

Technologie zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alter.



Auf dem Bildschirm sieht Rahel Wirz, wie Heinz seine Hände bewegt und kann ihn situativ unterstützen.

Menschen fragen sich beim Älterwerden häufig: Kann ich meine Autonomie und Lebensqualität erhalten? Kann ich im Krankheitsfall etwas dafür tun? ZURZACH Care nutzt ergänzend moderne Technologien, um die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit im Alter zu verbessern. Ein Betroffener erprobt die Möglichkeiten von Virtual Reality.

Veränderungen gehören zum Älterwerden. Unter anderem steigt das Risiko eines Abbaus der physischen und geistigen Fähigkeiten. Diese altersassoziierten Prozesse gehören zum Leben dazu, dennoch besteht häufig der Vorsatz, gesund zu altern und die unerwünschten Folgen des Älterwerdens zu verzögern oder zu reduzieren. Das Ziel ist, die körperliche und geistige Gesundheit möglichst lange zu erhalten, um unabhängig zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und die Wahrung der geisti-

gen Aktivität und Gesundheit helfen in diesem Prozess.

Das Risiko für Krankheiten steigt

Die Möglichkeit, krank zu werden, besteht natürlich dennoch. So nimmt das Risiko für Krebs, Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose und Osteoporose oder neurologische Leiden wie Demenz oder Schlaganfall mit steigendem Alter deutlich zu. Das bekam auch Heinz zu spüren. Der 70-Jährige erzählt: «Ich habe zeitl-

ter immer auf Skitouren und widmete mich im Sommer dem Ausdauersport.» Auch aufs Essen habe er stets geachtet, allerdings ein bisschen weniger darauf, nicht zu viel zu arbeiten, doch er sei ja fit gewesen.

Nach Schlaganfall war das Leben anders

Vor sieben Jahren riss ihn ein Schlaganfall aus seinem gewohnten Leben. In den Jahren darauf folgten weitere Erkrankungen. Als Folge des Schlaganfalls leidet Heinz an einer Hemiparese: einer teilweisen halbseitigen Lähmung, die nach einem Schlaganfall durch eine Schädigung im Gehirn entstehen kann. In der Folge kann die Funktionsfähigkeit der betroffenen Körperhälfte eingeschränkt werden oder verloren gehen. Seit sieben Jahren ist Heinz nun Patient bei ZURZACH Care und versucht diese Funktionsfähigkeit zu verbessern. Wenn er und seine Partnerin Lisa den Trainingsraum betreten, werden sie herzlich begrüsst. Er kenne die meisten Therapeutinnen und Therapeuten hier, meint er schmunzelnd.

Seit diesem Jahr zählt er zu den Probanden in einem EU-Forschungsprogramm, an dem ZURZACH Care als klinischer Partner mitwirkt. «RecoveryFun ist ein innovatives Projekt, bei dem Virtual Reality (VR), das Internet der Dinge und künstliche Intelligenz für ein auf ältere Menschen zugeschnittenes Tele-Rehabilitationssystem eingesetzt werden», erklärt Dr. Sebastian Frese, Leiter Technologie und Innovation bei ZURZACH Care.

Spiele für individuellen Trainingsplan

Heinz und Lisa sind heute zum Testen des Systems nach Bad Zurzach gekommen. Behutsam positioniert Rahel Wirz, Physiotherapeutin und Projektmitarbeiterin RecoveryFun, die VR-Brille und

bringt Heinz anschliessend in das virtuelle Wohnzimmer mit der Spieleauswahl. Heinz legt los. Mal muss er mittels Handbewegungen freche Maulwürfe erwischen, mal ein Alpaka an einem gefährlichen Löwen vorbeischieben oder sich eine Einkaufsliste für den virtuellen Supermarkt merken und einkaufen. So trainiert er verschiedene Alltagsbewegungen für die Arme und Hände. «Über die neue Plattform können wir für jeden Patienten und jede Patientin optimierte Übungen für zu Hause zusammenstellen und die Therapieeinheit analysieren», erläutert Rahel Wirz und zeigt auf ein Tablet. Nach einer Testphase bei ZURZACH Care vor Ort nutzen die Probanden die Technologie zu Hause.

Verbesserung der Rehabilitationsmöglichkeiten

Exergames – eine Mischung aus Exercise (Training) und Games (Spiele) – und VR werden zunehmend ergänzend in Therapien genutzt und für ihren motivierenden und leistungsfördernden Charakter geschätzt. RecoveryFun bietet eine modulare Lösung für ein per-



Rahel Wirz begleitet Heinz bei der Auswahl der Spiele.

sonalisiertes Rehabilitationsmanagement in den eigenen vier Wänden. Dank der für Angehörige entwickelten App können diese die Betroffenen motivierend unterstützen und die Trainingsfortschritte besprechen. Das Hauptziel besteht darin, die Rehabilitationsmöglichkeiten für ältere Menschen mit chronischen Erkrankungen, die nicht immer optimal versorgt werden können, zu verbessern.

Kämpfernatur und offen für Neues

Auf die Frage, wie Heinz zu diesem Ansatz steht, entgegnet er lachend:

«Also im Oberstübchen ist eigentlich noch alles in Ordnung, aber motorisch leider nicht mehr.» Er habe immer alles ausprobiert und positive Erfahrungen mit technologiegestützten Therapieformen gemacht. Seine Kämpfernatur hilft ihm, stets weiterzumachen und nicht aufzugeben. Die vielfältigen Möglichkeiten von RecoveryFun sollen ihm dabei helfen, die Arm- und Handfunktion weiter zu verbessern, um im Alltag wieder selbstständiger zu werden, meint Rahel Wirz.

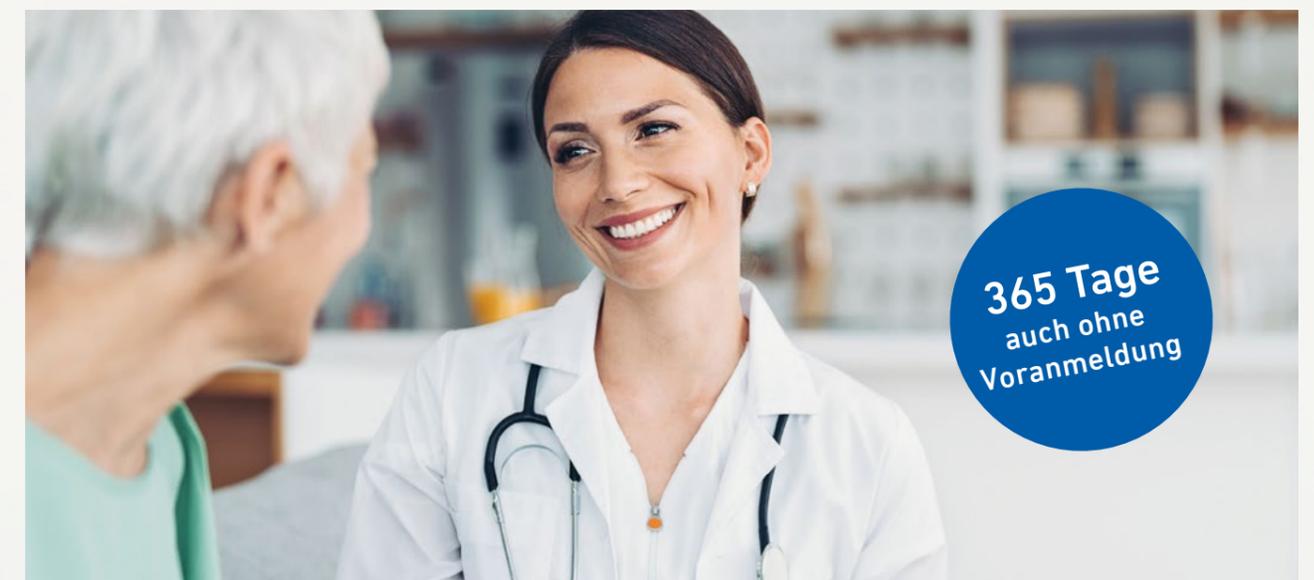
Weitere Informationen:
zurzachcare.ch/news/start-recoveryfun



GNAO-PARTNER

ZURZACH Care AG
T 056 269 51 51
info@zurzachcare.ch
www.zurzachcare.ch

ZURZACHCare



365 Tage
auch ohne
Vor Anmeldung

HAUSÄRZTLICHE NOTFALLPRAXIS FÜR IHRE AKUTEN BESCHWERDEN

Montag bis Freitag 10 bis 22 Uhr, Samstag bis Sonntag 9 bis 21 Uhr
Spitalstrasse 144, 5630 Muri, Telefon 056 675 15 61, www.spital-muri.ch

