live-Veranstaltungen mit Vorträgen von Fachpersonen für gesundes Altern

### Projektstand

In Umsetzung


### Website

[www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch)

# Mit digitalen Tools Menschen und ihre Geschichten verbinden

«HiStory» ermöglicht digitales Geschichtenerzählen und bietet Werkzeuge für Moderierende, um Erzählrunden zu koordinieren und Menschen zusammenzubringen. Interessierte werden unterstützt, ihre persönliche Geschichte zu erzählen und aufzuzeichnen.

«HiStory» entstand im Rahmen eines interdisziplinären, europäischen Forschungsprojekts. Das Projekt hatte zum Ziel, ein Tool-Set für Organisationen zu entwickeln, die der Vereinsamung von älteren Menschen entgegenwirken möchten. Das Tool-Set steht beispielsweise Gemeinden, Museen oder Schulen auf Anfrage zur Verfügung. Sie können damit Menschen, welche ihre persönliche Geschichte teilen möchten, an moderierten Treffen zusammenbringen und Themen sammeln. Die zusammengetragenen und gemeinsam weiterentwickelten Geschichten werden aufgezeichnet und in einer digitalen «Geschichten-Kapsel» abgespeichert. Diese kann mit dem Umfeld der Teilnehmenden oder mit der Öffentlichkeit geteilt werden.

<p><b>Projektname</b> HiStory</p> <p><b>Projektverantwortlicher</b> Prof. Dr. Andrew Paice</p> <p><b>Organisation</b> iHomeLab – Hochschule Luzern Technik und Architektur (HSLU)</p> <p><b>Partner</b> NOUS (AT), Austrian Institute of Technology GmbH (AT), National Foundation for the Elderly (NL), Studio Dankl (AT), Vicino Luzern (CH), Ijsfontein – Gamewise (NL)</p> <p><b>Ort</b> Luzern, Wien (AT), Ammersfort (NL), Zuphten (NL)</p> <p><b>Ziel</b> Ein Tool-Set für Organisationen entwickeln, die der Vereinsamung von älteren Erwachsenen entgegenwirken möchten</p> <p><b>Zielgruppe</b> Ältere Menschen ab 65 Jahren sowie intergenerationelle Gruppen</p> <p><b>Vorgehen</b> Im Rahmen einer Reihe von Erzählrunden kommt eine Gruppe von Menschen zusammen, um Geschichten auszutauschen und aufzuzeichnen. Eine Auswahl dieser Geschichten wird in die veröffentlichte «Geschichten-Kapsel» aufgenommen und kann von Interessierten angehört werden.</p> <p><b>Projektstand</b> Abgeschlossen</p> <p><b>Website</b> <a href="http://www.hi-story.eu">www.hi-story.eu</a></p>	
---	---

## «Die Teilnehmenden teilten ihre Geschichten mit viel Begeisterung.»

Prof. Dr. Andrew Paice

Moderierende können Professionelle aus dem Sozialbereich oder engagierte Freiwillige sein. Ihnen stehen sowohl analoge Instrumente, wie zum Beispiel Stimmungskarten und Objekte, als auch eine digitale Recording-App zur Verfügung. Zudem unterstützt eine Website zur Mitglied- und Geschichtenverwaltung ihre Arbeit.

Durch das Aufzeichnen erhalten die persönlichen Geschichten und der Erfahrungsschatz von älteren Menschen Wertschätzung. Man trifft sich nach Möglichkeit physisch, lernt neue Menschen kennen und beugt so der Einsamkeit vor. Durch die Auseinandersetzung mit den zum Teil sehr persönlichen Geschichten entsteht schnell eine Verbindung zwischen den Gruppenmitgliedern, die oftmals nach dem Workshop weiter gepflegt wird.

Die Schweizer Feldtests fanden in Luzern beim Nachbarschaftstreff von «Vicino» statt. Am Projekt nahmen insgesamt über 70 Personen mit viel Begeisterung teil – 12 davon in der Schweiz.





# «NümEinsam» – Internet-basierte Selbsthilfe gegen Einsamkeit im Alter

Das gemeinsam mit älteren Erwachsenen und Fachpersonen entwickelte Online-Selbsthilfeprogramm vermittelt psychologische Strategien und Techniken für einen besseren Umgang mit Einsamkeitsgefühlen.

Viele ältere Menschen fühlen sich einsam. Obwohl bereits einige Hilfsangebote existieren, zeichnen sich zwei Probleme ab: Zum einen nimmt nur ein geringer Anteil älterer Menschen bei psychischen Problemen Face-to-Face-Hilfe in Anspruch. Zum anderen zielen bisherige Angebote vor allem auf die Schaffung neuer Kontakte ab. Befunde deuten allerdings daraufhin, dass die wirksamste Methode die Vermittlung von Strategien zur Veränderung von Gedanken ist. Da immer mehr ältere Menschen das Internet nutzen, können Internet-basierte Angebote einen neuen Ansatz bieten.

**«Die Veränderung von Gedanken und Annahmen ist das Zentrale bei der Verringerung von anhaltenden Einsamkeitsgefühlen.»**

Christine Dworschak

Das Ziel des Projekts ist es, ein niedrigschwelliges Internet-basiertes Programm zur Verringerung von Einsamkeit im Alter zu entwickeln, welches psychologische Strategien vermittelt. Das Programm ist Website-basiert und kann von verschiedenen Geräten aus bedient werden. Wie bei einem Selbsthilfebuch arbeiten sich Nutzerinnen und Nutzer durch verschiedene Module zu unterschiedlichen Themen (z. B. soziale Beziehungen, bewusstes Alleinsein). Die Inhalte umfassen theoretische Inputs sowie auch praktische Übungen, die durch Texte, Audios und Videos vermittelt werden. Während der Entwicklung des Programms wurden zwei Interviewrunden, inkl. Testen eines Prototyps, mit älteren Menschen und Fachpersonen durchgeführt. Nach erfolgreicher Evaluation des Programms im Rahmen von Studien soll dieses über den Praxispartner «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» auf einer Website interessierten Personen kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

**«Wir möchten ein niedrigschwelliges und alternatives Hilfsangebot gegen Einsamkeit im Alter schaffen.»**

Prof. Dr. Andreas Maercker

## Projektname

NümEinsam



## Projektverantwortliche

Prof. Dr. Andreas Maercker,  
Christine Dworschak



## Organisation

Universität Zürich

## Ort

Zürich

## Ziel

Ein niedrigschwelliges und alternatives Hilfsangebot zur Verringerung von Einsamkeit im Alter entwickeln und Interessierten zur Verfügung stellen

## Zielgruppe

Ältere Menschen ab 65 Jahren

## Vorgehen

Entwicklung eines Internet-basierten Selbsthilfeprogramms, welches psychologische Strategien zur Veränderung von Gedanken vermittelt

## Projektstand

In Umsetzung

## Website

[www.nuemeinsam-studie.uzh.ch](http://www.nuemeinsam-studie.uzh.ch)

# «Einsamkeit im Alter» – Wege aus der Einsamkeit

Das Projekt verbindet Theater mit moderierten Austauschrunden und einem unterstützenden SMS-Dienst. Ältere Menschen werden motiviert, ihre soziale Teilhabe aktiv zu gestalten.

Vier Schauspieler\*innen im Seniorenalter führen mit dem kurzen Theaterstück in das schambesetzte, facettenreiche Thema Einsamkeit ein. Das Stück ist aus dem Leben gegriffen und dient als emotionaler Türöffner. Die anschließende professionell moderierte Austauschrunde bringt ältere Menschen in ein offenes Gespräch über eigene Erfahrungen und Ideen. Um den Elan aus dem Anlass in den Alltag mitzunehmen, wird ein SMS-Dienst angeboten: Während 3 Monaten erhalten Interessierte wöchentlich eine SMS mit Hinweisen zu lokalen Angeboten und können auch eine Beratung in Anspruch nehmen. Der SMS-Dienst ermutigt die älteren Menschen, etwas aus dem vielfältigen Angebot in ihrer Wohnregion auszuprobieren. Die Hinweise beziehen sich auf Geselliges (z. B. Erzählkafi, Racletteplausch für Singles), Kulturelles (z. B. Seniorenbühne, Tandem im Museum), Bewegung (z. B. zämegolaufe) oder hilfreiche Kontakte (z. B. malreden.ch).

