

Ausgabe: 19.10.2023

Fachartikel Alter:n neu denken – Schwerpunkt: Pflege der Zukunft

Digitale Kompetenz für Seniorinnen und Senioren als Schlüsselfertigkeit für gesundes Altern*

Wolfgang Kratky¹, Judith Goldgruber²

¹ Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Albert Schweitzer Institut und Digital Health Manager, Geriatriische Gesundheitszentren der Stadt Graz

² Leiterin des Albert Schweitzer Instituts, Geriatriische Gesundheitszentren der Stadt Graz

Veröffentlicht am 19.10.2023: Erstveröffentlichung: Kratky, W. & Goldgruber, J. (2023). Digitale Kompetenz für Seniorinnen und Senioren als Schlüsselfertigkeit für gesundes Altern, *ProCare*, 28(8): 48-51

Kurzfassung

Aufgrund des technologischen Fortschrittes nimmt die Anzahl digitaler Produkte und Services in allen Bereichen des Lebens, zunehmend auch im Gesundheitswesen, zu. Die digitale Kompetenz steigt zwar in allen Bevölkerungsschichten, ein großer Anteil der älteren Bevölkerung hat jedoch Defizite, was deren soziale Teilhabe einschränkt. Als Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Altern müssen auch ältere Menschen die Potenziale technologischer Innovationen nutzen können. Digitale Kompetenz gilt daher als Schlüsselfertigkeit, um aktiv in einer zunehmend digitalen Gesellschaft teilzunehmen. Die Akzeptanz von und der sichere und nutzenstiftende Umgang mit Technologien werden durch die Vermittlung digitaler Kompetenzen an ältere Menschen gefördert. In Graz wurde mit dem Leichter leben-Raum ein Erlebnisort geschaffen, wo digitale und unterstützende Technologien für ältere Menschen greifbar und begreifbar gemacht werden.

Schlüsselwörter: *Digitale Kompetenz, digitale Gesundheitskompetenz, Digitalisierung, Active and Assisted Living (AAL), unterstützende Technologien*

Abstract

Due to the technological progress, the number of digital products and services is increasing in all areas of life, increasingly also in the healthcare sector. While digital literacy is increasing in all segments of the population, a large proportion of the older people have digital literacy deficits, which limits their chances of social participation. As a prerequisite for an active and healthy ageing, older people must also be able to use the potential of technological innovations. Digital literacy is therefore considered a key competence for active participation in an increasingly digital society. The acceptance of, and the safe and beneficial use of technologies are promoted by teaching digital skills to older people. In Graz, a showroom for assistive technologies was created as a place where digital and assistive technologies can be made tangible and understandable for older people.

Keywords: *Digital literacy, digital health literacy, digitalization, active and assisted living (AAL), assistive technologies*





Ein Blick in die Literatur mit Public Health-Brille ...

Durch die Digitalisierung hat die Bedeutung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) auch für ältere Menschen deutlich zugenommen. Zur Informationsbeschaffung und Inanspruchnahme von Dienstleistungen und öffentlichen Services, sowie auch zur Kommunikation sind Smartphone und Internet inzwischen fast zwingend erforderlich. Seit Mitte der 1990er Jahre hat die Nutzung digitaler Medien kontinuierlich zugenommen. In der Altersgruppe ab 65 Jahren hinkt diese Entwicklung allerdings jener in jüngeren Bevölkerungsgruppen bis heute hinterher (Seifert et al. 2020). Eine Erklärung dafür besteht im deutlichen linearen Zusammenhang zwischen zunehmendem Alter und vermehrten Defiziten in den digitalen Kompetenzen in der Bevölkerung (Initiative D21 e.V. 2022, Stubbe et al. 2019).

