

Stadt  Wien

WIENLEBEN

Das Wichtigste aus Freizeit, Gesundheit und Vorsorge

Retouren an: Bohmann Druck und Verlag
Gesellschaft m.b.H. Leberstraße 122, 1110 Wien

22352322
Frau
DI Julia Sauskojus

16731

Moderne Technologien im Test

HELPER FÜR DEN ALLTAG

Seite 6

Seite 10

„VIELFALT LEBEN“

Wiener SeniorInnenbeauftragte
Susanne Herbek im Interview

Seite 13

WINTERSPASS

Angebote von Nordic Walking
bis zur Stadtführung

Seite 20

WOHNPROJEKT

StudentInnen und SeniorInnen
unter einem Dach



INNOVATIONEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

KEINE FRAGE DES ALTERS

Ein gesundes, selbstbestimmtes und glückliches Leben: Das wünscht sich jeder Mensch. ExpertInnen aus Technik und Forschung arbeiten auf Hochtouren daran, das bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

- TEXT: BERNADETTE STROBL -

Wenn ich diesen Knopf hier länger drücke, werde ich direkt mit den Johannitern verbunden und gefragt, ob ich Hilfe brauche“, erklärt Hans Forster eine der Funktionen seiner smarten Uhr. „Ein Gerät wie dieses wäre bei meinen letzten beiden Unfällen hilfreich gewesen. Ich bin ausgerutscht und hingefallen. Dabei habe ich mir ein Mal die Achillessehne, das andere Mal die Bandscheiben verletzt.“ Der 74-jährige Pensionist ist Teilnehmer des dreijährigen Forschungsprojekts WAALTeR (Wiener Active and Assisted

Living TestRegion). Dieses untersucht, ob und wie moderne Technologien die Lebensqualität älterer Menschen verbessern können. Ziel ist, SeniorInnen ein selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld zu ermöglichen – mit intelligenten Lösungen aus den Bereichen Sicherheit, Gesundheit und soziale Integration. „Studien haben ergeben, dass diese drei Themen ausschlaggebend für das Wohlbefinden im Alter sind. Deshalb konzentrieren wir uns darauf“, so Projektlei-

terin Julia Sauskojus. Herzstück von WAALTeR sind ein Tablet und eine smarte Uhr. Hans Forster: „Auf dem Tablet ist sozusagen alles vereint. Ich kann zum Beispiel Termine eintragen und mich dann per Alarm von der Uhr daran erinnern lassen. Ich kann Nachrichten verschicken, mich unkompliziert über aktuelle Veranstaltungen und Ange-

bote in meinem Grätzel informieren oder den Wegplaner nutzen. Am wichtigsten finde ich aber die automatische Sturzerkennung und den mobilen Notruf über die Uhr. Damit fühle ich mich einfach sicherer.“



Gesundheit, Sicherheit und soziale Kontakte sind entscheidend. «

*Julia Sauskojus,
WAALTeR-Projektkoordinatorin*

Das empfindet nicht nur er so: Erste Untersuchungsergebnisse zeigen, dass WAALTeR bei den TeilnehmerInnen zu einem höheren Sicherheitsgefühl führt. Dass das ein zentrales Anliegen von SeniorInnen ist, bestätigt auch Altersforscher Franz Kolland von der Universität Wien: „Technologien wie der Sturzalarm oder Sprachsteuerung haben großes Potenzial, die Lebensqualität zu steigern. Ebenso wichtig wäre aber, Älteren eine entschleunigte Umwelt zu bieten.

**NEUES LERNEN****TABLET-KURSE**

EINFÜHRUNG in die moderne Technik bieten zum Beispiel die Tablet-Kurse der Pensionistenklubs. Sie bestehen aus jeweils sechs Modulen, die Teilnahme kostet insgesamt 24 Euro.