**Projektname**  
Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit



**Projektverantwortliche**  
Susanne Schaaf

**Organisation**  
Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung

**Ort**  
Deutschschweizer Kantone

**Ziel**  
Förderung der Selbstwirksamkeit und Motivation, aktiv zu werden; Entstigmatisierung von Einsamkeit

**Zielgruppe**  
Ältere Menschen ab 65 Jahren

**Vorgehen**  
Umsetzung des Projekts in Gemeinden, Kirchgemeinden und Altersinstitutionen

**Projektstand**  
In Umsetzung

**Website**  
[www.einsamkeit-im-alter.ch](http://www.einsamkeit-im-alter.ch)

**«Während das Theaterstück und der Austausch auf grosses Interesse stossen, steht der SMS-Dienst vor Herausforderungen.»**

Susanne Schaaf

Das Projekt hat inzwischen über 700 ältere Menschen erreicht, mehrheitlich im Alter von 70 Jahren und älter. Während das Theaterstück und der Austausch auf grosses Interesse stossen, steht der SMS-Dienst vor Herausforderungen: Viele der älteren Personen besitzen kein Handy, sind unsicher in der Bedienung ihres Handys, stehen der Digitalisierung skeptisch gegenüber, wünschen lieber persönliche Anlässe statt SMS-Nachrichten oder haben Beeinträchtigungen. Jene, die jedoch am SMS-Dienst teilnehmen, freuen sich über die wöchentlichen Impulse, besuchen den einen oder anderen Anlass und erweitern so ihr soziales Netzwerk. Einsamkeit ist keine Sackgasse.

# «Matchbook One» – ein soziales Netzwerk für Alt und Jung

Informatik-Studierende der Fachhochschule Nordwestschweiz entwickeln gemeinsam mit Bewohnenden einer Altersinstitution eine App, um Kontakte zu Mitbewohnenden zu vereinfachen. In diesem Experiment lernen sich beide Seiten besser kennen.

In Alterszentren ist es manchmal schwierig, neue Kontakte zu knüpfen, obwohl man sehr nahe zusammenlebt. Susanne Imhof hat als Geschäftsführerin von zwei Pflegeinstitutionen festgestellt, dass einfache, öffentlich zugängliche, papierbasierte Steckbriefe helfen können, Mitbewohnende mit ähnlichen Interessen zu finden und so das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Um die Steckbriefe einfacher anpassen zu können, werden sie im Forschungsprojekt «Matchbook One» der FHNW in einer einfachen App digitalisiert. So können die Nutzerinnen und Nutzer ihre Daten selbstständig pflegen. Für die App erforschen Informatik-Studierende der FHNW gemeinsam mit Bewohnenden verschiedene Lösungsansätze. Die Generationen-Teams klären Fragen zur optimalen Nutzungsführung, zur spielerischen Erfassung und Präsentation der eigenen Interessen oder zur Visualisierung des persönlichen Netzwerks.

**«In «Matchbook One» begegnen sich Alt und Jung auf Augenhöhe und schaffen gemeinsam etwas Neues.»**

Susanne Imhof, Geschäftsführerin und Ideengeberin

Dabei profitieren beide Seiten: Die 20- bis 35-jährigen Studierenden erkennen die Bedürfnisse und Stärken der Älteren, die 80- bis 95-Jährigen erweitern ihre digitalen Kompetenzen und lassen ihren Erfahrungsschatz einfließen. «Spannend ist zu beobachten, wie bereits in der ersten Sitzung die anfängliche Zurückhaltung verfliegt und sich eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe etabliert», meint Marco Soldati, Projektverantwortlicher bei der FHNW.

