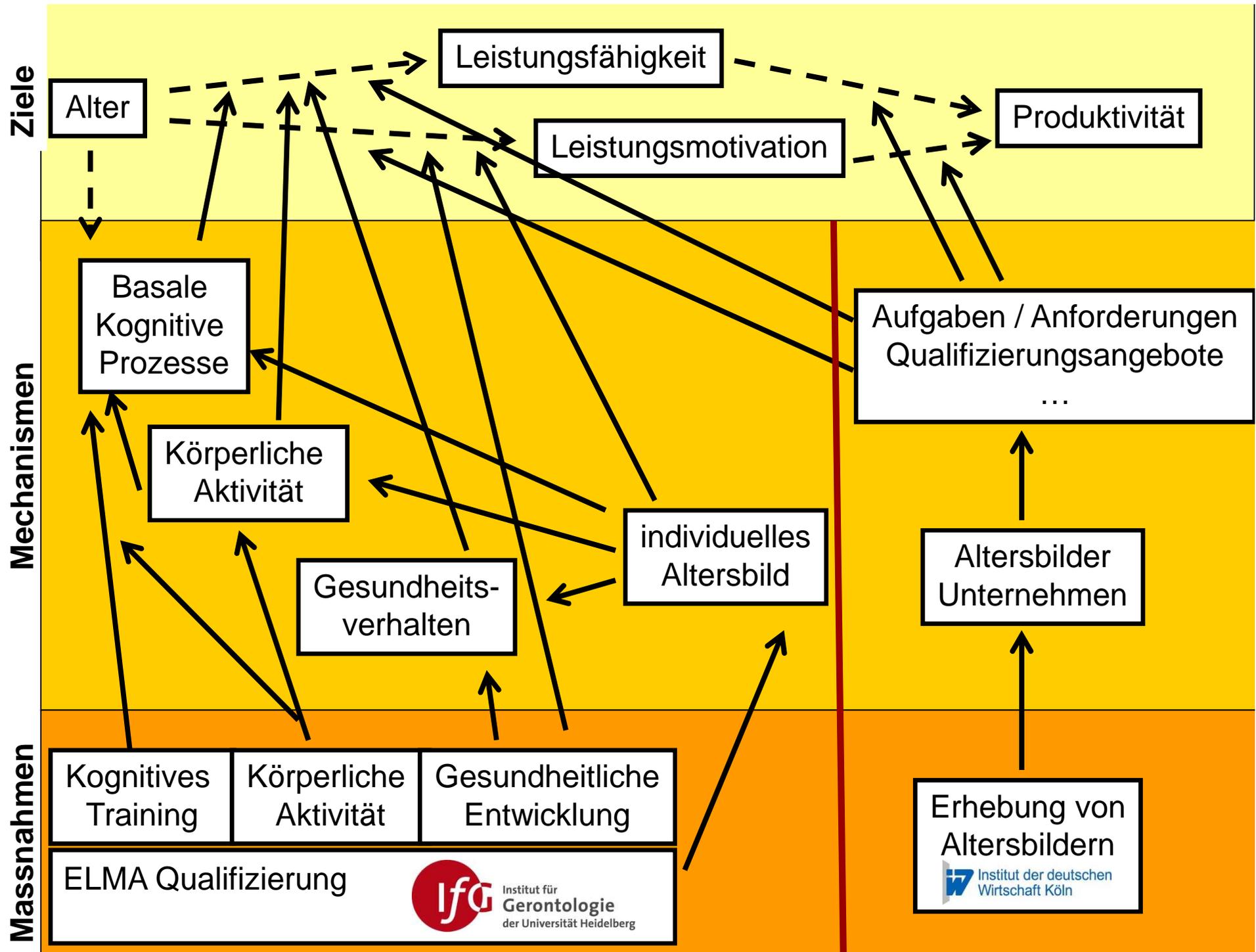




ELMA

*„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	Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit	***
HAWIE-R Zahlen-Symbol-Test	Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit	***
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
~~angagieren~~ beteiligen.

Vielen Dank für Ihre exzellente Arbeit
und Ihren großen Einsatz.