DigitalPakt Alter

Digitales kurz und bündig | 24

So vernetzen Sie Ihr Zuhause

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig" stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Haben Sie schon einmal von **Smart Home** oder **Ambient Assisted Living (AAL)** gehört? Diese Ausdrücke bezeichnen vernetzte Geräte, mit denen Sie Ihr Zuhause fernsteuern und automatisieren können. Lampen, die von selbst angehen, sobald jemand den Raum betritt. Heizungen, die sich bereits auf dem Heimweg per Smartphone hochdrehen lassen. Sturzmelder an der Zimmerdecke, die am Boden liegende Personen erkennen und Hilfe rufen. Diese und weitere Lösungen ermöglichen Ihnen ein bequemeres und sichereres Leben in Ihrem Zuhause. Wir beantworten häufig gestellte Fragen zum Thema.

Was bedeutet „Smart Home“?

Smart Home bedeutet, dass technische Geräte in Ihrem Zuhause automatisch gesteuert werden. Sie steigern Lebensqualität, Komfort und Sicherheit in Ihren vier Wänden. Darüber hinaus können solche Lösungen dabei helfen, Energie zu sparen.

AAL, zu Deutsch etwa Alltagsunterstützende Assistenzlösungen, ist eine besondere Form von Smart Home. Menschen sollen mit Hilfe von AAL-Technik ein selbstbestimmtes Leben führen. Der Fokus liegt auf Sicherheit, Gesundheit, Unterstützung im Alltag und der Entlastung von Pflegekräften.

Wie bedient man Smart Home-Lösungen?

- **Automatisiert:** Geräte sind darauf programmiert, zu bestimmten Zeiten oder bei bestimmten Messwerten eigenständig eine Aktion auszuführen, z. B. bei intensiver Sonneneinstrahlung die Jalousien herunterzufahren.
- **Touchdisplays an der Wand:** Die Bedienoberfläche ist wie ein Tablet an der Wand installiert. Dort können Sie durch Tippen und Wischen Aktionen ausführen oder Einstellungen ändern.
- **App:** Die Bedienung funktioniert wie bei Touchdisplays an der Wand – nur dass Sie die Smart Home-Funktionen über Ihr Smartphone oder Tablet steuern.
- **Sprachassistent:** Sie geben mit Ihrer Stimme Befehle. Diese Möglichkeit eignet sich insbesondere für Personen mit körperlichen Einschränkungen.

Bedienarten lassen sich je nach System und Vorlieben miteinander kombinieren.

Welche Smart Home-Beispiele gibt es?

- **Smarte Steckdosen** regeln die Stromversorgung der eingesteckten Geräte, z. B. von Stehlampen oder Ventilatoren.
- **Smarte Melder** schlagen Alarm (bei Wasser auf dem Boden, Gas in der Luft, Feuer, einem Sturz o. ä.) und informieren Rettungskräfte.
- **Intelligente Fenster** regulieren sich automatisch – je nach Witterung.
- **Smarte Lichtsysteme** schalten die Lampen automatisch oder auf Ihren Befehl hin an.
- **Kameras** an der Haustür zeigen Ihnen auf dem Smartphone, wer vor der Tür steht.
- Ein **smarter Briefkasten** verrät Ihnen, ob Post angekommen ist – ganz ohne eventuelles Treppensteigen.
- **Saug-, Wisch- und Mähroboter** erledigen anstrengende Hausarbeiten selbstständig.

- **Smarte Türschlösser** lassen sich mit dem Smartphone oder Fingerabdruck öffnen.
- **Smarte Lautsprecher** sind mit dem Internet verbundene Geräte, die Sie mit Ihrer Stimme steuern. Auf Befehl spielen sie Musik, melden den aktuellen Wetterbericht oder starten einen Telefonanruf. Mit anderen Smart-Home-Geräten gekoppelt, können sie auch auf Zuruf die Jalousien herunterfahren oder die Heizung hochdrehen.

Welche Vorteile bietet ein Smart Home?

- **Komfort:** Smarte Geräte übernehmen Aufgaben automatisiert oder ferngesteuert. Das spart Zeit und Mühe.
- **Sicherheit:** Automatisierte Technik mindert Risiken. Wenn z. B. ein smartes Lichtsystem während Ihres Urlaubs ab und an die Lampen einschaltet, werden zwielichtige Personen abgeschreckt.
- **Einsparungen:** Sensoren achten für Sie darauf, dass keine Energie verschwendet wird. Beispiel: Intelligente Fenster drosseln beim Lüften die Heizung.

Wer bietet solche Lösungen an?

Smart Home-Lösungen erhalten Sie von Elektronikfirmen wie Bosch, Gira und Philips, Netzwerkausrüstern wie Fritz! sowie Technologiekonzernen wie Amazon, Apple und Google. Auch Baumärkte und Einrichtungshäuser verkaufen Geräte und vermitteln Einbauservice. Hinzu kommen Anbieter, die auf bestimmte Anwendungen spezialisiert sind, z. B. auf smarte Türschlösser.

Was kosten solche Lösungen?

Die Kosten hängen von der Anzahl und Art der Geräte ab: Je mehr Funktionen Sie wünschen bzw. benötigen, desto teurer. Überlegen Sie sich, was Ihnen tatsächlich einen Vorteil bringt und womit Sie im Alltag Probleme haben.

Wo kann ich mich beraten lassen?

Wir empfehlen Ihnen, zuerst eine Musterwohnung für Smart Home und AAL zu besuchen. Hinweise finden Sie unter **www.digitalpakt-alter.de/musterwohnungen**. Dort finden Sie auch Beratungsangebote, beispielsweise von der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungspassung e. V. Ob Sie in Ihrer Nähe Informationen aus erster Hand bekommen können, hängt von Ihrem Wohnort ab.

Für konkrete Pläne und ein verbindliches Angebot können Sie Elektrofachbetriebe in Ihrer Nähe oder spezialisierte Smart Home-Fachberatungen ansprechen. Bei der Suche hilft die örtliche Handwerkskammer.

In unserer Inforeihe „Digitales kurz und bündig" sind bereits zahlreiche Ausgaben erschienen, u. a. mit Tipps für den Smartphone-Kauf, empfehlenswerten E-Mail-Diensten und Erklärungen zu wichtigen digitalen Symbolen. Sie finden unsere Materialien zum Bestellen oder Herunterladen unter **www.digitalpakt-alter.de/materialien**.

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Initiative stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Dabei setzt sie auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Über die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter

Erfahrungsorte sind lokale Initiativen und Projekte, zu denen Sie mit Ihren Problemen und Fragen rund um Smartphone, PC und Digitales gehen können. Einige Initiativen sind auch mobil, kommen zu Ihnen nach Hause oder sind in Einrichtungen unterwegs. Betreut werden viele Erfahrungsorte von Ehrenamtlichen, die selbst zu den älteren Generationen gehören. Aber auch jüngere Generationen sind aktiv und helfen bei alltäglichen Problemen mit digitalen Themen. Finden Sie den Erfahrungsort in Ihrer Nähe unter **www.digitalpakt-alter.de**.

Herausgeber:
DigitalPakt Alter
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Redaktion: Aleksandar Soric
Layout: Nadine V. Kreuder
Druck: onlineprinters.de
Bildnachweis: S. 1: freepik.com;
S. 2, S. 3: flaticon.com