

Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung zur Teilnahme an der ,Fit im Nordwesten'-Studie

Die ,Fit im Nordwesten'-Studie wird unter der Leitung von Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage, Technische Universität Chemnitz, in Kooperation mit dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS, der Jacobs Universität Bremen, der Jade Hochschule und dem OFFIS – Institut für Informatik durchgeführt.

Mit der ,Fit im Nordwesten'-Studie soll untersucht werden, welche Maßnahmen die **Aufnahme und Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität bei Erwachsenen zwischen 65 und 75 Jahren** wirksam fördern. Die Studie erstreckt sich über einen Zeitraum von etwa **drei Monaten und beinhaltet ein 10-wöchiges Bewegungsprogramm**, das auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten ist.

Im Rahmen der Studie werden die Teilnehmenden zu **zwei Untersuchungsterminen** eingeladen, an denen **standardisierte Untersuchungen** zur Erfassung der körperlichen und mentalen Fitness durchgeführt werden. Für die körperliche Fitness werden die **körperliche Leistungsfähigkeit (Gleichgewicht, Ganggeschwindigkeit, Beinkraft), die Hand- und Armkraft sowie ein zwei-minütiger Ausdauer-test** durchgeführt. Die mentale Fitness der Teilnehmenden wird mit standardisierten Tests zur **Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsleistung** erfasst. Auf Grundlage der Ergebnisse erhalten die Teilnehmenden ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes 10-wöchiges Bewegungsprogramm, in dem Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining entsprechend der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation für diese Altersgruppe durchgeführt werden soll.

Name des Patienten/ der Patientin

Vorname des Patienten/ der Patientin

Ich bestätige hiermit, dass für den Patienten/ die Patientin keine gesundheitlichen Bedenken gegen eine Teilnahme an der ,Fit im Nordwesten'-Studie bestehen.

Name des Arztes/ der Ärztin

Vorname des Arztes/ der Ärztin

Ort, Datum

Unterschrift