



Klinik für Geriatrie

Klinische Studie – MOVE for your MIND

Frauen und Männer 70+ gesucht:
Halten Sie Ihr Gedächtnis mit Bewegung in Schwung!



Universität
Zürich^{UZH}



Stadt Zürich
Stadtspital Waid und Triemli

Für eine klinische Studie suchen wir Seniorinnen und Senioren im Alter von 70 Jahren oder älter, die das Gefühl haben, dass sich ihr Gedächtnis in den letzten fünf Jahren etwas verschlechtert hat. Zum Beispiel ist es schwieriger geworden, sich den Namen von neuen Bekannten zu merken.

Worum geht es?

Wir möchten prüfen, wie sich das Gedächtnis und das Sturzrisiko von Menschen verändern, die ein Dalcroze Rhythmik Programm besuchen oder ein einfaches Krafttrainingsprogramm für zu Hause durchführen. Wir vergleichen diese Veränderungen mit einer Kontrollgruppe, die nichts an ihrem Lebensstil ändert. Zudem interessieren wir uns für die Wirkung auf die Muskelfunktion, Muskelkraft, Gangsicherheit und die Lebensqualität.

Die Studie findet im Stadtspital Waid, am Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich, statt. Sie dauert für Sie 12 Monate. Sie werden in dieser Zeit 4x (Voruntersuchung und 3 Testtage) zu uns ins Studienzentrum kommen, um Tests durchzuführen und Fragebögen auszufüllen. Die Voruntersuchung dauert ca. 2 Stunden, die Testtage dauern jeweils ca. 5 – 7 Stunden. Zusätzlich werden Sie alle 2 Monate per Telefon von uns kontaktiert. Alle Studienteilnehmenden werden zu monatlichen Vorträgen zum Thema gesunde Ernährung eingeladen.

Die gesammelten Daten werden streng vertraulich behandelt. Für Ihre medizinische Betreuung ausserhalb der Studie bleibt weiterhin Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt verantwortlich.

Verantwortliche Prüfärztin

Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, DrPH

Wo können Sie sich für unverbindliche Informationen melden?

044 417 10 76

cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch

www.alterundmobilitaet.usz.ch

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Ihre Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts registriert werden. Sollten Sie an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Bitte beachten Sie weiter, dass Sie gewisse Kriterien erfüllen müssen, um an der Studie teilnehmen zu können. Wir werden diese mit Ihnen vorgängig besprechen.