

Digital fit bleiben

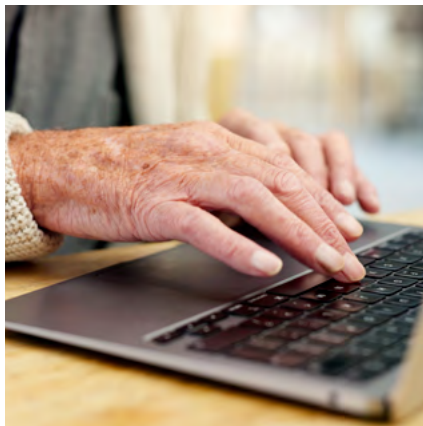
Immer mehr ältere Menschen informieren sich online über ihre Gesundheit. Die aktuelle ReDiH-Studie zeigt: Rund vier von fünf Personen ab 60 Jahren suchen im Internet nach Gesundheitsinformationen. Den digitalen Austausch mit Gleichaltrigen über Gesundheitsthemen nutzen jedoch nur wenige.

Text: Yves Bachofner

Der demografische Wandel und die Digitalisierung verändern unseren Alltag grundlegend. Für die Gesundheitsförderung ergeben sich daraus neue Chancen, aber auch neue Risiken. Fast 90 Prozent der über 65-Jährigen in der Schweiz sind inzwischen online, der Zugang ist also für viele vorhanden. Entscheidend ist jedoch, ob sie das Internet auch zur Gesundheitsprävention nutzen können. Im Projekt «Regional Health Promotion in an Age-Friendly Digital World» (ReDiH) der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW wurde untersucht, wie ältere Menschen in der Schweiz digitale Gesundheitsangebote nutzen. Im Zentrum stehen dabei sowohl die Online-Informationssuche als auch der Austausch mit Gleichaltrigen – und die Frage, welche Bedingungen beides erleichtern oder erschweren. Hierzu wurden schweizweit mehr als 1300 Personen ab 60 Jahren befragt.

Gesundheitsinformationen werden digital

Rund 77 Prozent der in der Schweiz lebenden Menschen suchen bereits online nach Gesundheitsinformationen. Personen, die digitalen Gesundheitsquellen vertrauen und über höhere digitale Kompetenzen verfügen, nutzen solche Angebote deutlich



Ohne digitale Kompetenzen geht es auch im Alter nicht.

Foto: Shutterstock

häufiger. Die allgemeine Gesundheitskompetenz spielt dagegen kaum eine Rolle, entscheidend ist vielmehr die digitale Kompetenz einer Person. Etwa 14 Prozent derjenigen, die im Internet nach entsprechenden Informationen suchen, tauschen sich zudem online mit Gleichaltrigen über Gesundheitsthemen aus. Aktiv sind vor allem Personen mit niedriger Bildung und solche, die generell Unterstützung suchen. Auch bei dieser

Form des Austauschs ist eine höhere digitale Kompetenz entscheidend.

Digitale Inklusion endet nicht mit dem Ruhestand

Digitale Angebote eröffnen Chancen für Teilhabe und Selbstbestimmung im Alter. Damit jedoch niemand zurückbleibt, sind eine gezielte Förderung von Kompetenzen sowie altersgerechte, transparente, verständliche und vertrauenswürdige Webseiten zu Gesundheitsthemen erforderlich. Entscheidend ist, dass ältere Menschen Informationen leicht finden, ihre Glaubwürdigkeit einschätzen und sie korrekt anwenden können. Und nicht zuletzt gilt: Wer digital fit ist, bleibt gesund informiert. ■



Mehr wissen
Studieninformationen
über: redih.ch



Yves Bachofner
ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW.

✉ yves.bachofner@fhnw.ch