



# Gesundheit Institut für Ergotherapie

## Mühe mit alltäglichen Aktivitäten? Trainieren Sie mit WeTakeCare

**VASOS**  
**FARES**

Vereinigung aktiver Senioren- und  
Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz, 3000 Bern  
Fédération des Associations des  
retraités et de l'entraide en Suisse, 3000 Berne  
Federazione associazioni dei  
pensionati e d'autoaiuto in Svizzera, 3000 Berna



# Was ist WeTakeCare?

## Am Beispiel von Frau Bürkli

Wie die meisten älteren Menschen wünscht sich Frau Bürkli, so lange wie möglich in ihrem gewohnten Zuhause zu leben. Seit einiger Zeit fällt ihr jedoch das Aufstehen aus dem Bett schwer, das Treppensteigen strengt sie an und vorgestern hätte sie beim Strümpfe anziehen beinahe das Gleichgewicht verloren. So kann es nicht weitergehen.

Im von der EU geförderten Forschungsprojekt WeTakeCare wurde ein computergestütztes Programm für diese Herausforderungen im Alltag entwickelt. Es wendet sich an Personen ab 50 Jahren, die leichte bis mittlere körperliche Einschränkungen haben, und eine Bezugsperson, die sie unterstützt. Frau Bürkli hat ihre Tochter, die regelmässig vorbeikommt und ihr hilft. Allerdings ist es für ihre Tochter nicht immer einfach, all ihre beruflichen und privaten Aufgaben zu organisieren und dabei auch ab und zu etwas für sich selbst zu tun.

Das WeTakeCare Programm unterstützt Frau Bürkli und ihre Tochter im Alltag mit:

- Übungsspielen für die Fitness, Beweglichkeit und Kraft im Zusammenhang mit Alltagsaktivitäten wie An- und Ausziehen, Gehen und Aufstehen;
- Videos und Fotos, die Strategien zeigen, um eine Aktivität leichter und sicherer auszuführen;
- Anleitungen, wie man einfache Hilfsmittel nutzen und selber herstellen kann;
- Informationen und Tipps zu gesunder Ernährung, Bewegung sowie Sicherheit im und rund um das Zuhause;
- Austausch mit anderen Nutzern und Gesundheitsfachkräften.

Die Übungsspiele laufen über den Fernseh- oder Computerbildschirm. Eine Kamera nimmt die übende Person auf, passt sich an die Bewegungsmöglichkeiten an und gibt Rückmeldungen. Alle anderen Funktionen können auch auf einem Tabletcomputer genutzt werden. Kalender und Erinnerungen auf dem Mobiltelefon helfen, Gewohnheiten im Alltag zu ändern.

# Testen Sie WeTakeCare

WeTakeCare wurde mit Mitgliedern der Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisation der Schweiz (VASOS) und anderen älteren Menschen entwickelt. Nun liegt ein Prototyp vor, der bei interessierten Personen zu Hause getestet werden soll.

## Wir suchen

Personen ab 50 Jahren mit altersbedingten leichten bis mittleren körperlichen Einschränkungen, die gemeinsam mit einer Bezugsperson an der dreimonatigen Testphase teilnehmen können. Die Studie dient dazu, abzuklären, wie sich das Programm auf Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Alltagsaktivitäten auswirkt und wie es Ihnen gefällt.

## Das können Sie von uns erwarten

- eine ausführliche Einführung in das Programm durch eine Ergotherapeutin und eine intensive Betreuung durch das Studienteam während der Testphase;
- die Möglichkeit, Ihre körperliche Fitness und Ihre Alltagsfertigkeiten zu testen und mit einem neuen Programm gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson zu üben;
- die Gelegenheit, auf die Entwicklung von Technologien für Senioren Einfluss zu nehmen.

## Das sollten Sie mitbringen

- Aufgeschlossenheit gegenüber modernen Technologien (Erfahrung damit ist nicht notwendig);
- Bereitschaft, das Programm in der dreimonatigen Testphase regelmässig zu nutzen und uns Rückmeldungen zu geben;

- Möglichkeit, vor dem Start und nach Ende des Programms an einem zweieinhalbstündigen Test zu körperlicher Fitness und Alltagsfertigkeiten in Winterthur teilzunehmen;
- Wohnsitz in der Deutschschweiz.

Leider können Sie nicht teilnehmen, wenn Sie:

- schlecht sehen oder hören und diese Einschränkung nicht durch eine Brille oder ein Hörgerät korrigiert werden kann;
- an Epilepsie, schweren Herz-Kreislauf-Problemen, schweren neurologischen Erkrankungen oder schweren Depressionen leiden;
- deutliche Mühe haben, sich an Dinge zu erinnern oder sich neue Informationen zu merken;
- Betreuung durch einen professionellen Pflegedienst erhalten oder in einer Pflegeeinrichtung leben.

## Sind Sie Interessiert?

Kontaktieren Sie unsere Projektmitarbeiterinnen:  
Silke Neumann, 058 934 49 76  
Ursula Meidert, 058 934 67 02  
wetakecare.gesundheit@zhaw.ch

Bei Ihrer Kontaktaufnahme geben wir Ihnen weitere Informationen zur Studie und prüfen, ob Sie teilnehmen können. Ihre Kontaktdaten registrieren wir nur auf Ihren Wunsch, um Sie weiter zu informieren. Sämtliche Angaben und gewonnenen Daten werden vertraulich behandelt.

# Gesundheit

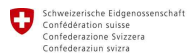
Institut für Ergotherapie  
Technikumstrasse 71  
Postfach  
CH-8401 Winterthur

Telefon + 41 58 934 49 76  
Fax + 41 58 935 49 76

E-Mail [wetakecare.gesundheit@zhaw.ch](mailto:wetakecare.gesundheit@zhaw.ch)  
Web [www.gesundheit.zhaw.ch](http://www.gesundheit.zhaw.ch)



## Finanzierung



## Partner