---

## Projektname

Matchbook One



## Projektverantwortlicher

Marco Soldati

## Organisation

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW,  
gefördert durch die Stiftung FHNW

## Ort

Windisch

## Ziel

Altersgerechte soziale Netzwerke

## Zielgruppe

Bewohnende von Altersinstitutionen und Studierende

## Vorgehen

Experimentelle Erforschung der Nutzung von Apps durch ältere, digital wenig affine Menschen

## Projektstand

In Umsetzung

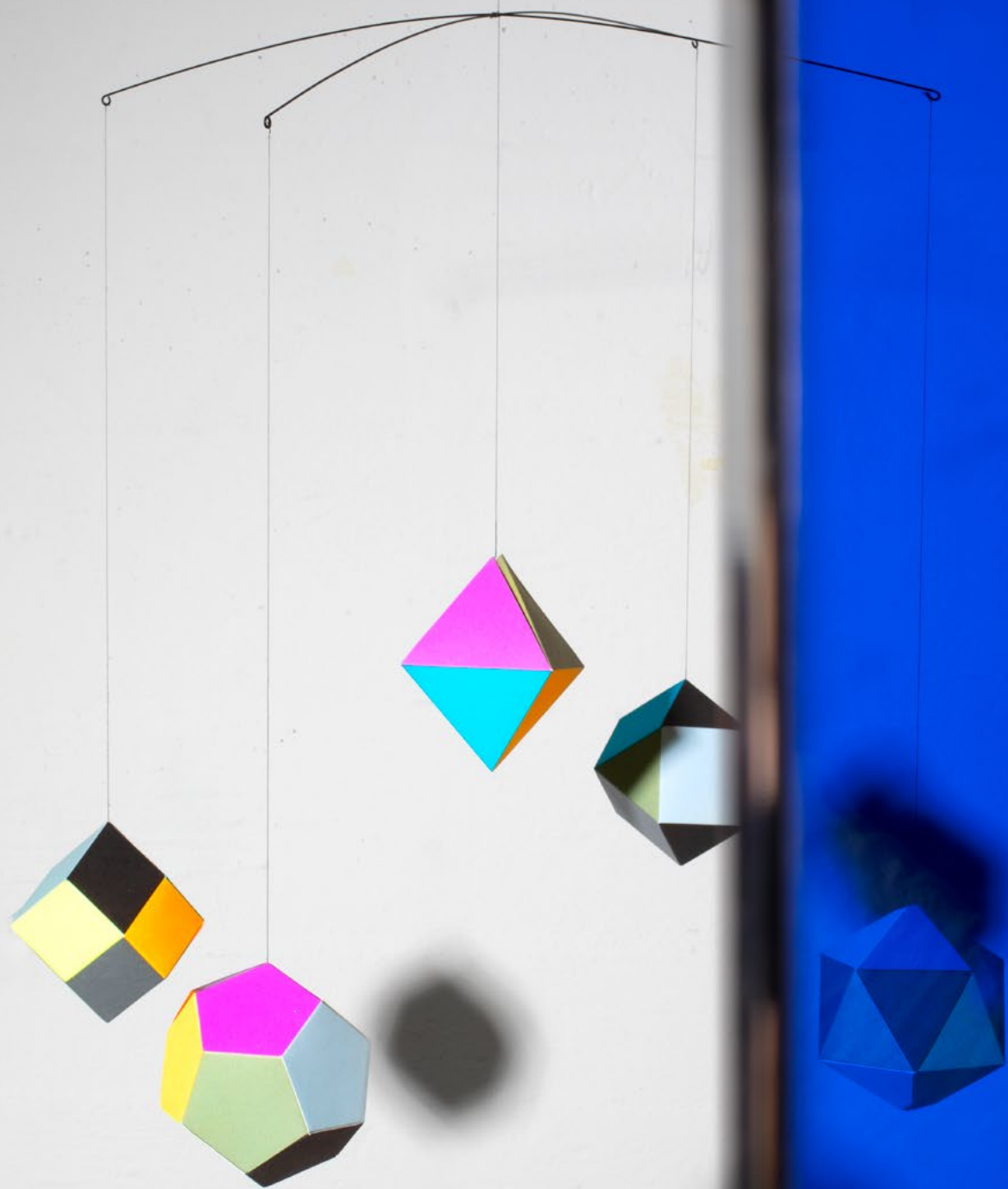
## Website

[www.stiftung-fhnw.ch/matchbookone](http://www.stiftung-fhnw.ch/matchbookone)

**«Die zwischenmenschlichen Kontakte sind ebenso wertvoll wie die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Projekt «Matchbook One.»**

Marco Soldati

«Und noch interessanter ist, dass die Bedürfnisse nach sozialen Verbindungen zwischen Alt und Jung so ähnlich sind, dass wir die App künftig nicht nur für ältere Menschen, sondern für alle weiterentwickeln werden.» Eine Gruppe von Freiwilligen arbeitet bereits an einer ersten Version.





