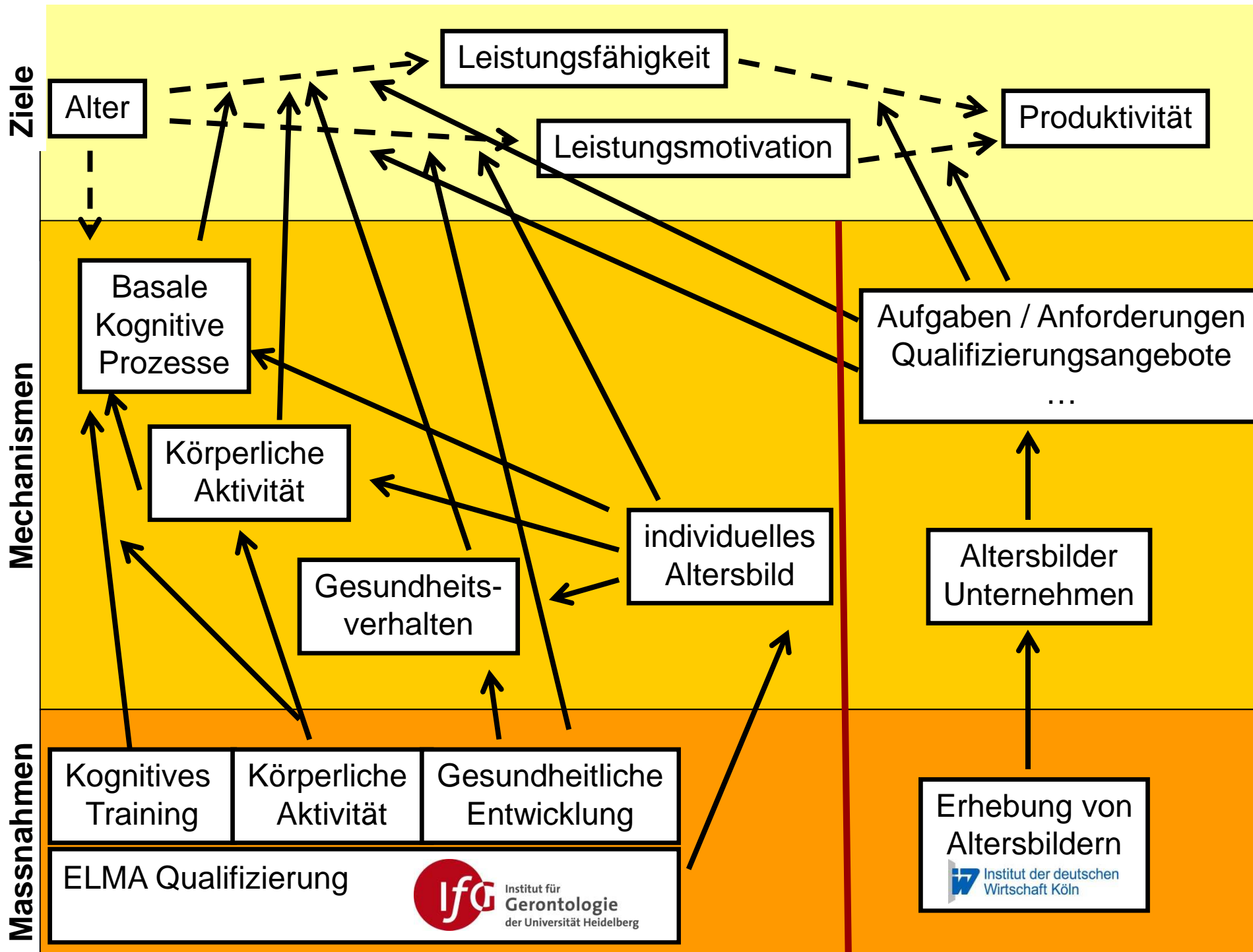




# ELMA

*„Erhaltung der beruflichen Leistungskapazität  
und der beruflichen Motivation  
älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer“*





# Studiendesign

## **Prä/Post-Kontrollgruppendesign**

n = 155

Alter: 45 – 63 Jahre (Durchschnitt 49 J.)

## **Dauer der Intervention:**

36 Einheiten in 12 Wochen

zu je 60 Minuten pro Person



# Zielvariablen Kognition

- Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit
- Inhibition
- Kapazität des Arbeitsgedächtnisses
- Konzentrationsfähigkeit



# Kognitives Training

## Primärfähigkeiten (Thurstone)

1. Verbales Verständnis
2. Wortflüssigkeit
3. Schlussfolgerndes Denken
4. Räumliches Vorstellungsvermögen
5. Merkfähigkeit, Gedächtnis
6. Rechenfähigkeit, Zahlenverständnis
7. Wahrnehmungsgeschwindigkeit,  
Aufmerksamkeit



