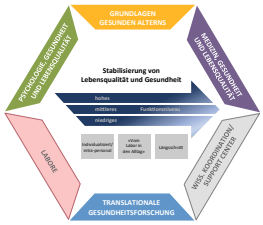
Universität Zürich[UZH]

NEWSLETTER

Dynamik Gesunden Alterns

EDITORIAL (S. 2)

ÜBERBLICK UFSP DYNAMIK GESUNDEN ALTERNS (S. 3)



FORSCHUNGSBEREICHE & FORSCHUNGSGRUPPEN (S. 4)

NEWS (S. 11)
STUDIENPASS UFSP
LEBENSQUALITÄTSBAROMETER
PARTIZIPATIVE FORSCHUNG
WORKSHOP IN JAPAN
SCIENTIFICA 2015

DER UNIVERSITÄRE FORSCHUNGSSCHWERPUNKT (UFSP) DYNAMIK GESUNDEN ALTERNS STELLT SICH VOR

Editorial

Sehr geehrte LeserInnen,
Anfang des Jahres 2013 hat die Universität Zürich acht neue Universitäre Forschungsschwerpunkte (UFSP) lanciert, eines davon ist der UFSP Dynamik Gesunden Alterns.

Nach den ersten zwei Jahren freuen wir uns sehr, Ihnen heute die erste Ausgabe unseres Newsletters präsentieren zu dürfen. Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen unsere Forschungsbereiche und Arbeitsgruppen vorstellen, die gemeinsam und interdisziplinär an einem Strang ziehen, um unserer Vision einer gesunden Alternsforschung täglich einen Schritt näher zu kommen.

Einige von Ihnen, liebe LeserInnen, haben bereits an unseren Projekten und Studien teilgenommen. Vielleicht erkennen Sie „Ihr" Projekt wieder? Durch Ihre Studienteilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Verständnis der Mechanismen und Prozesse, die uns im Alter geistig, körperlich und psychisch gesund halten. Deshalb an dieser Stelle ein grosses Dankeschön für Ihre Offenheit, Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft an unseren Studien teilzunehmen.

Neu werden StudienteilnehmerInnen einen UFSP-Studienpass erhalten. Mehr Informationen dazu und wie Sie zu Ihrem persönlichen Studienpass kommen, finden Sie in der „News" Sektion auf Seite 11. Ausserdem informieren wir Sie dort auch über eine neue Studie, die ab Herbst an unserem UFSP durchgeführt wird, die Lebensqualitätsbarometerstudie der Universität Zürich. Falls Sie interessiert und motiviert sind, nicht nur als StudienteilnehmerIn ein Teil unserer Alternsforschung zu sein, sondern sich auch aktiv als BürgerwissenschaftlerIn einzubringen, finden Sie ebenfalls in der Rubrik „News" erste Vorabinformationen dazu. Im nächsten Newsletter berichten wir dann ausführlicher über die Möglichkeit der Mitarbeit an partizipativen Forschungsprojekten.

Ausserdem finden Sie in dieser Ausgabe einen Bericht über einen interdisziplinären Workshop in Japan, den der UFSP mitorganisiert hat, sowie über die Teilnahme an den diesjährigen Zürcher Wissenschaftstagen (Scientifica 2015).

Nun wünschen wir Ihnen eine spannende und angeregte Lektüre und freuen uns, wenn Sie weiterhin unsere Faszination für eine gesunde Alternsforschung teilen!

Dr. V. Gomez & Dr. C. Röcke
(Support Center & Geschäftsleitung)

Dynamik Gesunden Alterns

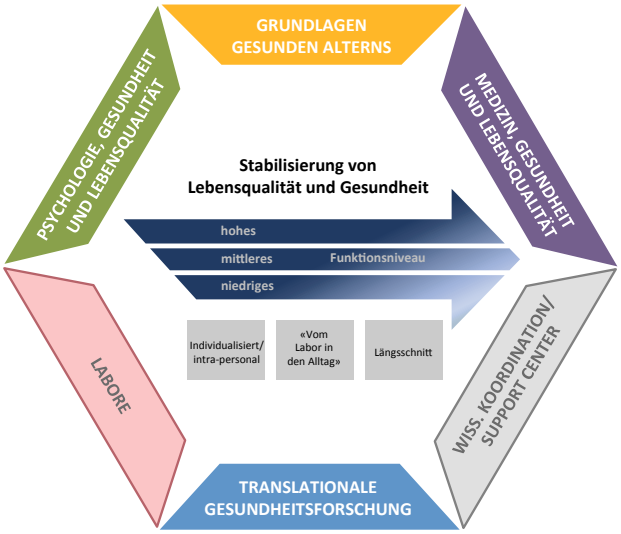
Überblick UFSP

Die Vision des UFSP Dynamik Gesunden Alterns ist die Entwicklung und Bereitstellung neuer Standards für eine gesunde Alternsforschung. Unser Ziel ist es, die Stabilisierung psychologischer Gesundheit und Lebensqualität auf niedrigem, mittlerem und hohem Funktionsniveau vom mittleren bis ins höchste Lebensalter zu untersuchen. Wir erforschen die dynamischen Prozesse, die zum Erhalt und zur Förderung vitaler Langlebigkeit beitragen, um daraus Interventionen abzuleiten, die ganz individuell auf die einzelne Person zugeschnitten sind. Deshalb konzentrieren wir uns in unseren Forschungsprojekten primär auf gesunde statt pathologische Alternsprozesse, auf Faktoren der Stabilisierung statt des Abbaus von Gesundheit, auf die (in der Regel längsschnittliche) Untersuchung in Alltags- oder alltagsnahen Kontexten und schliesslich auf Prozesse innerhalb der Person statt auf Unterschiede zwischen den Personen. Unsere Projekte sind inhaltlich in folgenden vier Forschungsbereichen angesiedelt:

1. **Grundlagen Gesunden Alterns**
2. **Psychologie, Gesundheit und Lebensqualität**
3. **Medizin, Gesundheit und Lebensqualität**
4. **Translationale Gesundheitsforschung**

Innerhalb dieser Forschungsbereiche arbeiten verschiedene Forschungsgruppen an diversen Fragestellungen, die allesamt das übergeordnete Ziel einer gesunden Alternsforschung verfolgen. Die Forschungsgruppen werden durch eine Reihe von **Laboren** unterstützt, die den einzelnen Forschungsbereichen zugeordnet sind, jedoch für alle Forschungsgruppen des UFSP zugänglich sind, unabhängig vom jeweiligen primären Forschungsbereich. Auf den folgenden Seiten werden die vier Forschungsbereiche mit den dazugehörigen Forschungsgruppen und Laboren vorgestellt. Ein querschnittlich über alle Forschungsbereiche hinweg angelegtes Labor stellt das Labor für alltagsnahe individualisierte Gesundheitsforschungsmethoden dar (Leitung: Dr. C. Röcke, Dr. M. Allemand, Prof. Dr. M. Martin), das dem gesamten UFSP die Strukturen für Konzept- und Methodenentwicklung zur Verfügung stellt, sowie Beratung und Unterstützung im Bereich der individualisierten und prozessorientierten Gesundheitsforschung und Lebensqualitätsstabilisierung im Alter (mehr Informationen zu diesem Labor im nächsten Newsletter).

Schliesslich bildet die wissenschaftliche Geschäftsführung und Support Center die strukturelle Basis für sämtliche organisatorische und administrative Belange des Universitären Forschungsschwerpunkts und bietet Dienstleistung, Unterstützung und Beratung, damit sich die Forschenden auf ihr wissenschaftliches Kerngeschäft konzentrieren und sich der Gesunden Alternsforschung im Sinne der Stabilisierung von Lebensqualität und Gesundheit im Alter widmen können.



Überblick zu den Forschungsbereichen

Grundlagen Gesunden Alterns

Der Schwerpunkt dieses Forschungsbereichs liegt in der Untersuchung kognitiver, neurophysiologischer und neuroanatomischer Voraussetzungen, um kognitive Fähigkeiten im Alter zu stabilisieren und zu verbessern. Dazu gehört auch die Erforschung optimaler Trainingsbedingungen und Transfereffekte auf kognitive Schlüsselfunktionen (z.B. Arbeitsgedächtnis). Ein zusätzlicher Fokus liegt in der Neuroplastizität sensorischer und auditiver Funktionalität und wie diese mit kognitiven Fähigkeiten und mit Gesundheit zusammenhängt.

Prof. Dr. Mike Martin

Plastizität von Hirn-Verhaltensänderungen

Diese Forschungsgruppe untersucht anhand einer Trainings- und EEG-Studie mit einem neu entwickelten iPad-basierten Spiel die physiologischen Mechanismen, die im Alter die kognitive Leistungsfähigkeit stabilisieren. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Entwicklung von Trainingsprotokollen, die entweder in Alltagsaufgaben eingebettet sind und/oder „real-life“ Aufgaben reflektieren, um auf diese Weise bisherige, in der Regel an der Maximalleistung orientierte, Erhebungen kognitiver Leistungsfähigkeiten zu ergänzen. Ein weiteres Forschungsfeld umfasst die Entwicklung und Anwendung individualisierter Visualisierungsinstrumente, um den Verlauf kognitiver Leistungsfähigkeit abzubilden und dessen Zusammenhang mit persönlichkeits-, wohlbefindens- und gesundheitsrelevantem Verhalten und Erleben im Alltag von gesunden älteren Menschen zu untersuchen.

