



## Sicher im Alter: Notfall-Uhren

Die Bevölkerung der Schweiz wird stets älter, während es immer weniger junge Menschen gibt. Dieses demografische Ungleichgewicht macht es immer schwieriger, allen älteren Menschen gerecht zu werden – insbesondere den pflegebedürftigen. Viele ältere Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben, da ihnen Selbständigkeit, Unabhängigkeit und eine vertraute Umgebung wichtig sind. Angehörige kann dies jedoch Sorgen bereiten, besonders wenn der Senior allein lebt oder weit entfernt wohnt. Typische Fragen, die sich Angehörige in dieser Situation stellen, sind: «Was passiert im Notfall?» oder «Kann ich schnell genug helfen?» Um diese Sorgen zu lindern, gibt es die sogenannten Notfallsysteme und -uhren. Bei unserer Recherche haben wir dabei verschiedene Anbieter zum Vergleich herbeigezogen.

Grundsätzlich lässt sich sagen: die Handhabung der Notfalluhren ist ganz einfach. Bei einem Notfall kann der Senior oder die Seniorin durch einen manuellen Druck auf die Uhr einen Alarm auslösen. Wichtig dabei: Bei einem Sturz mit längerer Bewegungslosigkeit wird der Alarm automatisch ausgelöst. Nach Betätigung des Alarms erfolgt eine automatische Kontaktaufnahme durch die Notfalluhr. Dies sind entweder vordefinierte Kontaktaufnahme mit Familienangehörigen oder Betreuern oder je nach gewählter Dienstleistung entsprechende geschulte Helfer. Die Sektionen des Schweizerischen Roten Kreuzes bieten zum Beispiel zusätzlich spezielle Notrufbetreuung durch ihre Mitarbeiter an.

Man unterscheidet zwischen einfacheren Notfalluhren mit Alarmknopf und Notfall-Smartwatches mit GPS. Während erstere ein zusätzliches Notfallgerät, eine Basisstation daheim, benötigen, sind die Smartwatches ohne weitere Geräte einsatzbereit und funktionieren wie ein Handy. Dies schlägt sich auch auf den Preis nieder. Es ist nicht ganz einfach, die vielen Angebote zu unterscheiden. Daher lohnt es sich, die Webseiten der Anbieter genau zu studieren. Vor allem bei Notfall-Smartwatches lohnt sich ein Blick ins Kleingedruckte, denn oft kommen zusätzliche Kosten für unerlässliche Datenabos, SIM-Karten, Monats- statt Jahresraten etc. dazu.

Notfalluhren senden in der Regel bei einem Sturz automatisch einen Notruf. Im Gegensatz zu einem Natel trägt man die Uhr stets am Handgelenk, wodurch man diese weniger schnell verliert oder vergisst wie ein Mobiltelefon. In einer Notsituation, wenn man sich nicht mehr gut bewegen kann, ist es wichtig, ein Hilferuf-Gerät in unmittelbarer Nähe zu haben, das sich sehr einfach bedienen lässt

Zur Kostenübernahme: Es gibt Krankenkassen, die sich an den Kosten für eine Notrufuhr beteiligen. Dies hängt vom individuellen Versicherungsschutz und der jeweiligen Verwendung ab. Hier gilt: gleich bei der Krankenkasse nachfragen.

Vor dem ersten Gebrauch werden die Kontaktdaten, in der Regel die der engen Angehörigen und Familienmitglieder oder je nach Betreuungsgrad der zuständigen Betreuungsstelle, eingegeben. Wichtig in jedem Fall ist, dass die jeweiligen Personen zuvor informiert werden. Diese müssen den Notfallkontakt umgehend speichern, damit sie sich bei einem verpassten Notruf umgehend zurückmelden können und nicht einfach eine unbekannt Nummer angezeigt wird.



Anbieter	Modelle / Name	Kosten	Extras
Certas	Die Notrufuhr für unterwegs - Oktave	CHF 349.- einmalig	Der Kontakt ist nur über die Nummer der Certas möglich, wo die Nummern der Kontaktpersonen gespeichert sind
Certas	MontresaSecure	CHF 195.- einmalig	Analoge Uhr mit Funktechnik. Keine Sprachmöglichkeit
Aidwatch Nestor GmbH	Aidwatch Basic	Ab CHF 29.- monatlich, nur Miete möglich. Jahresmiete günstiger	SIM-Karte, Schrittzähler, Pillen-Einnahmeerinnerung und Geofence*-Alarm inklusive
Aidwatch Nestor GmbH	Aidwatch Classic	Ab CHF 49.- monatlich, nur Miete möglich. Jahresmiete günstiger	SIM-Karte, Schrittzähler, Pillen-Einnahmeerinnerung und Geofence*-Alarm inklusive
Smart Life Care (Swisscom und Helvetia)	Ora – Smartwatch mit GPS	CHF 299.-, einmalig, plus Datenabo ab CHF 33.-/Monat	Schrittzähler und Pulsmesser inklusive, Spitex-Partner
Smart Life Care	Vito und Serena, Notrufuhren	CHF 89.-	Benötigen ein Zusatzgerät, nur für daheim (Reichweite 25m)
Domo Health (Samsung-Galaxy und SRK)	Samsung-Galaxy-Watch domo.go	CHF 349.- plus 39.-/Monat Datenabo	Kombiniert mit domo.health-App; Gesundheits-Check
Elektroniktrade	Simvalley-Smartwatch	CHF 179.-	Nano-SIM-Karte muss separat dazugekauft werden
Orthopunkt24	Limmex-Notrufuhr, Smartwatch	CHF 400.48 plus Abonnement	Wasserdichtes Gehäuse; GPS, GSM und WiFi

\* *Geofencing* bezeichnet eine virtuelle, geografische Grenze um ein reales Gebiet, die mittels GPS, RFID, WLAN oder Mobilfunkdaten erstellt wird. Sie löst automatisch Aktionen aus – wie Benachrichtigungen oder Smart-Home-Schaltungen –, wenn ein Gerät (z. B. Smartphone, Fahrzeug) diese Grenze betritt oder verlässt.

Notrufuhren sind nicht die einzigen Retter in der Not. Die Palette reicht von handygrossen Notrufgeräten (Signacom) zum Mitnehmen für unterwegs, über Notrufarmbänder mit Knopf oder Notrufknöpfe, die als Schmuckstücke (Medaillons) um den Hals getragen werden bis zu Geräten für Heiminstallationen mit verschiedenen Reichweiten und Zusatzoptionen. Die vielen Möglichkeiten erlauben eine exakte Wahl für das eigene Bedürfnis.

Gängige Smartwatches (Apple, Android) sind heutzutage mit vielen Features wie GPS, WiFi, Pulsmesser, Schrittzähler etc. ausgerüstet und wären somit ebenfalls eine mögliche Lösung. Allerdings erfordern solche Geräte regelmässige Updates, und manche ältere Menschen haben wenig Erfahrung im Umgang mit Technik. Das kann die Nutzung erschweren oder dazu führen, dass Funktionen nicht optimal genutzt werden. Das eigene Handgelenk hingegen findet sich in der Regel auch im Fall eines Sturzes. Und nicht vergessen: im Notfall zählt jede Sekunde!