

## Austausch im Digitalen

Unser Leben wird immer digitaler. Dies zeigt sich ganz deutlich bei der Nutzung von Smartphones. Von den 10 bis 39-Jährigen in Deutschland nutzen mehr als 90% ein solches Gerät. Und selbst bei über 70-Jährigen liegt eine Quote von mehr als 68% vor (Statista 2024). Und Smartphones werden ja nicht nur zum Telefonieren genutzt. Man kann damit bezahlen, Filme schauen, Musik hören, Essen bestellen, Einkaufen und Vieles mehr.

Im medizinisch-pflegerischen Bereich kommen immer mehr digitale Anwendungen zum Tragen – wie beispielsweise das E-Rezept oder die E-Patientenakte.

Und auch der Austausch im Sinne von Selbsthilfe ist digital möglich.

So bietet beispielsweise die Interessensvertretung pflegender Angehöriger „Wir pflegen!“ [Digitale Selbsthilfegruppen und andere Veranstaltungen \[externer Link\]](#), aber auch eine App für pflegende Angehörige an.

Bei der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) findet alle 2 Monate ein [digitaler Stammtisch \[externer Link\]](#) statt, an dem jede und jeder pflegende Angehörige kostenlos teilnehmen kann.

Diese und ähnliche Angebote können unabhängig vom Wohnort genutzt werden. Dies gilt übrigens auch z.B. für Facebook, wo die öffentliche Gruppe „Pflegende Angehörige“ über 23.000 Mitglieder hat.

Und Instagram bietet unter #pflegeselbsthilfe ebenfalls viele Beiträge.

Im Veranstaltungskalender der [Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz \[externer Link\]](#) in NRW finden Sie zudem regionale Schulungsangebote zum Umgang mit Laptop und Smartphones, aber auch digitale Veranstaltungen und Gesprächskreise. Schauen Sie auch bei der [Pflegeselbsthilfe in NRW](#).