



**Den Alltag besser meistern
mit „Mein RegionAAL“**

Länger in den eigenen vier Wänden wohnen – mit der richtigen technischen Unterstützung

Inhaltsverzeichnis

Was macht unser Projekt „RegionAAL“?	Seite 3
Gesundheit und Wohlbefinden	Seite 4
Sicherheit	Seite 6
Information	Seite 8
Kommunikation und Unterhaltung	Seite 11
Was können Sie in Ihrer Wohnung verwenden?	Seite 12
Gründe für technische Unterstützung im Alter	Seite 14
Projektinformation	Seite 15

Was macht unser Projekt „RegionAAL“?

Das Forschungsprojekt RegionAAL möchte ältere Menschen dabei unterstützen, länger dort wohnen zu können, wo sie es gewohnt sind und sich wohlfühlen. Dazu verwenden wir neue Technologien, wie sie von den jüngeren Generationen bereits täglich gerne genutzt werden. Um herauszufinden, wie gut das beispielsweise bei Ihnen funktionieren könnte, gibt es unser Forschungsprojekt RegionAAL.

Sie können uns dabei helfen und wesentlich zum Erfolg beitragen. Wie das geht?

Sie beteiligen sich an der Studie und bekommen dafür unsere neuen Technologien kostenlos für ein Jahr zur Verfügung gestellt. Es gibt nicht nur für uns einiges zu erforschen, sondern auch Sie können einiges Neues kennenlernen.

Damit alles gut abläuft, gibt es eine laufende Betreuung durch unsere Projektmitarbeiterinnen und Projektmitarbeiter für Sie als Teilnehmerin bzw. Teilnehmer. In regelmäßigen Treffen können Sie zudem Teilnehmer/innen treffen und sich mit ihnen austauschen, welche Erfahrungen diese Personen mit den neuen Möglichkeiten machen. Sollte einmal ein technisches Problem auftreten, gibt es auch eine Hotline, die rund um die Uhr angerufen werden kann. Unser Partner Resch Elektrotechnik wird Ihnen gerne weiterhelfen.

Worum geht es konkret?

Ihre Aufgabe wird es sein, die zur Verfügung gestellten Technologien für sich so zu verwenden, wie sie Ihnen am besten nutzen. Dazu erhalten Sie bei Informationsveranstaltungen in Ihrer Nähe und im persönlichen Gespräch mit den Betreuungspersonen vor Ort selbstverständlich eine ausreichende Einführung und Betreuung, wie alles funktioniert. Damit wir erfahren, wie Sie mit den neuen Technologien zurechtkommen und ob sich etwas in Ihrem Leben verbessert, bitten wir Sie zu Beginn, nach 6 Monaten und am Ende der Studie um das Ausfüllen eines Fragebogens. Selbstverständlich werden Ihnen Betreuungspersonen bei Unklarheiten zur Seite stehen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie mehr Informationen darüber, welche Technologien wir für den Test anbieten und welche Vorteile sie Ihnen im Alltag bieten können.



Gesundheit und Wohlbefinden

Vitaldaten auf einen Blick

Sie können Vitaldaten (Gewicht, Blutdruck, Puls) auf Ihrem RegionAAL Tablet selbst eingeben und bereits eingegebene Werte wieder ansehen. Diese Funktion bietet Ihnen einen schnellen Überblick über Ihre Vitaldaten der letzten Zeit.

Wenn Sie wollen, können Sie den Verlauf der Messungen auch dem Pflegepersonal oder Ihren Angehörigen zeigen, damit diese einen Eindruck erhalten, wie es Ihnen in letzter Zeit gegangen ist.



**Sehr gut, um auch
weiterhin selbstständig
und fit zu bleiben.**

Erinnerungsfunktion – Da war doch noch etwas

An manchen Tagen hat man viel vor und vergisst dazwischen seine Medikamente einzunehmen oder ausreichend zu trinken. Damit das nicht so leicht passiert, können Sie sich von Ihrem RegionAAL Tablet und Ihrer RegionAAL Smartwatch mit einer kurzen Nachricht erinnern lassen, wenn es Zeit wäre die Medikamente einzunehmen oder wieder einmal etwas zu trinken.

Fit sein – fit bleiben

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch ausreichend Bewegung. Sie können gemeinsame Bewegungstrainings besuchen oder eines der zahlreichen Videos mit Übungen ansehen, die Ihr RegionAAL Tablet für Sie bereithält. Wenn Sie es einmal zu einem der gemeinsamen Bewegungstrainings nicht direkt schaffen und trotzdem mitmachen wollen, kann Ihnen das RegionAAL Tablet eine Live-Übertragung der Trainer/innen ins Haus bringen.

Um herauszufinden, wieviel Sie sich bewegt haben, gibt es die RegionAAL Smartwatch. Sie zeichnet die Anzahl Ihrer Schritte auf und Sie können sich später ansehen, an welchen Tagen Sie aktiver oder weniger aktiv waren. Wenn Sie wollen, können Sie diese Aufzeichnungen auch dem Pflegepersonal oder den Angehörigen zeigen.



Sicherheit

Herdabschaltung

Haben Sie einmal den Herd eingeschaltet lassen und inzwischen länger etwas anderes gemacht, erkennt das unsere automatische Herdabschaltung. Nach einem kurzen Alarm-Ton haben Sie noch etwas Zeit nachzusehen, bevor der Herd zu Ihrer Sicherheit abgeschaltet wird. So können gefährliche Situationen und Brände vermieden werden.

Funk-Gong

Es läutet und Sie sind in einem Raum, in dem Sie die Türglocke nicht hören. Kein Problem – der mobile Funk-Gong kann mitgenommen werden und informiert mit einem akustischen und mit einem Lichtsignal, wenn jemand an der Eingangstüre läutet.

Sturzerkennung

Ihre RegionAAL Smartwatch zeigt nicht nur die Uhrzeit an. Sie misst die Anzahl Ihrer Schritte und erkennt, wenn Sie einmal stürzen. Ist Ihnen nichts passiert, drücken Sie einfach einen Knopf. Ist tatsächlich etwas passiert, ruft die Smartwatch eine Vertrauensperson für Sie an und sendet eine Nachricht an eine oder mehrere Personen. Wer angerufen wird, legen Sie gemeinsam mit Ihrem/r Pfleger/in oder Angehörigen fest.

Notruf

Manchmal muss es kein Sturz sein und man fühlt sich einfach nicht gut. Sie können vom RegionAAL Tablet oder der RegionAAL Smartwatch direkt einen Assistenzruf starten. Die Nummer der angerufenen Person legen Sie gemeinsam mit Ihrem/r Pfleger/in oder einem Angehörigen fest.

Es werde Licht

Wenn Sie in der Nacht manchmal aufstehen, um ins WC oder ins Bad zu gehen, hilft Ihnen das RegionAAL-Licht. Es schaltet sich in der Nacht automatisch ein, wenn Sie aufstehen und erhellt in angenehmem Licht den Weg zum Bad oder WC. Manchmal ist es auch praktisch ein Licht von Stellen schalten zu können, an denen kein fixer Schalter montiert ist. Der Funkschalter kann mitgenommen werden und ist dort, wo man ihn benötigt.

**„
Lichtsensoren sind super,
man muss in der Nacht
nicht suchen.“**



**Schöne Erinnerungen
und aktuelle Termine
immer dabei**



Information

Kalender und Tagesübersicht

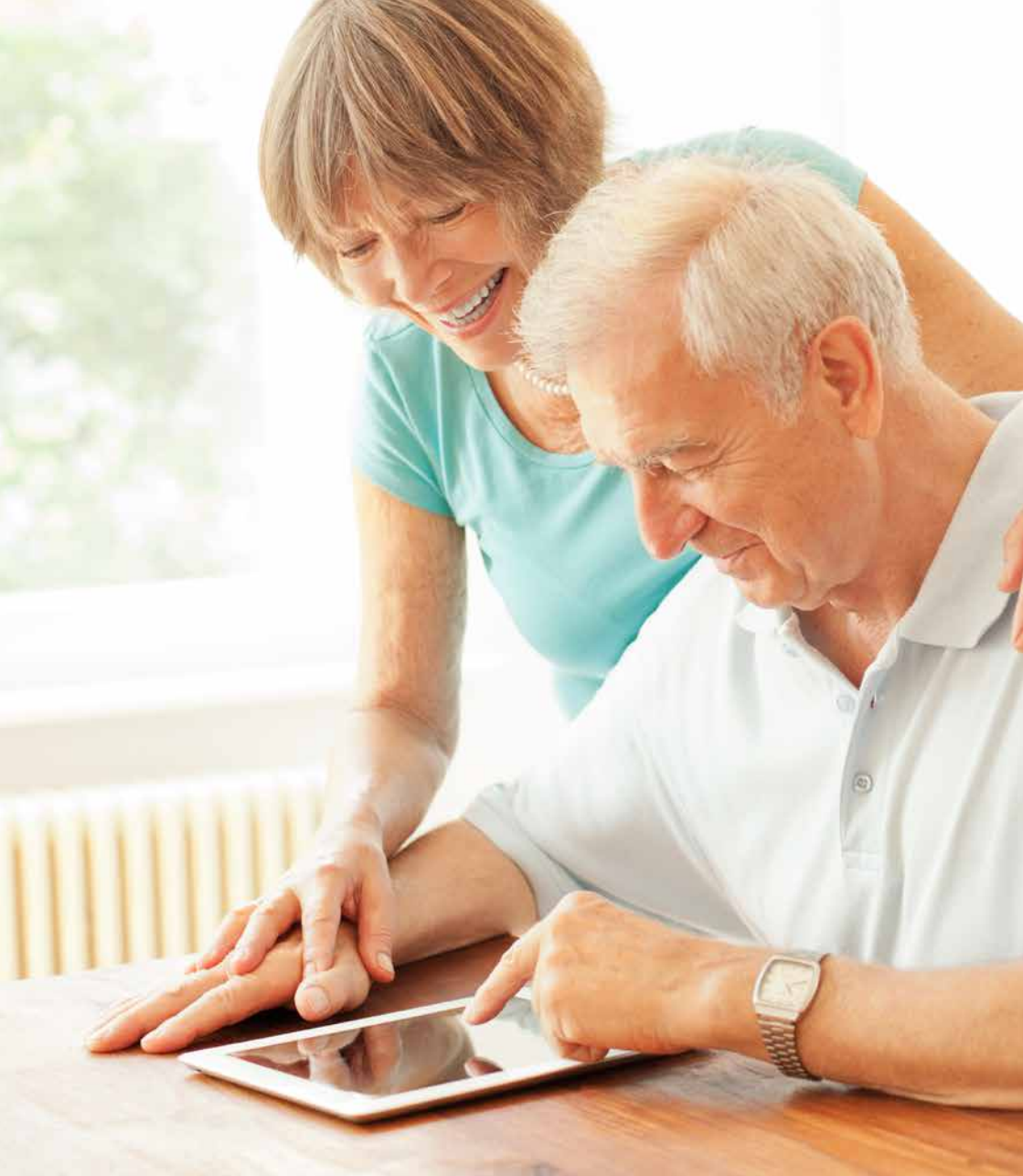
Wenn Sie schon das RegionAAL Tablet verwenden, warum nicht gleich Termine oder Aufgaben auch dort eintragen? Diese werden dann in einer Tagesübersicht für Sie dargestellt und Sie sehen gleich, was an diesem Tag alles los ist. Rechtzeitig bevor ein Termin beginnt, erhalten Sie zudem eine Erinnerung.

Informationen über Veranstaltungen

Sie wollen wissen, was in Ihrer Region los ist. Auf dem RegionAAL Tablet werden Ihnen Informationen über Veranstaltungen gezeigt, die Pflegedienstanbieter in nächster Zeit in ihrer Nähe organisieren.



**Nie wieder etwas
Wichtiges vergessen!**



**Familie und Freunde
öfter sehen**



Kommunikation und Unterhaltung

Video-Telefonate

Auf Ihrem RegionAAL Tablet können Sie mit Ihren Angehörigen Video-Telefonate führen und so die anderen nicht nur hören sondern auch sehen. Solche Telefonate können Sie auch mit Ihrer persönlichen Pflegefachkraft führen. Vereinbaren Sie einfach bei Ihrem nächsten gemeinsamen Termin ein Videotelefonat.

Fotos von Angehörigen

Sie wollen wissen, was Ihre Angehörigen Schönes im Urlaub gesehen haben. Auf Ihrem RegionAAL Tablet können Sie Fotos ansehen, die Ihre Angehörigen für Sie hochgeladen haben.

Spiele

Außerdem können Sie auf dem RegionAAL Tablet installierte Spiele verwenden (z.B. Memory, Lückentext, Sudoku, Kreuzworträtsel).



**Kann man einfach mit
anderen Teilnehmerinnen
gemeinsam Spiele spielen?**

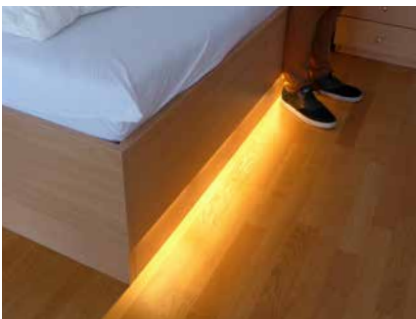
Was können Sie in Ihrer Wohnung verwenden?

Ihre Wohnung wird vom Elektro-Unternehmen Resch Elektrotechnik mit folgenden Technologien fachkundig ausgestattet. Für technische Fragen und Probleme während der Studie stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Resch Elektrotechnik unter einer eigenen Hotline zur Verfügung.



Funk-Gong

Ein mobiler Funk-Gong ermöglicht es Ihnen, auch in anderen Räumen das Läuten der Türglocke zu hören.



Bettlicht

Ein Bettlicht schaltet sich in der Nacht automatisch ein, wenn Sie aufstehen. Durch zusätzliche Lichtschalter und ein Ganglicht für die Nacht wird Ihr Weg ins Bad oder WC in der Nacht sicherer.



Herdabschaltung

Die Herdabschaltung schaltet Ihren Herd nach einer bestimmten Zeit aus, wenn Sie es vergessen haben.



Smartwatch

Die Smartwatch ist nicht nur eine Uhr. Sie zeigt Ihnen auch verschiedene Erinnerungen an und kann sogar erkennen, sollten Sie einmal stürzen. Die Uhr informiert im Falle eines Notfalls selbstständig zuvor definierte Kontaktpersonen.



Tablet

Auf dem mobilen Tablet finden sich viele Funktionen (Erinnerungen, Spiele, Fotos, bis hin zu Videotelefonaten), die Sie nutzen können. Es kommt in einer handlichen Hülle und zum einfacheren Aufladen haben wir uns auch etwas einfallen lassen.

Gründe für technische Unterstützung im Alter (AAL)

Herausforderung

Die statistisch zunehmende Lebenserwartung der Menschen verändert nicht nur die Altersstruktur der Gesellschaft, sondern hat auch Einfluss auf Wohn- und Familienstrukturen. Dies führt zu großen gesellschaftlichen, sozialen und politischen Herausforderungen für die Gegenwart und Zukunft.

Moderne Technologien, die ältere Menschen und betreuende/pflegende Angehörige in ihrem täglichen Leben unterstützen, gewinnen zunehmend an Bedeutung. Für eine sinnvolle Umsetzung und Nutzung von technischer Unterstützung im Alter sind daher umfassende Maßnahmen auf politischer, wissenschaftlicher und wirtschaftlicher Ebene erforderlich.

Begriff und Bedeutung

Der Begriff AAL (Active & Assisted Living) kann als „altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben“ beschrieben werden. Dies beinhaltet unter anderem Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien und soziales Umfeld miteinander verbinden, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensabschnitten, vor allem im Alter, zu erhöhen.

AAL-Technologien müssen die steigenden Komfort- und Sicherheitsbedürfnisse abdecken und für die Kommunikation und Integration mit dem sozialen Umfeld über Generationen attraktiv sein.

(Quelle: www.aal.at)

Projektinformation

Das Forschungsprojekt RegionAAL ist eine AAL-Testregion, die ältere Menschen dabei unterstützt, länger dort wohnen zu können, wo sie es gewohnt sind und sich wohlfühlen. Dazu verwenden wir neue Technologien, wie sie von den jüngeren Generationen bereits täglich gerne genutzt werden.

Mehr Informationen zum Projekt: www.RegionAAL.at

Die RegionAAL Partner:

JOANNEUM RESEARCH
Pflegewohnheim Kirschallee
Sozialverein Deutschlandsberg

Resch Elektrotechnik GmbH
Geriatrische Gesundheitszentren
der Stadt Graz



Projektleitung:

DI Kurt Majcen
Telefon: (0316) 876-1636
kurt.majcen@joanneum.at

Stand: Jänner 2017
Fotos: Stefan Leitner, JOANNEUM RESEARCH, iStockphoto.com

Sie haben Fragen zur Teilnahme?

Für den Raum Graz:

Kerstin Löffler BA MA
Tel.: (0316) 7060-1061
kerstin.loeffler@stadt.graz.at

Für den Raum Leibnitz und Deutschlandsberg:

Josef Steiner
Tel.: 0664 24 48 728
office@sozialverein-deutschlandsberg.at

www.regionaal.at



programm
benefit



Das Projekt RegionAAL wird im Rahmen des österreichischen Förderprogramms benefit durch die Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) und durch das Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (bmvit) gefördert.