



Ausblick Forschung am Zentrum Alter und Mobilität

Resultate Saalumfrage

Dr. med. Andreas Egli
Zentrum Alter und Mobilität
UniversitätsSpital Zürich und Stadtspital Waid



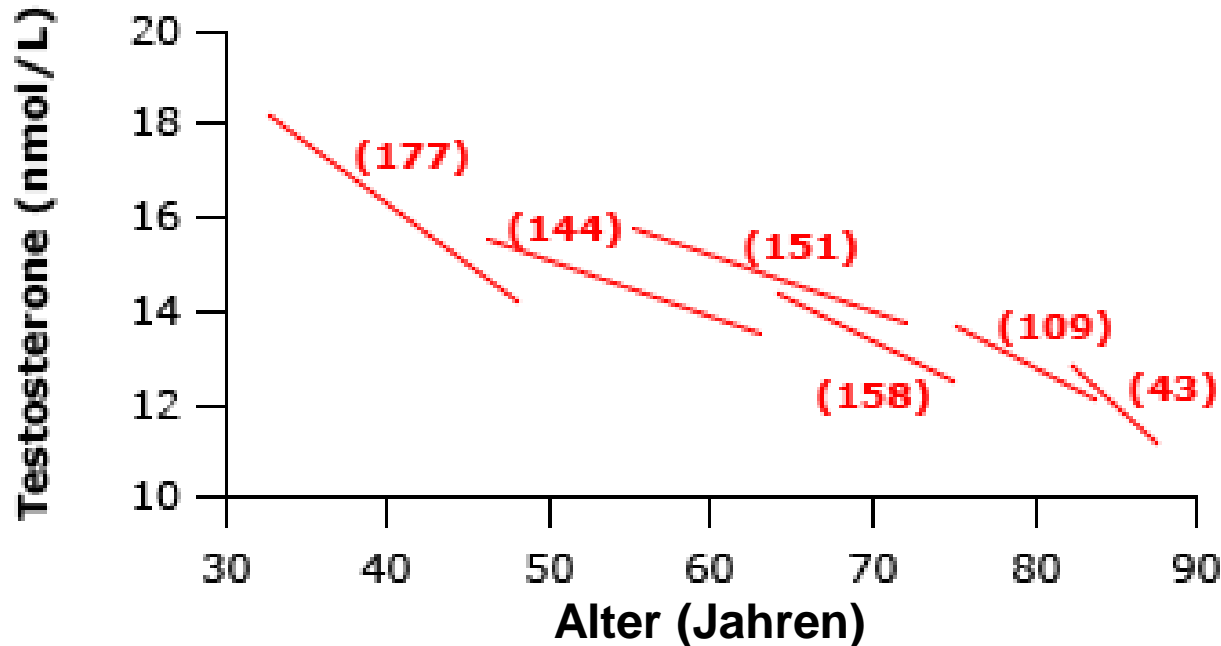
T & D (aktuelle Studie)

Testosteron & VitaminD



Für eine klinische Studie zu den Themen Muskelfunktion und Sturzrisiko suchen wir Männer ab 65 Jahren.

Abnahme des Testosteron Spiegels ab 30. Lebensjahr



- Muskelmasse ↘
- Muskelkraft ↘
- Körperliche Leistungsfähigkeit ↘
- Sturzrisiko ↗

Harman SM et al Longitudinal effects of aging on serum total and free testosterone levels in healthy men. Baltimore Longitudinal Study of Aging. JCEM 2001



T & D

- Welchen Einfluss hat die Supplementierung von Testosteron und/oder Vitamin D auf das Sturzrisiko und die Leistungsfähigkeit?



