



Impulse, Erkenntnisse und Empfehlungen aus dem Webinar vom 27. März 2025

Digitalisierung und Gesundheitsförderung älterer Menschen

Zusammenfassung und Handlungsansätze für Projekt- und Programmverantwortliche in den KAP

Dieses Dokument fasst zentrale Inhalte, Erfahrungsberichte und Diskussionen aus dem Webinar vom 27. März 2025 zusammen. Es basiert auf Beiträgen von Expert*innen, Rückmeldungen der Teilnehmenden sowie neuen Daten aus der Studie «Digital Seniors 2025».

Warum dieses Thema strategisch wichtig ist

In der Schweiz ist die Nutzung digitaler Technologien durch ältere Menschen nach wie vor sehr ungleich verteilt. Vor dem Hintergrund einer rasch fortschreitenden Digitalisierung, auch im Bereich von Dienstleistungen der öffentlichen Gesundheit, stellen sich diverse Fragen. Es geht beispielsweise um gleichberechtigten Zugang und um den Einfluss der Digitalisierung auf die Lebensqualität.

«Die digitale Inklusion älterer Menschen ist eine Frage der Würde und auch des gleichberechtigten Zugangs zu Gesundheitsdienstleistungen. Unsere Projekte können etwas bewirken – vorausgesetzt, sie werden gemeinsam mit den älteren Menschen konzipiert.»

Das Wichtigste aus dem Webinar

Eine anhaltende digitale Kluft

- Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe: Während 95% der 65- bis 74-Jährigen ein Smartphone nutzen, sind es bei den über 85-Jährigen nur 53%.
- Ältere Menschen nutzen das Internet weniger häufig und oft nur für begrenzte Zwecke, beispielsweise um Fahrpläne abzurufen oder sich für eine Aktivität anzumelden.
- Die aktivsten Online-Nutzenden sind überwiegend Männer mit einem guten Bildungsniveau und hohen digitalen Kompetenzen.

Digitale Technologien als Hebel für die Gesundheit

- Unterstützung der Selbstständigkeit (Erinnerungen an die Einnahme von Medikamenten, Online-Dienste, besseres Verständnis der eigenen Gesundheitssituation).
- Zugang zu Gesundheitsinformationen und Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (z. B. durch den Besuch von Online-Gesundheitsseiten oder den Austausch mit Angehörigen über soziale Netzwerke).

- Beispiele für Tools sind vernetzte Geräte, Messaging-Dienste, Telekonsultationen und erklärende Videoclips.

Auch ein Faktor der Ausgrenzung

- 8% der älteren Menschen ohne Internetanschluss fühlen sich ausgegrenzt.
- Bestimmte Geräte (Notfallarmbänder, Roboter) werden gemieden, wenn sie ein Bild von Abhängigkeit vermitteln.
- Wenn die Erwartungen an Einfachheit, Zuverlässigkeit und menschliche Begleitung nicht erfüllt werden.

Identifizierte Hindernisse

- «Zu kompliziert»
- «Für mich zu spät», kein Nutzen
- Misstrauen gegenüber dem Datenschutz
- Keine geeigneten Kurse
- Fehlende Motivation

Was sagen Ihre Kolleg*innen?

Identifizierte Verankerungen in den Kantonen

- Kantonale Digitalisierungsstrategien, die das Thema ältere Menschen integrieren (z. B. BS, NE).
- Verstärkte Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsämtern, Verantwortlichen für die Digitalisierung und Sozialämtern.
- Integration des Themas in die kantonalen Leitbilder oder Strategien zum Thema Alter und Digitalisierung.

Konkrete Bedürfnisse

- Einfache Instrumente zur Beurteilung der Bedürfnisse älterer Menschen (Checklisten, Gespräche, Fragebögen).
- Bessere Sichtbarkeit bestehender gesundheitsförderlicher Angebote, die lokal oft nicht bekannt sind, mithilfe von digitalen Lösungen.
- Unterstützung durch Vertrauenspersonen: Kinder, Angehörige, Pflegepersonen und Nachbar*innen.

Inspirierende Beispiele

- Generationentreffen zum Thema Digitalisierung (z. B. lokal organisierte Workshops oder Austauschrunden).
- Schulungen in kleinen Gruppen mit bereitgestelltem Material.
- Pilotprojekte mit Sprachassistent*innen oder nutzerfreundlichen Apps.
- Plattformen, die *mit und für* ältere Menschen entwickelt wurden (Barrierefreiheit, intuitive Navigation).

Um die Sichtbarkeit von Initiativen und Projekten zu verbessern, dokumentieren Sie Ihre Erfahrungen und teilen Sie diese mit den anderen Projekt- und Programmverantwortlichen der KAP.

Konkrete Empfehlungen zur Integration digitaler Technologien in Ihre Gesundheitsförderungsprojekte (KAP)

Herausforderung	Massnahme
Ungleicher Zugang zu digitalen Technologien	Bereitstellung hybrider Angebote: online, in Papierform und per Telefon, wobei immer auch der persönliche Kontakt gepflegt werden sollte, um eine persönliche Beziehung zu ermöglichen.
Geringe Motivation	Hervorheben der unmittelbaren Vorteile (Beziehungen aufrechterhalten, die eigene Gesundheit verstehen und stärken).
Fehlende Schulungsangebote	Organisation oder Verweise auf Kurse in kleinen Gruppen, die von Gleichaltrigen oder Bezugspersonen («Digitalbotschafter*innen») geleitet werden.
Komplexität der Tools	Einfache, angepasste und lokal getestete Lösungen auswählen.

Referenzen

Hugentobler, V. & Seifert, A. (2023). *AGE-Report V – Wohnen und Nachbarschaft im Alter*. Seismo Verlag.

Verfügbar unter: www.age-report.ch

Seifert, A. (2025). *Digital Seniors 2025 – Digitalisierung im Alltag von Personen ab 65 Jahren in der Schweiz*.

Pro Senectute Schweiz. Verfügbar unter: www.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung Schweiz (2022). *Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen*, Kapitel 6:

Digitalisierung in der Gesundheitsförderung im Alter. Verfügbar unter: www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen oder direkt [hier](#)

Webinar «Digitalisierung & Gesundheit älterer Menschen», organisiert von Gesundheitsförderung Schweiz am 27. März 2025, mit Beteiligung von Alexander Seifert.

Kollaboratives Padlet der Teilnehmenden – Zusammenfassung der Rückmeldungen, Bedürfnisse und Praxisbeispiele.