



Universität
Zürich ^{UZH}



Daheim turnen

Eine wissenschaftliche Studie der
Universität Zürich für COPD-betroffene Menschen

Wir suchen Sie

- Sie sind von der Lungenkrankheit COPD betroffen
- Sie sind mindestens 40 Jahre alt
- Sie haben in den letzten 2 Jahren nicht an einer ambulanten oder stationären pulmonalen Rehabilitation (Lungenrehabilitation) teilgenommen und haben auch aktuell keine Teilnahme geplant
- Sie sind bereit, während eines Jahres an einer wissenschaftlichen Studie teilzunehmen

Vorteile des neu entwickelten **HOMEX**-Trainingsprogramms

- Begleitung durch persönlichen Coach/Betreuer bei Ihnen zu Hause und am Telefon
- Individuell abgestimmtes körperliches Training
- Geeignet für Trainingsanfänger und für aktivere Menschen
- Zu Hause durchführbar mit minimaler Ausrüstung (Stuhl, Trainingsband, Wand)
- Trainingszeit frei wählbar

Ziel der wissenschaftlichen Studie

Im Wissen, dass Menschen mit COPD von einem regelmässigen körperlichen Training profitieren, möchten wir die Auswirkungen unseres neu entwickelten **HOMEX**-Trainingsprogramms auf gesundheitliche Faktoren wie **Atemnot, Lebensqualität** und **körperliche Leistungsfähigkeit** untersuchen.

Ablauf

Sie nehmen zu Studienbeginn und nach einem Jahr an Messungen zu Ihrem Gesundheitszustand, zur Lebensqualität und körperlichen Leistungsfähigkeit teil. Zu Beginn der Studie werden Sie zufällig (Chance 50:50) entweder zur Kontrollgruppe oder zum **HOMEX**-Trainingsprogramm zugeteilt.

Kontrollgruppe

- Nur Teilnahme an Messungen
- Erhalt des **HOMEX**-Trainingsprogramms nach Ablauf der Studie

HOMEX-Trainingsprogramm

- Professionelle Begleitung durch persönlichen Betreuer (3 Hausbesuche, 17 Anrufe)
- Erhalt des **HOMEX**-Trainingsprogramms
- Training zu Hause (15-20 Minuten, 6 Mal pro Woche) während eines Jahres

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns über Ihren Anruf und geben Ihnen gerne und unverbindlich weitere Informationen zu den Studieninhalten und Teilnahmebedingungen.

Kontaktpersonen: Ramona Müller, Anja Frei und Thomas Radtke

Tel. 077 493 39 92 / Montag, Mittwoch, Freitag jeweils 09.00-12.00 Uhr

E-Mail: ramonamaria.mueller@uzh.ch

Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Hirschengraben 84, 8001 Zürich