

# Digitale Unterstützung im Alltag für Menschen mit Demenz.

## Tipps für Senioren-Internet-Initiativen

Digitale Technologien wie Sprachassistenten, smarte Geräte oder Apps können den Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen vereinfachen und dazu beitragen, die Selbstständigkeit zu erhalten. Sie können als Erinnerungshilfe dienen, aber auch Erinnerungen wecken. Sie können Gesprächsanlässe schaffen und dabei helfen, Kontakte zu erhalten. Sie können dazu beitragen, länger selbstbestimmt zu leben, die soziale Teilhabe fördern, aber auch Unsicherheiten mindern.

Zu genau diesen Aspekten erhalten mehr und mehr Senioren-Internet-Initiativen Anfragen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. In vielen Fällen können sie bereits sofort helfen: zum Beispiel beim Einrichten der Geräte und der Internetverbindung, beim Aktualisieren von Apps oder Software oder beim Sicherstellen, dass sensible Daten geschützt werden.

Doch in welchen Bereichen können digitale Helferinnen und Helfer Menschen mit De-

menz besonders unterstützen? Wir haben von Alltagshilfen bei beginnender Demenz bis zur Unterstützung Angehöriger einige Beispiele für verschiedene Einsatzbereiche digitaler Hilfsmittel zusammengestellt:

### Einsatzbereiche digitaler Technologien für Menschen mit Demenz

#### **In Kontakt bleiben**

Mit Videoanrufen auf Tablets oder Smartphones können Menschen mit Demenz gut mit Freunden, Familie und weiteren Menschen in Kontakt bleiben, auch wenn sie räumlich voneinander getrennt sind.

#### **Selbstständigkeit erhalten**

Ob wichtige Termine oder tägliche Aufgaben: Es gibt zahlreiche Apps für Smartphones oder Tablets, oder Funktionen für Smart Watches oder smarte Lautsprecher, die dabei helfen, wenn das Gedächtnis nachlässt. Sie können zum Beispiel mit Texten, Bildern oder Sprachnachrichten



daran erinnern, morgens Medikamente einzunehmen, genügend zu trinken oder das Radio für die Lieblingssendung einzuschalten, und dabei helfen, den Alltag zu organisieren.

### **Erinnerungen wecken**

Mit Bildern oder Videos, die zum Beispiel auf digitalen Bilderrahmen angezeigt werden, können Erinnerungen lebendig gehalten werden. Auch das Hören von Lieblingsliedern oder vertrauten Melodien kann Erinnerungen wecken, beruhigend wirken und das Wohlbefinden steigern. Dafür eignen sich zum Beispiel (meist kostenpflichtige) digitale Musik-Streaming-Dienste, mit denen die Lieblingsstücke zusammengestellt oder über einen Sprachassistenten per Zuruf abgespielt werden können.

### **Gedächtnistraining**

Es gibt verschiedene digitale Spiele und Anwendungen, die speziell dafür entwickelt wurden, das Gedächtnis zu trainieren bzw. die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten. Einige Apps bieten zum Beispiel Memory-Spiele, Puzzles oder Rätsel an, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zugeschnitten sind. Teilweise können auch persönliche Bilder eingebunden werden.

### **Sturzerkennung und Notruf**

Klassische Notrufsysteme sind in der Regel räumlich begrenzt. Wer sich weiter weg von Zuhause bewegt, kann eine Smart Watch in Erwägung ziehen. Viele Modelle verfügen mittlerweile über eine Sturzerkennung und die Möglichkeit, automatisch Angehörige zu informieren oder einen Notruf abzusetzen.

### **Sicherheit und Ortung**

Die Sorge, sich zu verirren oder nicht mehr nach Hause zu finden, kann für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen belastend sein. Mehr Sicherheit können Technologien schaffen, die bei der Orientierung helfen oder es ermöglichen, eine Person aufzuspüren. Dazu gehören zum Beispiel GPS-Tracker, Ortungsfunktionen von Smartphones oder Smart Watches oder speziell entwickelte Begleit-Apps. Die Anwendungen ermöglichen es den Nutzenden, sich frei zu bewegen, während Angehörige den Aufenthaltsort herausfinden und im Notfall unterstützen können.

### **Begleit-Haustiere**

Es gibt kuschelige Haustier-Roboter, die mit Hilfe von Sensoren auf Berührungen oder Bewegungen reagieren können. Natürlich kann und darf ein künstliches Tier kein Ersatz für menschliche Zuwendung sein, aber auch eine schnurrende Roboterkatze auf dem Schoß oder ein künstlicher Hundewelpen können beruhigend wirken, an ehemalige Haustiere erinnern und zu Gesprächen anregen.

### **Virtuelle Realität (VR)**

Das virtuelle Reisen per VR-Brille zu Orten, die jemand früher einmal besucht hat, kann schöne Erinnerungen wachrufen, eine Abwechslung vom Alltag sein oder auch einfach Spaß machen. Die VR-Brille sollte allerdings zunächst sehr behutsam eingesetzt und die Steuerung des recht komplexen Geräts übernommen werden.



### **Unterstützung von Angehörigen**

Digitale Technologien können auch Angehörige und Pflegekräfte im Umgang mit Menschen mit Demenz unterstützen. Es gibt beispielsweise Apps, die dabei helfen, Pflegepläne zu organisieren, Medikamenteneinnahmen vorzubereiten oder wichtige Informationen und Kontaktdaten zu speichern.

### **Tipps für Beratungssituationen**

Sie kennen nun Beispiele dafür, wie Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen von digitalen Anwendungen und Geräten profitieren können. Doch auf was sollten Sie in Ihren Beratungsgesprächen achten?

#### **Eigenes Demenzbild vor der Beratung reflektieren**

Gehen Sie bereits vor der Beratung aus, dass Menschen mit Demenz unselbständig sind? Dann überdenken Sie Ihre Vorstellungen und Überzeugungen über Demenz. Nehmen Sie die Menschen mit Demenz dabei als Expertinnen und Experten in eigener Sache wahr!

#### **Individuelle Bedürfnisse und Besonderheiten beachten**

Es ist wichtig, die persönlichen Fähigkeiten, Vorlieben und auch das Umfeld der beteiligten Personen zu berücksichtigen: Welche Bedürfnisse sind vorhanden? Welche Angebote passen zur individuellen Lebenswelt der Menschen? Für welches Gerät ist schon zu Beginn ein sichtbares Interesse vorhanden?

### **Bedenken ernst nehmen**

Sowohl Menschen mit Demenz als auch ihre Angehörigen können Vorbehalte gegenüber digitalen Technologien haben. Stellen Sie in Ihrer Beratung durchaus auch Apps oder smarte Geräte vor, die die Ratsuchenden noch nicht kennen. Vermitteln Sie die Vorteile und Möglichkeiten der Technologie auf verständliche Weise und gehen Sie auf die Bedenken ein.

### **Verständliche Bedienung ermöglichen**

Menschen mit Demenz können Schwierigkeiten haben, die Bedienung von Geräten oder Apps zu erlernen und sich daran zu erinnern. Eventuell kommen altersbedingte Beeinträchtigungen hinzu. Die Benutzeroberflächen sollten daher intuitiv gestaltet, die Funktionen ggfs. reduziert werden. Bei einigen Geräten lässt sich zum Beispiel ein einfacher Modus einrichten. Alternativ gibt es auch Seniorenhandys oder -Tablets, die eine einfachere Bedienung ermöglichen oder über größere Tasten verfügen.

### **Überforderung und Frustration vermeiden**

Bei Menschen mit Demenz lässt unter anderem das Kurzzeitgedächtnis nach oder es können Probleme beim Verarbeiten von Informationen auftreten. Gehen Sie daher schrittweise dabei vor, wenn Sie eine neue Anwendung vorstellen und passen Sie (z.B. bei Spielen) den Schwierigkeitsgrad an.

### **Datenschutz und Sicherheit einrichten**

Achten Sie auf den Schutz der Daten, vor allem, wenn es sich um Gesundheitsdaten handelt und achten Sie auf die Privatsphäre der Menschen. Auch Angehörige und Pflegekräfte sollten über Datenschutz und



Sicherheitsfunktionen der Geräte und Apps Bescheid wissen.

### **Ethische Fragen besprechen**

Thematisieren Sie insbesondere bei Überwachungssystemen (z.B. Apps zur Ortung, Sicherheitskameras), inwieweit sich die Personen damit wohlfühlen oder ob sie sich überwacht oder bevormundet fühlen.

### **Nutzen-Risiko-Abwägung**

Zu guter Letzt: Wägen Sie gemeinsam mit den Beteiligten die möglichen Vorteile digitaler Hilfsmittel (z.B. erhöhte Selbstständigkeit, mehr Sicherheit) gut gegenüber den Risiken (z.B. Einschränkung der Selbstständigkeit, ständige Überwachung) ab. Nicht alles, was möglich ist, muss für jede und jeden hilfreich oder notwendig sein.

### **Ein Blick in die die Zukunft?**

Übrigens: Mehr und mehr wird erforscht, inwieweit auch Künstliche Intelligenz dafür eingesetzt werden kann, Menschen mit Demenz zu unterstützen. So werden KI-Systeme entwickelt, die bei der Diagnose seltener Formen von Demenz, bei einer individuellen Behandlung oder beim Erkennen von Schmerzen unterstützen sollen.

## **Weitere Informationen**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.wissensdurstig.de/digitale-unterstuetzung-bei-demenz](http://www.wissensdurstig.de/digitale-unterstuetzung-bei-demenz)

### **Herausgeber:**



### **BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.**

Noeggerathstr. 49  
53111 Bonn  
Telefon 0228 / 24 99 93-0  
[kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)  
[facebook.com/bagso.de](https://facebook.com/bagso.de)  
[twitter.com/bagso\\_de](https://twitter.com/bagso_de)

### **Die Publikation wurde**

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend