



GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT



GESUNDHEITSPREIS FÜR DIGITALE PRÄVENTION

Aktiv älter werden mit App und Web

Wettbewerb 2013

Förderpreis



Mit dem Gesundheitsportal „Vera – vernetzt und aktiv: die digitale Gesundheitsbegleitung“ hat die Bremer Heimstiftung den AOK-Leonardo-Förderpreis gewonnen (im Bild: Projektleiterin Gabriele Becker-Rieß). Das Portal soll Senioren dabei unterstützen, möglichst selbstbestimmt zu leben. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Heft auf Seite 6.



Praxispreis

Das Team der Catania gGmbH (von links Dipl.-Psych. Imke Wolf, Dr. Mercedes Hillen, Dipl.-Psych. Maria Böttche, Dipl.-Psych. Kristina Köhler) hat mit dem Beratungsportal „pflegen-und-leben.de“ den AOK-Leonardo-Praxispreis gewonnen. Das Projekt bietet pflegenden Angehörigen eine psychologische Online-Beratung. Mehr dazu lesen Sie bitte auf Seite 10.



Ebenfalls Gewinner des AOK-Leonardo-Praxispreises ist das Team der Firma Synaptikon (von links: Dipl.-Inf. Rojahn Ahmadi und Dipl.-Ing. Ilya Shabanov), das mit dem Projekt „NeuroNation“ gewonnen hat. Mehr über das Portal für Gedächtnistraining erfahren Sie auf Seite 11.

Konzepte mit Zukunft

Gute Präventionsideen in die Praxis umzusetzen – mit diesem Ziel hat das Bundesforschungsministerium die Schirmherrschaft für den AOK-Leonardo-Förderpreis übernommen. Damit unterstützt es die Bedeutung innovativer Präventionsangebote.



Die Chancen, gesund alt zu werden, stehen heute besser denn je. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist – vor allem aufgrund der rasanten Fortschritte in der Medizin – in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich angestiegen. Dieser Trend wird sich nach allgemeiner Erwartung auch weiterhin fortsetzen. Prävention und Früherkennung von Alterserkrankungen können dabei helfen, gesund und aktiv alt zu werden. Deshalb gehören die Themen Gesundheit und Ernährung zu den zentralen Themen unserer nationalen „Hightech-Strategie 2020 für Deutschland“.

Fest steht: Der demografische Wandel verändert unsere Gesellschaft. Wir werden immer älter, wir werden weniger, aber auch vielfältiger. Diese Entwicklungen haben direkte Auswirkungen auf die Lebens- und Arbeitswelt jedes Einzelnen, die wir nicht nur erleben, sondern gestalten können. Deshalb werden wir im Wissenschaftsjahr 2013 unter dem Motto „Die demografische Chance“ verstärkt den Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern suchen. Wir gehen den Fragen nach, wie sich unsere Vorstellungen vom Alter verändern, wie wir möglichst lange gesund bleiben oder wie wir mit geeigneter Technik auch bei gesundheitlichen Einschränkungen selbstständig bleiben.

Eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2013

DIE DEMOGRAFISCHE CHANCE

Mit dem AOK-Leonardo-Förderpreis für Digitale Prävention werden gezielt Projekte ausgezeichnet, die sich mit dem Thema „Aktiv älter werden“ beschäftigen. Konkret geht es darum, neue gesundheitsfördernde Angebote für ältere Menschen auf der Basis moderner Informations- und Kommunikationstechnologien zu entwickeln. Solche Innovationen können auf ganz verschiedene Weise die Mobilität von älteren Menschen erhalten: Sie verstärken soziale Kontakte, stellen Informationen zur Gesundheit zur Verfügung, geben Tipps für Aktivitäten und Gesundheitsübungen und ermutigen ältere Menschen zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert daher nicht nur die Forschung, sondern auch gezielt die Umsetzung innovativer Projektideen. Der Leonardo-Wettbewerb zeigt, wie groß das kreative Potenzial ist, um neue Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen zu entwickeln.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert daher nicht nur die Forschung, sondern auch gezielt die Umsetzung innovativer Projektideen. Der Leonardo-Wettbewerb zeigt, wie groß das kreative Potenzial ist, um neue Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen zu entwickeln.

Thomas Rachel, parlamentarischer Staatssekretär bei der Bundesministerin für Bildung und Forschung

Digitale Prävention

Vorsorge bis ins hohe Alter

Für Gesundheitsvorsorge ist man nie zu alt. Deshalb fördert die AOK in diesem Jahr mit dem AOK-Leonardo digitale Präventionsprojekte für ältere Menschen. Das Motto des Preises: „Aktiv älter werden mit App und Web“. Von **Anke Tempelmann** und **Kai Kolpatzik**

Eine immer größere Zahl von Menschen aller Altersgruppen nutzt das Internet sowie mobile Anwendungen für Smartphones, um sich aktuell zu informieren, beraten zu lassen oder sich mit anderen auszutauschen. Die AOK ist seit Jahren mit erfolgreichen Online-Programmen wie „Abnehmen mit Genuss“, „Laufend in Form“ und „Stress im Griff“ neben vielen weiteren digitalen Gesundheitsangeboten unterwegs. Besonders erfolgreich ist die App „Gesund genießen“, eine digitale mobile Hilfe für gesundes Kochen, die bisher Abrufzahlen von über 200.000 Downloads aufweist. Die steigende Nutzung des mobilen Internets sowie die wachsenden technischen Potenziale der Smartphones und Tablets eröffnen eine

neue Ausrichtung in der Gesundheitskommunikation. Denn mit Präventionsangeboten auf digitaler Basis lassen sich nun auch Menschen erreichen, die bisher vielleicht kein Interesse an Präventionsangeboten gezeigt haben. Deshalb hat die AOK mit dem „AOK-Leonardo – Gesundheitspreis für digitale Prävention“ einen Wettbewerb für digitale Prävention initiiert, um innovative Ideen zu fördern und bundesweit bekannt zu machen.

In der Praxis bewährt. Der AOK-Leonardo steht unter der Schirmherrschaft des Bundesforschungs- sowie des Bundesgesundheitsministeriums. Er wird in zwei Kategorien verliehen: Der Praxispreis würdigt Programme und Anwendungen, die sich bereits in der Praxis bewährt haben. Dafür lobt der AOK-Bundesverband Preisgelder in Höhe von 25.000 Euro aus. Der Förderpreis zeichnet innovative Ideen für Programme und Anwendungen aus, die noch nicht entwickelt wurden. Zur Realisierung der Ideen stehen Fördermittel durch das Bundesforschungsministerium von bis zu 200.000 Euro zur Verfügung.

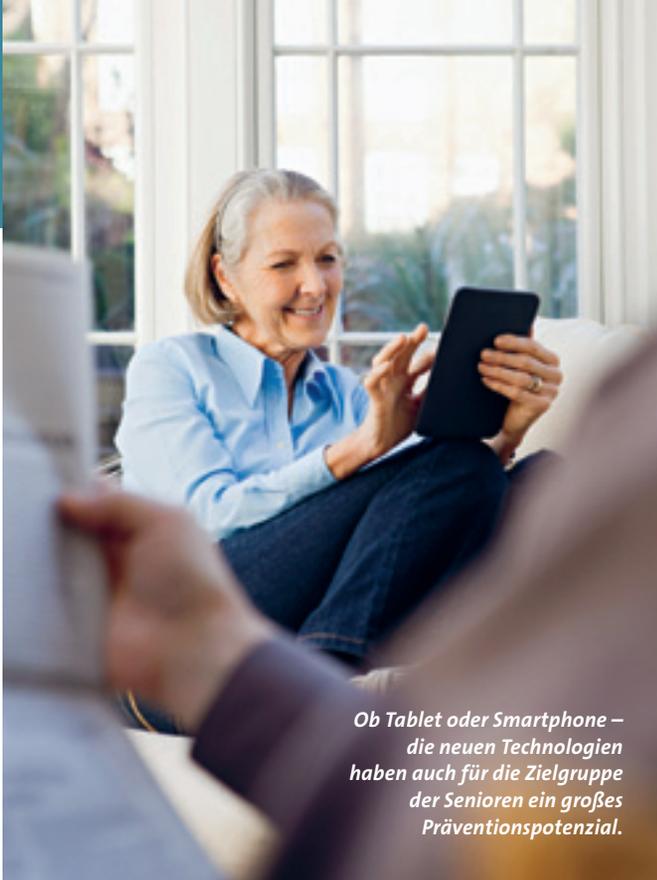
Der AOK-Leonardo wird 2013 bereits zum zweiten Mal vergeben. Im vergangenen Jahr stand die Familiengesundheit im Vordergrund. Mit dem diesjährigen Wettbewerbsthema „Aktiv älter werden mit App und Web“ sucht die Gesundheitskasse nach Präventionsprojekten und -ideen, die sich speziell an ältere Menschen wenden. Denn so viel ist klar: Für Prävention kann man nicht zu alt sein. Mit der gezielten Förderung von Projekten in diesem Bereich will die AOK dazu beitragen, Prävention in allen Lebensphasen als sinnvolle Maßnahme zu verstärken. Im Rahmen der Demografiestrategie der Bundesregierung beteiligt sich die AOK mit dem digitalen Gesundheitspreis Leonardo auch als Partnerprojekt des Wissenschaftsjahres 2013, das unter dem Motto „Die demografische Chance“ steht.

