



## **Ein Heimprogramm zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Kraft und der allgemeinen körperlichen Aktivität.**

**Hilfiker Roger & Martin Sattelmayer, Hochschule für Gesundheit, Institut Gesundheitsforschung, Sion**

### **Summary of project in lay terms**

Körperliche Aktivität ist wichtig für Menschen mit Multipler Sklerose. Im Alltag gibt es jedoch verschiedene Barrieren für die körperliche Aktivität. Barrieren sind z.B. die körperlichen Beschwerden, verminderte Kraft oder eingeschränktes Gleichgewicht, die Zeit, Angst vor Stürzen oder die Müdigkeit. In diesem Projekt soll in einem ersten Schritt gemeinsam mit Patientinnen und Patienten mit Multipler Sklerose ermittelt werden, was die grössten Barrieren für die körperliche Aktivität sind, was für Strategien möglich wären, um diese Barrieren zu überwinden und wie ein Heimprogramm aussehen sollte, um die körperliche Aktivität zu steigern. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten wird überlegt, in welcher Form das Heimprogramm am meisten Anklang findet und am meisten dazu anregt, es regelmässig durchzuführen. Es werden auch Massnahmen vorgeschlagen, wie man die Patientinnen und Patienten bei der Durchführung unterstützen könnte. In einem nächsten Schritt werden Fachpersonen, basierend auf den Vorschlägen der Patientinnen und Patienten, ein Übungsprogramm zusammenstellen, das möglichst einfach zu folgen ist, das sich an die Fähigkeiten der Patientinnen und Patienten anpasst und eine Steigerung der Schwierigkeit ermöglicht. In einem weiteren Schritt werden die Übungen des Heimprogramms an 100 Patientinnen und Patienten mit Multipler Sklerose getestet. Danach führen diese Patienten das Heimprogramm während drei Monaten selbständig durch. Monatlich wird die Akzeptanz, die Zufriedenheit, sowie die Anzahl durchgeführter Übungen dokumentiert. Es werden auch Stürze dokumentiert. Weiter wird während zweier Wochen mit einem kleinen tragbaren Gerät die körperliche Aktivität gemessen. Die Resultate dieser Studie sollen danach wiederum mithelfen, das Heimprogramm noch weiter zu verbessern. In einer späteren Studie ist geplant, die Wirksamkeit des Heimprogramms zu überprüfen.

#### Contact:

Roger Hilfiker  
Chemin de l'Agasse 5  
1950 Sion  
roger.hilfiker@hevs.ch



