Swiss Spinal Cord Injury Cohort Study Newsletter | Ausgabe 01/2015

Nottwil, 26.06.2015

Schweizer Paraplegiker Stiftung

Schweizer Paraplegiker Forschung

SwiSCI Studienzentrum
Schweizer
Paraplegiker-Forschung
Guido A. Zäch-Strasse 4
CH-6207 Nottwil
www.paraplegie.ch

In dieser Ausgabe:

Wer sind die typischen Nutzer von Handbikes? ..... 2

Ernährung und Konsum von Suchtmitteln: Die Gewohnheiten von Rückenmarksverletzten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ..... 3

SwiSCI Team startete bei 2. Austragung des Wings for Life World Run in Olten ..... 4

SwiSCI Veröffentlichungen Januar bis Juni 2015 ..... 4

Kontakt ..... 4

## Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir alle wissen es: Ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse, wenig Alkohol und kein Tabak gelten als gesunder Lebensstil, der langfristig der Entstehung von Krankheiten vorbeugt. Doch trotz dieses Wissens sind ungesunde Verhaltensweisen weit verbreitet. Gerade für Menschen mit einer Rückenmarksverletzung kann es beispielsweise schwierig sein, ausreichend Bewegung in ihren Alltag einzubauen, da sie aufgrund ihrer eingeschränkten Bein- und Armfunktion nur eine begrenzte Auswahl an Sportarten ausüben können oder etwa der Zugang zu Hilfsmitteln nicht immer gegeben ist.

Den aktuellen SwiSCI-Newsletter möchten wir dem Thema Gesundheitsverhalten widmen und zwei aktuelle SwiSCI-Studien vorstellen, die das Thema aufgreifen.

Eine erste Forschungsarbeit hat analysiert, wer die typischen Nutzer des Handbikes sind. Dieses zeigt sich als ideales Einsteiger-Sportgerät, denn sowohl der Transfer aufs Sportgerät als auch die Fahrtechnik sind leicht zu erlernen.

In einer zweiten Studie werden die Themen Ernährung, Rauchen, Alkohol- und Cannabiskonsum beleuchtet. Studien aus anderen Ländern zufolge sind ungesunde Verhaltensweisen wie etwa Rauchen oder Trinken auch unter Personen mit Rückenmarksverletzung verbreitet. In den USA wurde beispielsweise beobachtet, dass Rückenmarksverletzte häufiger rauchen als Personen aus der Gesamtbevölkerung[1]. Treffen diese Trends auch für Rückenmarksverletzte in der Schweiz zu oder zeigt sich hierzulande ein anderes Bild?

Beide Studien geben vertiefte Einblicke in unterschiedliche Aspekte von gesundheitlichen Verhaltensweisen und beschreiben, wie aktiv und gesund sich Menschen mit Rückenmarksverletzung in der Schweiz verhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und hoffen, dass Sie unser aktuelles Newsletter-Thema motiviert, Ihrer Gesundheit in diesem Sommer viel Gutes zu tun!

Herzliche Grüsse

Christine Fekete

Projektleiterin
Schweizer Paraplegiker-Forschung

Heinz Frei

Sportreferent
Rollstuhlsport Schweiz RSS

Ursina Arnet

Projektleiterin
Schweizer Paraplegiker-Forschung

[1] Johnston et al. (2005): Preventive services and health behaviors among people with spinal cord injury. Journal of Spinal Cord Medicine 28(1):43-54.

## Wissenschaft unter der Lupe

### Wer sind die typischen Nutzer von Handbikes?

**Der Sommer ist die ideale Jahreszeit für gemütliche Touren in der Natur oder auch sportliche Herausforderungen. Handbikefahren bietet für Menschen mit Querschnittlähmung eine geeignete Möglichkeit, sich zu bewegen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Es lässt sich leicht in den Alltag integrieren und bereitet grosses Vergnügen.**

Wissenschaftler publizierten SwiSCI Daten, die die Nutzung des Handbikes bei querschnittgelähmten Menschen zum ersten Mal für die Schweiz abbilden. Die Studie untersuchte, wer die typischen Nutzer des Handbikes sind.

#### Verteilung

Knapp ein Viertel der querschnittgelähmten Bevölkerung in der Schweiz nutzt das Handbike als Fortbewegungsmittel. Dies ist in etwa vergleichbar mit anderen europäischen Ländern, wie Dänemark oder den Niederlanden. In konkreten Zahlen ausgedrückt bedeutet dies: Von 1549 Studienteilnehmern nutzen 350 Personen ein Handbike, das sind 23%.

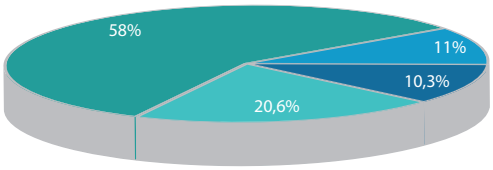
Das Handbike wird öfter von Männern genutzt als von Frauen: 78% der Handbike Nutzer sind Männer.

Am häufigsten wird es von Personen gefahren, die zwischen 31 und 45 Jahren alt sind. Mit zunehmendem Alter nimmt die Benutzung des Handbikes ab. Menschen über 62 Jahren nutzen das Handbike kaum noch, was auf die nachlassende Muskelkraft zurückzuführen sein könnte, vermuten die Autoren.

Verteilung der Handbike-Nutzer in der SwiSCI Studie (Total 1549 Teilnehmer):
■ ■ Nutzer (23%; ■ Männer, ■ Frauen), ■ Nicht-Nutzer (77%)

#### Lähmungsgrad

Der überwiegende Anteil der Handbike-Nutzer (58%) hat eine Paraplegie mit einer kompletten Lähmung.




Lähmungsgrad:
■ ■ Paraplegie (79%), ■ ■ Tetraplegie (21%);
■ inkomplette Paraplegie (20.6%), ■ komplette Paraplegie (58%),
■ inkomplette Tetraplegie (10,3%), ■ komplette Tetraplegie (11,1%)

#### Einkommen

Die Handbike-Nutzer haben im Vergleich zu den Nicht-Nutzern tendenziell ein höheres Haushaltseinkommen: 63% der Handbiker geben ein mittleres (ab 3500 CHF) oder ein hohes (ab 4643 CHF) Haushaltseinkommen an. Im Gegensatz dazu liegt dieser Anteil bei den Nicht-Nutzern bei lediglich 49%.

#### Regionale Verbreitung

Aus den Studiendaten geht hervor, dass der höchste Anteil der Handbike-Nutzer in der deutschsprachigen Schweiz lebt: Von allen deutschsprachigen Studienteilnehmern nutzen 27% ein Handbike, in der französischsprachigen Schweiz sind es lediglich 13%.

#### Zusammenfassung:
#### Das sind die typischen Handbike-Nutzer

Die SwiSCI Studie konnte zeigen, dass das Handbike bereits von knapp einem Viertel der Menschen mit Querschnittlähmung in der Schweiz genutzt wird. Die typischen Handbike-Nutzer sind Männer im Alter von 31 bis 45 Jahren, die ein mittleres oder ein hohes Haushaltseinkommen besitzen, Deutsch sprechen und eine komplette Paraplegie haben.

Lesen Sie mehr über diese Studie im ausführlichen Online-Newsletter unter www.swisci.ch/de/ueber-swisci/newsletter

## Ernährung und Konsum von Suchtmitteln: Die Gewohnheiten von Rückenmarksverletzten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung

**Im Rahmen der SwiSCI Umfrage wurden 511 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Eine Studie gibt nun detaillierte Informationen zur Flüssigkeitszufuhr, zum Verzehr von Obst, Gemüse und Fleisch, sowie zum Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsum. Dr. Christine Fekete berichtet hier über die Ergebnisse.**

*Wie verhalten sich Personen mit Rückenmarksverletzung und wie schneiden sie damit im gesamtschweizerischen Vergleich ab?*

Rund 12% der Rückenmarksverletzten gaben an, täglich weniger als 1 Liter zu trinken, während etwa 38% angaben, mehr als 2 Liter zu trinken. Etwa ein Drittel der befragten Personen haben berichtet, täglich höchstens zwei Portionen Obst und Gemüse zu essen und nur jede fünfte Person erreichte die empfohlenen fünf Portionen pro Tag. Betreffend Fleischkonsum zeigte sich, dass 2% der Befragten gar kein Fleisch essen und etwa 56% angaben, mindestens 4-mal pro Woche Fleisch zu konsumieren.

In einem nächsten Schritt haben wir Daten aus der SwiSCI-Befragung zu Ernährung, Rauchen, Alkohol- und Cannabiskonsum den Daten aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 gegenübergestellt. Dabei zeigten sich geringfügige Unterschiede bei der täglichen Flüssigkeitszufuhr und dem Fleischkonsum. Bezüglich des Rauchverhaltens konnten wir keinerlei Unterschiede feststellen. Erstaunlicher ausgefallen sind hingegen die Ergebnisse zum Alkohol- und Cannabiskonsum. Hierbei zeigte sich ein deutlich höherer Alkoholkonsum in der Gesamtbevölkerung, während unter Rückenmarksverletzten erheblich häufiger Cannabis konsumiert wird.

| | SwiSCI Teilnehmerinnen & Teilnehmer | Schweizerische Gesamtbevölkerung |
|---|---|---|
| Ernährungsgewohnheiten (durchschnittlicher Konsum) | | |
| Flüssigkeitszufuhr in Liter pro Tag | 2.0 | 1.7 |
| Obst- und Früchtekonsum in Portionen pro Tag | 1.4 | 1.3 |
| Gemüsekonsum in Portionen pro Tag | 1.5 | 1.6 |
| Fleischkonsum in Tagen pro Woche | 3.7 | 4.0 |
| Tabakkonsum | | |
| Raucher in % | 24.9 | 24.8 |
| Ex-Raucher in % | 28.9 | 28.7 |
| Nie-Raucher in % | 46.2 | 46.5 |
| Alkohol- und Cannabiskonsum | | |
| Alkoholkonsum in Gramm pro Tag | 6.3 | 12.2 |
| Cannabiskonsum in den letzten 30 Tagen in % | 7.0 | 1.2 |

Ernährung, Rauchen, Alkohol- und Cannabiskonsum: Vergleich der Daten aus der SwiSCI-Studie mit der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012

*Beeinflussen Alter, Geschlecht, Bildung und Einkommen das Gesundheitsverhalten auch bei Rückenmarksverletzten?*

Aus jahrzehntelanger Forschung ist bekannt, dass Alter, Geschlecht, Bildung und Einkommen das Gesundheitsverhalten beeinflussen. Erstaunlicherweise fanden wir in den SwiSCI-Daten jedoch keine Zusammenhänge zwischen Bildung, Einkommen und dem Gesundheitsverhalten. Erwartungsgemäss zeigten sich jedoch alters- und geschlechtsspezifische Verhaltensunterschiede. So wurde beispielsweise deutlich, dass sich Männer insgesamt ungünstiger ernähren und mehr Alkohol konsumieren als Frauen. Auch ging aus den Daten hervor, dass ältere Menschen seltener rauchen und weniger Cannabis konsumieren, jedoch mehr Alkohol trinken als Jüngere.

Auffallend war, dass gewisse Verhaltensweisen häufig gemeinsam auftreten. Personen mit einer höheren Ernährungsqualität haben angegeben, tendenziell weniger Alkohol zu trinken als Personen mit geringerer Ernährungsqualität. Auch zeigten sich starke Zusammenhänge zwischen Rauchen, Alkohol- und Cannabiskonsum: Raucher trinken generell mehr Alkohol und geben an, häufiger Cannabis zu konsumieren als Nicht-Raucher.

*Was können wir aus diesen Ergebnissen schlussfolgern?*

Die gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen zwischen Menschen mit Rückenmarksverletzung und Personen aus der Schweizerischen Gesamtbevölkerung unterscheiden sich kaum. Nebst den Unterschieden zwischen den Geschlechtern konnten wir zeigen, dass das Gesundheitsverhalten altersabhängig ist und insbesondere Tabak, Alkohol und Cannabis häufig gemeinsam konsumiert werden.

*Können wir aus diesen Ergebnissen gesundheitsförderliche Ergebnisse ableiten?*

Ja, generell wäre ein erhöhter Konsum von Obst und Gemüse, eine Reduktion des Fleischkonsums und eine Reduktion der Raucherrate wünschenswert – und zwar sowohl bei querschnittgelähmten Menschen als auch in der Schweizerischen Gesamtbevölkerung.

Lesen Sie mehr über diese Studie im ausführlichen Online-Newsletter unter www.swisci.ch/de/ueber-swisci/newsletter

Dort finden Sie ausserdem hilfreiche Links zu den Themen Ernährung, Verzicht auf Tabak und zum Handbikefahren.

