

Senioren mit iPad

Bewegungswissenschaftlicher Versuch von ETH und Spitex

rsr: · Normalerweise wird Computern nicht nachgesagt, sie förderten die Bewegungsfreude der Nutzer. Ob das in allen Fällen gilt, wird sich in den nächsten Wochen zeigen. Noch bis Mitte November führen nämlich Bewegungswissenschaftler der ETH Zürich einen Versuch mit Senioren durch. Die knapp dreissig Testpersonen stammen aus Zürich und Horgen und verfügen seit etwa drei Wochen über je ein iPad. Darauf ist eine Applikation installiert, die zu Kraft- und Gleichgewichtsübungen anleitet, die auch zu Hause absolviert werden können. Das Forschungsinteresse liegt darin, ob sich «das Bewegungsverhalten positiv beeinflussen lässt».

Die Probanden sind über 65 Jahre alt und weder durch eine schwere Behinderung noch durch demenzielle Erkrankung eingeschränkt. Vermittelt wurden sie zum Teil durch die Fachstelle für präventive Beratung der Spitex Zürich Limmat, wie deren Leiterin, Maria Messmer, erklärt. Auch sie sei interessiert, zu erfahren, ob die iPad-Applikation zur Bewegungsförderung geeignet sei. In den bereits erfolgten Schulungen habe sich zumindest gezeigt, dass das Tablet auch für Leute ohne Erfahrungen mit Computern einfach zu bedienen sei. Dennoch sollen vorerst die zahlreichen weiteren Möglichkeiten des iPad noch nicht geschult werden.

Messmer meint zwar, Ziel wäre es durchaus, dass die Probanden digital miteinander kommunizierten. Das Forschungsprojekt fokussiere aber auf die spezifische Applikation. Wer nach dem zwölfwöchigen Test Gefallen am Tablet gefunden hat, kann es erwerben. Weitere Kurse für dessen Nutzung werden aber weder von der ETH noch von der Fachstelle gehalten. Messmer versichert indes, es gebe hierzu genügend alternative Angebote.