Leistungsverlust kompensieren. Lange leben und gesund alt werden – das ist heute nicht mehr nur ein Wunsch, sondern vielfach schon Realität. Dennoch nehmen im Alter gesundheitliche Beeinträchtigungen zu. Ursache für den Leistungsverlust ist jedoch nicht nur der Alterungsprozess selbst, sondern auch die mit dem Alter einhergehende physische und psychische Inaktivität. Körperliche Fitness, mentale Leistungsfähigkeit und soziale Aktivitäten mit Freunden und Familie haben einen



Jürgen Graalmann
ist Geschäftsführender Vorstand
des AOK-Bundesverbandes.

» Das Selbstverständnis und das Bild von älteren Frauen und Männern haben sich in den vergangenen Jahren massiv verändert: hin zu mehr Aktivität und Engagement in allen Lebensbereichen, hin zu individuellen Lebensstilen und vielfältigen Lebensentwürfen. Gesellschaft und Politik, Wirtschaft und Wissenschaft begleiten diesen Wandel bereits positiv. Und weil immer mehr Menschen in Deutschland immer älter werden, wollen auch wir als AOK dazu beitragen, dass sie dies aktiv und bei guter Gesundheit tun. Wir sind überzeugt davon, dass die Nutzung von digitalen Geräten in dieser Altersgruppe keine Hürde ist, sondern auch bei den über 50-Jährigen mittlerweile schon im Alltag integriert ist. Der AOK-Bundesverband hat daher für seine zweite Ausschreibung des AOK-Leonardo das Thema »Aktiv älter werden mit App und Web« gewählt und kürt damit herausragende Innovationen auf diesem Gebiet. ■



Ob Tablet oder Smartphone – die neuen Technologien haben auch für die Zielgruppe der Senioren ein großes Präventionspotenzial.

großen Einfluss auf Alterungsprozess und Lebensqualität im Alter.

Moderne Informations- und Kommunikationstechnologien können dabei helfen, dass Menschen auch im hohen Alter körperlich und geistig beweglich bleiben und am sozialen Leben teilnehmen. Sie verbinden zum Beispiel Menschen einfach und schnell miteinander. Sie können den Austausch mit der Familie, Freunden und Experten über zeitliche und räumliche Grenzen hinweg erhöhen – auch bei körperlichen Funktionseinschränkungen und Immobilität.

Im Internet aktiv. Immer mehr Senioren sind im Internet aktiv. Nach Angaben der ARD/ZDF-Onlinestudie wächst keine Altersgruppe im Netz schneller als die der „Silver-Surfer“. Ein Großteil von ihnen nutzt auch soziale Netzwerke wie „facebook“ oder „stayfriends“. Hier nehmen sie Kontakt zur Familie und zu alten Freunden auf oder finden sogar neue Lebenspartner. Tablets und E-Reader erleichtern ihnen dabei die Nutzung durch einen hohen Kontrast und ein geringes Gewicht sowie eine immer einfachere Handhabung. Und auch die Nutzerzahlen von Smartphones entwickeln sich rasant. Der Branchenverband BITKOM meldet, dass bislang zwar nur sechs Prozent der über 65-Jährigen ein Smartphone besitzen – in der Gruppe der 50- bis 64-Jährigen sind es aber bereits 27 Prozent. ■

Anke Tempelmann ist Referentin in der Abteilung Prävention beim AOK-Bundesverband, **Kai Kolpatzik**, MPH, leitet diese Abteilung.



Für mehr Infos zum AOK-Leonardo bitte QR-Code mit Smartphone scannen.
Oder: www.aok-leonardo.de



Professor Dr. phil. Dr. h. c. Dipl.-Psych. Andreas Kruse ist Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg und Mitglied der Jury für den AOK-Leonardo.

Ist digitale Prävention überhaupt der richtige Ansatz für Senioren?

Auf jeden Fall! Menschen können ihr Leben lang kreativ und innovativ sein. Immer mehr ältere Menschen besitzen Smartphones, nutzen das Internet als Informationsquelle und bewegen sich auch dort ganz selbstverständlich in sozialen Netzwerken.

Wie unterscheidet sich die heutige Rentnergeneration von ihren Vorgängern?

Die Generation, die momentan in das Rentenalter eintritt, verfügt über eine deutlich bessere Gesundheit. Sie hat damit nicht nur eine höhere Lebenserwartung, sondern bleibt auch länger aktiv. Krankheiten und funktionelle Beeinträchtigungen verschieben sich mit größerer Wahrscheinlichkeit an das Lebensende. Außerdem verfügen ältere Frauen und Männer heute über deutlich höhere finanzielle Ressourcen. Sie investieren auch deutlich stärker in innovative Produkte sowie in soziale, medizinische, pflegerische und haushaltsbezogene Dienstleistungen. Dabei darf man allerdings nicht übersehen, dass in der heutigen älteren Generation große Unterschiede in Bezug auf die finanzielle Ausstattung bestehen, die sich natürlich auch direkt auf Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und gesellschaftliche Teilhabe auswirken.

Alter wird immer noch mit dem Verlust an Leistungsfähigkeit gleichgesetzt. Ein überholtes Bild?

Absolut. Die nach wie vor dominierende Sicht auf das Altwerden wird der Vielfalt des Alters nicht gerecht. Das gegenwärtig vorherrschende Altersbild ist immer noch von Krankheit und Defiziten geprägt. Tatsache ist aber, dass sich die heutigen älteren Menschen mit ihren Potenzialen weitaus stärker in die Gesellschaft einbringen können – und sie wollen und tun dies auch. Natürlich dürfen wir dabei die Grenzen des Alters nicht aus dem Blick verlieren und müssen Unterstützung anbieten, wo diese notwendig ist. Auch hier können die neuen digitalen Angebote nützlich sein.



Vera – vernetzt und aktiv: die digitale Gesundheitsbegleitung

Aktiv alt werden

Kontakte knüpfen, gemeinsam Freude haben, Lebensqualität genießen. Dabei soll das künftige Gesundheitsportal „Vera“ die Senioren der Bremer Heimstiftung unterstützen – Ziel ist es, möglichst lange selbstbestimmt zu leben.

Körperlich und geistig aktiv sein, am sozialen Leben teilnehmen – so wünschen sich wohl die meisten ihr Leben im Alter. Die Bremer Heimstiftung bringt deshalb das Projekt „Vernetzt und aktiv: die digitale Gesundheitsbegleitung“, kurz „Vera“, auf den Weg. „Vera“ ist eine interaktive, webbasierte Plattform, die eigens für die Senioren der 26 Wohn- und Pflegeheime der Bremer Heimstiftung entwickelt wird. Das Projekt wird zunächst an zwei Modellstandorten getestet. Ziel ist es, im Rahmen des Projektes zu messen, welchen Einfluss die Projektmaßnahmen auf die Gesundheit der Heimbewohner



Körperlich und geistig aktiv bleiben macht gemeinsam mehr Spaß.

haben. Auch eine wissenschaftliche Begleitung des Projektes durch eine Hochschule oder Universität ist angedacht.

