

Möchten Sie sich mehr **bewegen**,
etwas für Ihre **Gesundheit** tun
und Ihre **Nachbarschaft**
geniessen?

Machen Sie mit!

Nehmen Sie an unser Gehstudie für ältere Menschen teil, um mit Hilfe von personalisierten Coachings und einem strukturiertem Programm ihre Gehgewohnheiten zu optimieren



MOBITEC-ROUTES

Eine Studie des Departments für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel, gefördert von der Velux Stiftung



Universität
Basel

VELUX STIFTUNG

Hintergrund und Ziel der Studie

Körperliche Aktivität ist ein Grundpfeiler der Gesundheit älterer Erwachsener. Aktuelle Studien betonen, dass selbst regelmässige Aktivitäten geringer Intensität, wie beispielsweise **normales Gehen**, erhebliche gesundheitliche Vorteile bieten. Dennoch fällt es vielen älteren Menschen schwer, sich regelmässig zu bewegen. Traditionelle Ansätze zur Förderung des Gehens übersehen oft die Bedeutung des lokalen Wohnumfelds sowie die vielfältigen Fähigkeiten und Vorlieben älterer Menschen.

Wir haben daher an der Universität Basel ein 15-wöchiges Beratungsprogramm entwickelt, das Teilnehmende in kleinen Schritten an vermehrtes Gehen im Alltag heranzuführen soll. Hierbei werden die **Wohnumgebung und persönliche Vorlieben** besonders berücksichtigt.

Das MOBITEC-Routes-Projekt zielt darauf ab, die Effekte des 15-wöchigen Beratungsprogramms zu untersuchen.

Nutzen für Sie

- Der Nutzen von regelmässigem Gehen für die **Gesundheit**, insbesondere im höheren Lebensalter ist bereits erwiesen.
- Sie erfahren viel über die Funktionsfähigkeit Ihres Körpers. Am Ende der Studie erhalten Sie einen **Ergebnisbericht**.

Ablauf der Studie

Bei Teilnahme an der Studie erhalten Sie ein **15-wöchiges Beratungsprogramm**. Dieses beinhaltet **4 Beratungsgespräche vor Ort** am Studienzentrum am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel (Kontaktadresse umseitig). Zudem finden **4 bis 5 Beratungsgespräche am Telefon** statt.

Wir führen (zufällig zugeteilt) zwei verschiedene Arten von Beratungsprogrammen durch:

In einem der Programme lernen Sie ihre aktuellen Gehgewohnheiten kennen, setzen Ziele und erhalten personalisierte Gehrouten und Wochenpläne.

Im anderen Programm erhalten Sie umfassende Gesundheitsinformationen zu Themen wie Körperliche Aktivität, Schlaf, Ernährung etc.

Zusätzlich zum Beratungsprogramm gibt es 3 sogenannte „**Studienbesuche**“ vor Ort am Studienzentrum. Bei diesen werden Sie gesundheitsbezogene Fragebögen beantworten und wir messen einfache körperliche Funktionen (wie z. B. Gehgeschwindigkeit, Kraft und Balance). Zudem werden wir Sie für jeweils eine Woche mit tragbaren Sensoren ausstatten, die Ihre körperliche Aktivität und Ihre Mobilität im Lebensraum messen. Die 3 „Studienbesuche“ erfolgen eine Woche vor, eine Woche nach sowie 8 Monate nach Abschluss des Beratungsprogramms.

Wer kann teilnehmen?

Um teilnehmen zu können, sollten Sie folgende Kriterien erfüllen:

- Sie sollten **mindestens 65 Jahre** alt sein
- Sie sollten mindestens **200 Meter** ohne fremde Hilfe gehen können
- Sie sollen aktuell **gar nicht oder nur wenig** körperlich aktiv sein.

Wann können Sie teilnehmen?

Ab sofort bis voraussichtlich September 2026 schliessen wir Personen in die Studie ein.



Gut zu wissen

- Die Teilnahme ist absolut **freiwillig**. Sie können jederzeit aufhören und von dem Projekt zurücktreten.
- Alle in dieser Studie erhobenen **Daten** werden **streng vertraulich** behandelt. Wir halten alle Vorgaben des Datenschutzes ein.
- Die zuständige **Ethikkommission** hat dieses Projekt **geprüft und bewilligt**.
- Die Studienteilnahme ist für Sie völlig **kostenlos**.
- Sie erhalten eine **pauschale Reisekostenentschädigung** von **120,- CHF**.

Wie können Sie teilnehmen?

Wenn Sie Interesse haben, so rufen Sie uns bitte an unter der **Telefonnummer**:

+41 79 587 49 91

Falls Sie uns lieber ein **Email** senden möchten, so schicken Sie bitte eine kurze Nachricht mit **Angabe Ihres Namens, Ihres Alters und Ihrer Telefonnummer** an:

mobitec-dsbg@unibas.ch

Alternativ können Sie uns auch einen Postbrief senden (Adresse s. umseitig; z. Hd. Dr. René Schilling).

Wir werden Sie dann sobald als möglich telefonisch kontaktieren.

Kontakt

Adresse:

Universität Basel
Departement für Sport, Bewegung und
Gesundheit (DSBG)
Grosse Allee 6
CH-4052 Basel

E-Mail: **mobitec-dsbg@unibas.ch**

Telefon: **+41 79 587 49 91**



Studienmanagement

Dr. René Schilling

Forschungsgruppe Mobilität und Gesundheit im
Alter

Rehabilitative und Regenerative Sportmedizin

Departement für Sport, Bewegung und
Gesundheit

Universität Basel