



# Daheim Leben, nicht nur Wohnen.

EIN GUIDE FÜR ZU PFLEGENDE UND  
IHRE ANGEHÖRIGEN

SMARTBUILDINGSCOMPASS.COM © 2025

# Hallo!



Liebe LeserInnen,

Wenn ich eines gelernt habe in der Zeit, in der ich selbst gepflegt und unterstützt habe, dann das: **Pflege beginnt oft schleichend – und verlangt plötzlich alles.**

Es sind nicht immer große Entscheidungen, die den Alltag leichter machen: Ein Licht, das automatisch angeht. Ein Haltegriff. Eine Sitzmöglichkeit in der Dusche. Oder einfach die Gewissheit, wen ich im Notfall anrufen kann.

**Diese Broschüre ist für Menschen, die sich kümmern.** Weil wir heute mehr denn je darauf angewiesen sind, dass Pflege auch zu Hause funktioniert:

- Weil Pflegekräfte fehlen,
- weil viele Pflegeplätze nicht mehr finanzierbar sind und es viel zu wenige gibt,
- und weil viele ältere Menschen sich nichts sehnlicher wünschen, als in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Und oft braucht es ja auch keine 24/7-Pflege, sondern individuelle Unterstützung und altersgerechtes Wohnen.

**Mit diesen Tipps möchte ich Ihnen zeigen, was für die Pflege und Unterstützung zu Hause bereits möglich ist** – oft mit wenig Aufwand, aber großer Wirkung. Denn es gibt bereits Konzepte, Tools und Ideen, die aber viel zu wenig sichtbar sind.

**Einige dieser Lösungen sind Digitalisierungen und Automatisierungen** - Lösungen, die fremd klingen mögen. Ich höre oft: Menschen können durch 'kalte' Programme und Apps nicht ersetzt werden. Das ist richtig - aber der Punkt in unserer Zeit ist doch, dass die **Alternative gar keine oder nur eine schlechte Pflege und Unterstützung ist.** Mein Appell daher: **Blieben Sie offen für Neues** - in vielen Ländern sind digitale Konzepte wie E-Healthcare schon intensiv im Markt, weil es im Outback schlicht keine andere Lösungen gibt.

Sie haben Feedback, Erfahrungen oder Fragen? Dann schreiben Sie mir gerne an [anja@sbc.co.at](mailto:anja@sbc.co.at).

Alles Gute für Sie und Ihre Familie,  
herzlichst

Anja Herberth  
Herausgeberin SmartBuildingsCompass.com

# KAPITELÜBERSICHT

## Was Sie in dieser Broschüre erwartet

Diese 10 Tipps sind aus Erfahrung entstanden, aus Gesprächen mit Organisationen und Unternehmen, aus Beobachtungen im Alltag und aus der Beantwortung der Frage: **“Was hilft wirklich, damit das Zuhause ein sicherer, würdevoller Ort bleibt?”** Jedes Kapitel widmet sich einem Bereich und wie wir uns das Leben leichter machen können - für ältere Menschen ebenso wie für Ihre UnterstützerInnen.

### 1. Zuhause bleibt man gern - wenn es sicher ist

Praktische Wohnanpassungen, die Unfälle verhindern und die Selbständigkeit fördern.

### 2. Die besten Helfer für den Alltag

Alltagsbegleiter, die entlasten und unterstützen.

### 3. Wenn Technik einfühlsam wird

Was KI und smarte Tools im Pflegealltag leisten können.

### 4. Wer sich bewegt, bleibt im Leben

Bewegung und Aktivität als Schlüssel gegen Rückzug und Einsamkeit.

### 5. Auch pflegende Angehörige brauchen Hilfe

Tipps, wie Angehörige für sich sorgen - und Unterstützung finden.

### 6. Allein geht es nicht - und muss es auch nicht

So entsteht ein tragfähiges Netzwerk aus Nachbarschaft, Freunden & Profis.

### 7. Am Land zu Hause - und gut betreut

Was ländliche Regionen brauchen, damit Pflege gelingt.

### 8. Wenn Sommer zur Gefahr wird

Die unterschätzte Gefahr: Hitzeschutz für ältere Menschen

### 9. Unterwegs mit Sicherheit

Unsere Checkliste: Wie Reisen mit Pflegebedarf gelingen kann.

### 10. Planen, solange man es kann

Warum gute Vorbereitung entlastet - und welche Fragen man früh stellen sollte.





# 1. Zuhause bleibt man gern - wenn es sicher ist

Praktische Wohnanpassungen, die Unfälle verhindern und die Selbständigkeit fördern.

# Wie kleine Veränderungen im Wohnraum Unabhängigkeit schenken

**Ein Zuhause ist mehr als nur ein Dach über dem Kopf – es ist der Ort, an dem wir uns sicher und geborgen fühlen wollen. Doch mit zunehmendem Alter können selbst kleine Stufen oder Türschwellen zu echten Stolperfallen werden. Die gute Nachricht: Viele dieser Gefahren lassen sich mit wenig Aufwand entschärfen.**

- **Wer heute saniert, denkt schwellenfrei: Stufen und Schwellen vermeiden**

Stufen sind in der Architektur oft ein "Designelement" - im Alter können aber schon kleine Kanten ab 1 cm Höhe riskante Stolperfallen sein. Sorgen Sie daher schon bei Sanierungen und Bauten für schwellenlose Übergänge.