Nächster Kursstart: 3. 12., 11–13 Uhr, 6., Gumpendorfer Straße 117, Anmeldung unter Tel. 01/313 99-170112, www.pensionistenklubs.at

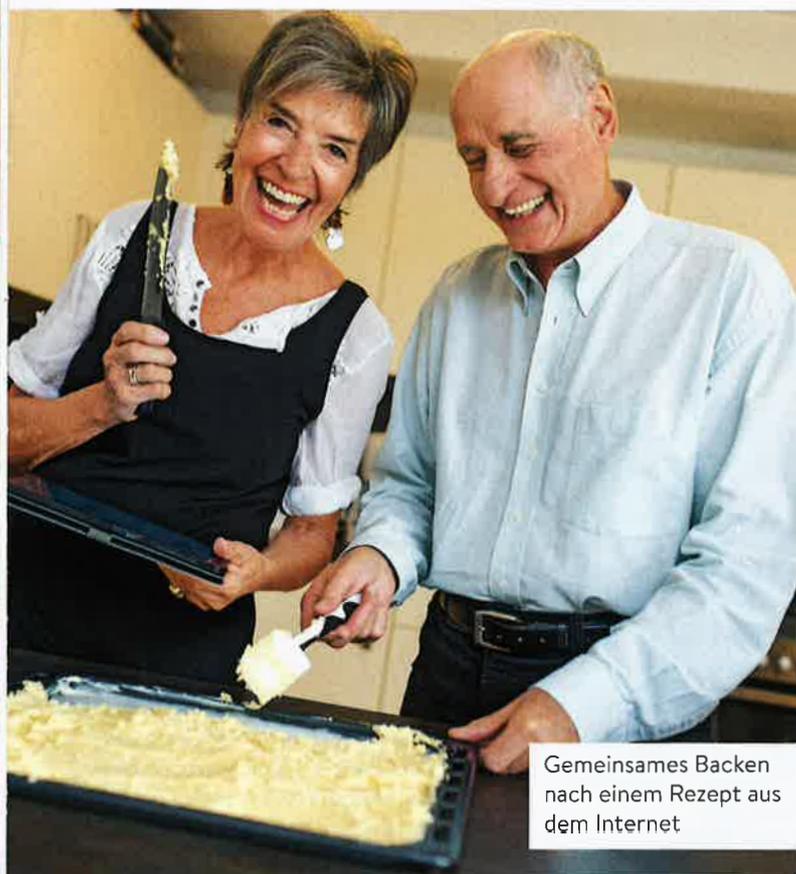
Inge Haberfehlner (74) ist in der WAALTeR-Vergleichsgruppe ohne Testgeräte. Hans Forster (74) hingegen versucht sich an Tablet und Uhr.

Schnelle Ampelschaltungen, Drängeln an der Kassa beim Einkaufen – Dinge wie diese führen zu Angst und Stress.“ Wer sich außerhalb der eigenen vier Wände unsicher fühlt, unternimmt weniger im Freien, ist weniger aktiv und trifft sich seltener mit anderen. Das kann wiederum negative Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit haben – der zweite Eckpfeiler in Sachen glückliches und selbstbestimmtes Altern. Franz Kolland: „Menschen, die ihre Gesundheit fördern, unternehmungslustig und neugierig bleiben, können die negativen Aspekte des Alterns hinauszögern.“ Aktiv zu bleiben, ist aber nicht nur vor dem Auftreten von Einschränkungen oder Erkrankungen wichtig, sondern vor allem auch danach. Dann gilt es, gezielte Maßnahmen zu setzen, um gegenzusteuern. „Welche das sind, hängt ganz von der individuellen Lebensgeschichte ab. Was hat sie oder er früher gemacht? Wer schon mit 30 Jahren nicht gerne geturnt

hat, wird es wahrscheinlich auch mit 75 nicht gerne regelmäßig tun.“

SMARTER BECHER BIS DEMENZ-APP

In Sachen Gesundheitsförderung spielt Technik eine immer größere Rolle. Das betrifft nicht nur automatische Blutdruckmessungen oder Geräte zum Schrittezählen. So haben zum Beispiel interdisziplinäre ForscherInnen-Teams der FH Campus Wien einen intelligenten Becher entwickelt, der die täglich aufgenommene Flüssigkeitsmenge messen und steuern kann. Seine Funktionen reichen von der persönlichen Erinnerung bis zur Übermittlung der Daten an den mobilen Pflegedienst. Eine weitere Innovation der FH Campus Wien ist die Demenz-App fürs Smartphone: Sie wartet mit Infos über Erkrankung, Empfehlungen für Alltagsaktivitäten und Übungen sowie einer Kommunikations- und Planungsplattform für die Angehörigen auf. Und was bietet WAALTeR in diesem Bereich? „Ein



