

Sport&Kog-Studie

Bewegungsförderung in der frühen Alzheimer-Therapie

Alfred Rütten, Jens Wiltfang

Die Studie untersucht den Effekt eines multimodalen Bewegungsprogramms und einer telefonischen Bewegungsberatung auf die Gesundheit, Kognition und das Wohlbefinden bei Patienten mit früher Alzheimerdemenz. Neun verschiedene Kliniken sind in das Projekt eingebunden. Die Patienten (n=300) werden randomisiert und entweder der Interventionsgruppe (experimentelles Programm) oder der Kontrollgruppe (Placeboprogramm) zugeteilt. Follow-up Untersuchungen finden einmal am Ende der Intervention (6. Monat) und sechs Monate nach Ende der Intervention (12. Monat) statt.

Experimentelles Programm

Die Intervention beinhaltet eine nachhaltige körperliche Aktivierung der Probanden und Betreuungspersonen. Die Teilnehmer sollen befähigt werden, auch nach Ende der Intervention einen körperlich aktiven Lebensstil aufrecht zu halten. Die Intervention beinhaltet ein ein bis drei Mal wöchentlich stattfindendes integriertes Bewegungsprogramm und eine ein bis zwei Mal monatlich stattfindende telefonische Bewegungsberatung (in den Interventionsmonaten 3-6).

Das Bewegungsprogramm gliedert sich in ein körperliches Trainingsprogramm mit einer Dauer von 60 Minuten und ein moderiertes Gruppengespräch mit einer Dauer von 30 Minuten. Das Bewegungsprogramm wird in den Monaten 1 und 2 des Interventionszeitraums dreimal pro Woche stattfinden, in den folgenden Monaten ein bis zwei Mal pro Woche.

Die Inhalte des integrierten Trainingsprogramms orientieren sich an den Themenfeldern (1) Tanz und Bewegung zu Musik, (2) Sport und Spiel, und (3) Bewegung im Alltag (siehe Abb.1). Hierdurch wird eine Integration von kognitiver, physiologischer und sozial-emotionaler Stimulierung bei den Teilnehmern angestrebt. Durch die Übungen wird eine ca. sechzigprozentige Herzfrequenzbelastung der Teilnehmer erzielt. Im weiteren Verlauf werden die Teilnehmer zu selbstständigen Aktivitäten angeleitet. Um dies zu

erreichen, werden externe Anbieter von Sport- und Bewegungsprogrammen zu den Gruppentreffen eingeladen, bzw. die Gruppe besucht solche Angebote.

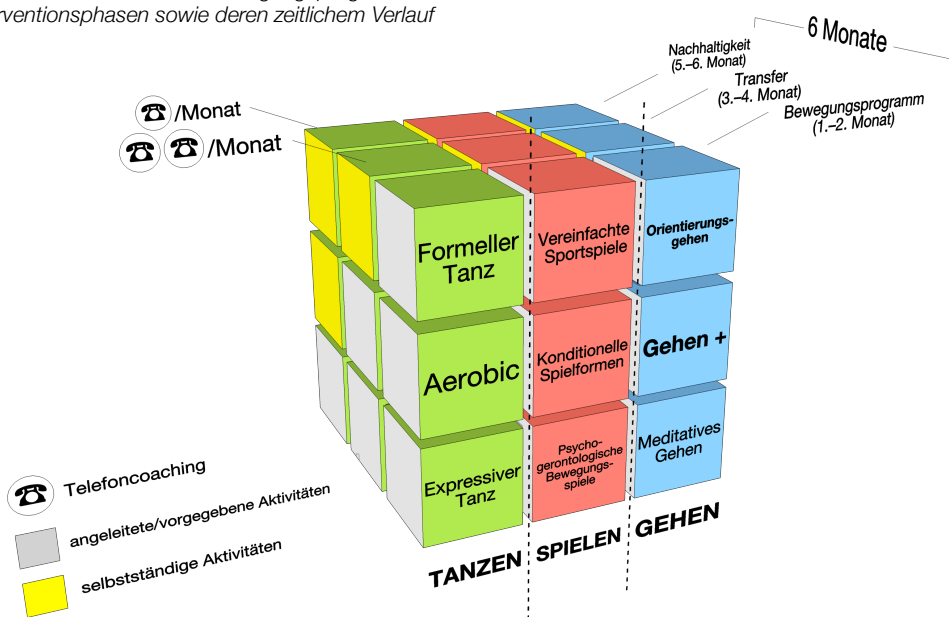
Telefoncoaching

Die telefonische Bewegungsberatung findet ab dem dritten Interventionsmonat statt. Sie dient der Sicherstellung der Nachhaltigkeit der körperlichen Aktivierung bei den Teilnehmern. Die telefonische Beratung beinhaltet die Erstellung wöchentlicher Bewegungspläne, die Erörterung von Problemen und Erfolgen sowie die Vermittlung von Handlungs-kompetenzen in Bezug auf Bewegung.

Kontrollgruppe

Die Kontrollintervention besteht aus einem Dehnprogramm bzw. einem Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und zielt, im Gegensatz zur Experimentalintervention, auf keine signifikanten Verbesserungen der physiologischen Leistungsparameter ab. Die Patienten nehmen, wie in der Interventionsgruppe, im gleichen Bewegungsumfang teil (ein bis drei Mal wöchentlich für 6 Monate). Auch der Kontakt mit den Patienten ist in der Kontrollintervention identisch mit der Experimentalintervention.

Abb.1 Überblick über das Bewegungsprogramm mit seinen einzelnen Interventionsphasen sowie deren zeitlichem Verlauf



Projektkoordinator:
Prof. Dr. Jens Wiltfang
(Universität Essen-Duisburg)

Koordinator der Intervention:
Prof. Dr. Alfred Rütten (ISS)

Fördereinrichtung:
Bundesgesundheitsministerium

Projektdauer:
2008–2010

Fördersumme:
1.100.000 €

Kontakt:

Prof. Dr. Alfred Rütten
Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Sportwissenschaft und Sport
Gebbertstr. 123b
D-91058 Erlangen
issinfo@sport.uni-erlangen.de