Saalumfrage: erhöhtes Sturzrisiko

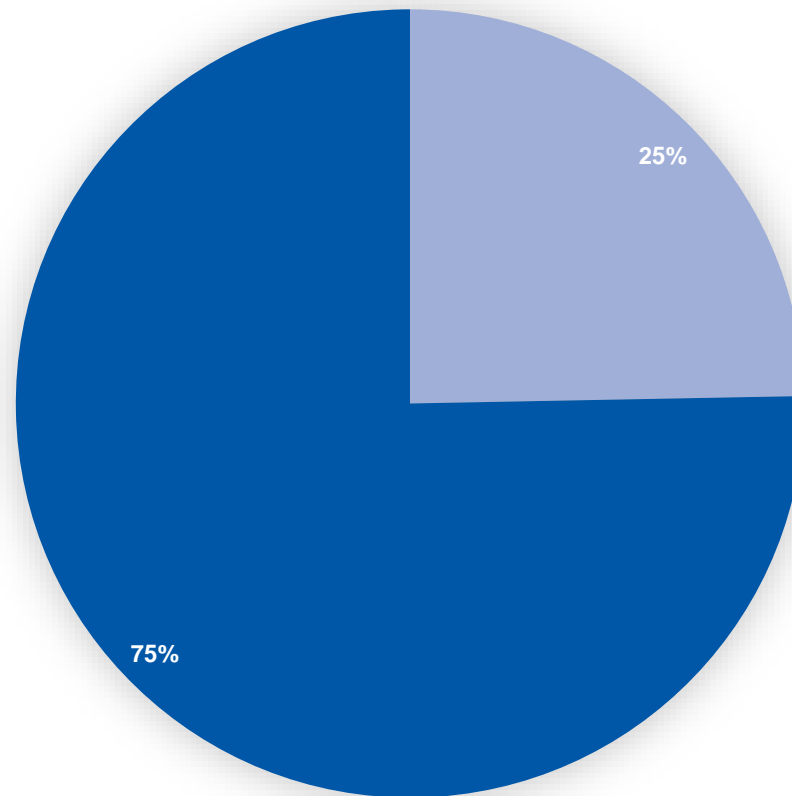
Ich bin in den letzten 12 Monaten mindestens einmal gestürzt ...	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
...und habe mich dabei verletzt (z.B. Hautschürfung, blauer Fleck, Knochenbruch, usw.)	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

In den letzten 12 Monaten...	Ja	Nein
...habe ich ungewollt Gewicht verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hat meine Kraft nachgelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hat meine Ausdauer abgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...fühle ich mich schneller erschöpft .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hat meine Ganggeschwindigkeit abgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich bin an mind. 6 Tagen pro Woche für jeweils mind. 30 Min. körperlich aktiv (z.B. Spazieren, Velofahren, Sport).	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
---	--------------------------------	----------------------------------

Saalumfrage: erhöhtes Sturzrisiko bei 65+

(n=332)



Move for your Mind (Beginn 11.12.17)



Für eine klinische Studie zu den Themen Sturzrisiko und Gedächtnis suchen wir Frauen und Männer ab 70 Jahren.

Stürze und Gedächtnis

- Stürze und Demenz gehören zu den grössten Gesundheitsrisiken bei Senioren
- Stürze:
 - Verletzungen, chronische Schmerzen, soziale Isolation, pflegebedürftig
- Demenz:
 - Demenz ist ein Risikofaktor für Stürze (2x) sowie schwerwiegendere Sturzfolgen (z.B. Knochenbruch)

Stürze und Gedächtnis

- Erste Symptome betreffen meist das «Alltags-Gedächtnis»
→ subjective cognitive decline (SCD)
- Hat Jaques-Dalcorze eurhythmics oder ein einfaches Heimtrainingsprogramm einen positiven Effekt auf das Sturzrisiko bei Senioren mit subjective cognitive decline?



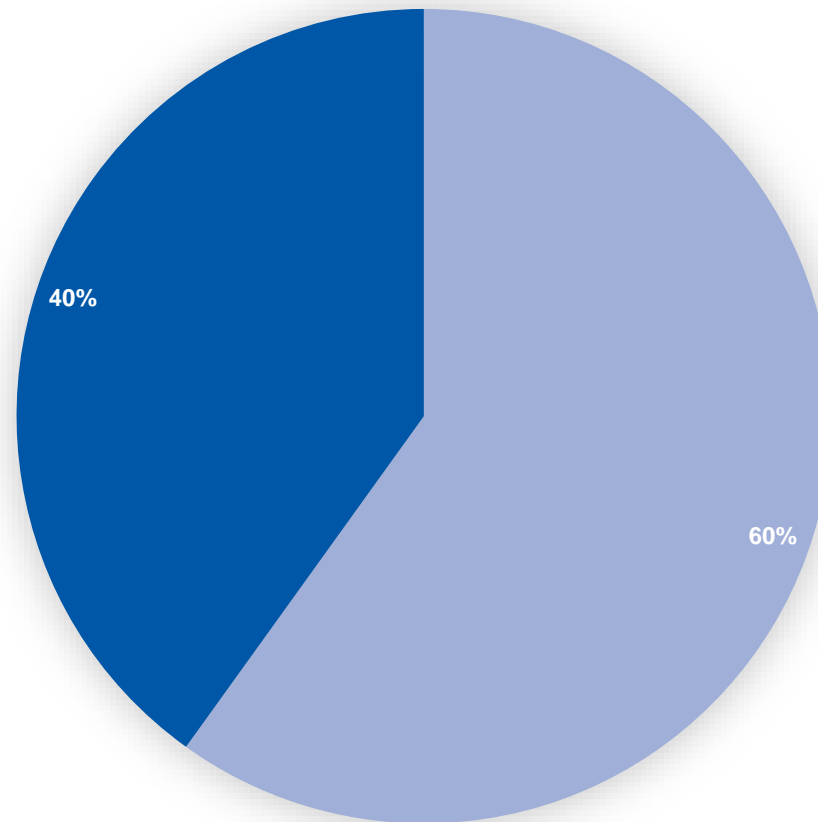
Saalumfrage: Gedächtnis

Wie würden Sie Ihre Gedächtnisleistung im Vergleich zu vor 5 Jahren im Allgemeinen beschreiben?	Jetzt viel besser <input type="checkbox"/>	Jetzt etwas besser <input type="checkbox"/>	Etwa gleich <input type="checkbox"/>	Jetzt etwas schlechter <input type="checkbox"/>	Jetzt viel schlechter <input type="checkbox"/>
--	---	--	---	--	---

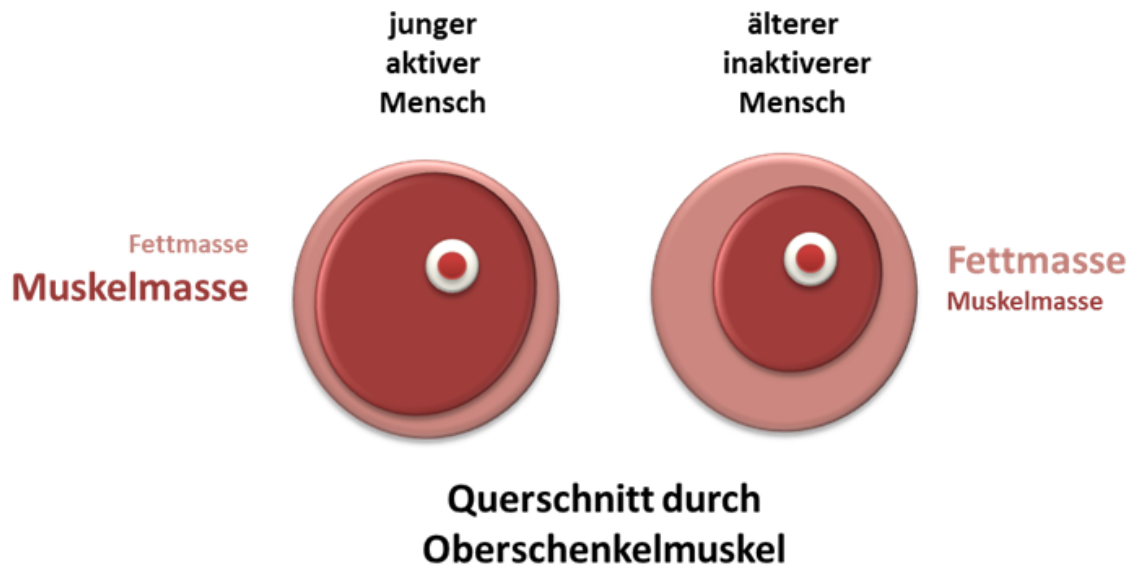


Saalumfrage: Gedächtnis bei 70+

(n=262)



Sarkopenie



- Zwischen 20 bis 80 nimmt die Muskelmasse um 40% ab.
- 5-13% der 60-70 jährigen und 11-50% der über 80 jährigen sind von Sarkopenie betroffen.

STRONG (geplanter Beginn: März 2018)

- Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft (Sarkopenie) ist einer der Hauptursachen der Gebrechlichkeit
- Gebrechlichkeit → Stürze, Knochenbrüche, Verlust der Selbständigkeit
- Aber, die Sarkopenie bleibt oft unentdeckt und wirksame Therapien fehlen
- Körperliche Inaktivität und zu wenig Eiweiss in der Ernährung sind veränderbare Ursachen eines verstärkten Muskelabbaus

STRONG (geplanter Beginn: März 2018)

- Kann ein einfaches Trainingsprogramm für zu Hause und/oder eine Eiweiss-Nahrungsergänzung das Sturzrisiko bei Senioren (75+) mit Risiko für Sarkopenie senken?

