

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Haben Sie Fragen oder benötigen
weiterführende Informationen?

Dann melden Sie sich bei uns!

Kontaktieren Sie uns!

Kaja Eisenhut
smart@hest.ethz.ch

044 632 42 35

ETH Zürich
Gloriastrasse 37/39, 8092 Zürich

Hinweis

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



ETH zürich

**Gesucht werden
Teilnehmende
über 50 Jahre für eine
Studie zum
körperlich-geistigen
Training**

DHEST

S.M.A.R.T. Version 2 - 03.06.2025

Studienbeschreibung

Ziel dieser Studie ist es, die Effektivität eines körperlich-geistigen Trainingsprogramms zu untersuchen, welches im häuslichen Umfeld durchgeführt wird und auf sogenannten „Exergames“ basiert (Videospiele, welche über Schritte gesteuert werden). Diese sind speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen mit körperlichen und/oder Gedächtnisbeeinträchtigungen entwickelt und kombinieren körperliche und geistige Übungen, was zu einer Verbesserung der Gesundheit und gesteigerten Lebensqualität beitragen könnte.



Voraussetzung für die Teilnahme

Sie sind über 50 Jahre alt
Sie leben im eigenen Zuhause
Sie haben Zugang zum Internet

Ablauf der Studie

Teilnehmende 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. Zusätzlich werden Sie ein Sturzprophylaxe- Trainingsprogramm zu Hause durchführen.

Wenn Sie Teilnehmer*in der Interventionsgruppe sind,

werden Sie zu drei persönlichen Messterminen eingeladen, bei denen einige körperliche und geistige Tests durchgeführt werden. Zusätzlich werden Sie an dem körperlich-geistigen Trainingsprogramm teilnehmen, welches auf Exergames basiert und im eigenen Zuhause durchgeführt wird.

Das Exergame-Trainingsprogramm startet in Ihrem eigenen Zuhause mit 1 von einem*er Studienleiter*in begleiteten Trainingseinheit. Danach werden Sie für 12 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.