Idealerweise gibt es zwischen Räumen oder auch beim Wohnungseingang keine Stufen. Nachrüstungen mit Rampen und flachen Übergängen (auch aus dem 3D-Drucker) oder Treppenlifte helfen beim Überwinden.

- **Gutes Licht sorgt für Orientierung und Wohlbefinden**

Eine gute Beleuchtung ist oft die einfachste und zugleich wirkungsvollste Maßnahme für mehr Sicherheit und Lebensqualität: Denn mit zunehmendem Alter benötigt das Auge mehr Licht und Kontrast. Bewegungsmelder, Nachlichter und warmweißes Licht fördern die Sicherheit und einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus.

- **Badezimmer als Risikozone sicher gestalten**

Kaum ein Raum ist im Alter so riskant wie das Badezimmer: Feuchtigkeit und glatte Fliesen machen es zu einem echten Stolperfeld. Die Lösung: Eine ebenerdige Dusche, rutschhemmender Boden oder Matten – idealerweise mit ausreichend Platz, um in der Dusche einen Duschhocker oder Rollator hineinzustellen. Haltegriffe geben Sicherheit, ein erhöhtes WC (z.B. durch Toilettensitz-Erhöhen) unterstützt das Aufstehen.

Wenn die Bewegungsfähigkeit nur mehr eingeschränkt möglich ist, helfen beim Duschen auch Bürsten - z.B. Zehenwaschbürsten, die mit einem Saugnapf am Duschboden angebracht werden. Verlängerte Bürsten helfen beim Waschen des Rückens und halten länger selbständig - auch im Bad.

- **Stolperfallen entfernen**

Was harmlos aussieht, wird im Alltag schnell gefährlich: Lose Teppiche, Kabel und Gegenstände am Boden sind häufige Unfallquellen. Klare, freie Wege und rutschfeste Böden in wichtigen Bereichen wie Küche, Bad und Eingangsbereich erhöhen die Sicherheit.



# Wie kleine Veränderungen im Wohnraum Unabhängigkeit schenken

- **Platz für Bewegung mit Rollator**

Ein Rollator ist ein praktischer Begleiter - aber er verändert den Platzbedarf erheblich. Mindestbreiten von Türen (~80 cm) und Wendeflächen (~120 × 120 cm) sind notwendig. Achten Sie darauf, dass die Betroffenen in der Küche an die Arbeitsflächen, an Herd und Spüle herankommen und die Toilette gut genutzt werden kann. Zwischen Bett und Wand sollte ebenfalls genug Platz sein. Ausreichend Bewegungsfreiheit entscheidet darüber, ob alltägliche Tätigkeiten wie Waschen oder Toilettengang selbstständig möglich bleiben.

- **Türen und Zugänge: Leicht zu öffnen**

Das Öffnen von schweren Türen fällt im Alter immer schwerer. Menschen mit eingeschränkter Kraft, Arthritis, einer Gehbehinderung oder mit Rollatoren brauchen Türen, die sich leicht und intuitiv öffnen lassen. Leichte, gut greifbare Schiebetüren sind hier eine gute Alternative. Statt klassischer Knäufe sind Längsgriffe oder Bügelgriffe empfehlenswert, die sich auch mit eingeschränkter Handfunktion oder Feinmotorik gut greifen lassen.

- **Alles gut erreichbar platzieren**

Im Alter sinkt die Beweglichkeit – Bücken, Strecken oder Balancieren werden mühsamer und bergen Risiken. Umso wichtiger ist es, dass alles, was man täglich braucht, leicht zugänglich ist. Schalter, Steckdosen, Schrankinhalt: In angenehmer Höhe ausgerichtet und leicht zugänglich reduzieren sie die physische Belastung.

Dinge, die seltener gebraucht werden, können höher oder tiefer gelagert werden.

- **Technik dezent einsetzen**

Technik ist dann gut, wenn sie nicht auffällt, sondern funktioniert. Oft reichen bereits einfache, alltagstaugliche Lösungen, um einen Unterschied zu machen. Bewegungs- und Lichtsensoren (gibt es auch schon mit Batterien betrieben und einfach zum Ankleben/leichten Fixieren), Zeitsteuerungen für Jalousien und Notrufsysteme funktionieren im Hintergrund und erhöhen die Sicherheit ohne Komplexität.

- **Ruheplätze im Alltag schaffen**

Strategisch platzierte Sitzgelegenheiten – in Flur, Küche oder Garten – ermöglichen kurze Pausen und erleichtern den Alltag mit Gehproblemen. Achten Sie darauf, dass die Sitzgelegenheiten stabil, leicht zu erreichen und (zum besseren Aufstehen) mit Armlehnen ausgestattet sind.



## 2. Die besten Helfer für den Alltag

Welche Alltagsbegleiter entlasten, ohne viel Platz oder Technik zu brauchen.