## Neuigkeiten aus dem Studienzentrum

### SwiSCI Team startete bei 2. Austragung des Wings for Life World Run in Olten

SwiSCI Team vor dem Rennen (von hinten links): Cristina Bostan, Carolina Ballert, Patricia Gantert, Mikael Sunnaker, Teresa Brinkel, Sonja Meier, Hannah Tough

Dem Regen trotzen mit Pelerine…

Bereits nach dem erfolgreichen Wings for Life World Run im letzten Jahr waren wir uns im SwiSCI Team einig, dass wir 2015 auf jeden Fall wieder teilnehmen möchten. Dieses Rennen hatte Weltpremiere und war gleichzeitig Bewährungsprobe für ein neuartiges Konzept, bei dem nicht wie üblich der Schnellste, sondern derjenige gewinnt, der dem „Catcher Car“ am längsten davonlaufen kann und als letzter „eingefangen“ wird. Am 03. Mai gingen auf 6 Kontinenten, in 35 Orten zeitgleich tausende Laufbegeisterte ins Rennen.

Wir starteten mit sieben Mitgliedern aus dem SwiSCI Team und waren Teil von circa 3700 Teilnehmern in der Schweiz. Neu dieses Jahr war die Teilnahme von Rollstuhlfahrern, die Seite an Seite mit den Läufern in ein und demselben Rennen gegen die „fahrende Ziellinie“ kämpften. Die heftigen Regenfälle stellten die Organisatoren zwar vor einige Herausforderungen, konnten die Stimmung unter den Teilnehmern aber keineswegs trüben. Im Gegenteil: Sowohl entlang der Strecke als auch im Rennen selbst herrschten gute Laune und Begeisterung für diesen einmaligen Event.

Die Ergebnisse im SwiSCI Team übertrafen mit Distanzen zwischen 12 und 31 Kilometern pro Person unsere Erwartungen. Das waren insgesamt 136 Kilometer gute Laune. Deshalb sind wir auch nächstes Jahr wieder dabei, wenn es heisst „gemeinsam laufen für die, die nicht laufen können“.

Die Einnahmen der Startgelder fliessen vollumfänglich in die Stiftung „Wings for Life“, welche sich für die Rückenmarksforschung einsetzt.

### SwiSCI Veröffentlichungen Januar bis Juni 2015

- Arnet U, Hinrichs T, Lay V, Bertschy S, Frei H, Brinkhof M. Determinants Of Handbike Use In Persons With Spinal Cord Injury: Results Of A Community Survey In Switzerland. Disabil Rehabil. 2015 Mar 18:1-6. [Epub ahead of print]
- Christine Fekete, Simone Weyers, Johannes Siegrist, Gisela Michel, Armin Gemperli: Poor nutrition and substance use in a Swiss cohort of adults with spinal cord injury. Journal of Public Health, February 2015, Volume 23, Issue 1, pp 25-35.
- Hinrichs T, Lay V, Arnet U, Eriks-Hoogland I, Koch HG, Rantanen T, Reinhardt JD, Brinkhof MW. Age-related variation in mobility independence among wheelchair users with spinal cord injury: A cross-sectional study. J Spinal Cord Med. 2015 Apr 1. [Epub ahead of print]
- Peter C, Müller R, Post MW, van Leeuwen CM, Werner CS, Geyh S; Swiss Spinal Cord Injury Cohort Study Group. Depression in spinal cord injury: assessing the role of psychological resources. Rehabil Psychol. 2015 Feb;60(1):67-80.

Die englischsprachigen Originalpublikationen können auf www.swisci.ch/en/research-projects-home/publications heruntergeladen oder direkt beim Studienzentrum angefragt werden.

## Kontakt

### Newsletter

Falls Sie den Newsletter noch nicht automatisch erhalten, können Sie sich jederzeit unter den genannten Kontaktmöglichkeiten anmelden. Der Newsletter erscheint zweimal jährlich und ist kostenfrei. Sie können ihn per E-Mail oder per Post beziehen. Zusätzlich steht der Newsletter auch auf der SwiSCI Webseite zum Download bereit. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit per E-Mail, Anruf oder Brief möglich.

### Adresse

SwiSCI Studienzentrum
Schweizer Paraplegiker-Forschung
Guido A. Zäch-Strasse 4, CH-6207 Nottwil
www.swisci.ch
contact@swisci.ch
Tel: 0800 794 724 (kostenfrei)