

Ausgabe 3: 25.03.2025

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

Pflege der Zukunft

Digitale Unterstützung für die informelle Pflege von Menschen mit Demenz

Wolfgang Kratky¹, Markus Garschall²

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

²Senior Researcher am Austrian Institute of Technology, Center for Technology Experience in Wien

Veröffentlicht am 25.03.2025 Erstveröffentlichung: Kratky, W. & Garschall, M. (2025). Pflege der Zukunft. Digitale Unterstützung für die informelle Pflege von Menschen mit Demenz. *ProCare* 30(3), 34-37.

Zusammenfassung

Mit der steigenden Anzahl an Demenzerkrankungen wächst auch die psychische und physische Belastung für pflegende Angehörige und informelle Betreuer:innen der Betroffenen und damit die Nachfrage nach unterstützenden Angeboten. Allerdings vermissen pflegende Angehörige oft leicht zugängliche und wissenschaftlich fundierte Informations- und Unterstützungsangebote. Hier können digitale Angebote ansetzen, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und die Belastung der Pflegenden zu verringern. Dieser Artikel befasst sich damit, wie die Anwendung digitaler Lösungen für pflegende Angehörige die Qualität der Betreuung der Betroffenen und gleichzeitig auch die Lebensqualität der pflegenden Angehörigen verbessern kann. Ein internationales Forschungsprojekt wird vorgestellt, in welchem eine solche App für pflegende Angehörige entwickelt wurde. Ein Demenzexperte und eine pflegende Angehörige, die die App getestet hat, kommen zu Wort.

Schlüsselwörter: Informelle Pflege, pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, Apps, digitale Angebote, digitale Unterstützungsangebote

Abstract

The increasing number of dementia cases affects the psychological and physical health of family caregivers and calls for more support services for the informal care sector. However, informal caregivers often lack easily accessible and scientifically sound information and support services to reduce their burdens. In this context digital services can help to improve the quality of life of those affected and reduce the burden on caregivers. In this article, we discuss how the use of digital solutions can improve the quality of care for people with dementia and the quality of life of caregivers. We report about an international research project which aimed at developing an app for informal caregivers for people with dementia. We interviewed a dementia expert and a family caregiver who tested the app.

Keywords: Informal care, informal caregivers of people with dementia, apps, digital support services





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

Der Großteil der Pflege und Betreuung älterer Menschen wird von Familienmitgliedern oder Zugehörigen erbracht, wodurch die informelle Pflege eine entscheidende Stütze des Gesundheits- und Sozialsystems bildet. Geschätzte 80% der pflegebedürftigen Menschen werden von pflegenden Angehörigen betreut, wobei ca. drei Viertel ausschließlich von Angehörigen versorgt werden [1]. Nicht verwunderlich stellt die Pflege- und Betreuungsarbeit für viele Betroffene eine hohe psychische und physische Belastung dar, was sich in Hinblick auf die demographische Entwicklung noch weiter verschärfen wird [2]. Ein zentrales Problem in der informellen Pflege ist, dass An- und Zugehörige häufig nicht ausreichend über den Umgang mit demenziell erkrankten Menschen informiert sind und nicht über die nötige Kompetenz verfügen, um adäquat auf deren Bedürfnisse einzugehen. Dadurch können sowohl Aspekte der Sicherheit und der Betreuungsqualität der Person mit Demenz als auch die eigene Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigt werden. Dies kann zu einer Überforderung führen, die sich in Rückzug, Unmut, Frustration und eskalierenden Konflikten äußern kann [3].

