Informationsbroschüre zur klinischen Untersuchung

« *The Swiss CHEF randomised controlled Trial* »

(*CHEF: **C**omparison of **H**ome-based **E**xercise programmes for **F**alls prevention and quality of life in older adults*)

Warum diese Studie?

Bei Personen im Alter von 65 Jahren und mehr kommen Stürze häufig vor, und solche Stürze bringen beträchtliche körperliche, psychologische, soziale und wirtschaftliche Folgen mit sich. Die Literatur zeigt, dass dieses Phänomen abgeschwächt werden kann, und zwar insbesondere mit Hilfe von multidisziplinären Massnahmen. Dazu gehören Massnahmen bei den Testpersonen zu Hause, Sturzrisikobewertungen und eine individuell angepasste körperliche Betätigung. Auf diese Art und Weise können die Sturzanzahl und das Sturzrisiko verringert, **eine Hospitalisierung beziehungsweise eine Aufnahme in ein Pflegeheim vermieden beziehungsweise aufgeschoben sowie die Lebensqualität und das Selbstvertrauen von betagten Personen verbessert werden.**

Bei den Personen mit Sturzrisiko handelt es sich häufig um Menschen, die älter als 65 aber vor allem älter als 75 Jahre sind, die bereits einen Sturz hinter sich haben und deren Teilnahme am gesellschaftlichen Leben aus Angst vor einem weiteren Sturz zurückgegangen ist. Diese Menschen nehmen nicht mehr oder wenig an gesellschaftlichen Aktivitäten ausserhalb ihrer Wohnung teil, ihre körperlichen Fähigkeiten haben abgenommen und ihr Sturzrisiko erweist sich sogar als noch höher.

Diese klinische Untersuchung ist für diese Personen bestimmt.

Ziel der Studie

Mit dieser Studie sollen die Wirkungen von drei Trainingsprogrammen für zu Hause auf Stürze (Anzahl und Schwere), die Sturzrisikofaktoren, die Lebensqualität und die Einhaltung der Übungen verglichen werden.

Beschreibung der Studie

Bei dieser Studie handelt es sich um eine kontrollierte, randomisierte klinische Studie. Sie findet in vier Regionen der Schweiz, darunter Dörfer, Alpenregionen, sowie französischsprachige und deutschsprachige Regionen statt, namentlich in der Region Lausanne, im Unterwallis, im Oberwallis und in der Region Zürich. Sie wurde **von den Ethikkommissionen der betreffenden Kantone begutachtet und bewilligt.**

Während eines Zeitraums von drei Jahren, vom Sommer 2016 bis zum Sommer 2019 (Abbildung 1), werden mehr als 400 Personen im Alter von 65 Jahren und mehr, die einer Evaluierung bezüglich Sturzrisiko unterzogen werden, in diese Studie aufgenommen.

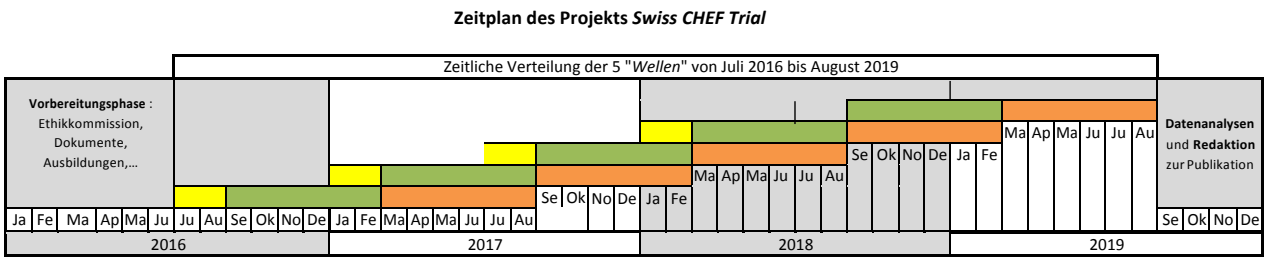

Abbildung 1: Zeitplan des Projekts „Swiss CHEF Trial“

Zuteilung der Teilnehmenden

Die gesamten Teilnehmenden werden nach dem Zufallsprinzip zur Teilnahme an einem der drei Trainingsprogramme aufgeteilt:

1. Gruppe A: Trainingsprogramm „T&E“,
2. Gruppe B: Trainingsprogramm „OTAGO“,
3. Gruppe C: Broschüre und Übungskarten „Helsana“.

Intervention der Physiotherapeuten

Speziell geschulte Physiotherapeuten werden während eines Zeitraums von sechs Monaten bei den Senioren zu Hause tätig sein, um die Senioren beim Erlernen der Trainingsprogramme zu begleiten.

Evaluation der Trainingsprogramme

Um die Wirkungen dieser Trainingsprogramme für zu Hause evaluieren zu können, werden weitere - ebenfalls speziell geschulte - Physiotherapeuten drei Evaluationen bezüglich des Sturzrisikos und der Lebensqualität durchführen:

- vor Aufnahme der Testpersonen in die Studie,
- nach sechs Monaten
- und nach 12 Monaten.

Um die Anzahl, die Schwere und die Umstände der Stürze sowie die Einhaltung der vorgeschlagenen Übungen evaluieren zu können, müssen die Teilnehmenden einen Sturzkalender und ein Trainingstagebuch ausfüllen, welche sie während der 12 Monate am Ende eines jeden Monats einschicken.

Rekrutierung der Teilnehmenden

Um die Zielgruppe zu erreichen, für welche diese Art von Massnahme bestimmt ist, arbeiten wir mit sozialmedizinischen Zentren, Spitalinstitutionen, Einrichtungen der Rehabilitation, Physiotherapeuten, sowie mit Organisationen wie der Pro Senectute und der Rheumaliga Schweiz zusammen.

Organisation

Drei Physiotherapeuten und Forschende der HES-SO Valais-Wallis tragen dieses Projekt. Sie erhalten in den einzelnen Regionen von den Koordinatoren und Koordinatorinnen Unterstützung. Diese Studie wird von der Stiftung „Fondation Leenaards“ (Preis „âge & société“ 2015), von der HES-SO Valais-Wallis und der HES-SO unterstützt.

Kontaktpersonen für weitere Informationen:

Projektleiterin:
Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager
HES-SO Valais-Wallis
Rathausstrasse 8
3954 Leukerbad
079 609 90 63
gaby.mittaz@hevs.ch

Mitglied der Projektgruppe:
Prof. Nicolas Mathieu
HES-SO Valais-Wallis
Rathausstrasse 8
3954 Leukerbad
079 300 44 31
nicolas.mathieu@hevs.ch

Mitglied der Projektgruppe:
Prof. Roger Hilfiker
HES-SO Valais-Wallis
Rathausstrasse 8
3954 Leukerbad
079 688 34 90
roger.hilfiker@hevs.ch

Koordination Unterwallis:
Mme Nicole Gay-Balmaz

Rue des Morasses 16
1920 Martigny
079 265 57 85
nicogb@mycable.ch

Koordination Lausanne:
Mme Isabelle Le Franc-Guégo et Mme Constanze Lenoble-Hoskovec
CUTR Sylvana
Chemin de Sylvana 10
1066 Epalinges
079 556 12 86
isabelle.guego@chuv.ch
constanze.hoskovec@chuv.ch

Koordination Oberwallis:
M. Martin Plaschy
HES-SO Valais-Wallis
Studiengang Physiotherapie
3954 Leukerbad
079 752 77 64
martin.plaschy@hevs.ch

Koordination Zürich:
Dr. Jaap Swanenburg
Physiotherapie Nevzati
Klosbachstrasse 116
8032 Zürich
076 567 34 52
cheftrialzurich@bluewin.ch

Für eine physiotherapeutische Studie, deren Ziel es ist, die Wirkung dreier Heimübungsprogramme bei über 65-jährigen Menschen zu vergleichen,

suchen wir:

Mindestens 65-jährige Personen,
die zu Hause leben,
die entweder schon gestürzt sind oder die Angst haben zu stürzen

Diese Studie wird im Wallis, in der Gegend von Lausanne und in der Gegend von Zürich stattfinden. Sie wird im **September 2016** anfangen und dauert bis **August 2019**.

Die untersuchten Heimübungsprogramme haben zum Ziel, bei älteren Menschen

- ↘ die Häufigkeit und die Folgen von Stürzen zu reduzieren, und
- ↗ die Lebensqualität zu verbessern.

Ein Physiotherapeut oder eine Physiotherapeutin wird Ihnen eines der drei Übungsprogramme zu Hause erklären und Sie während den ersten sechs Monaten punktuell unterstützen. Sie führen Ihre Übungen insgesamt während 12 Monaten selbständig zu Hause durch. Während dieser Zeit werden Sie monatlich die Stürze in einem Sturztagebuch erfassen.
Alle Daten werden **vertraulich** behandelt.

- ⇨ Wenn Sie **mehr Informationen** über diese Studie möchten
- ⇨ Wenn Sie **interessiert** sind
- ⇨ Bitten wir Sie **mit uns Kontakt** aufzunehmen.

Projektleitung
Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager
079 609 90 63
gaby.mittaz@hevs.ch

Koordinator für Oberwallis:
H. Martin Plaschy
079 752 77 64
martin.plaschy@hevs.ch