

Abstract ID: 140 (Vortrag)

## **Ein soziales Netzwerk zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Senioren**

Hildebrand C<sup>1</sup>, Wengel S<sup>1</sup>, Duschl C<sup>2</sup>, Tiedge W<sup>3</sup>, Demski H<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Helmholtz Zentrum München, Deutsches Forschungszentrum für Umwelt und Gesundheit GmbH, Neuherberg, <sup>2</sup>Diakonie München - Moosach, Verein für soziale Aufgaben, München, <sup>3</sup>Pasife, Lichtenfels, <sup>4</sup>Helmholtz Zentrum München- Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH), Neuherberg

**Einleitung und Fragestellung:** Lebensqualität hat im Alter eine besondere Bedeutung. Sie definiert sich für die Vertreter der Altersgruppe über 75 zu einem großen Teil über das Wohlbefinden, die Gesundheit, die materielle Absicherung, aber auch über soziale Kontakte. Mit zunehmendem Alter sinkt oft die Lebensqualität. Bedingt durch Krankheit und Tod von nahen Verwandten und Freunden lichtet sich das soziale Netzwerk, eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes führt zu einer Verringerung von Aktivitäten und Unternehmungen und weniger sozialen Interaktionen. Das Risiko von Vereinsamung und sozialer Isolation steigt. Mit der sozialen Isolation steigt das Krankheitsrisiko [1], ein Teufelskreis beginnt. Das vom BMBF und der EU im Rahmen des AAL-Programms geförderte Projekt Join-In (Senior citizens overcoming barriers by joining fun activities) möchte mit Hilfe eines interaktiven sozialen Netzwerks für hochaltrige Senioren der Isolation entgegenwirken.

**Material und Methoden:** Eine ausführliche Benutzeranalyse bezüglich Lebensqualität und Systemanforderungen wurde mit Hilfe von Szenarien, Fokusgruppen, Fragebögen, Beobachtungen und Interviews in Deutschland, Ungarn, Norwegen und Irland durchgeführt und brachte folgende Ergebnisse:

- Kommunikation, „Dazugehören“, „Gebraucht werden“ werden von den befragten Personen neben der geistigen und physischen Gesundheit als wichtigste Kriterien für Lebensqualität angesehen.
- Ein virtuelles Netzwerk muss die Kommunikation und Gesundheit fördern und einfach zu bedienen sein. Eine einfache Fernbedienung wurde gefordert. Eine andere Hauptanforderung, insbesondere der deutschen Nutzer, an das Netzwerk, war die Sicherheit.
- Eine fundierte Vertrauensbasis seitens der Teilnehmer erwies sich als ein weiteres wesentliches Kriterium.
- Die befragten Senioren waren der Ansicht, Sie müssten sich an dem Netzwerk beteiligen bevor sie hochaltrig sind, um sich mit den technischen Möglichkeiten auseinandersetzen zu können und „um sich daran zu gewöhnen“.

**Ergebnisse:** Auf Basis der Nutzeranforderungen [2] wurde ein geschlossenes Netzwerk entwickelt. Es bietet verschiedene Aktivitäten zur Förderung der Kommunikation. So kann man sich an Interessensgruppen beteiligen oder eigene Beiträge leisten wie z.B. Fotos hochladen, um Gemeinsamkeiten zu finden und sich darüber auszutauschen. Eine Art „Memoryspiel“ unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen, erlaubt es, eigene Bilder in ein Spiel zu integrieren. Von Physiotherapeuten konzipierte Gymnastikübungen kann man alleine oder gemeinsam mit anderen unter Mithilfe eines Moderators durchführen. Daneben wurde in enger Zusammenarbeit mit den Senioren eine Fernbedienung mit nur drei Knöpfen und ausgestattet mit einem Gyrosensor entwickelt, die an verschiedene Handgrößen

angepasst werden kann. Zusätzlich kommt ein Exergame „RadIn“ zum Einsatz, das es ermöglicht gemeinsam mit anderen bestimmte Strecken abzufahren. Die Entwicklungen sind serverzentriert. Das internetbasierte soziale Netzwerk wurde mit der Open Source Software ELGG [3] unter Berücksichtigung einfacher Bedienbarkeit entwickelt.

**Diskussion:** Labortests wurden erfolgreich durchgeführt. Die Senioren zeigen sich angetan von der Lösung, finden das Netzwerk aber gewöhnungsbedürftig. Mehr Aufschluss wird die Pilotphase bringen, die im April anläuft. Es ist geplant die Lösung von 50-100 Personen sowohl in Deutschland als auch in Ungarn testen zu lassen. Dabei werden verschiedene Möglichkeiten angeboten. So können die Interessenten nach einer 3-4 stündigen Einführung die Lösung in verschiedenen Einrichtungen oder daheim testen. Anhand von Fragebögen, Fokusgruppen und Interviews werden Kriterien wie Funktionalität, Anwenderfreundlichkeit, aber auch Lebensqualität untersucht.

### **Literatur**

- [1] Nicholson N.R.. A Review of Social Isolation. An Important but Underassessed Condition in Older Adults. J Prim Prev. 2012; 33(2-3):137-152.
- [2] Demski, H., Hildebrand, C.; Lopez Bolos J., Tiedge W., Wengel, S. O'Broin D., Palmer, R.. Technical requirements of a social networking platform for senior citizens. Quality of Life through Quality of Information. Proceedings of MIE 2012, The XXIVst International Congress of the European Federation of Ergonomics and Human Factors, 2012; 818-822.
- [3] ELGG - Introducing a powerful open source social networking engine <http://elgg.org>. Last accessed 08.04.2013.