Digitale Kompetenz bezieht sich auf das Wissen, die Fertigkeiten und die Bereitschaft einer Person im Umgang mit digitalen Technologien. Einerseits ermöglichen digitale Kompetenzen soziale Teilhabe, erhöhen die Selbstständigkeit im Alter und fördern die Inklusion in die Gesellschaft (Seifert et al. 2020). Andererseits hat eine Person mit hoher digitaler Kompetenz in der Regel eine positivere Einstellung gegenüber Technologie und ist eher in der Lage, neue Technologien zu erlernen und effektiv mit ihnen umzugehen. Diese Grundhaltung und Fertigkeiten bestimmen die Fähigkeit einer Person zum resilienten Umgang mit dem digitalen Wandel (Initiative D21 e.V. 2022). Umgekehrt kann eine geringere digitale Kompetenz zu Vorbehalten und Ängsten gegenüber neuen Technologien führen und Möglichkeiten zu aktivem und gesundem Altern verringern.

Skepsis führt zu Nachteilen

Obwohl die Mehrheit der älteren Bevölkerung die Digitalisierung als Chance betrachtet,

besteht gleichzeitig eine gewisse Skepsis gegenüber digitalen Technologien (Sonnenholzner et al. 2023). Die Gründe sind mannigfaltig und reichen von geringem technischen Verständnis, Sicherheitsbedenken, fehlender Nutzenwahrnehmung bis zu gesundheitlichen Gründen (z.B. eingeschränkte feinmotorische Fertigkeiten, Sehbehinderung etc.). Diese Faktoren führen dazu, dass in der älteren Bevölkerung, besonders in jener über 80 Jahren, signifikant weniger digitale Alltagstechnologien wie Smartphone, Tablet oder Smartwatch genutzt werden als in der jüngeren (Seifert et al. 2020).

Um „digitale Souveränität“ zu erreichen, sind Schulungsangebote für ältere Menschen alleine nicht ausreichend. Neben der Schulung zur Nutzung digitaler Geräte müssen unter anderem auch die selbstständige und selbstbestimmte Erfahrung, Gestaltung und kritische Betrachtung digitaler Technologien gefördert werden. Durch Ausprobieren und Experimentieren werden eigene Erfahrungen geschaffen, durch die Seniorinnen und Senioren selbst entscheiden können, welche Technologien für sie relevant sind und welche nicht (BMSGPK 2023). Dementsprechende Orte und Erlebnisräume, welche die Akzeptanz älterer Menschen gegenüber digitalen Angeboten und Technologien erhöhen sollen, sind schon länger eine Empfehlung bzw. Forderung der Experten-Community (Berthel et al. 2018, BMSGPK 2023). Einige wurden bereits mit Erfolg umgesetzt (siehe „*unser Projekt*“).

* In diesem zweiten Artikel unserer zweiteiligen Reihe über digitale Kompetenz als Schlüsselfertigkeit für gesundes Altern beleuchten wir die besonders vulnerable Gruppe im Gesundheitswesen, die Seniorinnen und Senioren, und welchen Einfluss ihre digitale Kompetenz auf die Akzeptanz unterstützender Technologien sowie auf die Möglichkeiten zu aktivem und gesundem Altern hat. Der erste Teil dieser Reihe in PROCARE 06-07/2023 beschäftigte sich damit, wie Pflege- und Betreuungskräfte in der Altenpflege und -betreuung befähigt werden können, die Potenziale der Digitalisierung als Unterstützung zu erkennen und zu nutzen.



Im Gespräch mit...

Markus Garschall, Senior Scientist am Center for Technology Experience des Austrian Institute of Technology (AIT). Er konzentriert sich auf die Rolle von Technologie bei der Ermöglichung sozialer Innovationen. Als



Präsident der AAL AUSTRIA trägt er dazu bei, technologische Innovationen als notwendige Bausteine für die Lebensqualität älterer Menschen zu verankern.

Älteren Menschen wird eine geringere Technologieaffinität und geringeres Interesse für digitale Tools nachgesagt. Stimmt das mit Ihrer Erfahrung in der Technologiebranche überein?