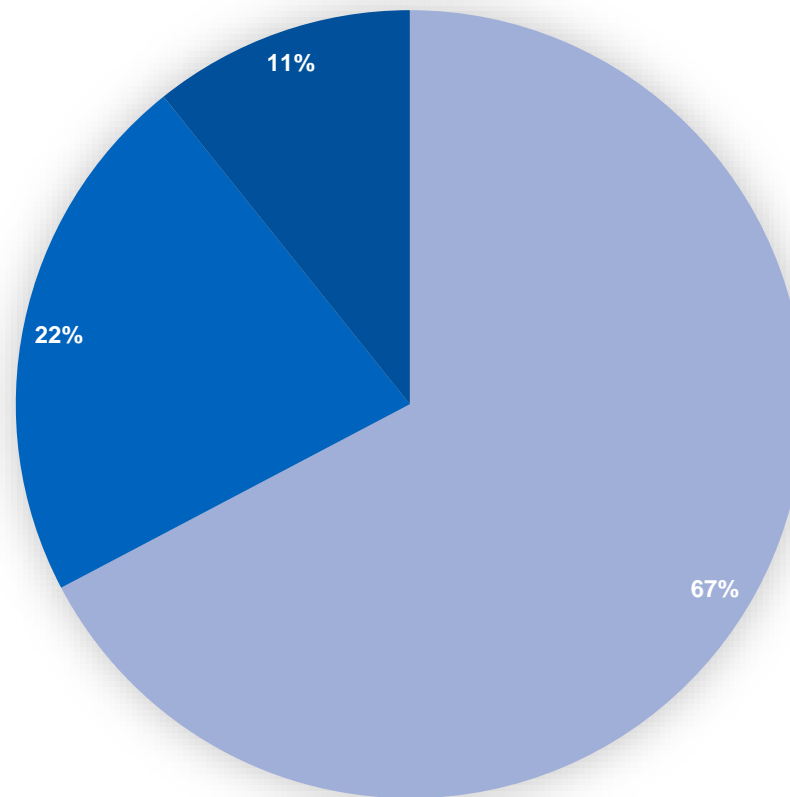


Saalumfrage: Sturz mit Verletzung

Ich bin in den letzten 12 Monaten mindestens einmal gestürzt ...	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>		
...und habe mich dabei verletzt (z.B. Hautschürfung, blauer Fleck, Knochenbruch, usw.)	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	kein Sturz <input type="checkbox"/>	



Saalumfrage: Sturz m/o Verletzung bei 75+ (n=214)



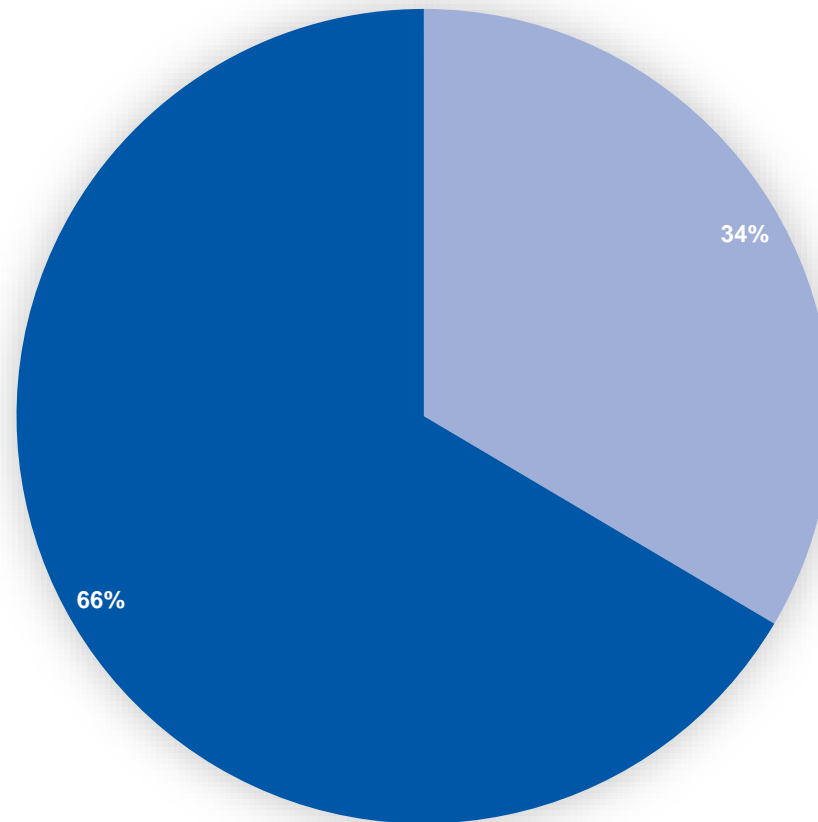


Saalumfrage: Risiko für Gebrechlichkeit

In den letzten 12 Monaten...	Ja	Nein
...habe ich ungewollt Gewicht verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hat meine Kraft nachgelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hat meine Ausdauer abgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...fühle ich mich schneller erschöpft .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hat meine Ganggeschwindigkeit abgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Saalumfrage: Risiko für Gebrechlichkeit bei 75+ (n=214)



Geplante Studie DO-HEALTH-Kohorte

- DO-HEALTH = Europas grösste Studie zur Förderung der Gesundheit im Alter.
- DO-HEALTH = 2157 umfassend beschriebene Senioren 70+
- Kohorte = Weitere Beobachtung der Population ohne Intervention

VIELEN DANK!

