The Swiss **CHEF** Trial
Comparison of
Home-Based
Exercise Programmes for
Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Hes·so VALAIS WALLIS
Haute Ecole de Santé
Hochschule für Gesundheit

The Swiss **CHEF** Trial : Information und aktueller Stand

Roger Hilfiker
HEdS HES-SO Valais-Wallis

Walliser Ärztegesellschaft_Brig_12.10.17

Treffen mit

- H. Dr. Roger Studer, Präsident der VSÄG Oberwallis in Dezember 2016

SMVS / VSÄG
Société Médicale du Valais
Walliser Ärztegesellschaft

- H. Dr. Christian Zufferey (*Präsident der MFE Wallis*) und Dr. Jean-Pierre Bertholet in Januar 2017

mfe
Médecins de famille et de l'enfance Valais
Hausärzte und Kinderärzte Wallis

Seit Dezember 2016

- Dokumente der Studie sind auf der Webseite der SMVW/VSÄG http://www.smvs.ch/fr/Infos-patients/Aide-pratique/Prevention/ und http://www.smvs.ch/de/Info-Patienten/Praktisches/Pravention/

The Swiss **CHEF** Trial

Comparison of
Home-Based
Exercise Programmes for
Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Hes·so VALAIS WALLIS
Haute Ecole de Santé
Hochschule für Gesundheit

100 ans physio genève 1917-2017

Pharma Genève

Campagne de sensibilisation sur les CHUTES
du 25 septembre au 7 octobre 2017

« CHutEs et OstéoPoroSe » (CHEOPS)

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

bfu

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

Consultation d'évaluation ambulatoire à l'hôpital de Martigny

Sicher stehen – sicher gehen.

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag.

bfu | PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER | Rheumaliga Schweiz Bewusst bewegt | physio swiss | Gesundheitsförderung Schweiz

Update Sturzprävention

The Swiss **CHEF** Trial

Comparison of
Home-Based
Exercise Programmes for
Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Valais excellence

The Swiss **CHEF** Trial
Comparison of
Home-Based
Exercise Programmes for
Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Hes·so VALAIS WALLIS
Haute Ecole de Santé
Hochschule für Gesundheit

bfu

Update Sturzprävention

23. Oktober 2017, Bern

11:15-11:30
Ein Sturzpräventionsprogramm im häuslichen Umfeld reduziert die Sturzangst bei Seniorinnen und Senioren.
Prof. Niedermann (Physiotherapiewissenschaften, ZHAW Winterthur)

11:30-11:45
The Swiss CHEF Trial: Comparison of home-based exercise programmes for falls prevention and quality of life in older people.
Prof. Mittaz Hager (Hochschule für Gesundheit, HES-SO)

11:45-12:00
Mobile technology-based intervention for promoting active and health ageing: example of the prevent IT project.
Prof. Aminian (Interfaculty institute of bioengineering, EPFL)

12:00-12:15
Kognitiv-motorisches Training zur Förderung der Selbstständigkeit und Reduktion von Stürzen im Alter.
PD Dr. de Bruin (Bewegungswissenschaften und Sport, ETH Zürich)

12:15-12:30
Mental stimulation in the context of balance control – functional relevance and underlying mechanisms
Prof. Taube (Bewegungs- und Sportwissenschaften, Universität Fribourg)

12:30-13:00 Poster session (all presenters)

Σ π ≈ &

Valais excellence

The Swiss **CHEF** Trial

Comparison of
Home-Based
Exercise Programs for
Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Hes·so VALAIS WALLIS
Haute Ecole de Santé
Hochschule für Gesundheit

Stichworte

Ältere Menschen
Sturzprävention
Lebensqualität

Partner

Rehabilitationszentren
Sozialmedizinische Zentren
Physiotherapeuten
Ärzte

Grundlagen

Die Sturzpräventionsmassnahmen mit Übungsprogrammen sind wirksam um die Anzahl Stürze bei älteren Menschen, die zu Hause leben, zu reduzieren.

Die Heimübungsprogramme verbessern das Gleichgewicht, die Kraft der Beine, die Funktion und die körperliche Aktivität[1-2].

Projektgruppe

Prof. A.-G. Mittaz Hager
Prof. N. Mathieu
Prof. R. Hilfiker

Studiengang Physiotherapie

Loèche-les-Bains, Leukerbad

von

HES-SO

Ziel

Aktivität[1 2].