Zugang zur Plattform mit Tablet. Ein persönlicher Tablet-PC soll den Bewohnern Zugang zur digitalen Plattform verschaffen. Diese bietet zunächst einen detaillierten Überblick über die verschiedenen angebotenen Aktivitäten, beispielsweise Bewegungstraining oder Gesundheitskurse. Dabei beschränkt sich „Vera“ jedoch nicht nur auf das jeweilige Pflege- beziehungsweise Wohnheim, sondern bezieht auch Angebote in der näheren Umgebung mit ein. So soll das digitale Präventionsangebot unter anderem soziale Kontakte in der direkten Nachbarschaft fördern.

In einem digitalen Kalender sollen die Nutzer ihre bevorzugten Aktivitäten vermerken und bewerten können. Darüber hi-

naus wird es möglich sein, ein persönliches Trainingsprogramm auf der Plattform zu hinterlegen. Dieses wird im Vorfeld mit den Physiotherapeutinnen der jeweiligen Einrichtung zusammengestellt und orientiert sich an den individuellen Kompetenzen, persönlichen Zielen und Vorlieben der Senioren. Zudem werden auf der Plattform auch eigens entwickelte Bewegungsvideos mit unterschiedlichen Schweregraden zu finden sein. So erhalten die Bewohner eine visuelle Anleitung, selbstständig und unabhängig vom Kursangebot ihre Kraft, Ausdauer und Balance zu trainieren. Um neben dem Körper auch die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren, wird die Plattform zusätzlich unterschiedliche Gedächtnistrainingsprogramme anbieten.

Ein geplanter Aktivitätsindex soll für zusätzliche Motivation sorgen. Spaziergang oder Kursteilnahme lassen sich auf der Plattform dokumentieren und die Senioren erhalten dafür „Aktivitätspunkte“. Differenziert nach den jeweiligen Kompetenzen der Bewohner müssen diese eine bestimmte Anzahl an Aktivitätspunkten sammeln, um einen hohen Aktivitätsindex zu erreichen. Gelingt es, diesen Index über einen längeren Zeitraum zu halten oder sogar eine Steigerung zu erzielen, ist eine Belohnung in Form eines Gewinns oder einer Ehrung angedacht.

Kooperation mit Schülern. „Vera“ soll die Senioren mit digitaler Unterstützung motivieren, für ihre körperliche und geistige Fitness aktiv zu werden. Da in dieser Altersgruppe die Erfahrung mit digitalen Medien häufig fehlt, ist eine Kooperation mit Schulen in der näheren Umgebung geplant. Schüler sollen dann den Heimbewohnern dabei helfen, sich mit der neuen Technik vertraut zu machen. Oft entwickeln sich aus solchen generationenübergreifenden „Tandems“ dauerhafte Kontakte. ■ (ah)

Ansprechpartnerin: Gabriele Becker-Rieß, Bremer Heimstiftung, Marcusallee 39, 28359 Bremen, gabriele.becker-riess@bremer-heimstiftung.de, www.bremer-heimstiftung.de



Für mehr Infos zur Bremer Heimstiftung bitte QR-Code mit Smartphone scannen.



Schimrherrschaft Praxispreis

»Smartphones haben Potenzial«

Computer und Smartphones haben ein großes Präventionspotenzial – auch für ältere Menschen. Sie erleichtern beispielsweise den Kontakt zu den Angehörigen. **Daniel Bahr**, Schirmherr des AOK-Leonardo-Praxispreises, erklärt, warum digitale Prävention für unsere Gesellschaft künftig immer wichtiger wird.

Ist man für digitale Prävention nicht irgendwann zu alt?

Nein, man ist nie zu alt für Neues und nie zu alt für Prävention. Wenn man beides zusammenbringen will, muss man die Menschen richtig ansprechen, sie dafür interessieren und motivieren, neue Informations- und Kommunikationstechniken zu nutzen. Wenn man die Technik beherrscht, kann Prävention über den digitalen Weg bei allen Altersgruppen erfolgreich sein. Schon heute nutzt jeder Vierte über 65 aktiv das Internet, fast die Hälfte der Menschen über 65 Jahre haben ein Handy und bei Personen unter 30 Jahren nutzt so gut wie jeder ein Handy. Moderne Informations- und Kommunikationstechniken sind aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken und werden auch für die Verbreitung von Informationen zu Gesundheit und Prävention im Alter immer wichtiger.

Gesund alt werden – nur ein individuelles oder auch ein gesellschaftliches Interesse?

Bis ins hohe Alter gesund und selbstbestimmt leben zu können, das ist die Idealvorstellung. Und es wünscht sich wohl jeder ein langes und erfülltes Leben bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit. Zusammen mit unserer demografischen Entwicklung wird diese Frage auch eine wachsende gesellschaftliche Bedeutung bekommen. Der Anteil der Arbeitnehmer über 50 wird zukünftig deutlich steigen und wenn Unternehmen ihre Wettbewerbsfähigkeit und Produktivität sichern wollen, müssen sie stärker in die Gesundheit der Beschäftigten investieren.

Jeder Euro, der für die betriebliche Gesundheitsförderung ausgegeben wird, rechnet sich nicht nur wirtschaftlich, sondern erhöht auch die Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter und das ist ein klarer Wettbewerbsvorteil.

Welche Strategien gibt es, den demografischen Wandel positiv zu gestalten?

Niedrige Geburtenraten und eine höhere Lebenserwartung stellen für die Gesundheitspolitik und die sozialen Sicherungssysteme besondere Herausforderungen

» Wir brauchen ein nationales Zentrum für Prävention.«

dar, die wir bislang recht erfolgreich gemeistert haben. In meinem Verantwortungsbereich geht es insbesondere darum, auch in Zukunft eine bedarfsgerechte medizinische und pflegerische Versorgung sicherzustellen – und zu gewährleisten, dass diese auch finanziert werden kann. Aber angesichts der Alterung der Erwerbsbevölkerung ist es schließlich für die Unternehmen angezeigt, eine längere Erwerbstätigkeit Älterer am Arbeitsmarkt zu befördern – durch alters- und altersgerechte Arbeit, durch vorausschauende Arbeitsgestaltung und Arbeitsorganisation, durch passgenaue Weiterbildung und durch betriebliche Gesundheitsförderung. Auch die Bundesregierung zielt darauf, Prävention und Gesundheitsförderung entsprechend weiterzuentwickeln und

auszubauen. Eckpunkte für eine nationale Präventionsstrategie hat die Koalition kürzlich vorgelegt; wir werden diese nun zügig in einen Gesetzentwurf münden lassen.

„Gesund älter werden“ gehört zu den nationalen Gesundheitszielen. Wie lässt sich dieses Ziel erreichen?

Die demografische Entwicklung fordert uns auch in der Prävention. Durch das zunehmende Alter der Menschen wird sich das Krankheitsgeschehen ändern, chronische Erkrankungen werden uns noch stärker beschäftigen. Deshalb müssen wir uns darauf vorbereiten und gemeinsam an der Vorbeugung von Krankheiten arbeiten. In der Prävention soll deshalb das Aufgabenspektrum der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu einem Nationalen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung fortentwickelt werden und sich noch stärker dem Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ widmen.

Was hat Informations- und Kommunikationstechnologie mit Prävention zu tun?

Einen Computer oder ein Smartphone zu besitzen, ist noch längst keine Prävention, aber die Dinge haben Potenziale für die Prävention. Sie können älteren Menschen den Zugang zum gesellschaftlichen Leben eröffnen und so eine Bereicherung sein, indem sie es beispielsweise erleichtern, im Kontakt mit den Angehörigen zu bleiben oder sich mit Freunden auszutauschen, auch wenn man vielleicht an die Wohnung gebunden ist. ■

Aktiv & gesund älter werden mit AALTERnativen

Selbstbestimmt leben

Die BruderhausDiakonie will eine bestehende Begegnungsstätte durch innovative Technologien weiterentwickeln. Ziel ist es, diesen Treffpunkt um ein virtuelles soziales Netzwerk zu ergänzen.