Viele ältere Menschen nutzen heute ganz natürlich ihr Smartphone und das Internet, etwa um mit Freunden und Familienangehörigen zu kommunizieren, online einzukaufen, ihre Bankgeschäfte zu machen oder als Informationsquelle. Meiner Erfahrung nach entspricht es nicht der Realität, dass ältere Menschen weniger interessiert an neuen Technologien sind, oder weniger bereit wären, digitale Tools zu verwenden.

Woran liegt, aus Ihrer Sicht, die noch relativ geringe Nutzung digitaler Produkte und Services bei älteren Menschen?

Die Gründe, warum sich ältere Menschen für die Nutzung neuer Technologien entscheiden sind genauso vielfältig, wie bei jüngeren Menschen. Im Unterschied zu jüngeren Generationen, sind sie jedoch noch nicht mit neuen Technologien aufgewachsen. Aus diesem Grund hinterfragen viele ältere Menschen bewusster, ob eine neue Technologie zur eigenen Lebensrealität passt und einen konkreten Mehrwert mit sich bringt. In diesem Zusammenhang besteht ein großer Bedarf an Angeboten und Anlaufstellen, über die sich ältere Menschen über die Möglichkeiten neuer Technologien informieren können. Das Haus Esther in Graz beispielsweise macht vor, wie es gehen kann: in einem Showroom können sich interessierte Personen nicht nur über die Möglichkeiten altersgerechter Assistenzsysteme informieren, sondern diese auch ausprobieren. Zielgruppengerechte Beratung und Betreuung sind ein wichtiger Schlüssel, um ältere

Menschen an die Möglichkeiten neuer Technologien heranzuführen.

Die fehlende Nutzenwahrnehmung ist laut Studien einer der Hauptablehnungsgründe bei älteren Menschen. Was können Firmen tun, um das zu ändern?

Viele Hersteller digitaler Produkte haben mittlerweile erkannt, dass eine aktive Einbindung von Benutzern einen zentralen Erfolgsfaktor für die Umsetzung zielgruppengerechter Technologien darstellt. Dabei steht im Entwicklungsprozess meist eine Optimierung der Usability, also der Gebrauchstauglichkeit digitaler Produkte im Vordergrund. Gerade bei der Entwicklung von Technologien für ältere Menschen wird dabei oft übersehen, dass für die Akzeptanz einer neuen Technologie nicht nur ausschlaggebend ist, ob diese ohne Probleme zu bedienen ist. Kann ich einer neuen Technologie vertrauen? Macht es Spaß, diese zu verwenden? Ist sie visuell ansprechend und entspricht sie meiner persönlichen Lebensrealität? All diese Aspekte der „User Experience“ beeinflussen das Erlebnis während der Nutzung und sollten daher im Entwicklungsprozess aktiv hinterfragt werden. Auch wenn zum Beispiel ein Sturzarmband wesentlich zu meiner persönlichen Sicherheit beitragen kann, werde ich es nicht nutzen, wenn ich damit das Bild einer gebrechlichen Person vermittele.

Darüber hinaus sollte man eine Benutzergruppe niemals ausschließlich auf ihr Alter reduzieren. Ältere Menschen verfügen über sehr unterschiedliche Biographien, Interessen und Wünsche. Wird der Vielfalt der Benutzer bei der Entwicklung neuer Technologien nicht Rechnung getragen, kann dies zur Folge haben, dass diese für bestimmte Gruppen nicht funktionieren, als stigmatisierend wahrgenommen werden oder dazu beitragen, dass Stereotype verstärkt werden.



Die digitale Kompetenz älterer Menschen wird mit zunehmender Digitalisierung in verschiedenen Bereichen des Lebens ein immer wichtigerer Faktor für deren soziale Teilhabe. Wie müssen digitale Services beschaffen sein, damit Sie auch von älteren Menschen angenommen werden?

