

Moderne Technik macht unser Zuhause zum „Smart Home“. Das sorgt nicht nur für mehr Komfort, sondern auch für mehr Sicherheit. Gerade für ältere Menschen ist der Aspekt der Sicherheit von großer Bedeutung. Intelligente Alarmrufsysteme, die mit smarter Technik gesteuert werden, sind hier eine wertvolle Unterstützung.

Im Alter zu Hause leben

Intelligente Alarmrufsysteme geben Sicherheit

Sensoren steuern das Licht, halten die Heizung auf einer bestimmten Temperatur oder fahren die Sonnenmarkise automatisch auf, vernetzte Geräte können per Sprachassistenten oder über das Smartphone in Betrieb genommen werden. Intelligente Technik hält zunehmend Einzug in unser Zuhause. Einiges davon mag man als „Spielerei“ und nettes, aber nicht notwendiges Extra einordnen. Doch manche smarten Systeme sind zweifelsohne ein lohnenswerter Gewinn. Dazu gehören unter anderem intelligente Alarmrufsysteme, die ganz auf die Be-

dürfnisse der Bewohner zugeschnitten sind und insbesondere allen Menschen, die allein leben, ein hohes Maß an Sicherheit bieten.

Mehr Sicherheit für Ihr Zuhause

Wer im Alter allein lebt, hat sich möglicherweise schon manches Mal unbehaglich gefühlt, wenn niemand in direkter Nähe erreichbar war. Angehörige, die einen allein lebenden älteren Menschen betreuen, haben ebenfalls oft ein ungutes Gefühl und sorgen sich, dass sie in einem Notfall nicht schnell genug zur Stelle sein können. Das Kölsche Grundgesetz „Et hätt noch immer jot jejeange“ mag für einige Lebensbereiche passend sein, aber wenn es um Ihre Sicherheit geht, sollten Sie nicht darauf vertrauen.

Vorsorge heißt hier die Devise. Daher unser Tipp: Machen Sie die Sicherheit beim Wohnen zum Thema und schaffen Sie die Voraussetzungen dafür, lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können.



Am besten, Sie setzen sich mit Ihren Angehörigen zusammen und sprechen über die Wohnsituation. Was macht Ihnen Sorge, wo brauchen Sie Unterstützung? Wie könnte die Wohnung altersgerecht umgebaut, eingerichtet oder ausgestattet werden? An dieser Stelle kommt nun auch intelligente Technik ins Spiel. Es ist z. B. sehr hilfreich, wenn im Flur automatisch das Licht angeht, wenn Sie die Tür öffnen, oder Sie per Sprachsteuerung Geräte in Betrieb nehmen können. Für eventuelle Notfälle bieten Alarmsysteme Sicherheit. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten – vom Notrufknopf am Handgelenk bis zu intelligenten Alarmsystemen. Anders als Umbaumaßnahmen bedürfen sie keiner langen Planung, sondern können schnell eingerichtet werden und sind unmittelbar einsatzbereit.

Hilfe, wenn es nötig ist

Klassische Hausnotrufsysteme sind Ihnen wahrscheinlich ein Begriff. Über einen meist mobilen Notrufknopf, der z. B. am Handgelenk getragen wird, können Sie jederzeit einen Alarm auslösen. Der Alarm geht bei der Zentrale des Serviceanbieters ein, mit dem Sie einen Vertrag geschlossen haben. Dort sind alle wichtigen Informationen über Ihre Lebenssituation und Ihren Gesundheitszustand sowie eine Liste der zu verständigenden Angehörigen hinterlegt. Sollten Sie sich auf den Rückruf der Zentrale nicht melden, wird einer Ihrer Angehörigen kontaktiert oder gegebenenfalls auch direkt ein Rettungsdienst informiert.

Ein solches Notrufsystem ist besonders für pflegebedürftige und körperlich beeinträchtigte Menschen geeignet. Möglicherweise bietet es für Ihre Situation nicht ganz das Gewünschte. Für viele Familien sind intelligente Alarmsysteme, die individuell den Gegebenheiten und aktuellen Bedürfnissen angepasst werden

Checkliste: Überprüfen Sie Ihre Wohnsituation auf Sicherheit

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

können, die geeignetere Wahl. Diese Systeme kombinieren ein Notrufsystem mit intelligenter Sensortechnik.