Prof. Dr. Lutz Jäncke

Hirnanatomie im Alter

Diese Forschungsgruppe fokussiert auf die Erfassung von Gehirnkennwerten, die mit psychologischen Funktionsmassen zusammenhängen. Ein spezielles Augenmerk liegt dabei auf neuroanatomische Voraussetzungen für die Stabilisierung kognitiven Alterns. Die Untersuchung dieses Zusammenhangs zwischen Hirnstruktur und psychologischer Funktion wird durch neurophysiologische Studien ergänzt, anhand derer Veränderungen im Blutfluss und neurophysiologische Hirnaktivitäten unter Ruhebedingung und bei der Ausführung kognitiver Aufgaben aufgezeichnet werden. Das Hauptprojekt dieser Forschungsgruppe, das „Longitudinal Healthy Aging Brain” (LHAB) Projekt, hat zum Ziel, Subgruppen gesunder älterer Menschen mit unterschiedlichen Verläufen in ihrer Hirnstruktur und Kognition zu identifizieren, und diese anschliessend zu diversen Faktoren in Beziehung zu setzen (z.B. Lebensstil, genetische Faktoren, Ausbildung). Drei Messzeitpunkte sind bereits abgeschlossen und mindestens zwei weitere mit Datenerhebungen in 2015 und 2017 sind in Planung. Ausserdem wird ein sechster Messzeitpunkt angestrebt, um den Übergang der durchschnittlich jung-alten Stichprobe in das sehr hohe Alter zu untersuchen. In den nächsten drei Erhebungswellen sollen ausserdem der Lebensstil und die Aktivität der Probanden im Alltag mit Hilfe mobiler Sensoren erfasst werden.

Prof. Dr. Martin Meyer

Neuromodulation & Angewandte Neuroplastizität

Diese Gruppe verfolgt drei Forschungsstränge mit dem Ziel, die negativen Langzeiteffekte altersbedingten Hörverlusts zu lindern, um die Lebensqualität im Alter trotz Veränderungen der Hörfähigkeit zu stabilisieren. Der erste Forschungsstrang widmet sich der Entwicklung einer psychometrischen und EEG-basierten Erfassung der neuronalen Signatur bei subjektivem Tinnitus. Damit einhergehend sollen Neurofeedbackinstrumente zur Behandlung der negativen Effekte des Tinnitus auf das auditive und sprachliche System und auf das psychische Wohlbefinden entwickelt werden. Ein zweiter Forschungsstrang untersucht, ob non-invasive Neurostimulationsprotokolle einen positiven Effekt auf die Sprachverarbeitung älterer Menschen haben, einschliesslich solcher mit Tinnitus und mit substantiell beeinträchtigter Sprachwahrnehmung. Der dritte Forschungsstrang verbindet verhaltensbezogene, hämodynamische und neurophysiologische Erhebungen mittels längsschnittlichem EEG und untersucht, welche neuronalen Veränderungen dem altersbedingten Hörverlust zugrunde liegen, sowie deren Zusammenhang mit der Sprachwahrnehmung.

Prof. Dr. Klaus Oberauer

Wissenserwerb

Ein Hauptfokus dieser Forschungsgruppe beinhaltet die Untersuchung von Transfereffekten bei spezifischen kognitiven Trainings für das Arbeitsgedächtnis zu allgemeiner fluider Intelligenz in altersheterogenen Stichproben. Folgende Forschungsfragen stehen dabei im Zentrum: Wie beeinflussen verschiedene Formen der Verarbeitung von Inhalten des Arbeitsgedächtnisses das langfristige Lernen dieser Inhalte? Wie sind diese Prozesse durch die reduzierte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses im höheren Alter eingeschränkt? Bis zu welchem Grad kann die altersbedingte Abnahme des episodischen Langzeitgedächtnisses durch die reduzierte Kapazität des Arbeitsgedächtnisses erklärt werden? Diese Fragen werden anhand von Verhaltensexperimenten untersucht, um Prozesse wie Repetition, Auffrischung, semantische Verarbeitung und relationale Elaboration isoliert zu betrachten und somit abzuleiten, wie diese Prozesse zur episodischen Langzeit-Erinnerung der verarbeiteten Inhalte beitragen. Mit Vergleichen zwischen verschiedenen Altersgruppen wird ausserdem der Frage nachgegangen, wie das Alter die Effizienz dieser Prozesse beeinflusst und wie dies wiederum den Wissenserwerb des episodischen Langzeitgedächtnisses beeinflusst. Altersspezifische Unterschiede in der Hirnstruktur hinsichtlich dieser Prozesse sollen auch mittels fMRI und EEG untersucht werden.

Trainingslabor

Leitung: Prof. Dr. Klaus Oberauer, Prof. Dr. Mike Martin, Prof. Dr. Lutz Jäncke

Das Trainingslabor entwickelt und implementiert Trainingsstudien, um differentielle Lern- und Trainingseffekte in unterschiedlichen Altersgruppen zu untersuchen. Ausserdem konzipiert es Kriterien und Standards effizienter und partizipativer Studienprotokolle für Trainingsstudien im Alltag. Somit stellt das Labor eine Dienstleistungs- und Beratungsfunktion für UFSP-Mitarbeitende und andere Forschende dar, die Trainingsstudien mit gesunden älteren Personen planen.

Psychologie, Gesundheit und Lebensqualität

Die Schwerpunkte dieses Forschungsbereichs liegen in der Untersuchung von Prozessen und Interventionen in den Bereichen Stress, Hormonhaushalt, Resilienz und motivationalen Lebensmanagementstrategien, die gesundem Altern zugrunde liegen.
Eine Forschungsgruppe untersucht die Hormonprofile gesunder Männer, um daraus biopsychosoziale Prädiktoren und Korrelate von Gesundheit im Alter abzuleiten, mit dem Ziel, altersbasierte Gesundheitsmarker zu identifizieren, die längsschnittlich mit erfolgreichem Stressmanagement assoziiert sind. Eine zweite Forschungsgruppe fokussiert auf stressbezogene (epi)genetische Marker sowie Resilienzverläufe bei Menschen mit traumatischen Kindheitserfahrungen („Verdingkinder"), um zu untersuchen ob traumatische Kindheitserfahrungen gesundheitsrelevante Prädiktoren für das spätere Erwachsenenalter darstellen. Die dritte Forschungsgruppe befasst sich mit der intraindividuellen dynamischen Orchestrierung von Zielen und motivationalen Prozessen, die für die Koordination unterschiedlicher Lebensbereiche im Erwachsenenalter zentral sind.