Entsprechende Angebote wie Schulungen können aus Zeit- oder Ressourcengründen oft nicht in Anspruch genommen werden. Daher gewinnen digitale Angebote für pflegende Angehörige zunehmend an Bedeutung, um den Herausforderungen in der häuslichen Pflege gerecht zu werden. Die vorhandene Literatur zu digitalen Lösungen, welche pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz unterstützen können, zeigt ein breites Spektrum an Ansätzen – von assistiven Technologien über mobile Applikationen bis hin zu Telehealth-Konzepten [4,5]. So könnten etwa digitale Plattformen den Austausch zwischen pflegenden Angehörigen und medizinischem Fachpersonal, wie Pflegekräften oder Ärztinnen und Ärzten ermöglichen, was die Koordination von Pflegeleistungen und den Zugang zu

fachlicher Beratung erleichtert. Zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen emotionalen Unterstützung unter pflegenden Angehörigen können digitale Foren oder soziale Netzwerke dienen [4,5]. Verschiedene technologische Hilfsmittel, wie Notrufsysteme, Erinnerungshilfen oder Ortungslösungen können die Sicherheit der pflegebedürftigen Person erhöhen und damit gleichzeitig die Angehörigen entlasten [6]. Besonders gut eignen sich digitale Lösungen wie Apps oder Webseiten zur Bereitstellung von Informationen und Schulungsinhalten, die pflegende Angehörige in ihrer Rolle unterstützen. Insbesondere können so qualitätsgesicherte und laienverständliche Inhalte wie Empfehlungen für den Umgang mit bestimmten Symptomen und Bewältigungsstrategien transportiert werden, die Nutzerinnen und Nutzer je nach individuellem Vorwissen und spezifischer Fragestellung bzw. Belastungssituation abrufen können. Auch lokale Unterstützungsangebote und Anlaufstellen können so sichtbar gemacht und vermittelt werden. Hier setzt auch die DemiCare-App an, die personalisierte Hilfe für pflegende Angehörige bietet (s. Kapitel „Unser Projekt“) [7]. Trotz der Vielfalt an digitalen Angeboten für pflegende Angehörige ist deren Verbreitung und Nutzung noch ausbaufähig. Viele Lösungen konzentrieren sich auf die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Personen, während die Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen oft unzureichend berücksichtigt werden [3]. Auch Usability und Akzeptanz, gerade unter älteren pflegenden Angehörigen, spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung [7]. Es besteht daher Bedarf an qualitätsgesicherten und zielgerichteten digitalen Tools, die sowohl die Pflege erleichtern als auch die Gesundheit und das Wohlbefinden der pflegenden Angehörigen fördern.

Zusammenfassend bieten digitale Unterstützungsangebote ein erhebliches Potenzial, die häusliche Pflege zu verbessern und pflegende Angehörige zu entlasten. Eine kontinuierliche Weiterentwicklung und Anpassung dieser Angebote an die realen Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer ist



notwendig, um ihren Alltag nachhaltig zu verbessern.



Im Gespräch mit...

Mag. Peter Rosegger ist Geschäftsführer des Netzwerks Demenz Steiermark und setzt sich seit vielen Jahren intensiv mit den Anliegen und Herausforderungen pflegender Angehöriger auseinander. Im Rahmen seiner Tätigkeit begleitet er die Entwicklung und Umsetzung regionaler Versorgungsstrukturen und engagiert sich für eine stärkere gesellschaftliche Anerkennung der Angehörigenpflege.

Er spricht über die spezifischen Probleme und Bedürfnisse pflegender Angehöriger und beleuchtet dabei auch deren zentrale Rolle im Versorgungsalltag. Zudem geht er auf Perspektiven zur besseren Unterstützung dieser Zielgruppe ein und zeigt auf, welche Voraussetzungen es braucht, um entsprechende Maßnahmen erfolgreich zu implementieren.

Herr Mag. Rosegger, welche psychischen und physischen Belastungen erleben pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz am häufigsten?

Aus meiner Sicht fühlen sich Angehörige oft mit ihren Fragen und Herausforderungen allein gelassen. Als Angehöriger muss man gleichzeitig und dauerhaft viele komplexe Aufgaben bewältigen, die mit der Unterstützung eines Menschen mit Demenz zusammenhängen und in der gleichen Zeit mit den tiefgreifenden Veränderungen umgehen, die die Erkrankung in der Familie bewirkt. Das führt zu Isolation und Überforderung, die sich oft auch körperlich auswirken. Hinzu kommt in vielen Fällen das Unverständnis des Umfelds, das ähnliche Erfahrungen nicht gemacht hat. Demenz ist eine Erkrankung, die man nicht sieht. Daher kann man sich oft nicht vorstellen, was sie mit sich bringt.

Welche Art der Unterstützung halten Sie für besonders hilfreich? Wo sehen Sie noch Lücken in der Unterstützung für pflegende Angehörige?

Wesentlich sind meines Erachtens zuerst einmal Verständnis und Respekt. Angehörige sind im Verlauf der Erkrankung stark belastet. Es ist wichtig, ihnen in der Haltung zu begegnen, verstehen und helfen zu wollen. Erst darauf kann eine qualitative Versorgung aufbauen, die im besten Fall bedürfnis-, situations- und wohnortorientiert ist. Eine damit verbundene Herausforderung ist besonders die Frage von Schnittstellen in der Versorgungskette. Damit meine ich, dass praktikable Übergänge zwischen verschiedenen Angeboten, Behördenwegen und dergleichen ausbaufähig sind. Das System ist für den Menschen da – und nicht umgekehrt. Im Mittelpunkt soll dabei das Bedürfnis von Menschen mit Demenz stehen, möglichst lange und selbständig zu Hause leben zu können.

Viele Angehörige fühlen sich mit der Informationsflut im analogen und digitalen Raum überfordert, gleichzeitig fehlt es an hilfreichem und qualitätsgesichertem Wissen über die Erkrankung. Wie kann diesem Paradoxon begegnet werden?

Zuerst einmal mit dem Versuch und Dauerauftrag, in die Lebenswelt von Menschen mit Demenz einzutauchen. Wichtig ist dabei, die Betroffenen und ihre Angehörigen immer als Personen zu sehen, die Unterstützung brauchen und nicht als „Fälle“, die „zu lösen“ sind. Wissen wird erst dann wirksam, wenn es gelingt, Inhalte und Lebenswelten miteinander in Verbindung zu bringen. Es ist daher unsere Bringschuld, Informationen so zugänglich zu machen, dass sie anwendbar und annehmbar sind.

Welche Potentiale sehen Sie in digitalen Angeboten, wie Apps oder Online-Plattformen als sinnvolle Unterstützung für pflegende Angehörige?

Digitale Angebote tragen Vieles dazu bei, soziale Formen der Interaktion zu unterstützen. Das besonders auch durch ihre zeitliche und örtliche



Ungebundenheit. Verschiedene digitale Angebote sind wichtig, um Wissenstransfer, Beteiligung und Selbständigkeit zu fördern. Ähnliches gilt für technische Assistenzsysteme, die vielfach Sensibilität fördern, Einschränkungen verringern und in Notfällen wesentlich sein können. Digitale Angebote können Sozialität jedoch nie ersetzen. Eine Homepage kann nicht lächeln, das können nur Menschen.

Wie schätzen Sie die Akzeptanz solcher digitalen Angebote ein? Welche Hürden sehen Sie?

Viele digitale Angebote sind nicht ausreichend bekannt und zugänglich. Ich glaube, sie finden eine gute Akzeptanz, wenn sie bekannt und vor allem benutzerfreundlich sind – also, wenn sie Fragen angemessen beantworten und Hilfe ohne Schwellen bieten.



Esther* erzählt ...

Frau A., 66-jährige Angehörige ihres von Demenz betroffenen Ehemannes, war Teilnehmerin im Projekt DemiCare und berichtet über ihre Erfahrungen mit der App.

Wenn Sie an das DemiCare-Projekt zurückdenken, wie war Ihre Situation damals?
Es war damals eine sehr herausfordernde Zeit. Speziell die Erkenntnis, dass sich mein Mann kognitiv deutlich verschlechtert hat und dass das auch nicht mehr besser wird, war für mich und meinen Mann ein großer Schock. Das zu akzeptieren, ist ein langer Weg.

Was waren Ihre Erwartungen an das digitale Unterstützungsangebot von DemiCare?
Ich habe mir Unterstützung für ganz spezifische Situationen erhofft, also nicht nur allgemeine Informationen über Demenz, sowie ad hoc Unterstützung, die ich situationsbedingt abrufen kann, z. B. in einer emotional belastenden Situation wie bei einem Konflikt.

Meine Erwartungen sind definitiv erfüllt worden.

Welche Funktionen der App empfanden Sie als besonders hilfreich?

Besonders die vielen Artikel zu gemeinsamen Alltagsaktivitäten sowie die Lerninhalte und Inhalte zur Selbstreflexion waren hervorragend. Auch weiterführende Informationen zu Hilfsangeboten sowie die vielen konkreten Empfehlungen zu herausfordernden Symptomen und Verhaltensweisen.

Wie hat sich Ihr Alltag als pflegende Angehörige mit der Nutzung der App verändert? Wie bzw. wo genau konnte die App Ihnen helfen?

Ich muss sagen, dass mir die App sehr geholfen hat. Besonders in emotional belastenden Zeiten habe ich mich hingesezt, zum Handy gegriffen und nachgelesen, was mir weiterhelfen könnte. Das hat mich beruhigt. Manchmal war es auch nur zur Bestätigung, dass ich richtig gehandelt habe. Oft muss man nicht gleich zur Psychologin oder zum Psychologen gehen, sondern kann sich mit so einem Angebot selbst helfen, speziell, weil ich im Moment etwas tun kann.

Welche Schwierigkeiten oder technischen Probleme haben Sie bei der Anwendung der App erlebt und wie haben Sie darauf reagiert?

Ich habe - außer beim Login – keine besonderen Schwierigkeiten gehabt. Die App ist übersichtlich gestaltet, die Artikel sind gut aufgebaut und leicht verständlich. Allerdings kann ich nicht für alle älteren Angehörigen sprechen. Es kann natürlich sein, dass ältere Menschen, die noch nicht so viel digitale Erfahrung haben, Probleme bei der Handynutzung haben.

Welche zusätzlichen Funktionen oder Verbesserungen würden Sie sich wünschen, um die App noch besser zu machen?

Die App ist ja auf dem Prinzip der Selbsthilfe aufgebaut. Ich fände es aber auch interessant, wenn man über den jeweiligen Stand der



Forschung über Demenz erfahren könnte, z. B. welche Medikamente gibt es oder kommen bald auf den Markt, was sind die verfügbaren Demenztherapien? Auch toll wäre ein digitales Forum, wo man sich mit anderen Angehörigen bzw. auch mit Fachpersonen austauschen kann und Fragen stellen kann.

Was ist Ihr Wunsch an die Gesellschaft bzw. die Forschung, wie oder wo sollte man pflegende Angehörige besser unterstützen?

Letztes ist an der Supermarktkassa vor mir eine offenbar demente Person gestanden und die Verkäuferin war mit der Situation vollkommen überfordert. Da immer mehr Menschen die Diagnose Demenz erhalten, wären Schulungen und Sensibilisierungstrainings für Geschäfte und Verkaufspersonal eine gute Sache. Diese sind ja auch Kundinnen und Kunden, d. h. es sollte mehr Zeit und ein sensibleres Vorgehen eingeplant werden, besonders bei körpernahen Dienstleistungen, z. B. wenn eine Person mit Demenz bei der Hörakustikerin oder beim Hörakustiker angemeldet ist.

* 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...

DemiCare: Personalisierte digitale Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Im Mittelpunkt des Forschungsprojekts DemiCare steht die Entwicklung einer mobilen App, die personalisierte Unterstützung bietet und sowohl auf die Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen als auch auf die der betreuten Personen zugeschnitten ist. Dabei bietet DemiCare nicht nur hilfreiche Informationen zu den Symptomen von Demenz und den damit verbundenen Herausforderungen im Pflegealltag, sondern auch praktische Tipps für die Kommunikation und Interaktion mit Menschen mit Demenz. Weiters werden auch

Strategien vermittelt, die pflegenden Angehörigen dabei helfen können, trotz der Pflegeverantwortung ihr eigenes Wohlbefinden zu bewahren. Mit Blick auf die Potenziale von Menschen mit Demenz enthält die App auch Empfehlungen, wie der Pflegealltag und das Zusammenleben trotz der Krankheit sinnvoll und mit positiven Erfahrungen gestaltet werden können.