In zentraler Lage von Reutlingen will die BruderhausDiakonie ein etabliertes Pflege- und Begegnungszentrum konzeptionell und baulich neu gestalten. Kerngedanke des Projekts „Aktiv & gesund älter werden mit AALTERnativen“ ist die Weiterentwicklung eines Altenzentrums zu einem web- und technologieunterstützten Kompetenz- und Aktivitäten-Zentrum.

So soll mithilfe innovativer Technologien die Selbstständigkeit und Lebensqualität älterer Menschen (50+) im Viertel gefördert werden. Die bereits bestehende

und gut etablierte Begegnungsstätte bietet ihren rund 6.000 jährlichen Besuchern seit Jahren neben kulturellen Veranstaltungen und gemeinsamen Freizeitaktivitäten auch die offene Alten- und Behindertenhilfe sowie die klassischen Angebote der stationären und ambulanten Pflege.

Eine Internetplattform soll es künftig ermöglichen, sich jederzeit von zu Hause aus oder per Smartphone über die Angebote der Begegnungsstätte zu informieren und sich untereinander auszutauschen. Ein Beispiel: Eine Wii-Gruppe soll künftig in der Begegnungsstätte gemeinschaftlich verschiedene Sport- oder Gedächtnistrainingsspiele auf der Wii-Konsole testen. Für weniger mobile Senioren besteht die Möglichkeit, eine Wii-Konsole auszuleihen und sich die Technik zu Hause mittels



ehrenamtlichen Technikpaten zu erschließen. Über die Internetplattform können sich die „Heimspieler“ dann untereinander oder mit den Gruppenspielern aus der Begegnungsstätte austauschen und so am Gruppenerlebnis von zu Hause aus teilhaben. ■

Ansprechpartnerin: Barbara Steiner,
BruderhausDiakonie Reutlingen,
Ringelbachstraße 211, 72762 Reutlingen
barbara.steiner@bruderhausdiakonie.de,
www.brunderhausdiakonie.de

Wir im Kiez

Tür an Tür

Reale Nachbarschaftshilfe, digital organisiert – das Projekt „Wir im Kiez“ soll alten Menschen dabei helfen, Kontakte in der unmittelbaren Nachbarschaft zu knüpfen.

Mit zunehmendem Alter fallen häusliche Tätigkeiten immer schwerer. Ob Gardinen waschen und aufhängen oder die Arbeit im Garten – für Tätigkeiten, die früher selbstverständlich waren, wird plötzlich Hilfe benötigt. Doch oft wohnen Familienmitglieder weit weg und Nachbarschaftshilfe ist gerade in anonymen Großstadtsiedlungen nicht selbstverständlich. Im Zentrum des geplanten Projektes „Wir im Kiez“ soll eine internetbasierte Plattform stehen, über die ältere

Menschen miteinander in Kontakt treten können, um sich gegenseitig bei solchen alltäglichen Problemen zu helfen. Ziel ist es, ältere Menschen über dieses Netzwerk zu aktivieren und so auch im realen Leben ihre sozialen Kontakte zu stärken.

Personen, die Hilfe brauchen, und andere, die gerne helfen möchten, sollen über das virtuelle Netzwerk Kontakte in der unmittelbaren Nachbarschaft finden können, die sich im Alltag sonst nie ergeben hätten. So lässt sich die Isolation, die mit zunehmendem Alter oft immer stärker wird, deutlich reduzieren. Das System ist vom Deutschen Forschungsinstitut für künstliche Intelligenz (DFKI) für Smartphones und Tablets geplant. Nutzer können Angebote und Anfragen einfach per



Sprache oder Tastatur eingeben. Eine App könnte dann zueinander passende Hilfesuche und -angebote in der näheren Umgebung erkennen und die jeweiligen Nutzer ganz automatisch informieren. ■

Ansprechpartner: Norbert Reithinger,
Deutsches Forschungszentrum
für künstliche Intelligenz GmbH (DFKI),
Alt-Moabit 91c, 10559 Berlin
norbert.reithinger@dfki.de, www.dfki.de



Schirmherrschaft Förderpreis

Forschen für die Zukunft

Welche Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten bietet der demografische Wandel? Mit dieser Frage beschäftigt sich das Wissenschaftsjahr 2013. **Wolf-Dieter Lukas** erklärt, wie Wissenschaft und Forschung nach zukunftsorientierten Lösungen suchen und wie die Bürger in diesen Prozess miteinbezogen werden.

Deutschland wird älter. Was bedeutet das für unsere Zukunft?

Wir werden mit verschiedenen Veränderungen rechnen müssen: In den Schulen, vor allem in den ländlichen Gebieten, wird es beispielsweise viel weniger Kinder geben. In der Wirtschaft ist schon bald mit einem Fachkräftemangel zu rechnen. Und immer mehr Menschen werden das Rentenalter bei bester Gesundheit erreichen. Denn die Menschen werden nicht nur älter, sie bleiben auch viel länger gesund und aktiv. Die Frage nach dem Renteneintrittsalter wird eine zentrale Zukunftsfrage bleiben – mehr Flexibilität wird wohl eine Antwort sein. Damit wir den demografischen Wandel bestmöglich gestalten können, brauchen wir für die Zukunft mit ihren neuen Herausforderungen völlig neue Antworten. Nach diesen Konzepten sucht die Bundesregierung bereits mit Hochdruck. So wurde etwa 2012 die Demografiestrategie „Jedes Alter zählt“ verabschiedet. Das Wissenschaftsjahr, das mein Ministerium und die Initiative Wissenschaft im Dialog 2013 gemeinsam ausrufen, ist ein Beitrag dazu.

Wie läuft denn so etwas ab, ein Wissenschaftsjahr?

Das diesjährige Motto lautet „Die demografische Chance“. Wir haben hunderte Partnerprojekte, die sich auf unterschiedlichste Weise mit dem demografischen Wandel beschäftigen. Der Wissenschaftspreis AOK-Leonardo gehört beispielsweise in diesem Jahr auch dazu. So wollen wir das verstreute Wissen aus den verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen miteinander verzahnen und gleichzeitig in

einen Dialog mit der Öffentlichkeit treten. Wie sieht die Zukunft unserer Kinder aus? Wie wird sich unser Leben ändern, wenn wir alt geworden sind? Wie erhalten wir unter diesen demografischen Bedingungen unsere Innovationsfähigkeit? Wir suchen Antworten auf diese Fragen. Dabei konzentrieren wir uns auf drei zentrale Handlungsfelder.

» Wir brauchen für die Herausforderungen der Zukunft völlig neue Antworten. «

Welche Handlungsfelder sind das?

Wir beschäftigen uns beispielsweise mit der Frage, wie sich die dank der höheren Lebenserwartung gewonnenen Jahre gut gestalten lassen. Teil dieses Forschungskomplexes sind unter anderem die Fragen, wie wir im Alter wohnen und mobil bleiben oder wie künftig die Pflege gestaltet wird. Ein weiteres Handlungsfeld geht der Frage nach, wie wir in einer schrumpfenden Gesellschaft unseren Wohlstand sichern können. Im dritten Handlungsfeld geht es um die Frage, wie wir das neue Miteinander in einer vielfältiger werdenden Gesellschaft gestalten. Nicht nur das Verhältnis von Alt zu Jung wird sich verändern, durch Zuwanderung haben wir auch mehr kulturelle Vielfalt. Wir wollen hier mit den Bürgern in einen Dialog treten, wie wir gesellschaftlichen Zusammenhalt erreichen und das Miteinander der Generationen stärken können.

Und wie sollen die Bürger in diesen Dialog eingebunden werden?

Der Kontakt zu den Bürgern ist ein ganz zentrales Anliegen des Wissenschaftsjahres. Wir wollen ja eine Brücke bauen zwischen Forschung und Bürger. Ein besonders gutes Beispiel sind die sogenannten Demografie-Werkstatt-Gespräche. Hier treffen sich Senioren und Forscher und reden gemeinsam über den Forschungsbedarf in einer alternden Gesellschaft. Da fragen die Forscher ganz praxisnah, für welche Lösungen, Produkte oder Dienstleistungen sie wissenschaftliche Lösungsansätze liefern sollen. Es wird aber auch öffentliche Veranstaltungen und Wanderausstellungen zum demografischen Wandel geben, die wir mit Bürgerdiskussionen begleiten werden.

Gibt es weitere politische Aktivitäten, die sich mit dem demografischen Wandel beschäftigen?

Das Wissenschaftsjahr des BMBF ist wie erwähnt ein Beitrag meines Ministeriums zur Demografie-Strategie der Bundesregierung, an der alle Ministerien mit eigenen Projekten beteiligt sind. Parallel dazu läuft die Forschungsagenda der Bundesregierung „Das Alter hat Zukunft“. Hier beteiligt sich unser Ministerium unter anderem mit dem Programm „Mensch-Technik-Interaktion“. Es geht bei diesem Förderschwerpunkt darum, mithilfe technischer Innovationen die Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen zu verbessern. So können technische Assistenzsysteme in Zukunft beispielsweise das längere selbstständige Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen. ■



pfllegen-und-leben.de

Rat für Ratlose

Die häusliche Pflege von Angehörigen kann sehr anstrengend sein und bedeutet oft eine hohe psychische Belastung. Das Modellprojekt pfllegen-und-leben.de bietet für Pflegenden ein psychologisches Online-Beratungsangebot.

Das bundesweite Beratungsangebot richtet sich in erster Linie an pflegende Angehörige, aber auch an Freunde, Bekannte und Nachbarn, die sich um ältere Menschen regelmäßig kümmern. Unabhängig von Ort oder Uhrzeit, anonym und kostenlos stehen Psychologen für eine professionelle Unterstützung und Begleitung zur Verfügung. Ziel ist es, den Pflegenden eine erste emotionale Entlastungsmöglichkeit durch eine psychologische Beratung zu bieten. Ratsuchende können sich schriftlich an die speziell geschulten Berater wenden und erhalten über mehrere Wochen hinweg ein individuelles Online-Coaching. Die Psychologen suchen dabei gemeinsam mit dem Pflegenden nach individuellen Wegen, die geeignet sind, seelischen Druck aus dem Pflegealltag zu nehmen. Im Verlauf der Online-Beratung versucht das psychologische Team vor allem, die individuellen Kompetenzen des Ratsuchenden zu stärken.

Infos und Stresstest. Neben der persönlichen Online-Beratung finden sich auf pfllegen-und-leben.de aber auch allgemeine Informationen zu emotionalen Belastungen in der häuslichen Pflege sowie ein Test zur Überprüfung der seelischen Belastung. Die Website bietet neben einer Vielzahl an weiterführenden Links und Adressen auch eine Reihe von Tipps und Hinweisen, wie die emotionale Bewältigung der stressenden Pflegesituation besser gelingen kann und wie man als Pflegenden auch die eigenen Bedürfnisse im Blick behält. In der Rubrik „Notfallkoffer“ finden sich konkrete Verhaltensanweisungen für akute Stress-Situationen.

Übergeordnetes Ziel des Modellprojekts ist die Verbesserung der Rahmenbedingungen für pflegende Angehörige. Die Beratung soll dabei helfen, die häusliche Pflegesituation insgesamt zu verbessern. Im Fokus steht also nicht nur die emotionale Situation der pflegenden Angehörigen, sondern ebenso sehr die



Insbesondere die Pflege von dementen Angehörigen ist eine große psychische Belastung.

Qualität der Pflege und die Lebensqualität des Gepflegten. Die seelische Gesundheit von pflegenden Angehörigen aufrechtzuerhalten und zu stärken, ist auch zum Zwecke einer Burnout-Prävention ein ausdrückliches Ziel des Projektes.

Überlastung wird reduziert. Um Aussagen über die Wirksamkeit der Online-Beratung machen zu können, wird das Modellprojekt von der Freien Universität Berlin von Beginn an wissenschaftlich begleitet. Erste Auswertungen deuten darauf hin, dass die angebotene psychologische Beratung depressive Symptome und das Gefühl der Überlastung bei pflegenden Angehörigen statistisch bedeutsam reduziert. Das Modellprojekt soll noch bis September 2013 die Online-Beratung erproben und anschließend in

ein reguläres Beratungsangebot umgewandelt werden.

Seit Start des Online-Angebotes im Juli 2011 haben sich bereits über 50.000 Website-Besucher auf den Internetseiten von pfllegen-und-leben.de informiert. Über 340 Angehörige haben sich bisher persönlich an die drei Berater von pfllegen-und-leben.de gewendet und sind in einen zumeist mehrwöchigen schriftlichen Coaching-Prozess mit den Psychologen gegangen. Rund die Hälfte aller ratsuchenden Angehörigen sind selbst bereits zwischen 50 und 70 Jahre alt. ■ (om)

Ansprechpartnerin: Imke Wolf, Catania gemeinnützige GmbH – Modellprojekt pfllegen-und-leben.de, Turmstraße 21, 10559 Berlin
i.wolf@pfllegen-und-leben.de, www.pfllegen-und-leben.de



Für mehr Infos zum Projekt „pfllegen-und-leben.de“ bitte QR-Code mit Smartphone scannen.



NeuroNation

Gehirn-Jogging

Geistig aktiv und fit bis ins hohe Alter – das geht nicht ohne Training. Das Projekt NeuroNation bietet für Smartphone und Computer ein hoch effektives Trainingsprogramm für die grauen Zellen.

Für das Lösen von Problemen und das kurzfristige Speichern von Informationen ist das sogenannte Arbeitsgedächtnis zuständig. Mit steigendem Alter nimmt dessen Leistungsfähigkeit allerdings kontinuierlich ab. Im Verlauf dieses natürlichen Prozesses fällt es den Menschen immer schwerer, neue Dinge zu lernen. Auch Routineaufgaben, die früher leicht fielen, werden dann für viele Senioren zur täglichen Herausforderung. Studien haben jedoch gezeigt, dass das Gehirn bei entsprechender Anforderung in der Lage ist, die sinkende Leistung des Arbeitsgedächtnisses zu kompensieren. Dieser Prozess wird als Neuroplastizität bezeichnet und kann unter anderem durch ein gezieltes Gedächtnistraining in Gang gesetzt werden.

Leistungsfähigkeit erhalten. NeuroNation bietet deshalb über das Internet verschiedene Module für ein effektives Gedächtnistraining an. Das Unternehmen Synaptikon hat auf wissenschaftlicher Basis und in Kooperation mit der Freien Universität Berlin und der Technischen Universität Dortmund Kurse für ältere Menschen entwickelt, die am Computer oder mit dem Smartphone genutzt werden können. Der gesamte Online-Auftritt und die dort angebotenen Kurse und Übungen sind vom Design her auf ältere Teilnehmer ausgelegt – ein hoher Kontrast, leicht verständliche Bedienbarkeit und große Schriften sorgen beispielsweise dafür, dass gerade ältere Personen das Training gut nutzen können. Ziel ist es, die geistige Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten und den Teilnehmern so bis ins hohe Alter mehr Lebensqualität und eine größere Unabhängigkeit zu ermöglichen.

Bäumchen der Weisheit. Kernstück von NeuroNation bilden die mehrwöchigen Kurse. Die Nutzer können sich für einen Kurs einschreiben und müssen dann je nach gewählter Intensität mehrmals wöchentlich eine Übungseinheit aus vier bis sechs Übungen absolvieren. Neben den Kursen bietet NeuroNation 45 weitere Gedächtnisübungen, die als zusätzliche Trainingseinheiten absolviert werden können.

Mehrere grundlegende Dinge unterscheiden NeuroNation von anderen Gedächtnistrainings und sind entscheidend für die Wirksamkeit: Die Kurse beinhalten mehrere aufeinander abgestimmte Übungen, die eine feste Trainingszeit und -intensität fordern. Die Schwierigkeit der Übungen passt sich dabei per-

manent dem Nutzer an, um ihn weder zu über- noch zu unterfordern. Dadurch trainiert der Nutzer so viel, wie für eine messbare Wirkung aus wissenschaftlicher Sicht notwendig ist.

Genauere Auswertungen erlauben dem Nutzer, seinen Fortschritt zu sehen, und motivieren zusätzlich weiterzutrainieren. Denn ein Vergleich mit Gleichaltrigen oder der eigenen Leistung in der Vergangenheit ist ein starker Motivator. Für jedes Training erhält man außerdem Aktivitätspunkte. Je mehr man davon



Regelmäßiges Gedächtnistraining kann die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten.

sammelt, desto größer wird das persönliche „Bäumchen der Weisheit“. Hinzu kommt: NeuroNation verfügt über typische Eigenschaften eines sozialen Netzwerks (Profile, Freundeslisten etc.) und eine starke Community, die über Übungsstrategien diskutiert, sich gegenseitig herausfordert und auch gemeinsam trainiert. ■ (om)

Ansprechpartner: Ilya Shabanov, Synaptikon GmbH,
Schönhauser Allee 141, Haus 3, 10437 Berlin
shabanov@neuronation.de, www.neuronation.de



Für mehr Infos zum Projekt NeuroNation bitte QR-Code mit Smartphone scannen.



Allegro – geschwind | gewusst | gemeinsam

Gemeinsam musizieren und dabei die Fitness trainieren – das ist das Ziel des Musikbewegungsspiels „Allegro“. Die geplante Entwicklung des Fraunhofer-Instituts soll dies sowohl online als auch offline ermöglichen. Herzstück des Spiels ist eine Sensormatte, mit deren Hilfe verschiedene Songs nachgespielt werden, ohne dafür musikalische Kenntnis besitzen zu müssen. Die Sensormatte ähnelt dem Aufbau einer Handytastatur und ist mit den Füßen zu bedienen. Um einen vorgegebenen Song zu spielen, müssen die Spieler zunächst entsprechende Zahlenfolgen auf der Sensormatte im Rhythmus des Liedes abtippen. Die Senioren „ertanzen“ also über das vorgegebene Wort die gesuchte Melodie. In den weiteren Levels wird der Schwierigkeitsgrad erhöht. Dann müssen Wörter und Wortgruppen – ähnlich wie bei einer SMS – eingegeben werden, um ein Musikstück nachzuspielen. Allegro kann auch online gespielt werden, indem neue Musikworte kreiert und auf der Seite „Seniorentreff.de“ als Fragen publiziert werden. Hier sieht man auch, wer in der Allegro-Gemeinschaft den richtigen Musiktitel bereits erkannt hat. ■

Ansprechpartnerin: Martina Lucht, Fraunhofer-Institut für Digitale Medientechnologie (IDMT), Ehrenbergstraße 3, 98693 Ilmenau
martina.lucht@idmt.fraunhofer.de, www.idmt.fraunhofer.de

Moderne Sturzprävention

Moderne Sturzprävention steht im Fokus eines Projektes des DAI-Labors an der Technischen Universität Berlin. Die DAI-Wissenschaftler hatten in der Vergangenheit bereits Risikofaktoren für Stürze wie beispielsweise Teppichkanten oder umherliegende Kabel kategorisiert und jedem Risikofaktor einen bestimmten Punktwert zugeordnet. Mittels eines Fragebogens konnten sturzgefährdete Menschen so ihr persönliches Sturzrisiko errechnen lassen. Ziel des geplanten Projektes ist die Entwicklung einer App, mit deren Hilfe sich der Fragebogen per Smartphone beantworten lässt. Die Auswertung der Fragen soll den Nutzern mithilfe eines Ampelsystems auf leicht verständliche Weise visualisieren, wie hoch ihr persönliches Sturzrisiko ist. Anschließend sollen die Nutzer individuelle Tipps erhalten, wie sich ihr persönliches Sturzrisiko durch konkrete Maßnahmen (Entfernen des Teppichs) senken lässt. Mithilfe des Projektes soll analysiert werden, welche Maßnahmen besonders geeignet sind, langfristig das Sturzrisiko zu senken. ■

Ansprechpartner: Sebastian Ahrndt,
 DAI-Labor, TU Berlin, Ernst-Reuter-Platz 7, 10587 Berlin
sebastian.ahrndt@dai-labor.de, www.dai-labor.de

Neuroplastische Reorganisation

Entgegen früheren Lehrmeinungen ist das menschliche Gehirn auch im hohen Erwachsenenalter durch intensives Training noch plastisch formbar. Somit kann dem Abbau geistiger Fähigkeiten im Alter durch gezieltes Training entgegengewirkt werden. Doch die regelmäßige Teilnahme an einem solchen Training ist für viele Teilnehmer mühsam und erfordert große Disziplin und Durchhaltevermögen. Forscher der Universität Ulm wollen sich deshalb die motivationale Kraft von Computerspielen zunutze machen, die auch bei älteren Nutzern zunehmend beliebt sind. Im Rahmen des Projektes „Neuroplastische Reorganisation“ soll ein Lernspiel entwickelt werden, das den Spielspaß des Computerspiels mit den erfolgreichen Trainingskonzepten aus der Altersforschung kombiniert. Unter Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Leistungssteigerung des alternden Gehirns soll ein attraktives Computerspiel entwickelt werden, welches den altersbedingten Veränderungen im Gehirn entgegenwirkt und so den Erhalt geistiger Fähigkeiten fördert. ■

Ansprechpartner: Dr. Winfried Schlee,
 Universität Ulm, Albert-Einstein-Allee 47, 89081 Ulm
winfried.schlee@uni-ulm.de, www.uni-ulm.de

Mein Viertel

Die geplante App „Mein Viertel“ soll Menschen in der Nachbarschaft über eine einfach zu nutzende Internetplattform verbinden. So erhalten die Nutzer ohne viel Aufwand die Möglichkeit, Kontakte in unmittelbarer Nähe zu knüpfen. Ziel ist eine App, die wie eine virtuelle Pinnwand funktioniert: Teilnehmer können wahlweise selber ihre Hilfe anbieten oder nach Hilfe suchen, ohne dafür jemanden persönlich kennen und ansprechen zu müssen. „Mein Viertel“ bietet etwa eine Tauschbörse für vordefinierte nachbarschaftliche Dienstleistungen, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Eine weitere wichtige Funktion für eine bessere gesellschaftliche Teilhabe ist die Such-Plattform für gemeinschaftliche Freizeitaktivitäten (sportlich/kulturell/kulinarisch). Ein Terminkalender informiert die Nutzer zudem über regionale Veranstaltungen. Mit einem täglich wechselnden Kalenderblatt auf der Startseite der App erhalten sie auch noch interessante und unterhaltsame Gesundheitstipps oder -informationen. ■

Ansprechpartnerin: Andrea Finke-Anlauff,
 Mango design, Nußbergstraße 17, 38102 Braunschweig
andrea@mangodesign.de, www.mangodesign.de



AOK-Leonardo 2012

Gewinnen lohnt sich

Für die Leonardo-Gewinner des Vorjahres zum Thema „Familiengesundheit“ war es ein gutes Jahr. Preisgelder des Bundesforschungsministeriums und der AOK sowie eine hohe mediale Aufmerksamkeit sorgten bei den Projekten für viel Rückenwind.