# Welche Alltagsbegleiter entlasten

**Im Alltag sind es oft die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen. Moderne Alltagshilfen sind heute unauffällig, aber wirkungsvoll. Sie geben Halt, Struktur und Orientierung, und geben auch den pflegenden Angehörigen Sicherheit und Unterstützung. Viele dieser Produkte sind zwar am Markt, aber noch zu wenig sichtbar. Hier ein Auszug aus den vielfältigen Möglichkeiten, die heute schon erhältlich sind.**

**Achten Sie darauf, dass die Lösungen die Selbständigkeit unterstützen, nicht jedoch reduzieren. Denn was einmal verlernt wird, kommt nicht mehr wieder.**

### 01 Automatische Erinnerungen

Sie helfen, den Alltag sicher und zuverlässig zu gestalten – sei es durch Erinnerungen an die Einnahme von Medikamenten, an Arzttermine oder Verabredungen. Besonders in den heißen Sommermonaten leisten Trinkerinnerungen wertvolle Dienste. Umsetzung: Als App am Smartphone, als einfaches Tool das auch ohne App funktioniert, über Sprachassistenten wie Amazon Alexa oder als intelligenter Medikamentenspender, der zur richtigen Zeit erinnert und die Tabletten automatisch freigibt.

### 02 Besteck und Geschirr für Senioren

Zittrige Hände, eingeschränkte Kraft oder Unsicherheiten beim Greifen können den kulinarischen und Koch-Genuss verderben. Doch es gibt einfache Helfer, die das ändern: Teller & Becher mit hohem Rand und rutschfestem Boden sorgen dafür, dass nichts verrutscht. Besteck & Kochmesser mit einer stabilen, dickeren Griffzone und weichen Haptik liegen sicher in der Hand. Schüsseln mit Neigungsboden leiten Flüssigkeit automatisch in die Essrichtung – ideal für einhändiges Essen. Trinkbecher mit Henkel oder Schnabel-Tassen fördern das selbstständige Trinken. Diese Hilfsmittel sind nicht nur praktisch – sie schenken ein Stück Selbständigkeit, Würde und Freude am Essen.

### 03 Notruf-/Alarmsysteme & Lokalisierung

Ein Sturz, ein Schwindelanfall, ein plötzlicher Schwächemoment: Notrufsysteme bieten hier ein wertvolles Sicherheitsnetz. Notrufknöpfe, die als Armband oder Halsband getragen werden, senden auf Knopfdruck ein Signal an Angehörige, Nachbarn oder eine Notrufzentrale. Sie funktionieren zu Hause oder – je nach Modell – auch unterwegs mit GPS-Ortung. Moderne Notrufuhr-Modelle/SmartWatches erkennen automatisch einen Sturz und setzen selbstständig einen Alarm ab, wenn der oder die TrägerIn nicht reagiert. Zudem können viele Modelle bereits den Standort tracken. Zu beachten: Um Fehlalarme für Notrufzentralen zu vermeiden, reicht oft auch die Vernetzung mit Nachbarn und Angehörigen.

# Welche Alltagsbegleiter entlasten

04

### Smarte Türfunktionen

Smarte Türklingeln, Schlösser und Sicherheitskameras zeigen, wer vor der Tür steht und unterstützen dabei, auch bei eingeschränkter Mobilität die Kontrolle über den Wohnungszutritt zu behalten. Zugänge können flexibel vergeben oder gesperrt werden – zum Beispiel für mobile Pflegedienste oder Nachbarn. Achten Sie hier auf ein sicheres Modell mit Qualitätssiegel.

05

### Voice-Assistenten

Ob Licht einschalten, Musik abspielen oder eine Erinnerung an Medikamente: Sprachassistenten wie Amazon Alexa, Google Assistant oder Siri machen genau das – auf Zuruf. Für viele ältere Menschen können sie eine wertvolle Unterstützung im Alltag sein – besonders dann, wenn eine eingeschränkte Mobilität vorliegt, eine Sehbehinderung oder das Bedienen von Handy oder Tablet schwerfällt. Je nach System lassen sich regionale Dienste, Kalenderfunktionen und Lieblingsradiosender personalisieren. Sprachassistenten sind auch eine hilfreiche Informationsquelle für den Alltag und beantworten Fragen wie: Wie wird das Wetter? Was gibts heute in den Nachrichten?

06

### Aktivitäts-Spiele & Gedächtnistraining

Bewegung und Denksport sind wie Vitamine fürs Gehirn – gerade im Alter. Schon ein paar Minuten am Tag können helfen, Konzentration, Erinnerungsvermögen und Lebensfreude zu stärken. Ob klassische Brettspiele, Kreuzworträtsel, digitale Gedächtnistrainer, Spiele-Apps oder Bewegungsspiele mit Musik: Alles, was Spaß macht und fordert hält das Gehirn in Schwung. Apps für Gedächtnistraining sorgen nicht nur für Abwechslung, sondern fördern auf intelligente Weise Konzentration und geistige Fitness. Und wer gemeinsam spielt, stärkt nebenbei auch soziale Kontakte und das Selbstvertrauen.