Gemeinsames Backen nach einem Rezept aus dem Internet



Blutdruckwerte werden an die Ärztin oder den Arzt weitergeleitet: Christiane Kohlbeck (78) und Hilbert Heikenwälder (72) in der Musterwohnung.



In der WAALTeR-Musterwohnung in Floridsdorf testen Haberfehlner und Forster moderne Assistenzsysteme vom Sturzsensord bis zum Notfallknopf.

KOSTENLOSE VORFÜHRUNGEN

EINBLICK FÜR ALLE

INTERESSIERTE erfahren im Aus- und Weiterbildungszentrum AWZ Soziales Wien GmbH hautnah, wie altersgerechte Assistenzsysteme funktionieren – ExpertInnen führen die Technologien kostenlos vor.

AWZ-Showroom, 3., Schlachthausgasse 37, Telefon 01/891 34, www.awz-wien.at

Fitnessprogramm am Tablet unterstützt dabei, mehr Wege zu Fuß zu erledigen. Außerdem werden Blutdruck-Messdaten automatisch an die teilnehmende Ärztin oder den teilnehmenden Arzt weitergeleitet“, sagt Sauskojus.

GESELLSCHAFTLICHE VIELFALT

Als ehemaliger IT-Experte der Stadt Wien ist Hans Forster besonders an neuen Technologien interessiert. „Als ich in der Zeitung von WAALTeR gelesen habe, habe ich mich sofort für die Teilnahme beworben. Meine Frau ist auch dabei. Sie hat natürlich weniger technische Vorkenntnisse, kommt aber inzwischen sehr gut mit Tablet und Uhr zurecht.“ Forster und seine Gattin sind viel unterwegs, gehen wandern, verbringen Zeit mit den vier Enkelkindern. „Und wenn ich ein gesundheitliches Problem habe, rufe ich einfach meine Tochter an, die Ärztin ist. Ich bin sehr dankbar für diesen Rückhalt in der Familie. Dieses Glück haben nicht alle, das ist mir klar.“ Ein Aspekt, dem das Nachbarschaftsnetzwerk „FragNebenan“ bei WAALTeR Rechnung trägt. Es ermöglicht den TeilnehmerInnen, Gleichgesinnte zum Kartenspielen oder Gassigehen in der Nähe zu finden – aber auch, sich gegenseitig bei alltäglichen Aktivitäten wie Einkaufen zu

unterstützen. Dazu Franz Kolland: „Was die sozialen Kontakte betrifft, ist allerdings bedeutend, dass ältere Menschen nicht nur mit ihresgleichen zu tun haben, sondern genauso mit jüngeren Leuten.“ Das ist auch einer der Gründe für die vielen generationsübergreifenden Projekte, die es etwa in den Häusern zum Leben (siehe Seite 20) oder in den Tageszentren des Fonds Soziales Wien gibt.

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Dass es in den nächsten Jahren noch viel mehr technische Entwicklungen für Gesundheit, Sicherheit und Sozialleben geben wird, davon ist Hans Forster überzeugt: „Ich denke, dass unter anderem noch sehr viel in Richtung Sprachsteuerung passieren wird, um die Handhabung der Geräte zu vereinfachen. Unterstützende Technologien werden außerdem immer mehr auf das Individuum zugeschnitten sein. Das heißt, das Assistenzsystem muss den Menschen und seine Bedürfnisse genau kennen. Das birgt natürlich auch Gefahren hinsichtlich Datenschutz – ein Thema, über das bestimmt noch viel diskutiert werden wird.“

www.waalter.wien

Die smarte Uhr bringt für Hans Forster die meisten Vorteile. „Ich fühle mich sicherer.“