Fam-Time

Für die Projektidee „Fam-Time“ war der Gewinn des AOK-Leonardo-Förderpreises in Höhe von 200.000 Euro der Startschuss für die Realisierung. „Mit dem Preisgeld konnten wir die Personalkosten für zwei Jahre abdecken“, erläutert die Projektkoordinatorin Elisabeth Hintz von der Fachhochschule Fulda. Fam-Time, das ist die Idee für einen digitalen Familienplaner, der helfen soll, die gemeinsame Familienfreizeit besser zu strukturieren. Auf der Basis einer Marktanalyse bei 14 Familien zu Beginn des Projektes entwickeln Studenten derzeit in interdisziplinären Kleinteams aus den Fachhochschulbereichen „Angewandte Informatik“ sowie „Pflege und Gesundheit“ weitere Unterfunktionen für Fam-Time, beispielsweise die Babysitterbörse. Der Zeitplan ist ehrgeizig: Im September 2013 soll der Prototyp marktreif sein, im Anschluss ist ein Praxistest in verschiedenen Familien geplant. Ergeben sich bei der Nutzung im Alltag noch Schwächen, sollen diese bis Ende des Jahres ausgemerzt werden. „Wir planen für das nächste Jahr, nach Projektabschluss eine Firma zu gründen, die Fam-Time dann vermarktet, Sponsoren und Partner für die Realisierung sucht und das Produkt auf den Markt bringt“, erklärt Hintz.

Mobiler Gesundheitsmanager

Der mobile Gesundheitsmanager, Gewinner des Leonardo-Praxispreises, wird an der Universität Rostock weiterhin verbessert und für den Markteinsatz vorbereitet. Der Gesundheitsmanager ist ein am Körper getragener Sensor, der verschiedene Stressparameter wie etwa Herzschlag oder Hauttemperatur misst und die Daten an ein Smartphone überträgt. „Wir haben das Preisgeld verwendet, um den Gesundheitsmanager weiter zu optimieren“, erklärt die Projektverantwortliche Professorin Regina Stoll. So wurde das mobile Stresstest-Gerät unter anderem für das Betriebssystem Android kompatibel gemacht. Zudem erweiterten die Wissenschaftler die physiologischen Parameter zur Stresserfassung, beispielsweise Bewegungsmuster und -intensitäten des Nutzers. Die Verbesserungen sollen das Gerät für den Einsatz im Alltag kompatibler machen. Einen konkreten Zeitplan für die Marktreife gibt es bislang noch nicht.

rehasonanz.de

Auch für die Rehasan GmbH, einen der beiden Vorjahresgewinner des AOK-Leonardo-Praxispreises, war es ein gutes Jahr. Der Preis hat dem Unternehmen viel mediale Aufmerksamkeit für das Reha-Konzept „rehasonanz.de“ gebracht, bei dem Kurteilnehmer ein Jahr lang nach der Reha-Maßnahme von Ärzten über ein Internetportal digital nachbetreut werden. „Auch in der Krankenkassenlandschaft gab es eine große Aufmerksamkeit für unsere Idee von mehr Nachhaltigkeit einer Reha-Maßnahme“, erzählt Geschäftsführer Frank Roschewsky. So konnte Rehasan zu den bisherigen AOK-Partnern auch die AOK-Nordost als neuen Kunden hinzugewinnen. Doch auch jenseits des AOK-Systems zeigten verschiedene gesetzliche Krankenkassen Interesse. Die Barmer GEK hat sich bereits für eine Zusammenarbeit mit Rehasan entschieden. Künftig wird das rehasonanz-Nachhaltigkeitskonzept deshalb in zwei weiteren Kliniken angeboten. Damit wird sich die Zahl der rehasonanz-Teilnehmer binnen eines Jahres in etwa verdoppeln.

Mehr Infos zu den Vorjahresgewinnern finden Sie unter www.aok-bv.de/mediathek -> G+G -> G+G-Spezial -> Ausgabe 3/2012



Digitale Angebote der AOK

Online Hilfe finden

Mit ihren digitalen Informations- und Beratungsangeboten geht die Gesundheitskasse neue Wege. Sie ermöglicht ihren Versicherten einen schnellen und einfachen Zugang zu wichtigen medizinischen Informationen und macht sie damit zu souveränen Patienten.

AOK Pflegeportal

Mit dem neuen **Online-Pflegeportal** will die AOK pflegende Angehörige unterstützen. Neben allgemeinen Infos zur Pflegeversicherung bietet sie auch **konkrete Tipps** zu pflegealltäglichen Themen, zum Beispiel Körperpflege, Bewegung oder Ernährung. Das Besondere am AOK Pflegeportal (www.aok.de/pflege) ist die **multimediale und interaktive Gestaltung**. Bildergalerien erklären beispielsweise anschaulich, wie man den Pflegealltag mit praktischen Hilfsmitteln erleichtern kann. **Pflegende Angehörige** bekommen aber auch bestimmte Pflegetechniken in Form von kurzen Videofilmen erklärt. Ein weiterer Clou: In der Rubrik „Hilfe für Helfer“



informieren die jeweiligen AOKs über ihre Beratungsangebote und regionale Angebote zur Entlastung durch Ehrenamtliche und Selbsthilfegruppen.

Apps

AOK-App „Gesund genießen“. Mit der Gesund-Genießen-App der AOK stehen mehr als 1.000 Rezepte online zum Kochen und Backen zur Auswahl. Die AOK-App verbindet gesunde Ernährung und leckeres Essen. Die Gerichte lassen sich anhand der Zubereitungszeit oder nach Kategorien wie Geflügel, Pasta, Hauptspeise auswählen. Für den leichteren Einkauf der Zutaten gibt es den integrierten Einkaufszettel – er ermöglicht es, bereits in der Küche vorhandene Zutaten zu löschen. Die kostenlose AOK-App ist mit iPhone und iPod touch kompatibel und auch als Android-Version erhältlich.



AOK-App „Bewusst einkaufen“. Wer sich gesund ernähren will, fragt sich beim Gang durch den Supermarkt: Welches Produkt kann ich guten Gewissens kaufen und welches lasse ich lieber im Regal stehen? Die AOK-App „Bewusst einkaufen“ schafft Abhilfe. Mit ihr lassen sich die Lebensmittel auf die Schnelle bewerten. Rot, gelb oder grün – eine Ampel zeigt dem Nutzer, wie es um den Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz wirklich steht. So bekommt der Nutzer ein Gefühl für seine Lebensmittelauswahl und kann problematische Produkte durch salz-, fett- und zuckerarme Alternativen ersetzen.



Entscheidungshilfen

Geht es um die Gesundheit, brauchen Patienten zuverlässige Informationen, welche Behandlung für sie die richtige ist. Medizinische Entscheidungshilfen der Gesundheitskasse sollen dabei helfen, Unsicherheiten und Ängste vor einer anstehenden medizinischen Entscheidung abzubauen – neutral und unabhängig. Die Entscheidungshilfen wurden von Wissenschaftlern entwickelt und in laienverständlicher Sprache aufbereitet. Die **Organspende-Entscheidungshilfe** beispielsweise gibt den Versicherten eine Grundlage für ihre Entscheidung für oder gegen

eine Organspende und stellt die verschiedenen Standpunkte des Themas ausgewogen und verständlich dar. Bei Fragen zur **Brustkrebstherapie**, zur künstlichen **Sondenernährung im Alter** oder zum umstrittenen **Prostatakrebs-Früherkennungstest** finden Patienten unter www.aok-gesundheitsnavi.de ebenfalls wissenschaftlich fundierte Antworten. Und auch wenn es darum geht, Kinder gegen **Masern, Mumps und Röteln** oder Mädchen gegen den **Gebärmutterhalskrebs zu impfen**: Mithilfe der AOK können sich Eltern eine fundierte Meinung bilden – und gemeinsam mit dem Arzt entscheiden.





Die Navigatoren

Wo gibt es eine Klinik, die auf meine Beschwerden spezialisiert ist? Wie finde ich das geeignete Pflegeheim? In welcher Arztpraxis fühle ich mich kompetent und einfühlsam behandelt? Mit ihren verschiedenen Navigatoren (www.aok-gesundheitsnavi.de) beantwortet die Gesundheitskasse diese Fragen.

