

Digital fit im Alter

Digitalisierung Ein Billett lösen, Einzahlungen tätigen oder einen Termin vereinbaren: Unser tägliches Leben funktioniert zunehmend auf dem digitalen Weg. Wo Senior*innen Unterstützung im Umgang mit Tablets, Smartphones und Apps erhalten.

Yolanda Buerdel

Die Mitglieder der rüstigen Wandergruppe sitzen entspannt im Zug. Als die Kontrolleurin durch das Abteil geht, halten ihr fast alle das Smartphone mit einem E-Ticket unter die Nase: Im Zeitalter der Digitalisierung werden auch ältere Menschen immer versierter im Umgang mit Smartphones, Tablets und Apps. Gemäss einer Studie im Auftrag von Pro Senectute sind heute 74 Prozent der Senior*innen online unterwegs. Das sind fast doppelt so viele wie noch vor zehn Jahren. Auch der digitale Graben hat sich seit 2010 fortwährend verschoben – von 65 auf heute 80 Jahre. «Der Grund dafür liegt zum einen in der rasanten Einführung von neuen Technologien, Geräten und Apps, die auch immer intuitiver werden. Zudem haben Kommunikationstechnologien durch die Coronapandemie an Bedeutung gewonnen», sagt Peter Burri von Pro Senectute.

Darüber hinaus waren viele Menschen, die heute im Ruhestand sind, auch während des Berufslebens bereits mit Computern konfrontiert. Dennoch sei das di-



Verschiedene Organisationen bieten älteren Menschen Schulungen an, in denen die digitale Fingerfertigkeit trainiert wird. Bild: Adobe Stock

«Einige sind mit 55 Jahren überfordert, andere hingegen sind auch mit 92 Jahren immer noch auf Zack»

Peter Burri, Pro Senectute

gitale Wissen bei Seniorinnen und Senioren sehr unterschiedlich: «Einige sind mit 55 Jahren überfordert, andere hingegen sind auch mit 92 Jahren immer noch auf Zack», so Burri. Um diese Kluft zu überbrücken, bieten verschiedene Organisationen sowie öffentliche oder gemeinnützige Einrichtungen gezielte Unterstützung zur Schulung älterer Menschen im Umgang mit neuen Technologien an.

Zoom-Kurse und «Computerias»

Besonders gross ist die Nachfrage nach Kursen, die Anwenderkompetenzen vermitteln. Das haben auch die grossen Schweizer Telekommunikations- und

IT-Unternehmen erkannt und bieten ihren älteren Kund*innen Online-Lernvideos und -kurse an. Diese ermöglichen es, die digitalen Kenntnisse zu vertiefen und die Anwendungen sowie Möglichkeiten der Geräte besser kennenzulernen. Die Organisation Pro Senectute hat ebenfalls Grundkurse für den Umgang mit dem Smartphone, dem PC oder dem Tablet im Angebot. Diese Kurse finden an verschiedenen Standorten in der ganzen Schweiz statt. Zudem werden spezifische Anwenderkurse zu Themen wie der SBB-App, E-Banking, Google oder Videokonferenz mit Zoom angeboten.

Es gibt bei Pro Senectute auch personalisierte Angebote, die sich von Kanton zu Kanton unterscheiden. In Zürich beispielsweise gibt es an mehreren Standorten Treffpunkte – sogenannte «Computerias» –, zu denen ältere Menschen ihre eigenen Geräte mitbringen können und im Umgang damit unterstützt werden. Im Kanton Basel wird dagegen ein individueller Support für zu Hause angeboten: Ein Informatikteam unterstützt Senior*innen bei techni-

schen Fragen und hilft dabei, das Gerät optimal zu nutzen.

Sicher Surfen

Ein Thema, das die Seniorinnen und Senioren immer stärker beschäftigt, ist die Sicherheit im Netz. Ein breitgefächertes Angebot zur Sensibilisierung und Aufklärung älterer Menschen findet man in fast jedem Kanton bei der jeweiligen Kantonspolizei. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern werden zielgruppengerechte Referate und Workshops zu verschiedenen Themen rund um digitalisierte Kriminalität angeboten.

Sicherheit im Internet

Welche Gefahren lauern im Internet und wie kann ich mich davor schützen? Auf der Webseite der schweizerischen Kriminalprävention finden Sie Informationen und Material zum Downloaden: skppsc.ch Das Nationale Zentrum für Cybersicherheit NCSC gibt nützliche Tipps dazu, wie man die Konten und Passwörter optimal schützt, sowie Hinweise zum sicheren Umgang mit E-Banking und E-Mails: ncsc.admin.ch

ANZEIGE

DAS STECKT HINTER DER SCHMERZFALLE SCHULTER

Neben Knie und Hüfte gibt es kein Gelenk, das so vielen Menschen Probleme bereitet wie die Schulter. Was erwartet ältere Betroffene bei Schmerzen in der Schulter? Antworten liefert Dr. med. Oliver Ziegler, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates



orthopädie zentrum zürich | **HIRSLANDEN** KLINIK IM PARK

Dr. med. Oliver Ziegler
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Speziell: Schulter, Ellbogen, Knie

Orthopädie Zentrum Zürich
Seestrasse 259
8038 Zürich
T +41 44 709 16 00

WWW.ORTHOPAEDIE-ZUERICH.CH

Wieso kommt es zu Schmerzen im Schultergelenk?

Schmerzen im Schultergelenk können vielfältige Ursachen haben: Verspannungen im Schulter-, Hals- und Brustwirbelsäulenbereich stellen eine Möglichkeit dar. Auch Verkalkungen der Sehnen oder Entzündungen im Muskel- und Sehnenbereich sowie des Schleimbeutels, z.B. in Folge einer Überbelastung, führen zu Schmerzen im Schultergelenk. Bei manchen Patientinnen und Patienten sind degenerative, verschleissbedingte Veränderungen Ursachen für Schulterschmerzen. Durch lokale Verminderung der Stoffwechselaktivität kommt es zu strukturellen Gewebeveränderungen. Dies führt zur Schwächung von Muskulatur, Sehnen und Bändern. Es kommt zur zunehmenden Gelenkinstabilität, zu einem Sehnenverschleiss mit möglicher Rissbildung bis hin zu Gelenkverschleiss (Arthrose).

Wie können Senioren und Seniorinnen ihr Schultergelenk möglichst lange fit halten und Verletzungen vorbeugen?

Senioren und Seniorinnen sollten stets darauf achten, dass sie die aktive Beweglichkeit der Schulter mit verschiedenen Übungen fördern. Ebenso ist es gerade bei älteren Personen wichtig, dass besondere Vorsicht im Alltag geboten ist und Stürze vermieden werden.

Nehmen Verletzungen an der Schulter mit dem Älterwerden zu?

Ja, Verschleisserscheinungen nehmen im Alter zu. Die Muskulatur wird schwächer und die Gelenkinstabilität nimmt zu. Diese Faktoren begünstigen das Auftreten von Schulterschmerzen.

Bei welchen Symptomen sollten Seniorinnen und Senioren einen Arzt aufsuchen?

Spätestens nach zwei Wochen mit Schmerzen ohne erkennbare Ursache sollten die Betroffenen von einer Ärztin, einem Arzt untersucht werden. Ebenso sollte direkt nach einem Sturz oder Unfall mit anschliessender Bewegungsunfähigkeit der Schulter die Ärztin, der Arzt hinzugezogen werden. Auch Symptome wie Gefühlsstörungen, Taubheit oder Kribbeln des Armes oder der Hand sowie eine akute Steifigkeit des Schultergelenks sollten von einer Fachperson untersucht werden.

Was sind die häufigsten Verletzungen der Schulter, die Sie behandeln?

Zu den häufigsten Verletzungen in meiner Sprechstunde zählen unter anderem Sehnenrisse im Bereich der Rotatorenmanschette, Instabilitäten an der Schulter nach ausgekugelttem Schultergelenk sowie Knochenbrüche im Bereich der Schulter und des Schlüsselbeins.

Worin unterscheiden sich akute und chronische Schulterschmerzen?

Akute Beschwerden treten meist nach einem speziellen Ereignis auf, z.B. nach einem Sturz oder einer abrupten unkontrollierten Bewegung. Aber auch Entzündungen oder Infektionen können plötzlich auftreten und verursachen starke Schmerzen mit Bewegungsunfähigkeit der Schulter. Schmerzen bei Sehnen- und Gelenkverschleiss treten meist schleichend auf. Betroffene gewöhnen sich an die Veränderungen und können oft gut mit geringen Schmerzen und einer Bewegungseinschränkung leben. Hierbei können zugrunde liegende Verletzungen verschleppt und allenfalls später nicht mehr erfolgreich behandelt werden.

Welche verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten gibt es (nicht operative vs. operative Therapie)? Ab wann ist eine OP notwendig/sinnvoll?

Die meisten Beschwerden der Schulter lassen sich konservativ, das bedeutet ohne Operation, verbessern. Hier können eine medikamentöse Schmerztherapie mit entzündungshemmenden Medikamenten, Physiotherapie in Form von Bewegungstherapie, Wärme- und Kälteanwendungen oder lokale Infiltrationstherapien, z.B. mit Hyaluronsäure, Eigenblut, Kortison oder Schmerzmitteln, Erfolg versprechend sein. Eine Operation wird empfohlen, wenn die konservativen Massnahmen bei anhaltenden Schmerzen und weiterbestehender Bewegungseinschränkung ausgeschöpft sind. Mit einer Schultergelenksarthroskopie (Gelenkspiegelung/Schlüssellochoperation) können bereits die meisten Probleme der Schulter gelöst werden, wie z.B. die Entfernung des entzündeten Schleimbeutels oder die Kalkentfernung. Eine offene Schulteroperation wird nötig bei der Behandlung von Brüchen sowie zum Gelenkersatz mit einer künstlichen Prothese.

Gibt es Besonderheiten, die bei der Behandlung an der Schulter von Seniorinnen und Senioren zu berücksichtigen sind?

Wenn die Schulter schmerzt, eine Verletzung aber ausgeschlossen wurde, sollte diese nicht allzu lange geschont werden; besser ist es, sie wieder zu bewegen, am besten in Absprache mit einer Fachperson. Grundsätzlich benötigt der Heilungsverlauf aufgrund der altersentsprechenden Sehnen- und Muskelqualität mehr Zeit und Geduld.