



Klinik für Geriatrie

Klinische Studie – STRONG

Frauen und Männer 75+ gesucht:
Bleiben Sie stark mit Eiweiss und Bewegung!



Universität
Zürich ^{UZH}



Stadt Zürich
Stadtspital Waid



UniversitätsSpital
Zürich

felixplatterspital

Für eine klinische Studie suchen wir Seniorinnen und Senioren im Alter von 75 Jahren oder älter, die in den letzten 12 Monaten einen Sturz mit Verletzung erlitten haben. Die Art der Verletzung ist nicht von Bedeutung, es kann z.B. auch eine leichte Schürfwunde gewesen sein.

Worum geht es?

Wir möchten prüfen, wie sich eine **Nahrungsergänzung mit Molkenprotein** (= Molkeneiweiss) in Form eines Pulvers sowie ein **einfaches Krafttrainingsprogramm** für zu Hause auf die Sturzhäufigkeit auswirken.

Zudem interessieren wir uns für die Wirkung dieser beiden Massnahmen auf die Muskelfunktion, Muskelkraft, Gesundheitskosten und Lebensqualität.

Sie können in **Zürich** (Stadtpital Waid, Zentrum Alter und Mobilität, Prof. Dr. med. H. Bischoff-Ferrari; Studienleiterin) oder **Basel** (Felix Platter-Spital, Basel Mobility Center, Prof. Dr. med. Reto W. Kressig) an der Studie teilnehmen.

Die Studie dauert für Sie **12 Monate**. In dieser Zeit werden Sie 2x täglich ein Pulver (je nach Studiengruppe mit oder ohne Protein) einnehmen sowie 3x pro Woche ein kurzes Trainingsprogramm zu Hause durchführen. Zudem werden Sie 4x zu uns ins Studienzentrum kommen, um Tests durchzuführen und Fragebögen auszufüllen. Der erste Termin (ca. 2 Stunden) dient dazu, festzustellen, ob Sie an der Studie teilnehmen können. Es folgen drei weitere Untersuchungstermine (ca. 5 Stunden). Zusätzlich werden Sie alle 2 Monate per Telefon von uns kontaktiert.

Alle Daten werden vertraulich behandelt. Für Ihre medizinische Betreuung ausserhalb der Studie bleibt weiterhin Ihr/e Hausarzt/-ärztin verantwortlich.

Wo können Sie sich für unverbindliche Informationen melden?

Studienzentrum Zürich

Telefon: 044 366 70 76 / cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch oder
Telefon: 044 366 70 83 / tina.gruebel@zuerich.ch

Studienzentrum Basel

Telefon: 061 326 48 15 / baselmobilitycenter@fps.ch

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Ihre Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts registriert werden. Sollten Sie an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Bitte beachten Sie weiter, dass Sie gewisse Kriterien erfüllen müssen, um an Studien teilnehmen zu können. Wir werden diese mit Ihnen vorgängig besprechen.