Prof. Dr. Ulrike Ehlert

Stressbewältigung 50+

Diese Forschungsgruppe befasst sich mit der Identifizierung optimaler Hormonprofile für die Stabilisierung der Lebensqualität. Die Studie „Männergesundheit 40+" untersucht eine Stichprobe gesunder Männer ab 40 Jahren und besteht aus einer breit angelegten Erhebung diverser Risiko- und Resilienzfaktoren (z.b., Depressivität oder Optimismus), die mit spezifischen Hormonkonzentrationen zusammenhängen. Körperzusammensetzung, Blutdruck, Geburtsgewicht und weitere körperliche Parameter werden auch untersucht und mit den Hormonprofilen in Verbindung gebracht. Eine längsschnittliche Nachuntersuchung der Studienteilnehmer ist in Planung und wird auch die Erfassung spezifischer genetischer Marker beinhalten, um ein besseres Verständnis altersbedingter hormoneller Veränderungen zu erhalten. Ausserdem wird mit einer zusätzlich erhobenen Stichprobe untersucht, ob sich Männer mit Anzeichen vitaler Erschöpfung und depressiver Verstimmung in ihren Hormonprofilen von Männern ohne diese Einschränkungen unterscheiden. Schliesslich werden im Rahmen der Vergleichsstudie „Frauengesundheit 40+" prä- und postmenopausale Frauen untersucht, um biopsychosoziale Faktoren zu identifizieren, die Geschlechtsunterschiede in subjektiver Gesundheit erklären können. Basierend auf den daraus gewonnenen Erkenntnissen soll ein Interventionsprogramm zur Aufrechterhaltung und Verbesserung der Gesundheit im Alter entwickelt werden.

Prof. Dr. Andreas Maercker

Resilienz

Der Hauptfokus dieser Forschungsgruppe ist das Projekt „Psychologische Gesundheitsstabilisierung von Verdingkindern im Alter". In dieser Studie werden ehemalige Schweizer "Verdingkinder" (eine Kohorte heutiger mittelalter und älterer Erwachsener, die unter hohem Risiko traumatischer Kindheitserfahrungen aufgewachsen ist) untersucht, um psychologische Prädiktoren erfolgreichen Alterns zu identifizieren. Von speziellem Interesse sind dabei unterschiedliche Facetten der Adaptationsfähigkeit in einer Hochrisikokohorte im älteren Erwachsenenalter. Im Rahmen dieser Studie werden psycho-

soziale Daten und genetische Marker erhoben, um die DNA Methylierung früherer Verdingkinder zu untersuchen. Zusätzlich sollen bereits existierende und neu zu entwickelnde Bewältigungsinstrumente über zwei Messzeitpunkte eingesetzt werden, um prädiktive Faktoren für erfolgreiche Adaptation zu untersuchen. Ausserdem soll eine Vergleichsstudie Aufschluss darüber geben, ob es Vulnerabilitätsunterschiede hinsichtlich altersbedingter Krankheiten gibt und ob ein gewisses Ausmass an Widrigkeit während der Kindheit für die Entwicklung einer starken Adaptationsfähigkeit förderlich ist und dadurch zu erfolgreichem Altern beiträgt.

Prof. Dr. Alexandra Freund

Life-Management

Diese Forschungsgruppe untersucht den Einfluss multipler Zielverfolgung auf gesundes Altern in verschiedenen Altersgruppen und konzentriert sich dabei speziell auf Erholungsprozesse. Im Alltag kommt es häufig vor, dass gleichzeitig multiple Ziele verfolgt werden, die oft unterschiedlichen Lebensbereichen zugeordnet werden können (z.B. Arbeit, Familie, Freizeit, Freunde). Dies kann zu Konflikten in der Verfolgung einzelner Ziele führen, zumal die Ressourcen zur Zielverfolgung (z.B. Zeit oder Geld) begrenzt sind. Solche Zielkonflikte sind gesundheitsschädlich und erfordern daher ein besseres Verständnis der Faktoren, die sie bedingen und vermeiden können. In der „MyLife-Studie“ wird anhand eines intensiven ambulanten Assessments die Verfolgung multipler Ziele im mittleren Erwachsenenalter erfasst, um das Zusammenspiel persönlicher Ziele im Alltag zu untersuchen. Darauf aufbauend liegt im Forschungsprojekt „RECHARGE“ der Hauptfokus auf Erholungsprozessen, um folgende Fragen zu beantworten: Wie erholen sich Menschen verschiedenen Alters von der Herausforderung multipler Zielverfolgung in verschiedenen Lebensbereichen? Welche Aktivitäten werden dabei als ressourcenerschöpfend und welche als ressourcenaufladend wahrgenommen? Wie ist der Zusammenhang zwischen den subjektiven Erschöpfungs- und Erholungswahrnehmungen und anderen Gesundheitsparametern über die Lebensspanne?

