

## Das Wort der Projektleiterin

Im November 2016 nahm der erste Patient am Swiss CHEF Trial teil. Dank der engen Zusammenarbeit mit den Rekrutierungsinstanzen, waren es im November 2018 227 Patienten, die bereit sind, im Rahmen dieses Forschungsprojekts an einem Programm mit Übungen für Zuhause teilzunehmen. 78 davon haben die Hälfte hinter sich und 33 haben ihre 12-monatige Teilnahme bereits beendet.

In diesem 4. Newsletter erzählt Herr Charles Rey, einer der Teilnehmer, seine Erfahrung bei dieser Studie. Ausserdem gibt es eine Zusammenfassung über unsere Teilnahme am nationalen Digitaltag am 25. Oktober 2018 am Bahnhof Sitten sowie Infos über neue Partnerschaften, die wir diesen Sommer gestartet haben.

Ich wünsche Ihnen allen viel Freude beim Lesen und die besten Wünsche für die Feierlichkeiten zum Jahresende.

Anne-Gabrielle Mittaz Hager

## Ein paar Worte zum Projektstand

Am 25. Oktober 2018 fand in 14 Städten der Schweiz der 2. Digitaltag statt. Im Bahnhof von Sitten stellten die Organisatoren diesen Tag unter das Thema „Gesundheit im digitalen Zeitalter entdecken“.

Dieser Tag war reich an Begegnungen und der Swiss CHEF Trial konnte aus seinem Schatten heraustreten und zusätzlich zu den Fachleuten von Digitalem und Gesundheit auf „Frau und Herrn Jedermann“ treffen. Anregender Austausch und geteilte persönliche Erfahrungen verleihen den Übungen, die im Zuhause der Senioren zur Verbesserung ihrer körperlichen Leistungen, der Verringerung ihrer Angst vor Stürzen und der Verbesserung ihrer Lebensqualität durchgeführt werden, einen Sinn.

<http://www.swiss-chef-trial.ch/de/pages/events/dd2018.php>



Frau Annick Bonvin diskutiert mit einer Besucherin



Frau Delphine Sordat Fornerod, Projektleiterin bei der Stiftung Leenaards

## Wie es weitergeht in einem Wort

Auf Anfrage von Dr. Nicolas Kirchner, Arzt im Maison de Santé du Chablais in Collombey und Frau Fabienne Arlettaz, Leiterin der Praxis Physio Clinics, haben wir drei neue Physiotherapeuten von Physio Clinics geschult. Seit November 2018 gehören Frau Arlettaz, Frau Palma und Frau Menequasso zu unserem Physiotherapeuten-Team des Swiss CHEF Trial der Region Monthey.

<http://www.physio-clinics.ch/physiotherapeutes/swiss-chef-trial/>

Diese neue Zusammenarbeit mit Physio Clinics ermöglichte uns auch ein Treffen mit Herrn Sébastien Pellet, Leiter der Physiotherapiepraxis des Zentrums Sous-Gare in Lausanne sowie die Schulung dreier neuer Physiotherapeuten. Sie unterstützen fortan die Physiotherapeuten der Stadt Lausanne. Wir bedanken uns für ihr Interesse sowie ihre Teilnahme an dieser Studie.

## Das Wort von Sandra Germano

(Physiotherapeutin für die Untersuchung, früher in St Amé)

„2016 erhielt ich die Chance zur Teilnahme am Projekt Swiss CHEF Trial als untersuchende Physiotherapeutin im Spital des Wallis. Dieses Projekt bietet auch die Möglichkeit zur Entwicklung einer langfristigen fachübergreifenden Zusammenarbeit. Die Physiotherapiefachleute spielen eine entscheidende Rolle und erteilen den Teilnehmern entsprechende Informationen für eine erfolgreiche Teilnahme am Übungsprogramm. Ich bin davon überzeugt, dass dieses Programm zum Erhalt der Autonomie älterer Menschen beiträgt, das Sturzrisiko verringern und ihr Leben zuhause verlängern kann. Daher habe ich an meinem neuen Arbeitsplatz im Spital Freiburg die Partnerschaft mit Swiss CHEF Trial vorgeschlagen, deren Mehrwert sich bereits abzeichnet.“

Sandra Germano, November 2018

## Das Schlusswort von Charles Rey

(Teilnehmer in der Studie Swiss CHEF Trial)

7. Februar 2017, morgens: doppelter Schock – mein Körper gehorcht mir nicht mehr und ich werde in die Notfallambulanz des Spitals Sitten eingeliefert, das in der Presse keinen guten Ruf genießt.

Mittags: Die Realität – ich liege in der Intensivabteilung unbeweglich auf dem Rücken, werde durch eine Infusion ernährt und andauernd vom Personal gestört, sodass ich nicht schlafen kann. Die Befragung – mir wird klar, dass ich neben meinem Körper stehe. Ich will... und er gehorcht nicht, ich muss mit ihm kommunizieren, auf ihn hören und ihn dazu bringen, dass er das tut, was ich möchte. Annehmen – ja, ich habe kapiert, dass dies jetzt so ist und morgen werden wir weitersehen. Ab jetzt beschliesse ich, mich um meinen Körper zu kümmern und eine Antwort auf meine Sorgen zu finden.

Tag 3: Diagnose – schwerer Schlaganfall mit permanenter seitlicher Verkrümmung (aufrechtes Gehen und Stehen unmöglich). Ende der Intensivstation, Verlegung ins Zimmer, Start der Ergotherapie und Physiotherapietermine.

Tag 9: Verlegung ins Spital Siders mit speziellem Ergo- und Physiotherapieprogramm. Während dieser Termine wurde ich informiert und erhielt Unterlagen bezüglich einer „Studie über Sturzprävention mit Übungen für Zuhause“.

Tag 22: Rückkehr nach Hause mit Rezepten für Medikamente, Ergotherapie, Physiotherapie und Nachuntersuchung 6 Monate später im Spital Sitten.

10. März: Treffen mit Frau Mittaz Hager, die mich über die Studie für Senioren mit Sturzrisiko informiert und Antworten auf meine Sorgen kennt. Ich erteile mein Einverständnis zur Teilnahme an der Studie und unterzeichne einen Monat später meine Zustimmung für besagte Studie.

26. Juni: Erstuntersuchung durch Frau Mottier und einen Monat später Start des Programms mit M. Bontempelli. Einmal monatlich berät er mich bezüglich der Nutzung des Tablets und der Durchführung der Übungen. Diese Tipps ermöglichten es mir in den ersten sechs Monaten, die Übungen in meinen Alltag einzubinden.

11. Januar 2018: Zwischenuntersuchung durch Frau Mottier und Termin mit Frau Mittaz, um Bilanz zu ziehen. Das Ziel für die nächsten sechs Monate lautet, alleine zu arbeiten mit weniger detaillierten, monatlichen Berichten. Ich bezeuge meine vollste Zufriedenheit aufgrund der Erfahrungen in den ersten sechs Monaten.

25. Juli: Abschlussuntersuchung durch Frau Mottier und Frau Desbiolles, Ende meiner Teilnahme an der Studie Swiss CHEF Trial.

Durch die Teilnahme an der Studie hatte mein Kopf etwas zu tun und ich musste meine Zeit für den Umfang und das Wiederentdecken meines Körpers mit einem sehr individuellen und ausführlichen Übungsprogramm einteilen. Eine konstruktive und positive Behandlung und Unterstützung; Ausfüllen von Unterlagen, eine gewisse Anerkennung der geleisteten Arbeit (persönlich Zufriedenheit). Ich fühle mich bezüglich meiner Autonomie wieder sicherer.

Durch diese Erfahrung konnte ich mein neues Leben beginnen

- ich musste mich von manchen Aktivitäten verabschieden (Weinbau, Skifahren)
- stressige Situationen vermeiden (Druck durch andere)
- auf meinen Körper hören – Ok, das mach ich – müde, dann höre ich auf
- Prävention, Ausgangstüren, Bänke – Dauer der Veranstaltung

Ich habe zu meiner Autonomie zurückgefunden (ohne Leistungen). Ich habe keine Angst zu stürzen, denn ich weiss, wie ich wieder aufstehen kann!

PS: Eine Anspielung an meine Therapeuten: „Ich war vor dem 7.2.2017 kein „rosa Flamingo“ und habe auch heute keine Lust dazu, einer zu sein.“

Charles Rey, Oktober 2018

### Projektleiterin:

Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager  
HES-SO Valais-Wallis  
Rathausstrasse 8  
3954 Loèche-les-Bains  
079 609 90 63  
[gaby.mittaz@hevs.ch](mailto:gaby.mittaz@hevs.ch)



### Projektssistentin:

Annick Bonvin Mittaz  
Les Briesses 51  
3963 Crans-Montana  
078 645 59 07  
[annick.bonvinmittaz@hevs.ch](mailto:annick.bonvinmittaz@hevs.ch)