07

### Kommunikations-Systeme für die ganze Familie

Gerade wenn die Familie über Städte oder Länder verstreut lebt, wird es umso wichtiger, einfach und regelmäßig in Kontakt zu bleiben. Kommunikationssysteme wie Videotelefonie, Gruppenchats oder digitale Familienkalender machen es möglich, dass sich auch ältere Menschen eingebunden und informiert fühlen. Dafür gibt es auch schon einfach zu bedienende Senioren-Produkte für die Kommunikation ohne Technikstress. Ob mit dem Tablet auf dem Küchentisch, einem Sprachassistenten oder speziellen Senioren-Geräten mit großer Anzeige: Digitale Nähe kann echte Nähe ergänzen. Und wenn Oma zum Beispiel beim Abendessen virtuell dabei ist, wird der Alltag plötzlich wieder ein Stück gemeinsamer.



### 3. Wenn Technik einfühlsam wird

Wie smarte Tools und KI im Pflegealltag unterstützen, ohne zu überfordern.

# Wenn Technik die Pflege assistiert

**Technik kann kalt und kompliziert sein – oder warm, verständlich und unterstützend. Und gerade in Zeiten von Pflegeengpässen und Fachkräftemangel ist klar: Technologie kann keine Menschen ersetzen, aber sie kann gezielt die vorhandene Pflege begleiten und die Sicherheit verbessern. Damit Wohnen im Alter sicher, bequem und selbstbestimmt bleibt.**

Moderne Assistenzlösungen, die speziell auf ältere Menschen, Pflegepersonal und pflegende Angehörige abgestimmt sind, arbeiten mit smarten Sensoren und KI-basierten Systemen. Sie ermöglichen inzwischen weit mehr als reine Notrufe oder Erinnerungshilfen: Diese Lösungen verknüpfen zu einem intelligenten Gesamtsystem. Sie laufen im Hintergrund, ohne aufzufallen, und routen die Informationen der Sensoren dorthin, wo sie gebraucht werden.

Kritische Situationen werden z.B. über eine Sturzsensoren erkannt, es wird individuell auf den Nutzer zugeschnitten reagiert: Etwa die Nachbarn alarmiert, oder die nächsten Verwandten. In Vernetzung mit den Pflegediensten können die PflegerInnen die Routenplanung anpassen: Sie erkennen über ein Dashboard, wer ihre Hilfe dringend(er) braucht und reagieren damit schneller auf negative Entwicklungen. Der Gesundheitszustand wird besser verfolgt, auf negative Entwicklungen kann bereits früh hingewiesen werden. Dadurch werden Erkrankungen schneller erkannt - und es kann schneller reagiert werden.

Künstliche Intelligenz könnte auch schaffen, was bis dato nicht gelang: Die Vernetzung höchst unterschiedlicher Bereiche in Wohnungen und Gebäuden. Der KI ist es egal, was es steuert – Energieflüsse, Assistenz- und Alarmlösungen, oder die Beschattung. Ein automatisiertes System kann schnell und ohne unser aktives Zutun die Umgebung optimieren, als wir jemals in der Lage wären. Und Sparen - möglichst ohne den gewohnten Komfort zu verlieren - da die Ressourcen besser eingesetzt werden.

### **KI erkennt Muster - und Abweichungen**

Das Besondere an Künstlicher Intelligenz: Sie schafft Verbindungen, erkennt Muster und lernt mit. Das System erkennt Abweichungen im Alltag, reagiert individuell auf die Bedürfnisse der BewohnerInnen und hilft so, frühzeitig auf Veränderungen – etwa bei einer Verschlechterung der Mobilität oder der Gesundheit – aufmerksam zu werden.

Dank sensorgestütztem Monitoring und KI-Auswertung wird Gesundheit nicht fragmentiert, sondern als Entwicklung verstanden – ein Rundumblick, der ergänzt statt ersetzt. Das Ziel ist klar: Länger selbstbestimmt und sicher Zuhause leben, während Technik und KI als vertrauensvolle Begleiter fungieren. Und das ganz ohne komplizierte Bedienung oder technisches Know-how: Oft reicht ein einfaches Voice-Kommando oder eine gut verständliche App. Achtung: Datensicherheit hier immer mitdenken & auf sichere Produktlösungen setzen!



## 4. Wer sich bewegt, bleibt im Leben

Warum regelmäßige Bewegung, frische Luft und kleine Aktivitäten so wichtig sind.

# Wer sich bewegt & aktiv ist, bleibt im Leben

**Bewegung und Aktivität: Grundpfeiler für Lebensfreude, Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden. Das stärkt nicht nur Herz und Muskeln, sondern fördert auch die geistige Klarheit und das soziale Miteinander.**

Im Alter wird zu wenig Bewegung und Aktivität zu einem Risikofaktor. Durch den Mangel an sozialen Interaktionen werden bestimmte Gehirnregionen weniger stimuliert, was langfristig auch die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit die Wahrscheinlichkeit für Demenz und Alzheimer signifikant erhöht. Zudem wirkt sich soziale Isolation negativ auf das Immunsystem aus und erhöht das Risiko für chronische Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes.

Regelmäßige Bewegung und Aktivität bringt den Kreislauf in Schwung, hebt die Stimmung und schafft Begegnung. Einsamkeit muss nicht sein: Nehmen Sie Hilfe an, oder bieten Sie Betroffenen Ihre Hilfe an.

### 1. Kleine Schritte zählen

Schon ein kurzer Plausch beim Einkaufen oder ein Spaziergang in der Nachbarschaft kann der Anfang sein. Nähe beginnt oft mit einem Lächeln.

### 2. Digital verbunden bleiben

Mit Tablet, Smartphone & Co lässt sich der Kontakt zu Familie und Freunden leichter halten – auch über Entfernungen hinweg. Fragen Sie Nachbarn und Familienangehörige, um Ihnen beim Einstellen dieser technischen Geräte zu helfen.

### 3. Gemeinsam statt allein wohnen

Neue Wohnformen wie Mehrgenerationenhäuser, Senioren-WGs oder Betreutes Wohnen fördern die Begegnung im Alltag.

### 4. Aktivitäten mit anderen teilen

Treffen im Nachbarschaftscafé, im Pensionistenverein, Singkreis, in der Sportgruppe oder im Ehrenamt: Wer Interessen teilt, findet oft schnell Anschluss.

### 5. Sich holen lassen, wenn nötig

Mobilität ist oft ein Schlüssel zur Teilhabe. Viele Gemeinden bieten Fahrdienste oder Mitfahrbörsen an – fragen Sie einfach nach, ob in Ihrer Gemeinde diese Dienste angeboten werden oder fragen Sie Nachbarn und Freunde, ob Sie Ihnen helfen können!





## 5. Auch HelferInnen brauchen Hilfe

Wie pflegende Angehörige gut für andere sorgen - und dabei sich selbst nicht vergessen.

### Auch HelferInnen brauchen Hilfe

**Wer pflegt, gibt viel – oft mehr, als er/sie selbst bemerkt. Angehörige, die sich um ältere Menschen kümmern, jonglieren mit vielen Rollen zugleich: Sie sind Tochter oder Sohn, PartnerIn, PflegerIn, OrganisatorIn, emotionale Stütze – und nicht zuletzt oft selbst erschöpft. Besonders die Begleitung von Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Demenz kann zu einer Dauerbelastung werden: Der Alltag verändert sich schleichend, die Anforderungen steigen – und oft bleibt kaum Zeit für eigene Bedürfnisse.**

Das zu erkennen, ist der erste wichtige Schritt. **Denn gute Pflege ist nur möglich, wenn auch die Pflegenden gut für sich sorgen.** Pflegende Angehörige leisten oft Übermenschliches – Tag für Tag, mit wenig Schlaf, vielen Sorgen und kaum Anerkennung. Doch auch der stärkste Mensch braucht einmal Halt. Emotionale Erschöpfung, Schuldgefühle, Überforderung und das Gefühl, nicht genug zu sein, sind weit verbreitet – aber selten Thema. Dabei ist genau das so wichtig: Sich selbst nicht zu vergessen. Denn nur wer selbst innerlich stabil bleibt, kann auch in schwierigen Zeiten liebevoll begleiten. Sich Hilfe zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche – es ist ein Zeichen von Verantwortung.

#### Wo Hilfe und Entlastung zu finden sind

Psychologische Begleitung, Gesprächsgruppen oder auch nur der ehrliche Austausch mit anderen Betroffenen können Wunder wirken. Sie helfen, das eigene Erleben einzuordnen, Grenzen zu setzen und neue Kraft zu schöpfen. Auch Tageszentren oder eine Tagespflege sind hier ein wertvoller Anker. Sie schenken älteren Menschen Struktur, Gemeinschaft und Lebensfreude – und schaffen gleichzeitig Freiräume für Angehörige, um durchzuatmen, Kraft zu tanken oder einfach den Alltag zu organisieren.

Innovative Projekte wie betreute Urlaubsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zeigen, dass Hilfe auch in besonders herausfordernden Situationen möglich ist.

**Die wichtigste Botschaft bleibt: Wer hilft, darf - und soll - auch Hilfe annehmen.** Niemand muss diesen Weg allein gehen. Angebote sind da – und sie dürfen, ja sie müssen genutzt werden. Denn nur, wer gut für sich selbst sorgt, kann auch langfristig für andere da sein.





## **6. Allein geht es nicht - und muss es auch nicht**

Wie man ein verlässliches Netzwerk aufbaut, bevor es eng wird.

# Das Netzwerk: Hilfsanker für den Alltag

**Wer früh beginnt, sich ein vertrautes Netzwerk aufzubauen, hat bessere Chancen, länger selbstbestimmt zu Hause zu bleiben. Dazu gehören nicht nur Familie oder NachbarInnen, sondern auch Ansprechpersonen in der Gemeinde, in Verbänden, bei mobilen Diensten, und freiwillige HelferInnen. Es ist keine Schwäche, um Hilfe zu bitten, sondern ein kluger Schritt, wenn man weiterhin in den eigenen vier Wänden wohnen möchte. Denn mit einem starken Netzwerk rund um sich wird vieles leichter – und das Leben reicher.**

Es braucht nicht immer gleich die Rundum-Pflege 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche. Sondern Unterstützung, die sich mit den individuellen Bedürfnissen mitentwickelt. Was hier helfen kann: Ein Netzwerk, „fürsorgliche Nachbarschaften“ – ein Miteinander, das Menschen mit Unterstützungsbedarf aktiv einbindet und unterstützt.

Ob durch engagierte Vereine, freiwillige HelferInnen oder einfach die nachbarschaftliche Hand, die beim Einkauf hilft. Oder ganze Städte, wie im Fall von Brügge, die bewusst demenzfreundliche und altersfreundliche Räume schaffen. Jede Form von Teilhabe stärkt nicht nur die Pflegebedürftigen, sondern auch jene, die täglich für sie da sind: Die pflegenden Angehörigen.

Wer früh beginnt, sein persönliches Unterstützungsnetz aufzubauen, ist besser gewappnet – nicht nur organisatorisch, sondern auch emotional.

### **Das Netzwerk kann viele Formen annehmen:**

- Familienangehörige, die sich Aufgaben aufteilen – etwa bei Arztbesuchen, beim Papierkram oder der Begleitung zu Therapien.
- Nachbarn und FreundInnen, die mitkochen, Besorgungen übernehmen oder einfach zum Gespräch da sind.
- Professionelle Pflege- und Betreuungsdienste, die regelmäßig oder punktuell helfen.
- Tageszentren, Tagespflege, Selbsthilfegruppen, Sozialberatungen oder Initiativen vor Ort, die Entlastung und Orientierung bieten. Recherchieren Sie, was es in Ihrer Region an Verbänden und Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

Viele Angebote – ob öffentlich, gemeinnützig oder privat – sind verfügbar, aber oft wenig sichtbar. Ein Anruf bei der Gemeinde, ein Besuch beim Sozial-/Pflegedienst oder ein Gespräch mit anderen Betroffenen kann erste Türen öffnen.





Bild: Shutterstock

# 7. Am Land zu Hause

Was Pflege am Land braucht und wo man Unterstützung findet.



# Am Land zu Hause - und gut betreut

**Ländlich zu leben bedeutet Heimat, Ruhe und Gemeinschaft. Doch es bringt auch Herausforderungen mit sich: Weniger Pflegedienste, lange Wege und oft spürbare Versorgungslücken. Die Gemeinden stehen unter Druck, die Grundversorgung aufrecht zu erhalten. Aber mittlerweile gibt es innovative Lösungen, die genau hier ansetzen. Unser Appell: Falls sich ihre Region dazu entschließt, verstärkt auf Digitalisierung zu setzen, dann greifen Sie zu. Denn auch wenn es viel Widerstand gegen Technologie geben möge: Die Alternative ist im schlimmsten Fall womöglich keine oder eine nicht ausreichende Pflege und Unterstützung.**

01

### Smart organisierte Helfernetzwerke

Es braucht mittlerweile nicht nur ein Dorf, um ein Kind großzuziehen. Die Hilfe aus der Nachbarschaft wird auch in der Pflege immer wichtiger. Diese Koordination findet in Gemeinden häufig noch mit Excel-Listen statt. Die viel smartere Variante wäre: Es die Betroffenen selbst organisieren lassen.

Apps wie Flexhero oder Hub4Help ermöglichen es, Freiwillige und Hilfesuchende digital miteinander zu vernetzen. So lassen sich Aufgaben wie Einkäufe, Arztbegleitungen oder kleinere Alltagshilfen gut koordinieren. Einige der Apps funktionieren bereits wie Uber: Angebot und Nachfrage managen sich selbst, auch die Abrechnung der Dienstleistungen ist bei einigen Lösungen bereits integriert. Das entlastet die Gemeinden und verbessert die Unterstützung im Alltag der Betroffenen.

02

### Telemedizin und digitale Gesundheitsdienste

Videosprechstunden und digitales Monitoring ermöglichen ärztliche Beratung auch ohne lange Wege. Dies entlastet nicht nur ÄrztInnen und Pflegekräfte, sondern reduziert auch den Bedarf an Krankentransporten – ein besonders kritischer Punkt in entlegenen Regionen. Und angesichts der langen Wartezeiten auf Arzttermine kommt die Hilfe auf diese Weise eventuell sogar schneller zu den Betroffenen.

Telemedizin wird übrigens in vielen Teilen der Welt bereits eingesetzt: Etwa in Australien und Kanada, wenn das nächste Krankenhaus hunderte Kilometer entfernt ist. Neurologische Erkrankungen, Diabetes, Herzerkrankungen, etc. werden aus der Ferne gemonitort, im Notfall wird rasch reagiert und Hilfe gesandt.

03

### Altersgerechte Sanierung

Wie in Kapitel *eins* ausführlich beschrieben, ist die altersgerechte, barrierefreie Sanierung gerade bei älteren, historisch gewachsenen Gebäudestrukturen ein wichtiger Schritt.