# Schaufenster für gute Ideen

Mit der Plattform «blueprint» zeigt das BAG Gesundheitsprojekte aus den Fachbereichen Betreuende Angehörige, Demenz, Interprofessionalität, Palliative Care, Suizidprävention, Selbstmanagement-Förderung sowie Häusliche Gewalt und Gewalt an Frauen. Als Inspiration und mit Ideen zum Nachmachen.

Nadja Maria Stirnimann, im Herbst 2022 wurde die Plattform «blueprint – Inspiration für Gesundheitsprojekte» lanciert. Mit welchem Ziel?

Das BAG koordiniert die Umsetzung verschiedener Plattformen, Aktionspläne oder Projekte – zum Beispiel zu Demenz, Palliative Care, Suizidprävention, betreuenden Angehörigen, Selbstmanagement oder Interprofessionalität. Dazu sind wir mit vielen Akteuren aus den Kantonen, Gemeinden, Organisationen oder Fachverbänden in Kontakt. Mit «blueprint» wollen wir ein Schaufenster bieten, um ihre Projekte zu zeigen. Ziel ist es, dass andere von diesem Erfahrungsschatz profitieren können, um ein eigenes Projekt zu lancieren oder weiterzuentwickeln.

Wie funktioniert die Plattform und an wen richtet sie sich?

Die Website richtet sich an Fachpersonen aus Gesundheit, Sozialem, Bildung und Verwaltung sowie interessierte Personen. Aktuell umfasst die Sammlung über 300 Beispiele. Es gibt eine Suchfunktion, mittels der man die Projekte nach bestimmten Kriterien (z. B. «ältere Menschen»), nach Setting (z. B. «Pflegeheim») oder nach Region filtern kann. «Gesund altern» ist ein Querschnittsthema, zu dem es in allen Fachbereichen Projekte hat.

Wie wird die Plattform genutzt?

Die Nutzungszahlen steigen seit der Lancierung stetig an. Besonders erfreulich ist die vergleichsweise lange Verweildauer auf der Website. Es scheint, dass sich die interessierten Personen Zeit nehmen, um in der Datenbank zu stöbern.

Wie geht es mit der Plattform «blueprint» weiter?

Sie lebt vom Engagement der Akteure und von den Beiträgen, die geteilt werden. Deshalb ist es uns ein grosses Anliegen, «blueprint» weiter bekannt zu machen und die Akteure einzuladen, ihre Projekte zu teilen.

## Projektname

blueprint – Inspiration für Gesundheitsprojekte



## Projektverantwortliche

Nadja Maria Stirnimann

## Organisation

Bundesamt für Gesundheit BAG

## Ort

Ganze Schweiz

## Ziel

Wir zeigen Gesundheitsprojekte aus den Fachbereichen Betreuende Angehörige, Demenz, Interprofessionalität, Palliative Care, Suizidprävention und Selbstmanagement-Förderung – als Inspiration und Idee zum Nachmachen

## Zielgruppe

Fachpersonen aus Gesundheit, Sozialem, Bildung und Verwaltung sowie interessierte Personen

## Vorgehen

Als Grundlage wurden in allen Fachbereichen umfassende Recherchen möglicher Beispiele aus der ganzen Schweiz durchgeführt und passende Projekte für die Sammlung ausgewählt. Die Sammlung wird laufend ergänzt, wobei Akteure selbst Projekte hochladen können.