Psychophysiologie-Labor

Leitung: Prof. Dr. Ulrike Ehlert

In diesem Labor werden sämtliche Analysen und ethische Abklärungen hinsichtlich psychophysiologischer Daten (z.B. Hormone, genetische Daten) durchgeführt.

Medizin, Gesundheit und Lebensqualität

Dieser Forschungsbereich befasst sich mit lebensqualitätsorientierten Erhebungen und Interventionen in verschiedenen geriatrischen Subgruppen im Bereich der geriatrischen- und Gesundheitsforschung. Dazu werden bei primär älteren Erwachsenen mit mehreren chronischen Krankheiten multimorbiditätsbedingte Interaktionseffekte zwischen Diagnosen und Behandlungen identifiziert, um daraus einen Index der medizinischen Belastung abzuleiten. Auch werden begünstigende und hindernde Faktoren des Gesundheitsverhaltens (z.B. die Medikamentenadhärenz) multimorbider Personen im Alltag untersucht und das Gesundheitsverhalten mit Lebensqualität in Zusammenhang gebracht. Schliesslich werden Lebensqualitätsprofile älterer Menschen in Pflegeheimen erfasst und lebensqualitätsorientierte medizinische Erhebungen bei gesunden älteren Personen durchgeführt. Diese Forschungsbemühungen dienen als Basis für die Entwicklung eines individualisierten Lebensqualitäts- und Multimorbiditäts-Managements, das dem persönlichen Bedürfnis und den täglichen Anforderungen älterer Individuen angepasst ist.

Prof. Dr. med
Edouard Battegay

Multimorbiditäts-Management

Der Hauptfokus dieser Forschungsgruppe liegt in Krankheits-Krankheits-Interaktionen und deren Relevanz für die Pflege und Behandlung multimorbider Personen. Die Kernaktivität der Gruppe ist es, medizinische Zustände und Medikament-Interaktionen zu quantifizieren, um die medizinische Belastung der Multimorbidität abzuschätzen und diese in geeignete personenspezifische Interventionen übersetzen zu können. In einem ersten Projekt („Chronische Schmerzen bei stationären multimorbiden Patienten“) wurde das Schmerzmanagement in Bezug auf Krankheit-Medikament- und Medikament-Medikament-Interaktionen untersucht. Das Hauptziel ist die Weiterentwicklung des Multimorbiditäts-Interaktions-Schweregrad-Index (MISI) als klinisches Entscheidungsinstrument zur Einschätzung von Interaktionsprognosen und Krankheitsschweregrad bei multimorbiden Patienten. Ein weiteres Projekt wird im Rahmen des Nationalen Forschungsschwerpunkts „Lebensende“ durchgeführt und untersucht den Verlauf der Multimorbidität und die Wege betagter Menschen durch die Krankenhäuser der Schweiz während ihrer letzten zwei Lebensjahre. Ein drittes Projekt untersucht die Einhaltung der Medikamenteneinnahme bei multimorbiden Patienten („MEM - Medikamenten-Adhärenz bei Multimorbidität“) und wird in enger Zusammenarbeit mit dem Labor für psychologisch-medizinische Kooperationsforschung durchgeführt.

Prof. Dr. med.
Heike A. Bischoff-Ferrari,
DrPH

Lebensqualität bei altersbedingter chronischer Krankheit

Diese Forschungsgruppe interessiert sich für die Belastung und Stabilisierung der Lebensqualität bei chronischen Krankheiten im höheren Erwachsenenalter. Dazu wird erforscht, ob und in welchem Ausmass die Lebensqualität bei Patienten mit Hüftfrakturen, Osteoarthritis im Knie, Sarcopenia oder bei Stürzen beeinträchtigt ist, um folgende Fragen zu klären: Gibt es Unterschiede in der Lebensqualität in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter und Funktionalitätsindikatoren? Welches sind mögliche Prädiktoren zur Verbesserung bzw. Stabilisierung der Lebensqualität? Kommt es nach der funktionellen Einschränkung, die mit den untersuchten Krankheitsbildern einhergeht, zu einem Wiederanstieg der Lebensqualität?

Dr. med Florian Riese

Lebensqualität bei Demenz

Der Hauptfokus dieser Forschungsgruppe liegt im Verständnis der Lebensqualitätsstabilisierung bei demenzerkrankten Personen am Lebensende. Im Rahmen der „Zurich Life and Death with Advanced Dementia“ Studie (ZULIDAD) untersucht die Gruppe den Verlauf des Gesundheitszustands an einer international einzigartigen Stichprobe von 91'000 Personen (ZULIDAD A). Ausserdem wird eine Zusammenführung dieses Datensatzes mit anderen grossen Datensätzen im Schweizer Gesundheitswesen angestrebt (z.B. Daten von Versicherungsgesellschaften). Auch Vergleichsanalysen mit anderen Ländern basierend auf einem international bewährten Instrument für die umfassende Routineerhebung von Pflegeheimbewohnern (RAI-MDS) werden durchgeführt. In einem Subprojekt (ZULIDAD B) werden die Zufriedenheit mit der Pflegequalität, die Zufriedenheit von Familienmitgliedern mit der Pflege und die Lebensqualität von Pflegeheimbewohnern mit fortgeschrittener Demenz während ihrer letzten Lebensphase untersucht. Schliesslich untersucht das Projekt DemFACTS („Faktenboxen als Entscheidungshilfe für medizinische Interventionen bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz“) die Effizienz von Faktenboxen als Informationsgefässe, die spezifisch darauf ausgelegt sind, evidenzbasierte Informationen auf einfache und gut verständliche Art zu vermitteln.

Prof. Dr. Urte Scholz

Labor für psychologisch-medizinische Kooperationsforschung

Das Labor für psychologisch-medizinische Kooperationsforschung schlägt die Brücke zwischen psychologischen und medizinischen Ansätzen, um Prozesse der psychologischen Gesundheitsverhaltensveränderung im Kontext multimorbider Patienten und anderer geriatrischer Populationen zu untersuchen. Dazu hat das Labor eine interdisziplinäre Kollaboration mit der Forschungsgruppe „Multimorbiditäts-Management“ und anderen Partnern lanciert, um sozial-kognitive Determinanten der Medikamenten-Adhärenz, also der Einhaltung der Vorgaben zur Medikamenteneinnahme, bei multimorbiden Patienten und deren Zusammenhang mit Lebensqualität zu untersuchen („MEM - Medikamenten-Adhärenz bei Multimorbidität“). In diesem Projekt werden sensor-basierte mobile (d.h. objektive) Erhebungsinstrumente zur Erfassung der täglichen Medikamenten-Adhärenz implementiert und evaluiert. Darauf aufbauend können intraindividuelle Zusammenhänge zwischen Medikamenten-Adhärenz und Stabilisierung der Lebensqualität im Kontext von Multimorbidität untersucht werden.

Translationale Gesundheitsforschung

Der vierte Forschungsbereich des UFSP dient als komplementäres Modul, das die Erkenntnisse aus den drei anderen Bereichen für die Entwicklung und Durchführung praxisorientierter Interventionen und Evaluationen hinsichtlich einer individualisierten Stabilisierung der Lebensqualität im Alter überführt. Das Hauptziel ist, bisherige gruppenbasierte Standards mit neuartigen, individualisierten und algorithmenbasierten Standards zu erweitern, um auf diese Weise den Erfolg einer spezifischen Intervention für das Individuum mit einer nicht-individualisierten Standardintervention zu vergleichen. Ausserdem soll eine translationale und partizipative Forschungslandschaft aufgebaut und systematisch erweitert und evaluiert werden, die die Einbindung älterer Menschen als aktiv Mitforschende kontinuierlich verbessert, mit dem Ziel, deren Gesundheit, Lebensqualität, kognitive Leistung und Lebensmanagementstrategien langfristig zu stabilisieren.

Dr. Sandra Oppikofer

Outreach

Die Outreach-Gruppe befasst sich mit der Entwicklung, Durchführung und Evaluation von Projekten und Aktivitäten in unterschiedlichen (Lebens-)Kontexten, sowie mit dem Aufbau einer Evidenzbasis für individualisierte Interventionen zur Stabilisierung der Lebensqualität älterer Menschen mit Demenz und ihrer Betreuer. Dazu werden komplexe Interventionsumgebungen geschaffen, welche Individuen dazu befähigen sollen, ihre Fähigkeiten selbstbestimmt und entsprechend ihrem unterschiedlichen Funktionsgrad einzusetzen. Solche komplexe Interventionsumgebungen beinhalten beispielsweise Museumsbesuche und kulturelle Aktivitäten, tänzerische und körperliche Aktivitäten oder Interaktionen mit Haustieren.

Dr. Bettina Ugolini

Individualisierte Interventionsforschung

Im Rahmen der individualisierten Interventionsforschung gilt es, Leitlinien für individuumsbezogene Interventionen und Beratungen zur Stabilisierung der Lebensqualität im höheren Erwachsenenalter abzuleiten. Ausserdem wurde das Projekt „Runder Tisch sensiQOL“ lanciert, um ein bestehendes Instrument zur Erfassung der Lebensqualität älterer Menschen in Pflegeheimen zu überarbeiten. Weitere Aktivitäten umfassen die systematische Dokumentation, Entwicklung und Evaluation neuer theoriegeleiteter Ansätze individualisierter Interventionen für ältere Individuen, ihre Familienmitglieder und das Pflegepersonal.

Dr. Stefanie Eicher

Partizipatives Forschungslabor

Die drei Kernkomponenten des Partizipativen Forschungslabors sind Forschung, Ausbildung und Kommunikation. Forschungsrelevante Aktivitäten umfassen die Implementierung und Evaluation neuartiger partizipativer Forschungsmethoden mit variierendem Ausmass hinsichtlich Beteiligung der involvierten Interessengruppen (siehe Rubrik „News“). Nähere Informationen zum Partizipativen Forschungslabor werden im nächsten Newsletter vorgestellt.