Um auch Menschen mit geringer Technologieerfahrung für die Nutzung digitaler Services zu gewinnen, ist es wichtig, ausreichend Unterstützung beim Erlernen der Handhabung neuer Technologien zu bieten. Fühlen Menschen sich mit der Technologie alleingelassen, besteht die Gefahr, dass sie frustriert aufgeben. Zielgruppenspezifische Lernangebote, aber auch die Schaffung von physischen und virtuellen Lernräumen sind der Schlüssel zur Stärkung der digitalen Souveränität älterer Menschen. Im Rahmen von Pilotprojekten, wie der Wiener AAL-Testregion WAALTeR haben wir gesehen, wie wertvoll dabei der Aspekt des so genannten Peer-Supports ist (Bieg et al.2020).

Als Präsident der AAL Austria, einer Interessensvertretung von Herstellern unterstützender Assistenzsysteme: Was ist Ihre Vision für ältere Menschen in einer digitalisierten Gesellschaft?

Im Laufe der vergangenen Jahre konnte mit vielen Beispielen gezeigt werden, welchen wichtigen Beitrag digitale Technologien für die Gesundheit, Sicherheit und soziale Teilhabe älterer Menschen leisten können. Besonders große Chancen ergeben sich auch im Bereich der Pflege und Betreuung, wo digitale Technologien der Schlüssel für eine umfangreichere und bessere persönliche Betreuung sein können. Bei der AAL AUSTRIA haben wir es uns zum Ziel gemacht, einen Beitrag dazu zu leisten, dass solche Technologien künftig möglichst vielen Menschen zugutekommen können.

Die Herausforderungen, vor denen unsere Gesellschaft steht, sind vielschichtig und gehen

weit über den demographischen Wandel hinaus. Meine Hoffnung besteht darin, in Zukunft vermehrt Initiativen zu sehen, in denen Menschen in einem aktiven Dialog gemeinsam daran arbeiten, Lösungen für gesellschaftliche Probleme zu suchen.



Esther erzählt ...

Rosemarie Kurz (87) ist Altersforscherin und Autorin. Nach ihrer Ausbildung zur Volksschullehrerin studierte sie Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie an der Karl-Franzens-Universität Graz. Schon im Pensionsalter promovierte sie im Studienfach Geschichte. Sie arbeitete in zahlreichen Projekten und Aktionen, insbesondere im Bereich des intergenerativen Lernens. Seit 2023 ist sie ehrenamtliche wissenschaftliche Mitarbeiterin am Albert Schweitzer Institut der Geriatriischen Gesundheitszentren.

Eigene digitale Kompetenz

Nein. Digital kompetent sein bedeutet für mich, in all meinen von mir genutzten digitalen Kanälen vom Laptop bis zum Mobiltelefon mit Internetzugang in jeder Situation handlungsfähig zu sein. Ich bin es nicht, denn auftretende Schwierigkeiten kann ich selbst nicht beheben. Dafür benötige ich Hilfe. Und die muss ich mir extern beschaffen.

Schwächer ausgebildete digitale Kompetenz in der älteren Bevölkerung

Zuerst muss klargestellt werden, um welche Altersgruppe es geht. Wir haben inzwischen drei Generationen älterer Menschen: Junge Alte (60- bis 74-jährige), Betagte und Hochbetagte (75- bis 89-jährige) sowie Höchstbetagte und Langlebige (90-jährige plus) (Thiele 2020). Diese sind völlig unterschiedlich einzuordnen in Bezug auf ihre digitale Kompetenz. Es ist eine selbstredende Tatsache, dass die alten und hochhalten Personen, die nicht mit den neuen Medien aufgewachsen sind, wenig bis gar keine



digitale Kompetenz aufweisen. Wohldurchdachte intergenerative, mit den Betroffenen gemeinsam erarbeitete, weiterführende digitale Bildungskonzepte können einen Erfolg zeitigen, sofern diese Personen tatsächlich erreicht werden können. Sie leben meist in ihrer eigenen Blase und sind schwierig zu erreichen. Das ist aber ein anderes Thema.