■ **Beispiel Krankenhaus:** Steht eine Operation bevor, hilft der Krankenhausnavigator dabei, die passende Klinik zu finden. Je nach geplante Eingriff und ausgewähltem Ort findet der Navigator in Frage kommende Kliniken und ermöglicht es dem Nutzer, sich ein umfassendes Bild von der Qualität eines Krankenhauses zu machen. Zu den Basisinfos gehört neben Angaben zur Zufriedenheit von anderen Patienten auch, wie häufig ein bestimmter Eingriff pro Jahr in einem Krankenhaus durchgeführt wird. Durchschnittsangaben über den Personalschlüssel bei Pflegern und Ärzten lassen zudem einen Rückschluss auf die Versorgungslage im Krankenhaus zu. Darüber hinaus erhalten die Nutzer für bestimmte Operationen auch eine Info zur medizinischen Ergebnisqualität.

■ **Beispiel Arztsuche:** Beim AOK-Arztnavigator bewerten die Patienten ihre Ärzte und geben so anderen Patienten eine wichtige Orientierung über die Qualität von Ärzten und Zahnärzten. Ein wissenschaftlich fundierter Fragebogen hilft beim fairen Urteil über ärztliche Qualität und Praxisorganisation. Die Versicherten können in der Befragung etwa angeben, ob der Arzt sie in seine Entscheidungen einbezieht, ob ihre Intimsphäre gewahrt wird oder ob sie den Arzt an Freunde weiterempfehlen würden.

■ **Beispiel Pflege:** Ob ambulanter Pflegedienst oder Pflegeheim – die entsprechende Recherche ist im Pflegenavigator sowohl gezielt wohnortnah als auch bundesweit möglich. Bei der Suche nach dem richtigen Pflegeheim kann der Nutzer zudem die Suchergebnisse eingrenzen. So kann er beispielsweise auswählen, ob er mehr Wert auf eine besonders gute Dekubitusvorsorge oder auf eine gesunde Ernährung im Pflegeheim legt.



Die Entscheidung über die Preisträger trifft eine unabhängige Jury mit Vertretern aus Politik, Gesundheitswesen, Forschung und Praxis.



Reihe hinten (von links):

Professor Dr.-Ing. Dr. rer. nat. h. c. mult.

Karlheinz Brandenburg

leitet das Fraunhofer-Institut für Digitale Medientechnologie IDMT.

Professor Dr.-Ing. Wolf-Dieter Lukas

leitet die Abteilung „Schlüsseltechnologien – Forschung für Innovation“ im Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Professor Dr. rer. pol. Manfred Selke

ist Mitglied des Verwaltungsrates der AOK Rheinland/Hamburg als Arbeitgebervertreter.

Jürgen Graalmann

ist Geschäftsführender Vorstand des AOK-Bundesverbandes.

Reihe vorn (von links):

Professor Dr. rer. soc.

Klaus Hurrelmann

lehrt in den Bereichen Gesundheits- und Bildungspolitik an der Hertie School of Governance in Berlin.

Professor Dr.-Ing. Sahin Albayrak

lehrt „Agententechnologien in betrieblichen Anwendungen und der Telekommunikation (AOT)“ an der Technischen Universität Berlin und leitet das DAI-Labor (Distributed Artificial Intelligence Laboratory).

Günter Güner

ist Mitglied des Verwaltungsrates der AOK Baden-Württemberg als Versichertenvertreter.

Christian Weber

ist Abteilungsleiter „Grundsatzfragen Gesundheitspolitik, Pflegeversicherung, Prävention“ im Bundesministerium für Gesundheit.

Professor Dr. phil. Dr. h. c. mult.

Ursula Lehr (*ganz vorn*)

Gerontologin, ist Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO).

Professor Dr. phil. Dr. h. c. Dipl.-Psych.

Andreas Kruse (*nicht im Bild*)

leitet das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg.

Warum ist Prävention auch im Alter noch so wichtig, Frau Lehr?

» Möglichst gesund und kompetent ein hohes Lebensalter zu erreichen, ist in unserer Zeit zunehmender Langlebigkeit geradezu Verpflichtung. Jeder Einzelne ist gefordert, selbst etwas zu tun. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit – Gesundheit heißt, sich mit gegebenen körperlichen Einschränkungen auseinanderzusetzen, sie zu meistern und dennoch ein zufriedenes Leben zu führen. Gesundheit baut sich nicht im Laufe des Lebens ab, sondern will jeden Tag neu erarbeitet werden.

Wir sollten körperlich aktiv bleiben und uns gesund ernähren. Jeden Tag wenigstens eine halbe Stunde spazieren gehen, so schnell man noch kann, auch Sturzprophylaxe ist sehr wichtig. Aber auch geistige Aktivität ist gefragt, denn unsere grauen Zellen wollen gefordert und gefördert werden. Die notwendigen Vorsorgeuntersuchungen sollte man nicht versäumen. Mindestens ebenso wichtig: mit anderen Menschen zusammen zu sein, auch für andere da sein. Ein Mensch, der keine Aufgabe hat, gibt sich auf, heißt es. Deshalb sind Eigenverantwortung und Mitverantwortung gleichermaßen gefragt. Selbst wenn Menschen bereits krank sind, können sie natürlich



Prof. Dr. phil. Dr. h. c. mult. Ursula Lehr

Die ehemalige Familienministerin ist Gerontologin und Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO).

trotzdem von Präventionsangeboten profitieren. Sekundär- und Tertiär-Prävention sollte deshalb auch pflegebedürftigen Menschen zugutekommen. Zunächst müssen wir alles tun, um Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Ist dies nicht mehr möglich, müssen wir dafür sorgen, dass der Grad der Pflegebedürftigkeit sich nicht steigert. Oft ist Pflegebedürftigkeit eine Folge von Stürzen, verursacht durch fehlende Treppenhänge, nicht markierte Stufen, unebene Böden, fehlende Beleuchtung, zu kurze Ampelphasen. Es gilt, im Sinne einer präventiven Umweltgestaltung Barrieren zu erkennen und auszuräumen und eine „seniorengerechte“ Umwelt zu schaffen, die zu Aktivitäten ermuntert. ■

Wie sieht die Zukunft der digitalen Prävention aus, Herr Brandenburg?

» Das digitale Zeitalter hat erst begonnen. Dies ist ein Satz, den ich normalerweise im Zusammenhang mit der Einführung neuer Medien sage, er gilt aber erst recht für Senioren. Lösungen aus dem Bereich der Informations- und Kommunikationstechnologien können uns schon seit einiger Zeit in vielen Alltagssituationen helfen. Ob Kommunikation über Video, Telefon oder E-Mail, ob soziale Netzwerke oder kleine technische „Helferlein“ – die technischen Lösungen gibt es bereits eine Weile, aber insbesondere für ältere Menschen waren sie oft zu kompliziert.

An dieser Stelle gibt es zurzeit die wesentlichsten neuen Entwicklungen: technische Lösungen, bei denen der Nutzer die Bedienung nicht erst lang lernen muss. Diese neuen Anwendungen können sich auf die Gedankenwelt der Nutzer einstellen, selbst wenn diesen die Konzepte der IT-Welt völlig fremd sind. Wie die Welt der „kleinen Helferlein“ in zehn oder 20 Jahren konkret aussieht, ist noch schwer zu sagen. Zumindest eine Entwicklung ist klar vorgezeichnet: Die Kommunikation rückt in den Vordergrund. Beispielsweise der



Prof. Dr.-Ing. Dr. rer. nat. h. c. mult. Karlheinz Brandenburg

ist Leiter des Fraunhofer-Instituts für Digitale Medientechnologie IDMT.

direkte Austausch mit anderen über soziale Netzwerke, immer mehr auch als virtuelle Präsenz mit einer Ton- und Bildqualität, als wäre der Gesprächspartner im selben Raum. Aber auch die Kommunikation mit Geräten und Analyse-Instrumenten, die dem Nutzer – ganz individuell auf ihn abgestimmt – dabei helfen, ein gesünderes Leben zu leben. Insgesamt wird der Zugang zu Medien und Technik immer stärker personalisiert funktionieren, genau auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse des Nutzers abgestimmt. Von all diesen Entwicklungen werden gerade die älteren Mitbürger ganz besonders profitieren. ■