



Klinik für Geriatrie

## Klinische Studie – MOVE for your MIND

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



UniversitätsSpital  
Zürich



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



Stadt Zürich  
Stadtpital Waid

## Informationen zur klinischen Studie

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 5 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 verändert, 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 für Alter und Mobilität der Universität Zürich**, statt.

Verantwortliche Prüffärztin: **Prof. Dr. med. H. Bischoff-Ferrari, DrPH**

Die Studie 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 Studienteilnehmer/innen** 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 Ihr/e Hausarzt/-ärztin verantwortlich.

### Wo können Sie sich für unverbindliche Informationen melden?

**Telefon: 044 366 70 76 / [cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch](mailto:cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch) oder**

**Telefon: 044 366 70 83 / [tina.gruebel@zuerich.ch](mailto:tina.gruebel@zuerich.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.