# Am Land zu Hause - und gut betreut

04

### Pflege-Apps

... sind digitale Helfer, die Funktionen wie Medikamentenerinnerungen, Pflegeplanungen, Dokumentation, Terminverwaltung oder auch die direkte Kommunikation mit z.B. Pflegediensten bieten. Ein Beispiel aus Österreich ist die HerzensApp, die speziell für pflegende Angehörige entwickelt wurde. Sie erleichtert die Koordination im Pflegealltag, ermöglicht den Austausch innerhalb der Familie oder mit professionellen Pflegekräften und hilft dabei, die Pflegebedürfnisse strukturiert zu organisieren.

05

### Smarte Pflege-Assistenz

Intelligente Sensoren erkennen Notfälle wie Stürze heute zuverlässig. Diese Systeme werden immer günstiger und einfacher: Mittlerweile werden einfach nur mehr Sensoren an die Decke geschraubt, die KI analysiert. Pflegeorganisationen können dadurch die Routenplanung optimieren: Menschen, die Hilfe benötigen, erhalten sie früher. Dadurch kann auch mit einem reduzierten Personal im Fachkräftemangel gearbeitet werden und es ermöglicht Unterstützung bei der Kurzzeitpflege auch in Regionen mit geringer Ressourcenausstattung (z.B. nach Operationen).

06

### eGovernment & digitale Anwendungen

In vielen Gemeinden ist die Grundversorgung mit Filialen von Post, Bank, Versicherung, Lebensmittelhandel etc oft nicht mehr gegeben. Digitale Anwendungen können helfen, diese Lücken zu schließen. Je nach Land sind diese Anwendungen unterschiedlich ausgeprägt - aber prüfen Sie den Einsatz: Gemeinden setzen oft schon auf Apps wie „Gem2Go“, dadurch kommen aktuelle Informationen direkt aufs Handy. Bank-Apps ermöglichen Überweisungen auch von Zuhause. Behördenwege können über das Digitale Amt oder z.B. durch die ID Austria digital erledigt werden – vom Meldezettel bis zur Wahlkarte.

**Für den erfolgreichen Einsatz muss klar sein: Digitale Lösungen erfordern mehr als nur die Anschaffung von Endgeräten.** Besonders ältere Menschen benötigen Schulung, einfache Benutzeroberflächen und persönliche Begleitung beim Einstieg.



# 8. Wenn der Sommer zur Gefahr wird

Warum Hitze älteren Menschen zusetzt - und wie man sich einfach schützt.

# Wenn der Sommer zur Gefahr wird

**Wenn die Temperaturen steigen, ist das für viele ältere Menschen nicht nur unangenehm, sondern potenziell gefährlich. Denn mit zunehmendem Alter verliert der Körper seine Fähigkeit, sich effektiv an Hitze anzupassen: Das Durstgefühl nimmt ab, die Schweißproduktion sinkt, das Herz-Kreislauf-System wird stärker belastet. Hinzu kommen chronische Erkrankungen oder Medikamente, die die Hitzeverträglichkeit zusätzlich einschränken können.**

Mit rechtzeitiger Vorbereitung, angepassten Tagesroutinen und digitaler Unterstützung lässt sich der Sommer auch im höheren Alter sicher genießen.

- **Wohnräume kühl halten:** Rollos tagsüber geschlossen halten, und gut durchlüften lassen. Mobile Ventilatoren oder Klimageräte können zusätzlich unterstützen.
- **Trinken nicht vergessen – auch ohne Durst:** 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich, vorzugsweise Wasser oder ungesüßter Tee. Trinkerinnerungen können dabei helfen.
- **Aktivitäten klug planen:** Körperliche Anstrengungen auf den frühen Morgen oder Abend verlegen, in der Mittagshitze besser im Haus oder im Schatten bleiben.
- **Medikamente prüfen:** Heiße Temperaturen können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen, einige Wirkstoffe haben Auswirkungen auf das menschliche Hitzeempfinden. Halten Sie ärztliche Rücksprache, ob Sie betroffen sind.
- **Warnzeichen ernst nehmen:** Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, ungewöhnliche Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme können Vorboten eines Hitzeschlags sein. Sofort kühlen, trinken und bei Bedarf medizinische Hilfe holen.
- **Technik clever nutzen:** Smarte Jalousien halten Räume kühl, Pflege- und Gesundheits-Apps sowie Sprachassistenten wie Alexa unterstützen bei Wetterinfos, Erinnerungen und Notfällen.

Achten Sie an heißen Tagen ganz besonders auf ältere Menschen in Ihrer Umgebung – ein kurzer Check kann im Ernstfall entscheidend sein.





## 9. Unterwegs mit Sicherheit

Unsere Checkliste: Wie Reisen mit Pflegebedarf gelingen kann.

# Wie Reisen mit Pflegebedarf gelingt

**Ein barrierefreier Urlaub beginnt nicht erst vor Ort – sondern mit der richtigen Vorbereitung. Wer frühzeitig plant und auf die speziellen Bedürfnisse achtet, vermeidet Stress und schafft Raum für echte Erholung. Mit etwas Voraussicht wird der Urlaub nicht nur entspannter, sondern auch komfortabler und unbeschwerter. Unsere Tipps helfen dabei:**

- **Persönlichen Bedarf ermitteln**

Planen Sie, was wirklich gebraucht wird: „Barrierefrei“ heißt z.B. nicht automatisch „rollstuhlgerecht“. Wer mit Mobilitätshilfen reist, sollte genau prüfen, ob Zugänge, Bäder und Wege geeignet sind – und auch an Themen wie Medikamentenkühlung denken. Gute Planung reduziert Stress und schafft Raum für echte Erholung.