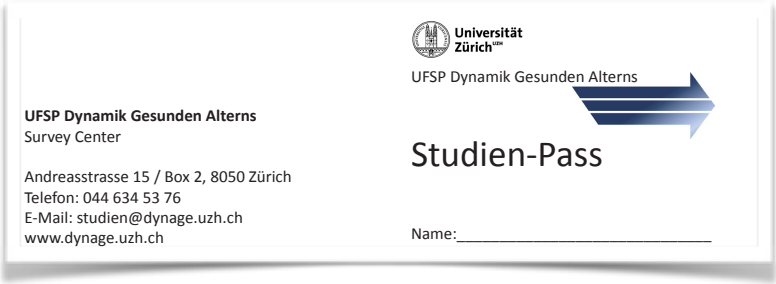
News

Aktualisierte Homepage

Seit Mitte August ist unsere Homepage aktualisiert und bietet einen umfassenderen Einblick in den UFSP Dynamik Gesunden Alterns. Besuchen Sie uns online und informieren Sie sich detaillierter über unsere Forschungsbereiche und -gruppen, über unsere MitarbeiterInnen, über die Möglichkeit, sich aktiv in unsere Forschung als Studienteilnehmende oder Mitforschende einzubringen, über bevorstehende Veranstaltungen und weitere interessante Nachrichten!

http://www.dynage.uzh.ch

Studienpass UFSP



Der UFSP Dynamik Gesunden Alterns lanciert neu einen Studienpass für unsere StudienteilnehmerInnen. Für die Teilnahme an einer Studie erhalten Sie jeweils einen Stempel und nach vier erfolgreichen Studienteilnahmen eine kleine Aufmerksamkeit. So haben Sie auch jederzeit Ihre Forschungsteilnahmen im Blick. Für die Zukunft planen wir ausserdem die Möglichkeit, via Studienpass jährlich Rückmeldung über die eigenen Daten zu erhalten. Ihren persönlichen Studienpass erhalten Sie automatisch bei Ihrer nächsten Studienteilnahme. Informationen über aktuell laufende Studien finden Sie jederzeit auf unserer Homepage. Dort können Sie sich auch online registrieren, um in unsere Probandendatenbank aufgenommen zu werden. So werden Sie von unserer Mitarbeiterin des Survey Centers, Brigitte Sonderegger, automatisch kontaktiert, wenn wir Personen für eine Studie suchen, an der Sie teilnehmen können (http://www.dynage.uzh.ch/studienteilnahme/registrierung.html).

Brigitte Sonderegger

Studienstart ab Herbst 2015: Lebensqualitätsbarometer (LQB) der UZH

Lebensqualität ist ein häufig verwendeter Begriff, der beschreibt, wie gut die jeweiligen Lebensumstände und wie zufrieden Menschen mit ihrem Leben sind. Doch was genau ist Lebensqualität für jede einzelne Person? Wie schätzen verschiedene Menschen, auch unterschiedlichen Alters, ihre eigene Lebensqualität ein? Wie veränderbar oder stabil ist Lebensqualität? Diesen Fragen wollen wir ab Herbst 2015 im Rahmen des Projekts "Lebensqualitätsbarometer der Universität Zürich" nachgehen. Mitmachen können Frauen und Männer jeder Altersgruppe, die über mindestens ein Jahr möglichst monatlich einen kurzen Online-Fragebogen zu ihrer aktuellen Lebensqualität beantworten und dann Feedback zu ihrem persönlichen Lebensqualitätsprofil erhalten. Mehr Informationen dazu finden Sie bald auf unserer Homepage (http://www.dynage.uzh.ch/studienteilnahme/studien/aktuell.html).

Partizipative Forschung

Im Rahmen des UFSP Dynamik Gesunden Alterns sollen die Möglichkeiten partizipativer Forschungsprojekte systematisiert und evaluiert werden. Unter partizipativer Forschung (auch Bürgerwissenschaft oder Citizen Science genannt) versteht man einen Forschungsansatz, in dem verschiedene Interessengruppen (z.B. ältere Erwachsene, Angehörige, Ärzte, Pflegende und Wissenschaftler) gemeinsam in den verschiedenen Etappen eines Forschungsprojekts mitwirken. Wir informieren Sie im nächsten Newsletter ausführlicher zu den Hintergründen dieses Forschungsbereichs innerhalb unseres UFSPs. Falls Sie sich bereits vorgängig ein Bild über unseren partizipativen Forschungsansatz machen wollen, finden Sie erste Informationen dazu auf unserer Homepage (www.dynage.uzh.ch/partizipativ).

Workshop in Japan zum Thema „Altern, Gesundheit und Technologie“

In der Alternsforschung kommt der Interpretation und Nutzung mobiler Daten eine immer grössere Bedeutung zu. Mobile Daten werden anhand von mobilen Sensoren erfasst und ermöglichen die Beobachtung und Erhebung gesundheitsrelevanter Parameter und kontextueller Umgebungsfaktoren in hoher zeitlicher Intensität im Alltag verschiedener Personen.
Im Rahmen eines gemeinsamen Japanisch-Schweizerischen Workshops mit dem Thema “Altern, Gesundheit und Technologie”, der mit Unterstützung der Schweizerischen Akademie der Geisteswissenschaften (SAGW) im März 2015 in Tokyo durchgeführt wurde, wurde die Effizienz, Benutzerfreundlichkeit, Handhabung und Akzeptanz solch technischer Massnahmen zur Gesundheitsmessung und -förderung im Alter thematisiert. Am Workshop nahmen über 50 WissenschaftlerInnen aus Japan und der Schweiz teil, die die Disziplinen Psychologie, Gerontologie, Neurowissenschaften, Sozialwissenschaften, Ingenieurswesen und Rechtswissenschaften abdeckten.

Organisierten den Workshop:
Mihoko Otake
(Professorin für Ingenieurwesen der Universität Tokyo)
Mike Martin
(Professor für Gerontopsychologie und Geschäftsführender Direktor des UFSP Dynamik Gesunden Alterns der Universität Zürich)

In gemischten Arbeitsgruppen wurden aktuellen Forschungsansätze zum Thema Gesundes Altern und die Entwicklung und Nutzung neuer portabler Technologien aufgezeigt und diskutiert. Die Themen umfassten aktuelle technische Entwicklungen im Bereich mobiler Technologien, Gesundheits- bzw. Krankheitserkennung anhand mobiler Technologien sowie soziale Robotik zur Unterstützung sozialer Interaktion und Kommunikation. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf den Implikationen der Nutzung mobiler Technologien vor allem in der Altersgruppe der betagten Erwachsenen, sowie auf ethischen Fragen und solchen der angemessenen Partizipation verschiedener Interessengruppen hinsichtlich Entwicklung, Anwendung und Evaluation mobiler Technologien zur Gesundheitsmessung.

Es wurde deutlich, dass in beiden Ländern mobile Technologien primär auf die Erkennung und Vermeidung krankheitsbezogener Variablen fokussieren, z. B. im Bereich Demenz und Pflege. Die Kernfunktion aktueller Technologien liegt meist in der Unterstützung älterer erkrankter Personen, des Pflegepersonals in Spitälern und Heimen oder den Angehörigen. Eine erkennbare Lücke wurde im Bereich der Nutzung mobiler Technologien zur Erfassung und kontext-sensitiven Interpretation des alltäglichen Gesundheitsverhaltens *gesunder* Personen ausgemacht. Eine weitere Lücke besteht in der Entwicklung von Standards zum Umgang mit den individuell zuordenbaren (Stichwort „Small Data“) Datenmengen an gesundheitsrelevanten Daten (Stichwort: „Big Data“).

Während die japanische Alternsforschung einen Schwerpunkt in der Entwicklung innovativer Robotik-basierter Technologie im Bereich Pflege und sozialer Interaktion bei Pflegebedürftigkeit zu haben scheint, liegen die innovativen Schwerpunkte der Schweizer Wissenschaftsdelegation insbesondere bei psychologischen Konzepten und Modellen von Gesundheitserhaltung im Alter, bei ethischen Fragen im Zusammenhang mit „Big Health Data“ sowie bei portablen Technologien zur alltagsnahen Erfassung und individuumsbezogenen Interpretation einer Vielzahl verschiedener Gesundheitsparameter.

Anlässlich des Workshops wurde für die Zukunft die Fortsetzung und Vertiefung der wissenschaftlichen Zusammenarbeit zwischen Japan und der Schweiz und über Disziplinengrenzen hinweg vereinbart.

Scientifica 2015

Die Zürcher Wissenschaftstage Scientifica haben am Wochenende vom 5. und 6. September 2015 stattgefunden. Im internationalen Jahr des Lichts hat sich dieses Mal alles rund um das Thema Licht und Erleuchtung gedreht. Es wurden Lichtblicke und Highlights aus der aktuellen Forschung der Universität und ETH Zürich präsentiert. Auch der UFSP Dynamik Gesunden Alterns war an der diesjährigen Scientifica mit einem Stand vertreten und hat die Faktoren ausgeleuchtet, die zu einem glücklichen und gesunden Alter gehören. DIe MitarbeiterInnen des UFSP haben sich sehr über das rege Interesse, die zahlreichen BesucherInnen und die schönen Begegnungen an der Scientifica gefreut.

Scientifica
Zürcher Wissenschaftstage

Impressum und Kontakt
Universität Zürich, UFSP Dynamik Gesunden Alterns, Andreasstrasse 15 / Box 2, 8050 Zürich
Der UFSP Newsletter erscheint zwei Mal jährlich in elektronischer Form und kann online auf der UFSP Homepage abonniert werden: www.dynage.uzh.ch
Redaktion Newsletter:
Dr. Veronica Gomez (Leitung Survey Center)
Dr. Christina Röcke (Wissenschaftliche Geschäftsführung)
Leitung UFSP Dynamik Gesunden Alterns:
Prof. Dr. Lutz Jäncke (Wissenschaftlicher Direktor UFSP)
Prof. Dr. Mike Martin (Geschäftsführender Direktor UFSP)
Prof. Dr. med. Edouard Battegay (Stellvertretender Direktor UFSP)
Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH (Stellvertretende Direktorin UFSP; Klinikdirektorin Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich; Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich; Leiterin Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid; Koordinatorin DO-HEALTH)