Das vom Center for Technology Experience des Austrian Institute of Technology (AIT) geleitete Projekt brachte für die Entwicklung der Lösung insgesamt zehn Partnerorganisationen aus Österreich, Rumänien, Italien und den Niederlanden zusammen.

Im Rahmen einer Feldstudie in vier Ländern, welche für Österreich vom Albert Schweitzer Institut durchgeführt wurde, konnte gezeigt werden, dass die App neben der praktischen Unterstützung im Pflegealltag den Benutzerinnen und Benutzern auch dabei half, das Verständnis für das Verhalten ihrer Angehörigen zu fördern, was zu einer besseren Beziehung zwischen betreuender und betreuter Person führte. Die App trug zudem dazu bei, die Selbstwirksamkeit der pflegenden Angehörigen zu steigern, indem sie den Nutzerinnen und Nutzern ermöglichte, besser mit den Herausforderungen des Pflegealltags umzugehen. Darüber hinaus wurde die Relevanz der Lösung für die Zielgruppe auch durch hohe Akzeptanz- und Zufriedenheitswerte bestätigt. Es hat sich gezeigt, dass besonders Pflegepersonen von DemiCare profitieren, deren Angehörige zwar stark auf ihre Unterstützung angewiesen sind, aber selbst noch über ein gutes Wohlbefinden verfügen. Es ist also wichtig, schon möglichst früh Zugriff auf professionelle Informationen, wie jene der DemiCare-App zu erhalten.

Im Hinblick auf zukünftige Entwicklungen laufen gerade die Vorbereitungen für den Start eines Folgeprojekts, das im April 2025 starten wird. DemiCare+ wird sich dabei vor allem der Prävention von Depressionen bei pflegenden Angehörigen widmen.



DemiCare stellt somit einen wichtigen Fortschritt in der digitalen Unterstützung von pflegenden Angehörigen dar und bietet eine praxisorientierte Lösung, die langfristig zur Verbesserung der Lebensqualität von Betreuer:innen und ihren Angehörigen beitragen kann. Das

Projekt DemiCare wurde im Rahmen des AAL Programme mit Mitteln der Europäischen Kommission und der österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft gefördert.

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

Referenzen

- [1] Statistisches Bundesamt (2022): 5 Millionen Pflegebedürftige zum Jahresende 2021. Abgerufen von <https://www.destatis.de>
- [2] Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (2022): Österreichischer Pflegevorsorgebericht 2021. Wien: BMSGPK.
- [3] Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK) (2019): Demenzstrategie – Gut leben mit Demenz. Wien: BMASGK. Abgerufen von <https://www.demenzstrategie.at/>
- [4] Loboiko, K. (2023): Pflegende Angehörige: Digitale Angebote zur Unterstützung und Entlastung. In: Bohnet-Joschko, S., Pilgrim, K. (Hrsg.), Handbuch Digitale Gesundheitswirtschaft (S. XYZ). Springer Gabler, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-41781-9_45
- [5] Pappadà, A. et al (2021): Assistive technologies in dementia care: An updated analysis of the literature. *Frontiers in Psychology*, 12, 644587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644587>
- [6] Landkreis Ravensburg (2023): Mein Zuhause! – Ein Leben lang. Tipps & Hilfsmittel für barrierefreies Wohnen. Ravensburg: WIKOMmedia Verlag. Abgerufen von www.rv.de
- [7] Gris et al (2023): Personalized Technological Support for Informal Caregivers of Older People with Dementia: A Co-Design Approach Involving Potential End Users and Healthcare Professionals in Three Focus Groups in Italy. *Healthcare* 2023, 11, 2640.