## Projektstand

In Umsetzung

## Website

[www.bag-blueprint.ch](http://www.bag-blueprint.ch)

# Publikationen und Hinweise

## Grundlagen

Gesundheitsförderung Schweiz fasst in ihrem Grundlagenbericht «Gesundheitsförderung mit älteren Menschen in der Schweiz» Erkenntnisse zur «Digitalisierung in der Gesundheitsförderung im Alter» zusammen (Kapitel 6).

Die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beschreibt in ihrem Glossar die Digitalisierung in Prävention und Gesundheitsförderung.

Die Hochschulbibliothek der ZHAW stellt Literatur zu «Technologie und ältere Menschen» zusammen. Das neuste Buch trägt den Titel «Digital ageism: how it operates and approaches to tackling it».

Der Achte Altersbericht aus Deutschland fasst Grundlagen zusammen und berichtet über die Vor- und Nachteile der Digitalisierung für ältere Menschen.

## Nutzung von Internet und digitalen Anwendungen

Die Studie «Digitale Senioren» untersucht wie Seniorinnen und Senioren in der Schweiz das Internet und weitere neue Technologien nutzen.

Der Digital Trends Survey der FMH gibt eine Übersicht über die digitalen Gesundheitsanwendungen und kommentiert ihre Praxistauglichkeit aus Sicht der Ärzteschaft. Der Schwerpunkt im Jahr 2022 lag auf Nachsorge und Prävention.

Der Bericht von Artiset nimmt sich dem Thema der Digitalisierung in Institutionen für Menschen mit Unterstützungsbedarf an.

## Förderung der Anwendungskompetenz

CURAVIVA hat im Jahr 2022 einen zusammenfassenden Bericht zur Unterstützung von Seniorinnen und Senioren bei der Technologienutzung (Studie von Senior-Lab) publiziert.

Auf der Website des deutschen Forums Seniorenarbeit gibt es einen Methodenkoffer, Arbeitshilfen und Projektbeispiele zur Stärkung digitaler Kompetenzen für ältere Menschen.

Mit der Broschüre «Nie zu alt fürs Internet!» setzt sich das deutsche Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend für die Internetnutzung bis ins hohe Alter ein. Es gibt weitere Massnahmen, welche dasselbe Ziel verfolgen.

Beim Projekt «Gemeinsam in die digitale Welt 3» werden Technikbotschafterinnen und -botschafter im Freistaat Sachsen ausgebildet.



## Web- und App-Gestaltung

Ageweb.ch hat [Empfehlungen für eine altersgerechte Web- und App-Gestaltung](#) zusammengestellt und in einem Buch publiziert.

Die [Stiftung «Zugang für alle»](#) ist das Kompetenzzentrum für eine webbasierte barrierefreie Technologieerschließung und -nutzung.

## Chancengleichheit

In der Online-Publikation «Soziale Sicherheit» ist ein [Artikel zu «Digitalisierung: Hürden für vulnerable Gruppen»](#) erschienen.

Die [Stiftung Careum](#) hat im Rahmen des [«Health Literacy Survey Schweiz 2019–2021»](#) festgestellt, dass die digitale Gesundheitskompetenz mit dem Alter abnimmt.

Im Rahmen des deutschen Aktionsplans «Gesundheitskompetenz» wurde 2022 das [Strategiepapier «Digitale Gesundheitskompetenz und Migration»](#) publiziert.

## Forschungsprojekte

Die [Berner Fachhochschule](#) hat eine [Lebensstil-App](#) entwickelt, welche ältere Menschen anregt, sich mit ihren Gewohnheiten auseinanderzusetzen. Die App dient der wissenschaftlichen Erforschung des Themas und wird nicht kommerziell verwendet.

In einer [Pilotstudie zur professionellen Gesundheitskompetenz](#) in drei Ländern stellte die [Stiftung Careum](#) fest: Für die befragten Gesundheitsfachpersonen ist es herausfordernd, Patientinnen und Patienten im Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen zu unterstützen.

Das Forschungsprojekt [«Smart Homes, Older Adults, and Caregivers: Facilitating social acceptance and negotiating responsibilities \(RESOURCE\)»](#), das vom Institut für Bio-Medizinische Ethik der Universität Basel und der Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO) geleitet wird, untersucht die Bedürfnisse, Wünsche und Bedenken der Schweizer Bevölkerung in Bezug auf neue Technologien in der Pflege.