Unterstützt von

HES-SO

HES-SO Valais-Wallis

Stiftung Leenaards

Ziel

Die Wirkung dreier Heimübungsprogramme vergleichen

Methode

Studie im Wallis, in Lausanne und Zürich mit 405 älteren Menschen. Oktober 2016 bis Dezember 2019

Ergebnisse

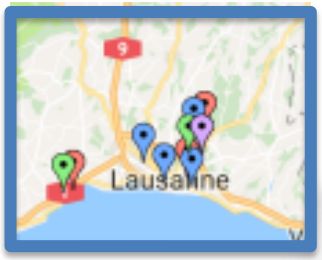
Sturzhäufigkeit, Schwere der Stürze, Lebensqualität und Übungstreue

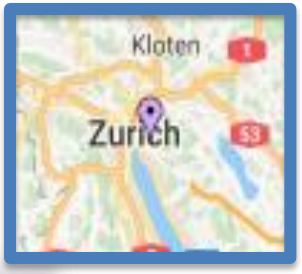
1. Büla C, Santos-Eggimann B, Seematter-Bagnoud L, Bize R, Mettler D. Promotion de l'activité physique. Projet "Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées" Résumé et recommandations. CHUV Centre d'Observation et d'Analyse du Vieillissement (COAV); 2011.
2. Seematter-Bagnoud L, Lenoble-Hoskovec C, Santos-Eggimann B, Büla C. [Promotion of exercise in older people: issues and strategies]. Rev Med Suisse. 2012;8(348):1453-7.

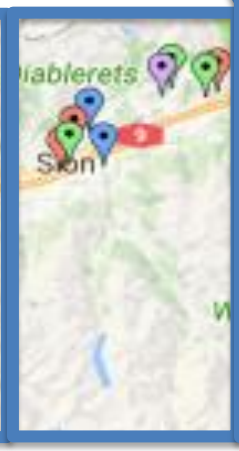
The Swiss **CHEF** Trial

Comparison of
Home-Based
Exercise Programmes for
Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Hes·so VALAIS WALLIS
Haute Ecole de Santé
Hochschule für Gesundheit







Σ π ≈ &

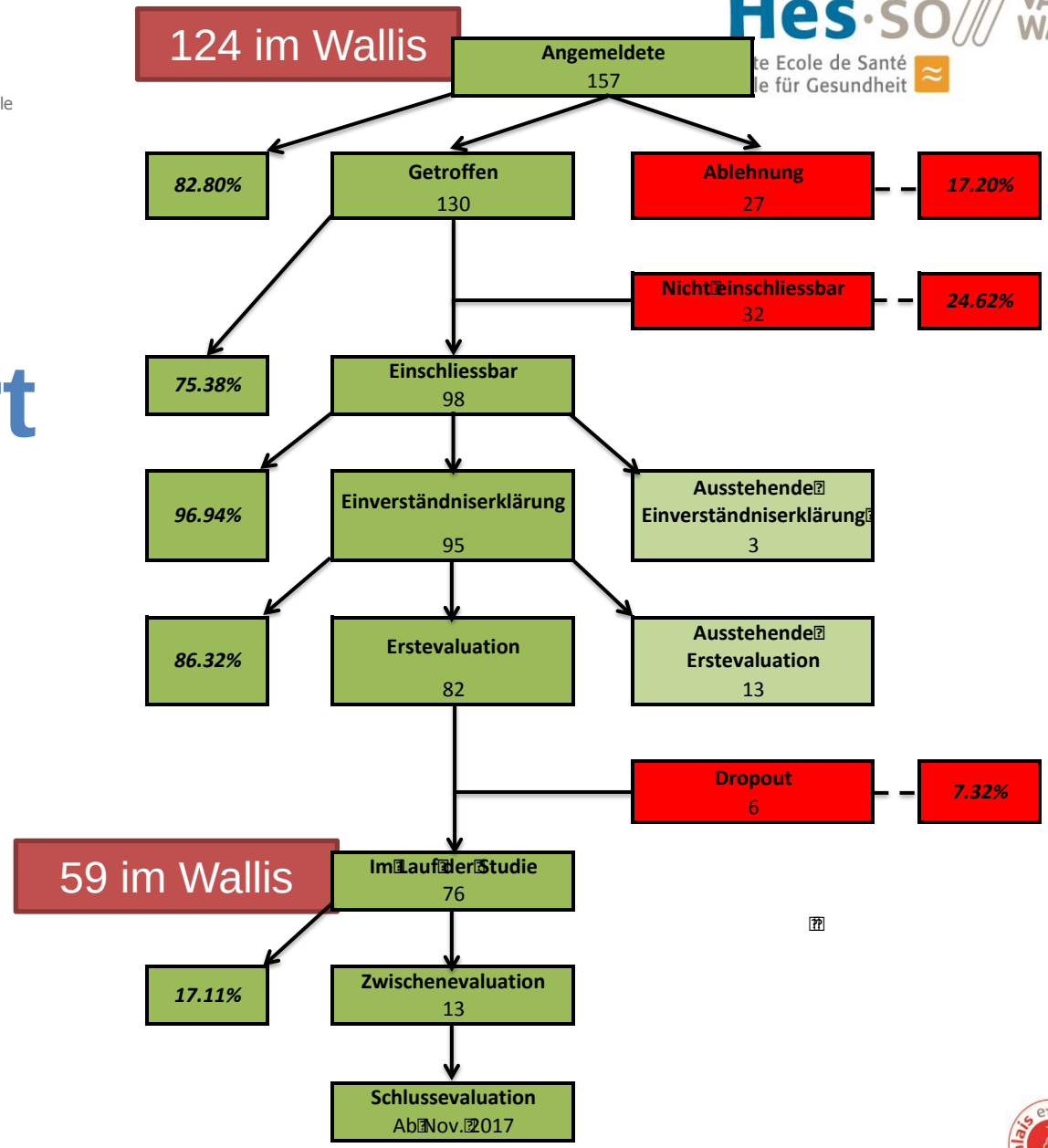
Planung

- Anfang der Studie: September 2016
- Ende der Studie: Februar 2020
- Ziele : Eintritt 80 Patienten jede 6 Monate
  - Zwischen September 2016 und Februar 2017: 81
  - Zwischen März 2017 und August 2017: 81
  - Zwischen September 2017 und Februar 2018: 81
  - Zwischen März 2018 und August 2018: 81
  - Zwischen September 2018 und Februar 2019: 81
  - Ende der Studie: Februar 2020 mit **405** Patienten

The Swiss **CHEF** Trial

Comparison of
Home-Based
Exercise Programmes for
Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Flow Chart 08.10.17



AUFNAHMEKRITERIEN		
65 Jahre oder älter	JA	NEIN
Lebt zu Hause	JA	NEIN
Bewegt sich selbständig zu Hause, ohne Unterstützung weder durch eine dritte Person noch durch Hilfsmittel	JA	NEIN
Ist mindestens einmal in den letzten 12 Monaten hingefallen UND/ODER	JA	NEIN
An der Frage „*Haben Sie Angst zu fallen*?“ die Antwort ist:	JA	NEIN
Beherrscht Deutsch	JA	NEIN
AUSSCHLUSSKRITERIEN		
Sehvermögen erlaubt die Benützung von Broschüre, Tablett, Kalender und Trainingsheft	NEIN	JA
Momentan in aktiver physiotherapeutischer Behandlung für Gleichgewicht	JA	NEIN
Vorliegen von kognitiven Defiziten	JA	NEIN
Bemerkung		

Beschreibung der Stichprobe

Geschlecht	70% Frauen	30% Männer	**N = 76**
Sturzrisiko	11% gering	36% mittleres	51% hohes Risiko
Four-Test Balance Scale	5%	15% 10 Sek	41% 10 Sek.
	22% 10 Sek.	17% 10 Sek.	
Lebensqualität (OPQOL-35 / 175)		135.2 ± 16.5	77 %

Beschreibung der Stichprobe

N=76	Mittelwert	Standard-abweichung	Min.	Max.
Alter	79.3	7.6	65	100
BMI	26	5.3	15.4	40.5
Angst vor Sturz (*FES-I, cut-off 20*)	31.6	10.8	17	59
TUG (*cut-off : 13.5 sec*)	14.3 sec	5.2 sec	5.8 sec	29.4 sec
FRT (*cut-off : 18.5 cm*)	28.3 cm	12.4 cm	11.3 cm	105 cm
FTSTS (*cut-off : 12 sec*)*	20.2	7.5 sec	8.3 sec	39.7 sec

* Nicht möglich für 9 Personen

http://www.swiss-chef-trial.ch