

Leenaards-Preis an Forschungsteam der HES-SO Valais-Wallis verliehen

Une équipe de recherche de la HES-SO Valais-Wallis reçoit le prix Leenaards

Un team di ricercatori della SUP-SO Vallese riceve il premio Leenaards

Drei Leukerbader PhysiotherapeutInnen wurden für ein domizilbasiertes Trainingsprogramm zur Sturzprävention geehrt.

Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Nicolas Mathieu und Roger Hilfiker sind im November mit dem «Prix Leenaards» ausgezeichnet worden, und zwar für ihre Studie zum Programm «T&E Elderly», einem Domiziltrainingsprogramm zur Sturzprävention. Die Forschungsgruppe der Westschweizer Fachhochschule Gesundheit Wallis (HES SO Valais/Wallis) hat ein Evaluations- und Übungsprogramm für Senioren erstellt, das mithilfe eines Tablets funktioniert. Es gibt auch eine Informationsbroschüre und ein Kartenset dazu. Die Physiotherapeut-

Le travail de trois physiothérapeutes de Loèche-les-Bains a été distingué pour son programme d'exercices physiques à domicile sur la prévention des chutes.

Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Nicolas Mathieu et Roger Hilfiker ont reçu le prix Leenaards au mois de novembre pour leur étude sur le programme d'exercices physiques à domicile *T&E Elderly* qui vise à prévenir les chutes. Le groupe de la Haute École de Santé du Valais (HES-SO Valais/Wallis) a établi un programme d'évaluation et d'exercices pour les seniors. Il fonctionne sur une tablette et s'accompagne d'une brochure d'information ainsi que d'un ensemble de cartes. Les physio-

Il lavoro di tre fisioterapisti di Loèche-les-Bains è stato premiato per il suo programma di esercizi fisici a domicilio sulla prevenzione delle cadute.

Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Nicolas Mathieu e Roger Hilfiker hanno ricevuto nel mese di novembre il premio Leenaards per il loro studio sul programma di esercizi fisici a domicilio *T&E Elderly* che mira a prevenire le cadute. Il gruppo della Scuola Universitaria Professionale del Vallese (HES-SO Vallese) ha creato un programma di valutazione e d'esercizi per le persone anziane. Il programma funziona su un tablet ed è accompagnato da un opuscolo informativo come pure da differenti carte. I



Roger Hilfiker, Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Nicolas Mathieu.

Innen agieren dabei nicht als InstruktorInnen, sondern als Coaches. Sie unterstützen die älteren Menschen dabei, wenn sie die Übungen bei sich zu Hause auswählen und überprüfen die korrekte Ausführung. Das Programm beinhaltet total 50 Tests und Übungen, aus denen die Senioren sechs bis acht Übungen auswählen können. Die Übungen sollten dann dreimal wöchentlich gemacht werden.

Der Preis ermöglicht den ForscherInnen, nach der Vorstudie nun eine randomisiert kontrollierte Studie mit 440 TeilnehmerInnen durchzuführen, und zwar in den Kantonen Wallis, Waadt und Zürich. Die Messgrößen sind die Sturzrate, die Lebensqualität und die Trainingsadhärenz.

Die Jury begründete ihre Wahl damit, dass sich das Projekt dem Empowerment älterer Personen verschrieben hat und dass es besonders die Motivation und die Trainingstreue in den Vordergrund stellt. Zudem sei das Trainingsprogramm jeweils individuell angepasst.

Die Stiftung Leenaards mit Sitz in Lausanne unterstützt jährlich Forschungsprojekte der Westschweizer Fachhochschulen, die sich mit der Lebensqualität älterer Menschen befassen. (bc) |

Informationsfilm zum Projekt auf:

www.leenaards.ch/#social-prix

thérapeutes ne sont plus les formateurs. Ils deviennent des coaches, chargés de soutenir les personnes dans leur choix des exercices et de vérifier que ceux-ci sont réalisés correctement. Le programme comprend 50 tests et exercices. Les seniors peuvent choisir six à huit exercices qu'ils doivent réaliser trois fois par semaine.

La recherche préparatoire achevée, le prix Leenaards permet maintenant aux chercheurs de réaliser une étude randomisée contrôlée qui inclura 440 participants dans les cantons de Vaud, de Zurich et du Valais. Les résultats porteront sur le taux de chutes, la qualité de vie et l'adhésion au programme d'entraînement.

Le jury a expliqué son choix par l'encouragement à l'auto-gestion des personnes âgées que promeut le projet ainsi que par la mise au premier plan de la motivation et de la régularité de l'entraînement. À noter encore que le programme d'exercices s'adapte de manière individuelle à chaque personne.

La fondation Leenaards, dont le siège est à Lausanne, soutient chaque année divers projets de recherche des HES de Suisse romande portant sur la qualité de vie des personnes âgées. (bc) |

Film informatif sur le projet disponible sur:

www.leenaards.ch/#social-prix

fisioterapisti non sono più i formatori. Essi diventano dei coaches, incaricati di sostenere le persone nella loro scelta di esercizi e di verificare che questi vengano realizzati in maniera corretta. Il programma comprende 50 tests e esercizi. Le persone anziane possono scegliere da sei a otto esercizi da svolgere tre volte a settimana.

Completata la ricerca preparatoria, il premio Leenaards permette ora ai ricercatori di realizzare uno studio randomizzato controllato che includerà 440 partecipanti nei cantoni di Vaud, di Zurigo et del Vallese. I risultati porteranno sul tasso di cadute, la qualità di vita e l'adesione al programma d'allenamento.

La giuria ha spiegato la sua scelta per l'incoraggiamento all'autogestione delle persone anziane promosso dal progetto come pure per la messa in evidenza della motivazione e della regolarità dell'allenamento. Da notare ancora che il programma d'esercizi s'adatta in maniera individuale a ogni persona.

La fondazione Leenaards, con sede a Losanna, sostiene ogni anno differenti progetti di ricerca delle SUP della Svizzera romanda incentrati sulla qualità di vita delle persone anziane. (bc) |

Film informativo sul progetto disponibile su:

www.leenaards.ch/#social-prix

Offizielle Partner physioswiss: Partenaires officiels de physioswiss:



So schläft man.

MediData
Für eine gesunde Entwicklung.



AKTIVE REHA-SYSTEME