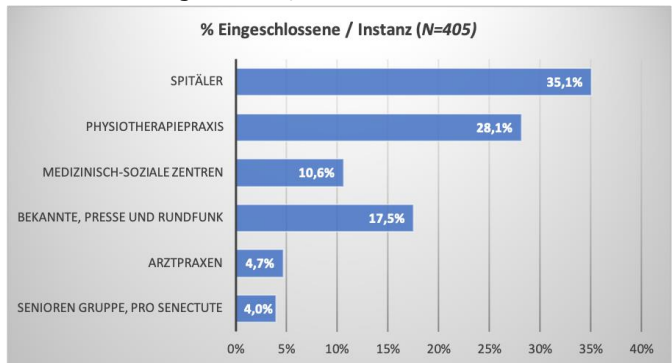
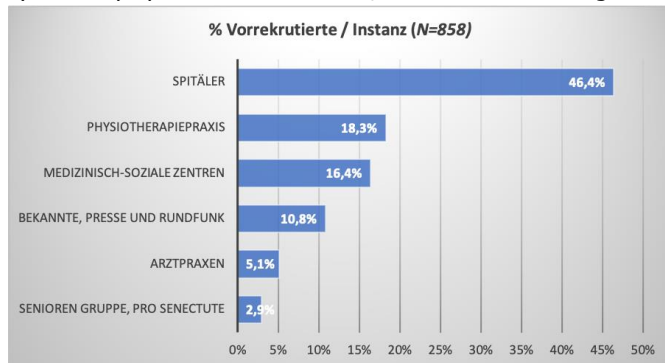


Das Wort der Projektleiterin

Die Atempause nach der Aufhebung des Lockdowns war von kurzer Dauer! Das Coronavirus ist nach wie vor präsent, die "Mutationen" scheinen sehr ansteckend zu sein und die Hygienemassnahmen gehören inzwischen zu unserem Alltag.

Die erste Welle kam mit einigen Monaten Verzögerung im Projekt an und der 405. Proband wurde am 15. November 2020 im Swiss **CHEF** Trial aufgenommen und zwar exakt 4 Jahre nach der Einbindung des ersten Probanden!

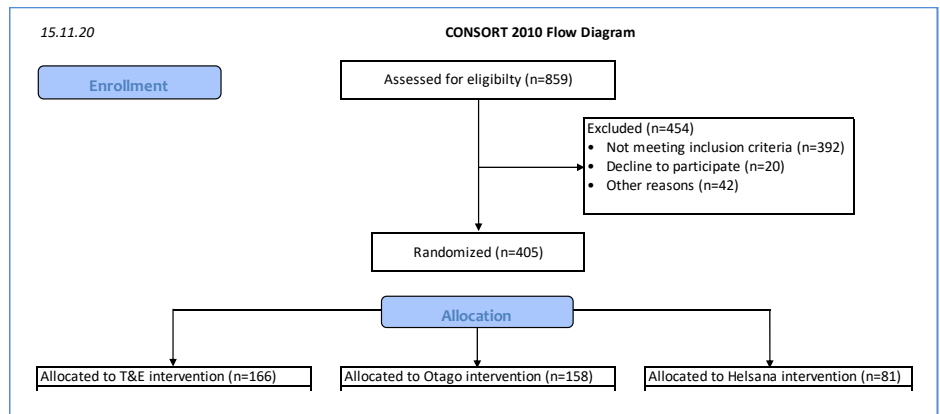
Ich bedanke mich besonders bei allen älteren Menschen, die mit der Teilnahme einverstanden waren: Sie sind GROSSARTIG! Ich bedanke mich auch bei allen Akteuren, die an der Rekrutierung beteiligt waren und ganz besonders bei den Krankenhäusern und Physiotherapiepraxen: sie haben 64,7% der Personen angemeldet und machen insgesamt 63,2% der Personen aus.



Ich bedanke mich auch bei allen, die sich weiterhin für das Projekt einsetzen, im Verborgenen, bei älteren Menschen, zuhause und für die Evaluationen und zwar bis hin zum Abschluss des Projekts, der für den Herbst 2021 vorgesehen ist. Viel Spass beim Lesen und PASSEN SIE AUF SICH AUF!

Ein paar Worte zum Projektstand...

Durch die zufällige Aufteilung der Probanden wurden 166 Personen der Gruppe T&E, 158 der Gruppe Otago und 81 der Helsana zugeordnet. Die Studie ist noch nicht beendet: Physiotherapeuten behandeln ältere Menschen in deren Zuhause, sowie die Zwischen- und Abschlussevaluationen stehen noch bevor. Die Analysen können gemacht werden, sobald die letzten Evaluationen erfolgt sind.



Das Wort von Isabelle Le Franc Guégo



Isabelle Le Franc-Guégo, Physiotherapeutin in der medizinischen Abteilung der Geriatrie des CHUV, erfüllt seit 2015 die Koordinationsaufgaben des Swiss **CHEF** Trial für die Region Lausanne und Umfeld.

"Ich werde täglich mit den physischen und psychologischen Auswirkungen von Stürzen bei Senioren konfrontiert. Die Patienten benennen ihre Angst vor einem erneuten Sturz, davor, nicht mehr nach Hause zu können, ihre Autonomie zu verlieren und daher eine verminderte Lebensqualität zu haben. Sie nehmen in der Regel alle Übungen für Gleichgewicht, Flexibilität, Muskelkräftigung und Tipps zur Sturzprävention an. Sind sie wieder zuhause, machen sie noch eine Zeit lang Krankengymnastik, neigen dann jedoch dazu, entsprechende körperliche Betätigungen einzustellen."

Mir war damals das Ausmass der Aufgabe, die mich als Koordinatorin der Region Lausanne erwartete, nicht bewusst. Ich gestehe, dass ich mich einigen Schwierigkeiten gegenüber sah: die Organisation der Aufgaben innerhalb der Zeit, die ich zur Verfügung hatte, meine begrenzten EDV-Kenntnisse, Probleme im Zusammenhang mit der Rekrutierung von Probanden, aber auch Unvorhergesehenes wie der Weggang rekrutierter Physiotherapeuten und jetzt eben die Gesundheitskrise aufgrund von COVID-19.

Doch trotz dieser Hindernisse habe ich mich der Herausforderung immer wieder gestellt, damit die Rekrutierung von neuen Teilnehmern und Physiotherapeuten weitergeht, die von der Relevanz und der Zweckmässigkeit dieser Studie überzeugt waren. Als Koordinatorin freute ich mich über jedes Treffen mit möglichen neuen Probanden. Es waren intensive Momente des Austauschs, Zuhörens, Wohlwollens und der Ermutigung. Viele zeigten mir ihre Dankbarkeit, weil sie von einem individuellen Übungsprogramm profitieren konnten, das ganze Jahr über in irgendeiner Weise mit einem Physiotherapeuten in Kontakt waren, die Gelegenheit hatten, durch das Übungsprogramm in Form zu bleiben oder diese sogar zu verbessern, wieder Vertrauen gewinnen und ohne Angst rausgehen konnten, weil sie nicht mehr isoliert und von anderen abhängig leben mussten oder ihr Zuhause verlassen müssten. Einige beteiligten sich aufgrund ihrer Überzeugung für diesen Ansatz sogar an der Rekrutierung und schlugen die Studien ihren Freunden, Bekannten, der Familie vor.

Sie erzählten mir auch von ihrer Angst, es "nicht richtig zu machen", die Dokumente nicht richtig ausfüllen zu können, nicht regelmässig zu trainieren oder überfordert zu sein.

Ich werde diese besonderen Momente bei ihnen zuhause auf jeden Fall in Erinnerung behalten. Ich rede in der Vergangenheit, weil im November 2020 der 405. Teilnehmer rekrutiert wurde.

An jedem Monatsende freue ich mich auf die wertvollen Briefe zusammen mit dem Logbuch und den Kalendern. Oft sind sie sorgfältig ausgefüllt, manchmal liegen kurze, persönliche Nachrichten bei, Danksagungen oder Entschuldigungen, weil sie nicht genug getan oder nichts eingetragen hatten. Telefonkontakte sind bei den Teilnehmern ebenfalls sehr beliebt. Sie sind dankbar, weil man sich über ihr Befinden informiert, ihnen Tipps gibt, sie ermutigt und ihnen zuhört.

Viele mussten ihre Gruppenaktivitäten draussen einstellen und ihre sozialen Kontakte wurden seit der Gesundheitskrise eingeschränkt. Daher ist die Teilnahme an dieser Studie für sie eine Gelegenheit der persönlichen Betreuung. Ausserdem habe ich sehr bereichernde Treffen mit meinen unabhängigen Kollegen (einige sind bei diesem Abenteuer von Anfang an dabei, andere sind gerade erst dazu gestossen). Ich bedanke mich herzlich für ihren Einsatz und die regelmässigen Rückmeldungen zu jedem Teilnehmer. Ihnen haben wir es zu verdanken, dass wir die Studie auch in der Region Morges und Mézières fortführen und uns über die beruflichen Erfahrungen austauschen konnten. Ich bedanke mich sehr herzlich bei Anne-Gabrielle Mittaz, die es mir ermöglicht hat, an dieser wunderbaren Studie teilzunehmen, Annick Bonvin für ihre Unterstützung, die Ermutigungen und ihre guten Ratschläge und allen anderen Teilnehmern für diese wunderbaren Momente des Austauschs."

Isabelle Le Franc-Guégé

Das Schlusswort

Für 2021 zeichnet sich ein Hoffnungsschimmer ab: die Impfung gegen den Virus! Wir sollten den Forschern sowie unseren Behörden vertrauen, damit jeder und jede ein Mittel im Kampf gegen diese Pandemie finden kann. Wir unsererseits müssen in unserem täglichen Handeln in uns die Kraft und Motivation aufbringen, um eine bessere Zukunft zu gestalten.

Im Namen der Projektgruppe wünsche ich Ihnen einen guten Start in dieses neue Jahr.

Anne-Gabrielle Mittaz Hager
Projektleiterin

Projektleiterin:

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



Projektassistentin:

Annick Bonvin Mittaz
Les Briesses 51
3963 Crans-Montana

078 645 59 07

annick.bonvinmittaz@hevs.ch