Offenheit und Fähigkeit, sich Neues anzueignen, als eine der wichtigsten Voraussetzungen für digitale Kompetenz älterer Menschen

Ich bin immer neugierig gewesen und habe mir diese Neugierde erhalten. Zudem sind meine Tochter und mein Sohn extrem interessiert daran, dass ich am digitalen Leben teilhaben kann und versorgen mich mit allem was dazu nötig ist. Mit Software für Remote-Support wird beispielsweise mein Laptop auf dem neuesten Stand gehalten. Kamera und Mikrofon ermöglichen mir die Teilnahme und Teilhabe in digitalen Konferenzen. Mein Rat für andere ältere Menschen: Legt euch einen persönlichen Coach zu!

Einfluss unterstützender Technologien bzw. digitaler Produkte und Dienstleistungen

Ja, ich nutze Online Banking, Online Shopping, Kontakte über das Internet zu diversen mich betreffenden Angeboten im Gesundheitswesen, z.B. zu Ärztinnen und Ärzten oder Apotheken. Ich nehme auch digitale Dienstleistungen in Anspruch, um unterwegs sein zu können. Insbesondere unterstützt mich das Internet immer wieder dabei, dem Gedächtnis nachzuhelfen, das sich an einzelne Begriffe nicht mehr erinnern kann. All das erleichtert mein Leben. Meine Nachkommen sind richtig stolz, wenn ich mir etwa eine Internetleitung über telefonische Anleitung selbst einrichte.

Potenzial unterstützender Technologien, damit Seniorinnen und Senioren länger zuhause leben können

Das Potenzial ist zweifellos da. Es kann dann gehoben werden, wenn diese unterstützenden Technologien gemeinsam mit den Betroffenen entwickelt werden und es immer wieder lustvolle Angebote gibt, die digitalen Produkte und Dienstleistungen auszuprobieren und zu nutzen. Das ständige Üben ist jedoch unabdingbar, denn wir Alte leiden am immer kürzer werdendem Kurzzeitgedächtnis. Mir ist wichtig zu betonen, dass unterstützende Technologien die menschliche Nähe nicht ersetzen dürfen. Menschliche Zuwendung ist von enormer Bedeutung, denn das, was alleinlebende Personen am meisten vermissen, ist menschliche Nähe.

* Esther: eine historische und zugleich symbolische Person, die als eine Repräsentantin für Personen mit komplexen Bedürfnissen steht. Erfunden von den Gründerinnen und Gründern des südschwedischen ESTHER-Netzwerks.



Unser Projekt...

Laienverständliche Information sowie Motivation und Begleitung älterer Menschen im Umgang mit neuen Technologien sind zentrale Aspekte im Aufbau digitaler Kompetenz (Simöl & Potakowskyj 2022). Dazu gehört auch, die Akzeptanz älterer Menschen gegenüber digitalen Angeboten und Technologien zu erhöhen. Maßnahmen, um dieses Ziel zu erreichen, wurden im Rahmen der Entwicklung der AAL Vision 2025 identifiziert (Berthel et al. 2018). Die Entwicklung entsprechender Beratungsangebote sowie Plattformen der Vermarktung und Präsentation derartiger Produkte und Dienstleistungen wurden dabei als zentral erachtet.

Nach Best Practice-Beispielen aus Deutschland (Smart Living & Health Center Berlin, <https://smart-living-health.de/>) und Dänemark (DOKKX Aarhus, <https://dokkx.aarhus.dk/>) wurde auf Initiative der GGZ in Graz ein Technologieschau- und Beratungsraum für ältere Menschen geschaffen. Im sogenannten Leichter leben-Raum (www.smart-ageing.at) werden unterstützende Technologien, digitale



Angebote und andere Innovationen aus Pflege und Medizin für ältere Menschen greifbar und begreifbar gemacht. Das Angebot ist kostenlos, niederschwellig und öffentlich zugänglich. Das übergeordnete Ziel dieser Initiative ist, Informationsdefizite und Hemmschwellen zu verringern und die Selbstbestimmtheit und Eigenständigkeit von älteren Menschen durch Technologienutzung zu fördern. Vorbehalte sollen aber auch bei den Gesundheitsberufen und -organisationen durch Schulungen und Führungen abgebaut werden.

Der Schauraum wird gemeinsam mit anderen lokalen Organisationen aus Gesundheitswesen, Wirtschaft und Wissenschaft betrieben, um auch Forschungsaktivitäten und andere Projekte im Bereich unterstützender Technologien zu bündeln und zu koordinieren. Vorträge zu alltagsrelevanten Themen, Netzwerkveranstaltungen und die Einbindung der Bevölkerung in Forschungsprojekte gehören ebenso zu den Aktivitäten der Initiative. Eingebettet ist der Leichter leben-Raum in das Haus ESTHER, einem Angebot der Stadt Graz, welches verschiedene Services für ältere

Menschen bündelt, um die Wege für die Zielgruppe kürzer zu machen und die Servicequalität zu verbessern. Das Projekt, das kürzlich mit dem österreichischen Verwaltungspreis ausgezeichnet wurde, soll anderen Gemeinden und Städten als Vorlage für ähnliche Vorhaben dienen, um die digitale Kompetenz ihrer älteren Bevölkerung zu stärken und so ein selbstbestimmtes Altern in hoher Lebensqualität zu ermöglichen.

Photo: © Kratky



Fragen und Anregungen zur Fachartikelreihe Alter:n neu denken und zum Thema Pflege der Zukunft:
Albert Schweitzer Institut für Geriatrie und Gerontologie der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz

Albert-Schweitzer-Gasse 36, 8020 Graz

Tel.: +43 316 7060 1060

ggz.asigg@stadt.graz.at

Quellen

1. Berthel, D., Leitner, P., Geser, G., Hornung-Prähauser, V., Psihoda, S. & Zgud, J. (2018). AAL Vision 2025 für Österreich unter Einbeziehung relevanter Stakeholder und internationaler Trends. Verfügbar unter: <https://www.aalvision.at/aal-vision-2025/>
2. Bieg, T et al (2020). Projekt WAALTeR Evaluierungsbericht Wiener AAL TestRegion. Verfügbar unter: <http://waalter.wien/assets/uploads/D5.3WAALTeREvaluierungsberichtfinal.pdf>
3. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hrsg.). (2022). Bildung und digitale Kompetenzen im Alter. Wien.
4. Initiative D21 e.V. (Hrsg.) (2022). D21-Digital Index 2022/23. Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft. Verfügbar unter: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/d21-digital-index-2022>



5. Seifert, A., Ackerman, T. & Schelling R. (2020). Studie III. Digitale Senioren 2020. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren in der Schweiz. Eine Studie des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich im Auftrag von Pro Senectute Schweiz. Verfügbar unter: <https://www.prosenectute.ch/dam/jcr:1e37ab48-cd44-4ba2-9a91-23ce43c7a664>
6. Simöl, E. & Potakowskyj, L. (2022). Digitale Gesundheitskompetenz. Leitfaden für Trainerinnen und Trainer. Informationen, Tipps und Material für den Unterricht. Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT). Verfügbar unter: <https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/schulungsmaterialien>
7. Sonnenholzner, K., Berg, A. & Brandl, U. (2023). Digitalisierung: Entdecken. Verstehen. Gestalten. Studie zur digitalen Teilhabe der Initiative „Digital für alle“. Verfügbar unter: <https://digitaltag.eu/studie>
8. Stubbe J., Schaat, S. & Ehrenberg-Silies, S. (2019). Digital souverän? Kompetenzen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Bertelsmann Stiftung. Verfügbar unter: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/digital-souveraen>
9. Thiele, G. (2020). Alter. socialnet Lexikon. Bonn: socialnet, 18.03.2020. Verfügbar unter: <https://www.socialnet.de/lexikon/249>

