



Bundesinitiative
Sturzprävention



**UNIVERSITÄT
HEIDELBERG**
ZUKUNFT
SEIT 1386

4. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention 6.-7. Mai 2022 in Heidelberg

Vergleich eines LiFE Gruppenformats mit dem individuellen LiFE Programm: Ergebnisse der LiFE-is-LiFE Studie

Dr. Carl-Philipp Jansen

Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Im Rahmen der LiFE-is-LiFE Studie wurde ein Gruppenformat des LiFE Programms entwickelt und evaluiert. Dieses könnte bei vergleichbarer Effektivität und geringeren Kosten eine wichtige Versorgungslücke schließen. Die multizentrische, randomisierte Nicht-Unterlegenheitsstudie mit älteren Erwachsenen (70+) mit nachgewiesenem Sturzrisiko zeigte nach 6 und 12 Monaten eine bedeutsame Steigerung der körperlichen Aktivität, insbesondere im Gruppenformat. Darüber hinaus zeigten sich vergleichbare Effekte auf Sturzinzidenz, Adhärenz, motorische Funktion und Sturzangst. Dies zeigt die hohe Machbarkeit und Akzeptanz des Gruppenformats, welches vor allem zur Steigerung der körperlichen Aktivität ohne Erhöhung des Sturzrisikos eingesetzt werden kann.



NETZWERK
ALTERN-
FORSCHUNG



Gefördert von der



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit