

## Wohnen und Wohnraum

Digitale Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.

**Situation:** Ein möglichst langer und sicherer Verbleib im eigenen Zuhause kann durch digitale Hilfsmittel gefördert werden.

### Mögliche Formate für Demenznetzwerke:

1. **Veranstaltung zu „Sicher Wohnen im Alter“:** Mitmach-Workshop mit Live-Demonstration von Herdsicherungen, Sturzsensoren und Türöffnern.
2. **Themenabend: „Licht als Orientierung und Sicherheit“:** Fokus auf zirkadianes Licht, Lichtleitsysteme und Lichtschranken.
3. **„Digitale Helfer im Haushalt“:** Gerätevorführung Saugroboter, smarte Kühlschränke und Mähroboter im Live-Test.

**Kooperationspartner:** AAL-Beratung für demenzsensibles Wohnen, Wohnberatungsstellen, Pflegestützpunkte, Baumärkte, Ergotherapie.

## Gesundheit und Versorgung

Digital gesund bleiben – Unterstützung für Alltag, Pflege und Prävention.

**Situation:** Koordination und Beweglichkeit lassen vermehrt nach und wirken sich somit auf die Selbst- und Fremdversorgung aus.

### Mögliche Formate für Demenznetzwerke:

1. **Kursangebot zur Prävention „Körperlich und geistig fit bleiben“:** Regelmäßiges Trainingsprogramm mit Apps.
2. **Mein persönlicher Vital-Coach:** Avatar für Medikamentenerinnerung oder Blutzuckermessung.
3. **Pflegehilfsmittel zum Anfassen:** Besuch einer Musterwohnung für Pflege.
4. **Meine erste Gesundheits-App:** Infoveranstaltung zu digitalen Gesundheits- oder Pflegeanwendungen.

**Kooperationspartner:** Apotheken, Krankenkassen, IT-Fachkräfte, Verkaufskraft aus Elektroladen, Mitarbeitende aus Ergo- oder Physiotherapie.

## Tipps für die Praxis

## Mobilität

Mit digitalen Hilfsmitteln aktiv und selbstständig bleiben.

**Situation:** Selbstbestimmte Fortbewegung in und außerhalb des eigenen Zuhauses.

### Mögliche Formate für Demenznetzwerke:

1. **Spielend Fit:** Mit Gaming geistig und körperlich aktiv bleiben. Vielleicht mit einem virtuellem Kegelfclub?
2. **Tablet-Training:** Regelmäßige Gymnastik mit Übungen aus einer App online oder in Präsenz.
3. **Digitale Schnitzeljagd:** Regelmäßiger Treff mit einer Stadtbegehung zum Üben des Routenplaners oder digitalen Wanderkarten.
4. **Digitales Reisebüro:** Mit Hilfe der Apps des Öffentlichen Nahverkehrs den nächsten Ausflug planen.

**Kooperationspartner:** Sportvereine, Reha-Zentren, Gesundheitsämter, Fachkräfte aus dem Nahverkehr, IT-Fachkräfte, Ehrenamt.

## Soziale Teilhabe

Gesellschaftliche Einbettung durch digitale Anwendungen ermöglichen.

**Situation:** Sozialer Rückzug und Einsamkeit sind oftmals Begleiterscheinung.

### Mögliche Formate für Demenznetzwerke:

1. **Computer-Club:** Regelmäßiges Treffen zur Aufklärung und Training einzelner Kommunikations-Apps.
2. **Technik-Support:** Bring Dein Gerät mit zur Sprechstunde! Installieren und Training einzelner Anwendungen angelehnt an persönliche Interessen.
3. **Technik-Lotse:** Individuelle Unterstützung im eigenen Zuhause.
4. **Nostalgie-Spaziergang:** Per Live-Schaltung gemeinsam bekannte Orte besuchen.

**Kooperationspartner:** Kultureinrichtungen, Stadtarchive, IT-Unternehmen, Hochschulen (Medienpädagogen, IT-Fachkraft), Makerspaces, FabLabs, Zivilgesellschaft und Ehrenamt.