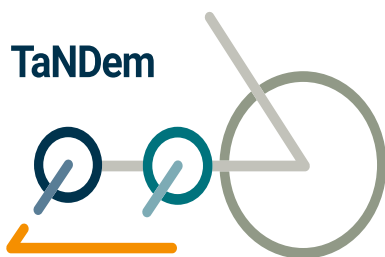


TaNDem



*„Gemeinsam für ein
besseres Leben mit Demenz“*

AUSGABE 02

Donnerstag, 24.11.2022

Wie kann man das Demenzrisiko verringern?

Gill Livingston vom University College in London hat 2020 eine Übersicht über Risikofaktoren in der Fachzeitschrift „Lancet“ veröffentlicht und folgende Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz zusammengetragen.

Nicht-veränderbare Einflussfaktoren:

- Alter, Geschlecht, Genetik

Beeinflussbare Risikofaktoren:

- Übermäßiger Alkoholkonsum, Kopfverletzungen, Luftverschmutzung, geringe Bildung, Bluthochdruck, Hörminderung, Rauchen, Fettleibigkeit, Depression, körperliche Inaktivität, Diabetes, seltene soziale Kontakte

Eine Einflussnahme auf diese 12 Risikofaktoren könnte bis zu 40 % der Demenzerkrankungen verhindern oder verzögern. Lösungen stellen daher öffentliche Gesundheitsprogramme & individuell zugeschnittene präventive Interventionen dar.¹

„FINGER“ Präventionsstudie

FINGER war eine groß angelegte finnische Studie zur Verbesserung oder Aufrechterhaltung der kognitiven Funktion und der Verringerung des Risikos eines kognitiven Rückgangs bei älteren Risikopersonen (kardiovaskuläre Risikofaktoren, Alterung und Demenz). Für die zwei-jährige Intervention wurde ein mehrdimensionaler Ansatz genutzt, bei dem folgende Risikofaktoren adressiert wurden: Ernährung, Bewegung, kognitives Training sowie Überwachung körperlicher Risikofaktoren. Verglichen wurde dieser mehrdimensionale Ansatz mit einer regulären Gesundheitsberatung in der Kontrollgruppe.

Die Ergebnisse dieser langfristigen Studie deuteten darauf hin, dass eine multidimensionale präventive Intervention die kognitive Leistungsfähigkeit von älteren Menschen mit erhöhtem Demenzrisiko aus der Allgemeinbevölkerung verbessern oder erhalten kann.² Die multidimensionale Intervention ist nachfolgend im Detail nachzulesen ↓

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25771249/>



¹ Livingston et al. (2020): Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, Lancet. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6.

² Ngandu T. et al. (2015): A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5.

Präventionsmaßnahmen: „Bleiben Sie fit“

Die WHO hat zudem eine Richtlinie zur Risikoverringerung des kognitiven Rückgangs veröffentlicht und auf folgende Aspekte hingewiesen³:

- Körperlich aktiver Lebensstil
- Einleitung von Interventionsmaßnahmen bei Tabakabhängigkeit
- Gesunde, ausgewogene Ernährung/ mediterrane Ernährung
- Reduzierung von Alkoholkonsum
- Kognitives Training
- Soziale Teilhabe und Unterstützung
- Gewichtskontrolle (Vermeidung von Übergewicht)
- Senkung bzw. Kontrolle des Bluthochdrucks
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Behandlung von Diabetes, in Form von Medikamenten und/oder Lebensstilinterventionen
- Behandlung von Depressionen, in Form von Antidepressiva und/oder psychologischen Interventionen (psychologische Behandlungen, Reaktivierung sozialer Netzwerke etc.)
- Früherkennung von Hörverlust & Nutzung von Hörgeräten bei Hörverlust



Zudem gibt es Beispiele für ganzheitliche Ansätze, die Körper und Geist verbinden⁴:

- Wandern
- Spielen eines Musikinstrumentes
- Tanzen
- Yoga

zum selber Nachlesen...



WHO
Richtlinie



Ganzheitliche
Ansätze

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns:

→ E-Mail: demenznetzwerk@dzne.de

Wenn Sie den Newsletter ebenfalls nutzen möchten, um auf Ihre Forschungsarbeit bzw. -ergebnisse oder Praxisarbeit aufmerksam zu machen oder auf der Suche nach Teilnehmenden für Ihre Projekte sind, nutzen Sie hierfür gerne den Nutzerbereich der TaNDem Homepage unter www.demenzversorgung-forschungsnetzwerk.de



³ WHO (2019): Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

⁴ Kempermann, Gerd (2022): Embodied Prevention, Frontiers in Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841393>