

VSF kompakt

Spielerisches kognitives Training zur Verbesserung von Aufmerksamkeit und Multitasking älterer Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer

Ausgabe 32 – Forschungsband 50



Evaluierung des BikeRacer-Multitasking Trainings am Fahrradparcours ©Ludwig Schedl

Zusammenfassung

Ältere Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer (65+) haben ein erhöhtes Unfallrisiko. Eine der möglichen Ursachen ist der altersbedingte Abbau der Multitasking-Fähigkeit. In dieser randomisierten kontrollierten Studie konnte gezeigt werden, dass 4-wöchiges Computertraining mittels des BikeRacer-Multitasking Spiels zu einer Verbesserung der Multitasking-Fähigkeit und zu einer verbesserten Leistung in komplexen Situationen am Fahrradparcours führt. Es ist daher anzunehmen, dass das BikeRacer-Multitasking Training

hilft, kritische Verkehrssituationen besser bewältigen zu können. Über Langzeiteffekte des Trainings kann derzeit noch keine Aussage getroffen werden.

Eckpunkte

Problem

Das Fahrrad ist ein gesundes, ökologisch nachhaltiges und leicht zugängliches Verkehrsmittel, das sich auch bei älteren Menschen hoher Beliebtheit erfreut. Verkehrsunfallstatistiken zeigen, dass ältere Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer ein erhöhtes Unfallrisiko aufweisen. Die Ursachen dafür sind vielfältig, altersbedingte Verschlechterungen in der Multitasking-Fähigkeit ist vermutlich eine davon.

Gewählte Methodik

In der vorliegenden Studie wurde das „BikeRacer-Multitasking“ Computertraining entwickelt und dessen Wirkung auf die Leistung von älteren Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrern (65+) umfassend evaluiert. Um den Effekt des 4-wöchigen Trainings zu messen, wurde eine randomisierte aktiv kontrollierte dreiarmlige Studie durchgeführt.

Ergebnisse

In dieser Studie konnte gezeigt werden, dass 4-wöchiges BikeRacer-Multitasking Training zu einer Verbesserung der Multitasking-Fähigkeit und zu einer verbesserten Leistung in komplexen Situationen am Fahrradparcours führt.

Schlussfolgerungen

Überträgt man die Ergebnisse dieser Studie auf den Straßenverkehr dann ist anzunehmen, dass durch das BikeRacer-Multitasking Training kritische Verkehrssituationen besser bewältigt werden können. Da die vorliegende Studie keine Langzeiteffekte untersucht hat, ist eine definitive Aussage über die Dauer der Wirkung derzeit nicht möglich.

Nutzen für die Verkehrssicherheit

Die Multitasking-Fähigkeit ist für den Straßenverkehr äußerst relevant, da im Verkehr oft mehrere Informationskanäle gleichzeitig beachtet werden müssen. Dem altersassoziierten Abbau in dieser Fähigkeit kann durch das BikeRacer-Multitasking Training entgegengewirkt werden.

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Österreichischer Verkehrssicherheitsfonds
Radetzkystraße 2, 1030 Wien
E-Mail: road.safety@bmk.gv.at

Inhaltliche Erarbeitung

Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit