

Teilnehmende (m/w/d) ab 60+ für die Studie:

«Machbarkeit und Effektivität
eines körperlichen-geistigen
Trainings im
häuslichen Umfeld»

gesucht!



Studienbeschreibung

Ziel dieser Studie ist es, die Machbarkeit und Effektivität eines körperlich-geistigen Trainingsprogramms zu untersuchen, welches grösstenteils im häuslichen Umfeld durchgeführt werden wird und auf sogenannten „Exergames“ basiert (Videospiele, welche über Körperbewegungen, hier über Schritte, gesteuert werden). Diese sind speziell an die Bedürfnisse von älteren Menschen angepasst und kombinieren körperliche und geistige Übungen, was zu einer Verbesserung der Gesundheit und gesteigerten Lebensqualität beitragen kann.

Ablauf der Studie

Teilnehmer*innen dieser Studie werden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt: eine Kontrollgruppe und eine Interventionsgruppe.

→ **Wenn Sie Teilnehmer*in der Kontrollgruppe sind**, werden Sie zu drei persönlichen Messterminen eingeladen, bei denen einige körperliche und geistige Tests durchgeführt werden. Ansonsten folgen Sie nur Ihren vom Arzt verschriebenen regulären Therapien.

→ **Wenn Sie Teilnehmer*in der Interventionsgruppe sind**, werden Sie am körperlich-geistigen Trainingsprogramm teilnehmen, welches auf Exergames basiert und grösstenteils im eigenen Zuhause durchgeführt wird. Dieses Trainingsprogramm wird zusätzlich zu Ihren regulär verordneten, konventionellen Therapien durchgeführt werden. Das Trainingsgerät wird Ihnen gratis zur Verfügung gestellt.

Ausserdem werden auch Sie zu drei Messterminen eingeladen, bei denen einige körperliche und geistige Tests durchgeführt werden und Fragen bezüglich der Machbarkeit des Trainingsprogramms gestellt werden.

Das Exergame-Trainingsprogramm startet im VAMED Rehasentrum Zürich Seefeld mit **6 von einem*er Studienleiter*in begleiteten Trainingseinheiten**.

Im Anschluss daran werden Sie für **10 Wochen** das Training **in Ihrem eigenen Zuhause** selbstständig fortführen. Der/die Studienleiter*in wird jedoch weiterhin jederzeit für Fragen und bei Problemen zur Verfügung stehen. Ausserdem werden regelmässige persönliche und telefonische Gesprächstermine vereinbart - z.B., um den Fortschritt des Trainings zu besprechen und um gegebenenfalls das Schwierigkeitslevel anzupassen.



Voraussetzung für die Teilnahme

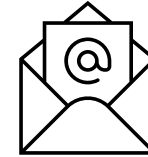
- Sie sind über 60 Jahre alt
- Sie haben in den letzten 6 Monaten eine Therapie verschrieben bekommen
- Sie leben im eigenen Zuhause
- In Ihrer Wohnung gibt es eine Internetverbindung
- Sie leiden unter keinen schweren Begleiterkrankungen oder kognitiven oder psychologischen Einschränkungen
- Sie können mindestens 2 Minuten am Stück ohne Hilfsmittel stehen
- Sie haben kein erheblich eingeschränktes Seh- oder Hörvermögen

Hinweis

Bei Kontaktaufnahme werden Ihre Kontaktdaten gespeichert und vertraulich behandelt. Im Fall einer Nicht-Teilnahme werden diese Daten umgehend wieder gelöscht.

Ort

VAMED Rehasentrum Zürich Seefeld
Bellerivestrasse 203
8008 Zürich



Ansprechpersonen

Jessica Staubli

E-Mail: jstaubli@student.ethz.ch

Tel.: +41 76 725 42 61

Sandro Roth

E-Mail: sandro.roth@stud.unibas.ch

Tel.: +41 78 749 39 77

Julia Seinsche

E-Mail: julia.seinsche@hest.ethz.ch

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Haben Sie Fragen oder benötigen weiterführende Informationen?

Dann melden Sie sich bei uns!