# Ergebnisse und Signifikanzen

Name des diagnostischen Verfahrens	Abgebildete Dimension von Intelligenz	Signifikanz-Niveau
NAI Zahlen-Verbindungs-Test	Informationsverarbeitungs- geschwindigkeit	***
HAWIE-R Zahlen-Symbol-Test	Informationsverarbeitungs- geschwindigkeit	***
d2-Test Gesamtleistung	Konzentrationsfähigkeit	***
Farbe-Wort-Interferenz-Test	Umstellungsfähigkeit	*
I-S-T 2000R Merkfähigkeit	Arbeitsgedächtnis	***



# Feedback kognitive Leistungsfähigkeit

- Kurs ist wertvoll, um Systematiken zu erkennen
- Habe gelernt, an Aufgaben anders heranzugehen, in andere Richtungen zu denken
- Merkstrategien sehr wertvoll für Alltag
- Reduzierte Angst vor dem Altern
- Motivation, sich weiter mit Gedächtnistraining zu befassen
- Motivation für Beruf und Alltag



# Zentrale Eckpunkte des Sportbereichs

- Ausdauer und Koordination
- Testphase (t1)
  - Karlsruher Gesundheitsorientierte Koordinationstest (KGKT)
  - 2-Kilometer-Walking-Test
- Interventionsphase
- Testphase (t2)





# Durchführung der Intervention

- Angebot von 7 Terminen an zwei Tagen
- 1x pro Woche, 60 Minuten
- Elemente:
  - Walking
  - Gymnastik
  - Muskelentspannungstechnik (PMR)



# Ziele der Intervention

- Erlernen der Sportart Walking
- Qualifizierung zu selbstständigem Walken
- Verbesserung von Ausdauer und Koordination
- Erlernen von Kraft-, Dehn- und Koordinationsübungen
- Erlernen einer Entspannungstechnik
- Steigerung der Effektivität der kognitiven Intervention



# Ergebnisse

	Testverfahren	t1	t2	Signifikanz
	Hampelmannsprünge	2,32	2,68	***
	Einbeinstand mit offenen Augen	2,09	2,46	**
Koordinations-Aufgaben	Achterkreisen	1,74	2,36	-
	Ball umgreifen	1,75	2,54	-
	Einbeinstand	1,37	1,56	***
	Wurf an die Wand	1,33	2,06	*
	Wurf mit Drehung	1,36	2,13	***
	Gehen rückwärts	14,54	11,09	***
	Balancieren auf Schiene	9,49	6,59	***
Ausdauer	2 - Kilometer - Walkingtest	20:10	18:46	***



# Medizinische Untersuchung

- Familien- und Eigenanamnese zur Ermittlung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats, und zur Erhebung von bestehenden Erkrankungen
- Körpergröße und Körpergewicht
- Körperliche Untersuchung
- Blutuntersuchung: Blutbild, Blutzucker, Blutfette, Leber- und Nierenwerte, Harnsäure und Entzündungsparameter.
- Prüfung der Sehschärfe
- EKG in Ruhe
- Lungenfunktion zum Ausschluss einer chronisch obstruktiven Erkrankung der Lunge
- Screening für depressive Störungen



# Medizinische Intervention

- Physiologische Alternsprozesse und Krankheitsprozesse
- Grundlagen der Prävention und Gesundheitsförderung
- Gedächtnis
- Bewegungssystem
- Atemorgane und ihre Funktion
- Arteriosklerose und ihre Folgen
- Risikofaktoren: Hypertonie und Hyperlipidämie
- Ernährung
- Das Gehirn und seine Funktion
- Akuter und chronischer Stress



# Veränderungen im Gesundheitsverhalten

MERKMALE	NENNUNGEN
Bewegung	17
Ernährung	18
Entspannung	13
Gesundheitsbewusstes Verhalten	28
Regelmäßige Blutdruckkontrolle	12
Sonstiges	3



# Feedback allgemein

Warum haben Sie an der Studie teilgenommen?	Nennungen
Es hat Spaß gemacht	13
Die Inhalte waren interessant	14
Wissenserwerb	9
Vertiefung bekannter Themen, Erkennen von Zusammenhängen	11
Praxisbezug, Unterstützung bei der Umsetzung der besprochenen Maßnahmen	10
Pers. Auseinandersetzung mit dem Altern	5
Persönlicher Gewinn, Standortbestimmung	14



### Kommentare, Erwartungen und Wünsche

#### 7. Insgesamt bin ich mit dem Verlauf:

- sehr zufrieden
- zufrieden
- bedingt zufrieden
- nicht zufrieden

Ich bin begeistert über die ELMA Studie.  
Ich habe sehr viel für mich und meine  
Familie daraus gewonnen. ELMA hat  
mein Wissen und Verständnis gegen-  
über älteren werden grundlegend ge-  
ändert. Ich wünschte ich hätte vieles  
bereits vor 10 Jahren gewusst.

Mein größter Wunsch wäre wenn etwas  
gleichartiges konstant angeboten  
würde. Ich wäre sofort bereit ~~das~~ mich  
auch außerhalb der Arbeitszeit zu  
~~angenehm~~ beteiligen.

Vielen Dank für Ihre exzellente Arbeit  
und Ihren großen Einsatz.