Das [«iHomeLab» der Hochschule Luzern](#) entwickelt in diversen Projekten Lösungen im Bereich «Active Assisted Living».

«[You+Care](#)» ist ein Forschungsprojekt der ZHAW, welches ausgehend von der App «We+Care» betreuende Angehörige unterstützt.

Das [Gottlieb Duttweiler Institut](#) entwickelte im Jahr 2021 vier Szenarien für ein datafiziertes Gesundheitssystem: [Entsolidarisiert die Smartwatch?](#)

Ein aktuell vom SNF gefördertes [Projekt der FHNW namens «ReDiH»](#) beschäftigt sich derzeit mit der Akzeptanz von Online-Gesundheitsinformationen und digitalen Austauschplattformen für ältere Menschen.

## Projektübersichten und -förderung

Das Bundesamt für Raumentwicklung ARE unterstützt in den Jahren 2020–2024 Modellvorhaben mit dem Themenschwerpunkt «Digitalisierung für die Grundversorgung nutzen». Dazu gehören die [Tessiner Bergtäler mit Ideen für eine altersgerechte Raumentwicklung](#).

Auf [prevention.ch](#) sind unter [«Good Practice: Projektdatenbanken zu Gesundheitsförderung und Prävention»](#) verschiedene Adressen aufgelistet, damit kantonale Fachstellen, Gemeinden sowie weitere Organisationen Inspiration und eine Planungshilfe erhalten.

## Eine Auswahl digitaler Hilfsmittel

«[Wie geht's dir?»](#)»: App zur Stärkung der psychischen Gesundheit

[santepsy.ch](#): Website mit Informationen zum Thema psychische Gesundheit und Altern

«[santepsy.ch](#)»: Website mit Informationen zum Thema psychische Gesundheit und Altern

[Diverse Selbsttests zur Einschätzung des Konsumverhaltens](#) der Suchtprävention im Kanton Zürich

[Online-Spiele und -Tests](#) der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

«[My Swiss Food Pyramid](#)»: App zur Begleitung einer ausgewogenen Ernährung

«[We+Care](#)»: digitale Erstanlaufstelle für betreuende Angehörige

«[Aider les Proches Aidants](#)»: App für pflegende Angehörige im Kanton Neuenburg

«[easierphone](#)»: altersgerechte Smartphone-App

Weitere Publikationen und Hinweise auf Veranstaltungen finden Sie auf

## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren

### Publikationszeitpunkt

November 2023

### Redaktion

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH  
[www.dianamueller.ch](http://www.dianamueller.ch)

### Redaktionelle Begleitgruppe

David Hess-Klein, BAG  
Kathrin Favero, BAG  
Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz  
Silvia Steiner, Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren  
Lukas Bäumle, Schweizerischer Seniorenrat  
Prof. Dr. Jonathan Bennett, Institut Alter, BFH  
Peter Burri Follath, Pro Senectute Schweiz  
Severin Eggenschwiler, Kanton Aargau (Programmleiter «Gesundheitsförderung im Alter»)  
Hanna Hinnen, GrossmütterRevolution  
Max Krieg, Pink Cross  
Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Haute Ecole de la Santé La Source, Gerontologie.ch  
Dr. Alexander Seifert, Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz  
Yves Weber, Radix

### Fotografie

Anja Wille Schori  
[www.anjawille.com](http://www.anjawille.com)

### Gestaltung

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Bern  
[www.heyday.ch](http://www.heyday.ch)

### Sprachversionen

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.

### Kontakt

Bundesamt für Gesundheit BAG, Postfach, CH-3003 Bern  
[ncd-mnt@bag.admin.ch](mailto:ncd-mnt@bag.admin.ch)  
[www.bag.admin.ch/ncd](http://www.bag.admin.ch/ncd)

Dieser Bericht ist der zweite aus der Reihe zum Thema «Gesund altern».  
Der erste Bericht mit dem Fokus «Partizipation» erschien im Januar 2023.  
Der dritte Bericht ist im Herbst 2024 geplant.