- **Unterkunft gezielt auswählen & Reiseplanung**

Suchen Sie nach barrierefreien oder rollstuhlgerechten Hotels – AirBnb, Booking.com und spezialisierte Webseiten geben bereits detailliert Auskunft dazu. Achten Sie auf ebenerdige Zugänge, breite Türen, Aufzüge und barrierefreie Bäder. Bewertungen anderer Reisender mit ähnlichen Anforderungen sind oft hilfreich.

Verwenden Sie Online-Tools wie Wheelmap.org oder Google Maps für barrierefreie Orte, AccessibleGO für rollstuhlgerechte Hotels und HandicapX für barrierefreie Toiletten. Regionale Plattformen wie urlaub-barrierefrei.at oder reisen-fuer-alle.de bieten zusätzliche Unterstützung.

- **Barrierefreie Anreise organisieren**

Bei Flug und Bahn gibt es Services, die sie durch Check-In und Sicherheitskontrolle bis zum Platz begleiten. Diese buchen Sie mindestens 48 Stunden im Vorhinein, erscheinen Sie früh um ausreichend zeitlichen Puffer zu haben. Denken Sie bei der Buchung auch an eventuell vorhandene Begleitpersonen und Assistenzhund.

- **Eintritt & Sightseeing clever planen**

Buchen Sie Tickets im Voraus und informieren Sie sich über barrierefreie Ein- und Ausgänge. Melden Sie Ihre Bedürfnisse schon bei der Online-Buchung oder am Eingang – so vermeiden Sie Hektik und längere Wartezeiten.

Reisen mit Mobilitätseinschränkungen ist mit guter Planung und den richtigen Hilfsmitteln heute möglich. Eine umfangreiche Checkliste gibt's auf SmartBuildingsCompass.com.





# 10. Planen, solange man es kann

Warum es entlastet, rechtzeitig über Pflege, Wohnformen und Wünsche zu sprechen.

# Planen - und mitentscheiden

**Es ist ein Gespräch, das viele aufschieben – und doch zählt es zu den wichtigsten im Leben: Wie möchte ich einmal wohnen, wenn es allein nicht mehr geht? Welche Unterstützung wünsche ich mir? Und wer soll im Notfall entscheiden?**

Frühzeitig über Pflege, Wohnformen und eigene Wünsche zu sprechen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Weitsicht und Selbstbestimmung. Denn wer sich früh Gedanken macht, nimmt anderen die Last schwerer Entscheidungen in akuten Situationen ab – und bewahrt sich selbst Einfluss und Autonomie.

Gerade wenn ein Unfall, eine Erkrankung oder ein plötzlicher Pflegebedarf eintritt, bleibt oft keine Zeit mehr, um in Ruhe zu überlegen oder die richtigen Informationen zusammenzutragen. Ein rechtzeitiges Gespräch mit der Familie, mit Vertrauenspersonen oder mit ExpertInnen ermöglicht es, Wünsche offen zu besprechen: Möchte ich möglichst lange zu Hause wohnen? Kommt eine betreute Wohnform in Frage? Gibt es konkrete Pflegewünsche oder Dinge, die ich mir so gar nicht vorstellen kann? Welche Unterstützungsangebote wären hilfreich? Was sagt mein Budget?

Auch organisatorische Fragen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder finanzielle Planung gehören dazu. Wer sich rechtzeitig mit diesen Themen beschäftigt, schafft nicht nur Klarheit, sondern auch emotionale Entlastung – für sich und für die Angehörigen. Gute Vorbereitung schenkt Sicherheit und oft auch Frieden: Denn wenn die Fragen einmal geklärt sind, bleibt mehr Raum für das Leben im Jetzt.

Es geht nicht darum, den Ernstfall herbeizureden – sondern darum, ihn nicht zu fürchten. Wer seine Wünsche kennt und kommuniziert, kann im Alter mit mehr Gelassenheit und Vertrauen in die Zukunft blicken. Denn gute Pflege beginnt mit guter Vorbereitung. Und sie beginnt lange bevor Hilfe tatsächlich gebraucht wird.



# Impressum

Diese Broschüre wurde mit viel Einsatz und Herzblut verfasst von:  
Mag. (FH) Anja Herberth (c) SmartBuildingsCompass.com 2025

Bildmaterial:

Portrait von Anja Herberth: Bill Lorenz. Das weitere Bildmaterial stammt von Anja Herberth/privat, OEGB\_Harald Eisenberger und Shutterstock.

Sie wollen mehr erfahren über altersgerechtes Wohnen, Pflege und Unterstützung? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter - direkt auf [smartbuildingscompass.com](https://smartbuildingscompass.com)! Und folgen Sie uns in den sozialen Netzwerken: Facebook und Instagram.

Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen unter [redaktion@sbc.co.at](mailto:redaktion@sbc.co.at) sehr gerne zur Verfügung!