Intelligente Alarmsysteme

Üblicherweise besteht das System aus verschiedenen Modulen, die Sie je nach Bedarf ergänzen können. Zur Grundausstattung gehören die Basisstation, Sensoren, ein Alarmknopf und eine integrierte Freisprechfunktion für den Alarmfall. Den Alarmknopf können Sie an einem zentralen Ort in der Wohnung platzieren oder mit in den Raum nehmen, in dem Sie sich gerade aufhalten. Wenn Sie sich akut unwohl fühlen oder Hilfe benötigen, drücken Sie einfach diesen Knopf. Der dadurch ausgelöste Alarm sorgt dafür, dass Ihre Angehörigen sofort informiert werden. Zusätzlich lassen sich wahlweise an verschiedenen Stellen in der Wohnung Sensoren einbauen, z. B. Bewegungsmelder, die Bewegungen und

Aktionen in der Wohnung wahrnehmen. Beim Einrichten des Alarmsystems geben Sie Ihren üblichen Tagesrhythmus an: wann Sie normalerweise aufstehen und zu Bett gehen. Das System erkennt dann, ob es Abweichungen von diesen gewohnten Tagesroutinen gibt. Außerdem legen Sie fest, wann das System Alarm schlagen soll, z. B. wenn die Sensoren längere Zeit keine Bewegungen registrieren, obwohl Sie in der Wohnung sind. Für den Fall, dass etwas in Ihrer Wohnung ungewöhnlich ist, werden Ihre Kontaktpersonen, deren Telefonnummern Sie zuvor angegeben haben, automatisch so lange angewählt, bis jemand von ihnen reagiert und Sie z. B. über die Freisprechanlage erreicht. D. h., nicht ein externer Hilfs- oder Rettungsdienst, sondern Familie und Freunde sind Ihre ersten Ansprechpartner.

Ein intelligentes Alarmsystem ist ohne viel Aufwand eingerichtet. Sie brauchen lediglich einen Internetzugang. In der Regel reicht ein einfacher DSL-Router (LAN-Verbindung). Die App selbst können Ihre Angehörigen und Freunde dank einer leicht verständlichen Anwendungssoftware ganz einfach auf dem Smartphone, Tablet oder Computer installieren und über ein zentrales Steuerelement sämtliche individuellen Einstellungen vornehmen, z. B. Tagesroutinen, Voraussetzungen für das Auslösen eines Alarms, Telefonnummern der gewünschten Kontaktpersonen. In diesem Zusammenhang sollte man die Sicherheit der Daten im Blick haben und sich bewusst machen: Ein smartes

Zuhause kann nur funktionieren, wenn Sie bestimmte persönliche Daten preisgeben. Umso wichtiger ist es, dass Ihre Daten an einem sicheren Ort abgelegt und vor fremden Zugriffen optimal geschützt werden. Hier gibt es durchaus Unterschiede. Am besten, Sie vergleichen die Sicherheitsstandards der verschiedenen Anbieter und fragen nach, mit welcher Sicherheitstools gearbeitet wird. Erkundigen Sie sich auch, in welchem Land der Datenserver steht. Die meisten außereuropäischen Länder gelten in Bezug auf den Datenschutz als kritisch bzw. unsicher. Werden die Daten in Deutschland oder einem EU-Mitgliedsland gespeichert, müssen die Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung eingehalten werden.

Technik der Lebenssituation anpassen

Unabhängig davon, ob und welche Sicherheitsmaßnahmen von Ihnen umgesetzt wurden – es ist auf jeden Fall empfehlenswert, dass Sie Ihre Wohnsituation regelmäßig überdenken. Ist Ihr Bedürfnis nach Sicherheit nach wie vor ausreichend erfüllt? Fühlen Sie sich mit der bestehenden Lösung noch wohl? Sind weitere Sicherheitsmaßnahmen erforderlich und möglich? Technische Systeme können z. B. ohne viel Aufwand und Kosten erweitert werden und bis zu einem gewissen Grad weitere Sicherheit bieten. Doch man sollte realistisch sein: Auch die Technik hat Grenzen und nicht jeder wird in seinem eigenen Zuhause alt werden können.



Informationen zu intelligenten Alarmsystemen

Die Deutsche Seniorenliga hat eine neue Broschüre „Mit Sicherheit zu Hause leben“ herausgegeben. Sie richtet sich an Ältere und ihre Angehörigen und zeigt, wie sich gemeinsam eine Lösung für mehr Sicherheit beim Wohnen finden lässt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die intelligente Alarmsysteme mit moderner Sensortechnik bieten.

Die Broschüre können Sie kostenfrei per Post und im Internet anfordern bzw. dort herunterladen: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.mit-sicherheit-zuhause-leben.de