



## Auf der sicheren Seite

**Ein Raum voller Ideen. In der AAL-Musterwohnung in der Agaplesion Bethesda Klinik Ulm findet man eine Vielzahl digitaler und analoger Alltagshelfer, die das Leben in den eigenen vier Wänden im Alter einfacher machen können.**

Würde man hier wohnen, wäre man auf der sicheren Seite. Denn in diesem stilvoll eingerichteten „Reallabor für alle“ gibt es unter anderem einen elektronischen Türspion zu sehen, der über ein Display an einem Mobilteil verrät, wer denn da gerade geklingelt hat. Unliebsamer Besuch muss draußen bleiben. Sicherheit ist ein wichtiger Aspekt, wenn es darum geht, dass Seniorinnen und Senioren so lange und so eigenständig wie möglich in ihren eigenen vier Wänden leben können.

Eines ist klar: Technische Möglichkeiten, die ein autonomes und komfortables Leben unterstützen, gibt es genügend. Wichtig ist jedoch herauszufinden, welche dieser digitalen Angebote gut funktionieren, wirklich alltagstauglich sind - und bezahlbar. Antworten auf diese Fragen gibt ein kleiner Rundgang durch die im August 2021 eröffnete Active Assisted Living (AAL)-Musterwohnung, die im Rahmen des Projekts „Zukunftsstadt Ulm 2030“ der Stadt Ulm eingerichtet wurde. Hier wird ein Nachtlicht mit Bewegungssensor, ein programmierbarer Medikamentenspender oder auch ein Nachtlämpchen präsentiert, das man bereits durch eine leichte Berührung an- und ausknipsen kann.

Zudem kann man sich in dem Raum über Notrufuhren für das Handgelenk informieren, mit denen Telefonanrufe möglich sind und die zum Teil auch mit automatischer Sturzerkennung ausgerüstet sind. Doch damit nicht genug, denn in dem mit Sessel, Tisch und Stühlen eingerichteten Wohn- und Küchenbereich findet man auch einen Hörverstärker und einen kleinen Roboter, den Fingerbot, den man beispielsweise an einem Lichtschalter befestigen kann. So könnte man ihn vom Bett aus per App das Licht ein- und ausschalten lassen. In der Wohnung kann man sich auch über unterschiedliche Handys, Smartphones und Tablets beraten lassen, die mit einer einfachen Bedieneroberfläche speziell für Seniorinnen und Senioren entwickelt wurden. Und hier findet man auch eine sprechende Küchenwaage mit großen Tasten sowie die elektronische Trinkerinnerung Ulla, die sich immer dann meldet, wenn es Zeit wird ein paar Schlucke Wasser zu trinken.

### Technisches Know-how ist nicht erforderlich

In dem Raum, der jedoch nicht als Muster für das Betreute Wohnen-Angebot im Haus zu verstehen ist, möchte das Team



Die Musterwohnung in der Agaplesion Bethesda Klinik Ulm in der Ulmer Oststadt ist stilvoll eingerichtet. Foto: AGAPLESION Bethesda Ulm - Bildwerk89

des Projekts „Daheim Dank Digital“, das die Musterwohnung betreut, die verschiedenen Möglichkeiten digitaler Alltagshelfer besonders für die Menschen erlebbar machen, die noch nicht routiniert mit Internet, Smartphone oder Smarthome umgehen können oder sich einfach informieren wollen.

Stefan Loeffler

**In der Musterwohnung können diverse technische Möglichkeiten erleben, die ein autonomes und komfortables Leben daheim unterstützen können**

### Bitte anmelden!

Führungen und Beratungen sind in der Musterwohnung derzeit nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldung sowie allgemeine Informationen erhält man unter [DDD-Ulm@agaplesion.de](mailto:DDD-Ulm@agaplesion.de), auf [www.daheim-dank-digital.de](http://www.daheim-dank-digital.de) oder unter den Telefonnummern 0731 – 187-295 oder -296.



## | Einmal 80 und zurück

**Wie ist das eigentlich, wenn man alt ist? Wenn die Füße schwer sind und man die Welt um sich herum vielleicht nur noch schemenhaft wahrnehmen kann? Ein Selbstversuch.**

GERT verbringt seine Zeit in einem Raum der Geriatrischen Rehabilitationsklinik der Agaplesion Bethesda Klinik Ulm



Aufstehen im Alter. Kein Spaß. Unser Redakteur Stefan Loeffler hat den Alterssimulationsanzug GERT getestet. Foto: Anja Schiele

am Zollernring. Wird er nicht benötigt, hängt er locker über einem Stuhl oder steckt in einem Koffer. Doch GERT wird immer wieder gebraucht. Zu Demonstrationszwecken. Denn mit dem aus verschiedenen Komponenten bestehenden Gerontologischen Testanzug kann man in wenigen Augenblicken alt werden oder sich zumindest so fühlen. „Wir nennen das „Einmal 80 und zurück“, so Anja Schiele. Die Ergotherapeutin begleitet meinen Selbstversuch und streift mir Schritt für Schritt immer mehr Gewichte über. So macht eine Manschette am Hals deutlich wie es ist, wenn die Beweglichkeit von Kopf und Nacken eingeschränkt ist. Mit Gewichten beschwerte Bandagen und Manschetten an den Knien und an Ellbogen stehen für Gelenksteifigkeiten. Als ich die zehn Kilogramm schwere Weste anziehe, weiß ich ziemlich schnell, wie es sich anfühlt, wenn man bereits sieben oder acht Jahrzehnte auf dem Buckel hat. Und als ich mir die speziellen Handschuhe des Alterssimulationsanzuges überstreife, wird es fast unmöglich, kleine Tabletten aus einer Packung zu greifen. Doch bevor ich mich so schwer beladen zu meinem kleinen Rundgang durch die Musterwohnung vom Stuhl hochhieven kann, reicht mir die stellvertretende Therapieleiterin noch eine Spezialbrille, die mir den grauen Star vor Augen führt.

Dazu gibt es noch einen Kapselgehörschutz, der zum Beispiel eine Hochtonschwerhörigkeit oder Tinnitus simuliert. Von diesem Moment an höre ich so gut wie nichts mehr von dem, was um mich herumgesprochen wird.

### Unscharfe Konturen

Dann drehe ich ganz langsam und mit schweren Gliedern eine Runde durch den Raum, gehe ins angrenzende Badezimmer, setze mich aufs Bett und kehre schließlich zurück an den Tisch – quasi als alter Mann. Dabei muss ich aufpassen, dass ich nirgends anecke, denn ich sehe alles verschwommen und kann nur noch Konturen wahrnehmen. Auch das Aufrichten an der Bettkante gelingt am besten mit einem festinstallierten Griff. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich ein Gefühl dafür, wie es meinem Vater ergangen sein muss, als er sich mit über 90 Jahren nur noch mit einem Rollator fortbewegen konnte.

Und genau das ist ja der Zweck der Übung. „Der Alterungsanzug macht die typischen Einschränkungen älterer, gesunder Menschen auch für Jüngere erlebbar. Dazu gehören unter anderem die Eintrübung der Augenlinse, die Einengung des Gesichtsfeldes oder ein nachlassendes Koordinationsvermögen“, erklärt mir Anja Schiele, als ich mich nach meinem Rundgang so nach und nach wieder in einen 59-Jährigen zurückverwandele.



### Selbsterfahrungs-Workshop

Das Geriatrie Zentrum bietet eine Vielzahl an internen und externen Schulungen mit GERT an, dessen Wirkung wissenschaftlich evaluiert ist. So können all die Menschen, die mit Seniorinnen und Senioren zu tun haben, diese Selbsterfahrung machen – unter fachmännischer Anleitung. Dazu gehören Ärztinnen, Ärzte, Pflegekräfte, Medizin-Studierende, aber auch Architekten und Handwerker, die im Bereich Bauen, Wohnen und Sanieren altersgerechte Lösungen in Gebäuden finden müssen.

Nach einer halben Stunde bin ich wieder ganz der Alte, fühle mich wieder leichter und jünger, aber irgendwie auch reifer.

Stefan Loeffler



Selbsterfahrung mit dem Geriatrie Testanzug GERT hilft Menschen, die mit Seniorinnen und Senioren arbeiten, um sich besser in deren Situation hineinversetzen zu können

Anzeige



## BAUBERATUNG

kneer-suedfenster.de



Kostenlos und ganz unverbindlich.  
Telefonische Anmeldung erforderlich (0 73 33/83-183).  
Öffnungszeiten:  
Di. - Fr. - 7.30 - 12.00 Uhr und 13.00 - 17.00 Uhr, Sa. 7.30 - 13.00 Uhr.  
Verkauf nur über den Fachhandel.



KNEER GmbH  
Fenster und Türen  
Horst-Kneer-Straße 1  
72589 Westerheim  
Tel. 0 73 33/83-0  
info@kneer.de

**KNEER · SÜD**  
**FENSTER**

Wohnen mit Weitblick

Von 59 auf 80 in wenigen Minuten. Der Alterssimulationsanzug machts möglich und zeigt eindrucksvoll, dass alltägliche Dinge unendlich schwerfallen können.

Foto: Anja Schiele

### Ihr Kontakt zu GERT

Brigitte Kohn  
Ergotherapeutin, Bc OT  
Projekt DAHEIM DANK DIGITAL  
T (0731) 187 – 295  
brigitte.kohn@agaplesion.de

Anja Schiele  
Referentin Geriatrie Zentrum Ulm  
Ergotherapeutin und kognitive Fachtherapeutin  
T (0731) 187 – 220  
anja.schiele@agaplesion.de