

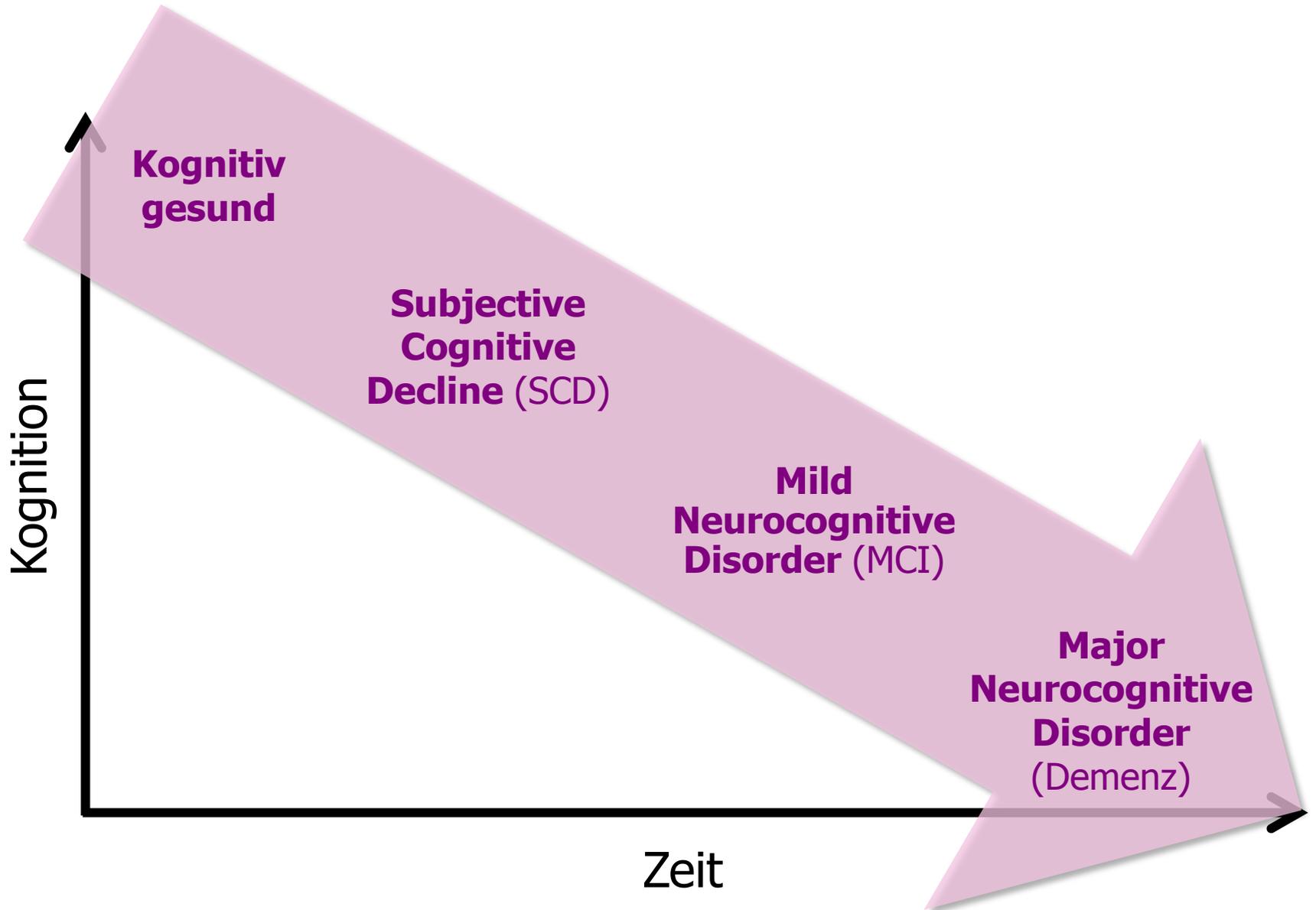
BrainCoach

Dr. phil. Panagiota Mistridis

Memory Clinic, Universitäre Altersmedizin

Felix-Platter-Spital, Basel

Ein Kontinuum



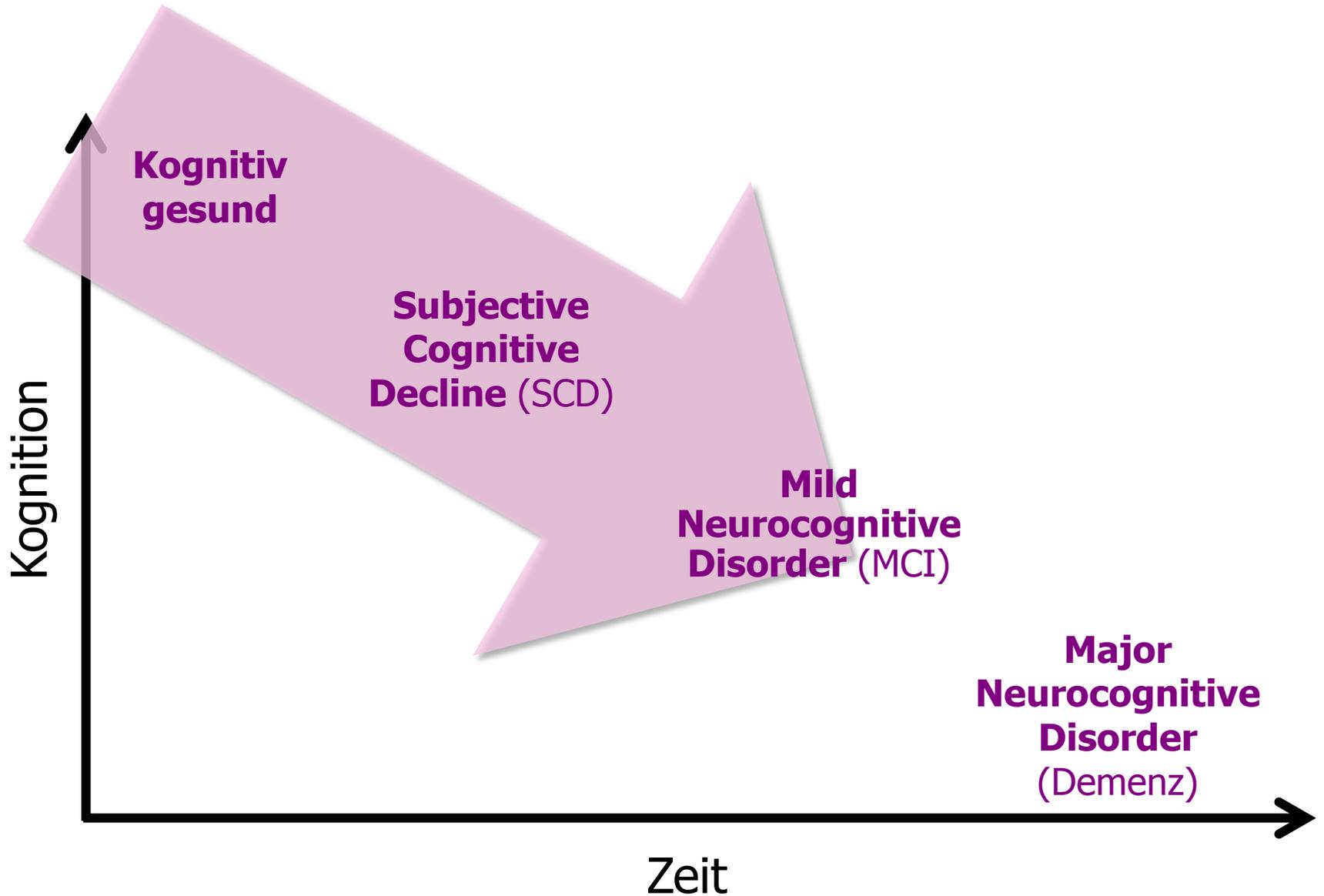
Demenz – eine globale Herausforderung

- 2015: ca. **45** Millionen Menschen mit Demenz
- 2050: ca. **130** Millionen Menschen mit Demenz
- Pro Jahr ca. **9** Millionen Neu-Erkrankungen

Zahlen für die Schweiz

- 2015: ca. **120'000** Menschen mit Demenz
- Ca. **30'000** neue Patienten pro Jahr
- Über CHF **7'000'000'000** pro Jahr

Ein Kontinuum



Mögliche Risikofaktoren

Alter

Zerebrovaskuläre
Veränderungen

Genetik
(ApoE ε4; PS1-, PS2-,
APP-Mutationen)

Nikotin

Schädel-Hirn-
Trauma

Demenzrisiko ↑

Diabetes
mellitus Typ II

Depression

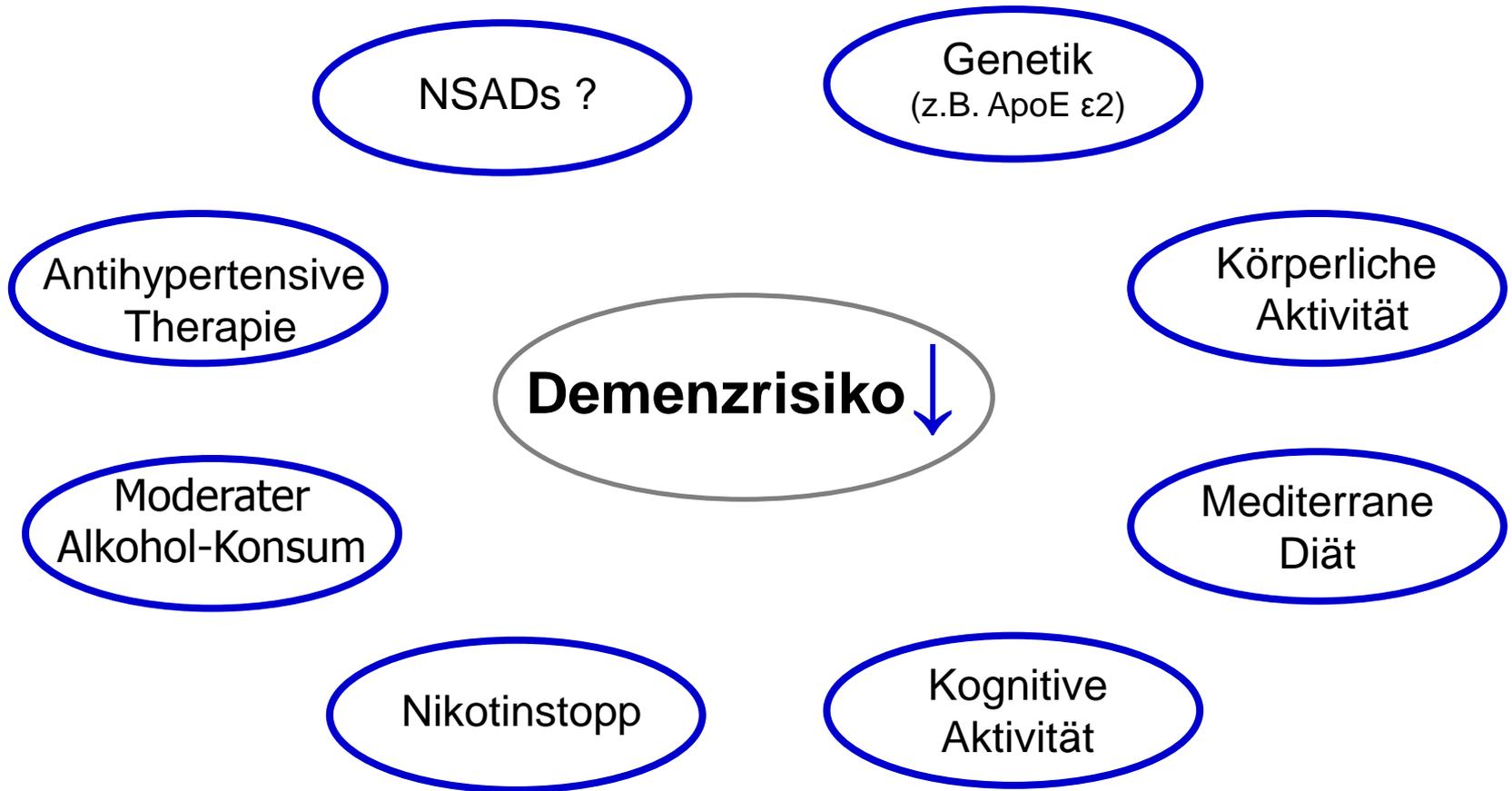
Adipositas

Chronischer
Stress

Hypertonie

Homocystein

Mögliche protektive Faktoren



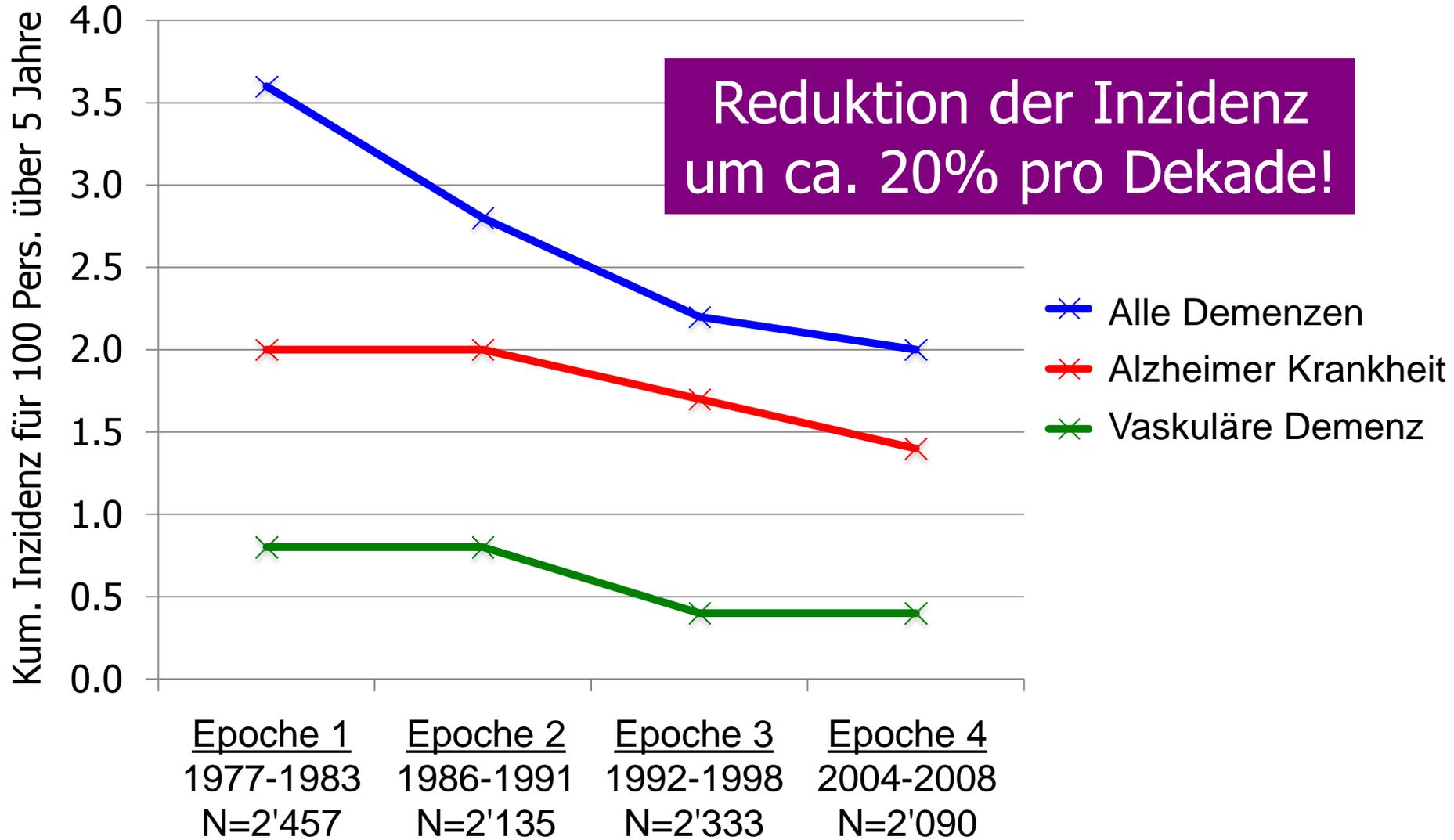
Modifikation der Risikofaktoren – Attribuierbares Risiko

	Prevalence*	PAR (95% CI)	Number of attributable cases in 2010 (95% CI)†
Worldwide			
Diabetes mellitus	6.4%	2.9% (1.3–4.7)	969 (428–1592)
Midlife hypertension	8.9%	5.1% (1.4–9.9)	1746 (476–3369)
Midlife obesity	3.4%	2.0% (1.1–3.0)	678 (387–1028)
Physical inactivity	17.7%	12.7% (3.3–24.0)	4297 (1103–8122)
Depression	13.2%	7.9% (5.3–10.8)	2679 (1781–3671)
Smoking	27.4%	13.9% (3.9–24.7)	4718 (1338–8388)
Low educational attainment	40.0%	19.1% (12.3–25.6)	6473 (4163–8677)
Combined‡	..	49.4% (25.7–68.4)	16 754 (8703–23 188)
Adjusted combined§	..	28.2% (14.2–41.5)	9552 (4827–14 064)

PAR = population attributable risk.

Alzheimer's disease cases attributable to potentially modifiable risk factors worldwide.

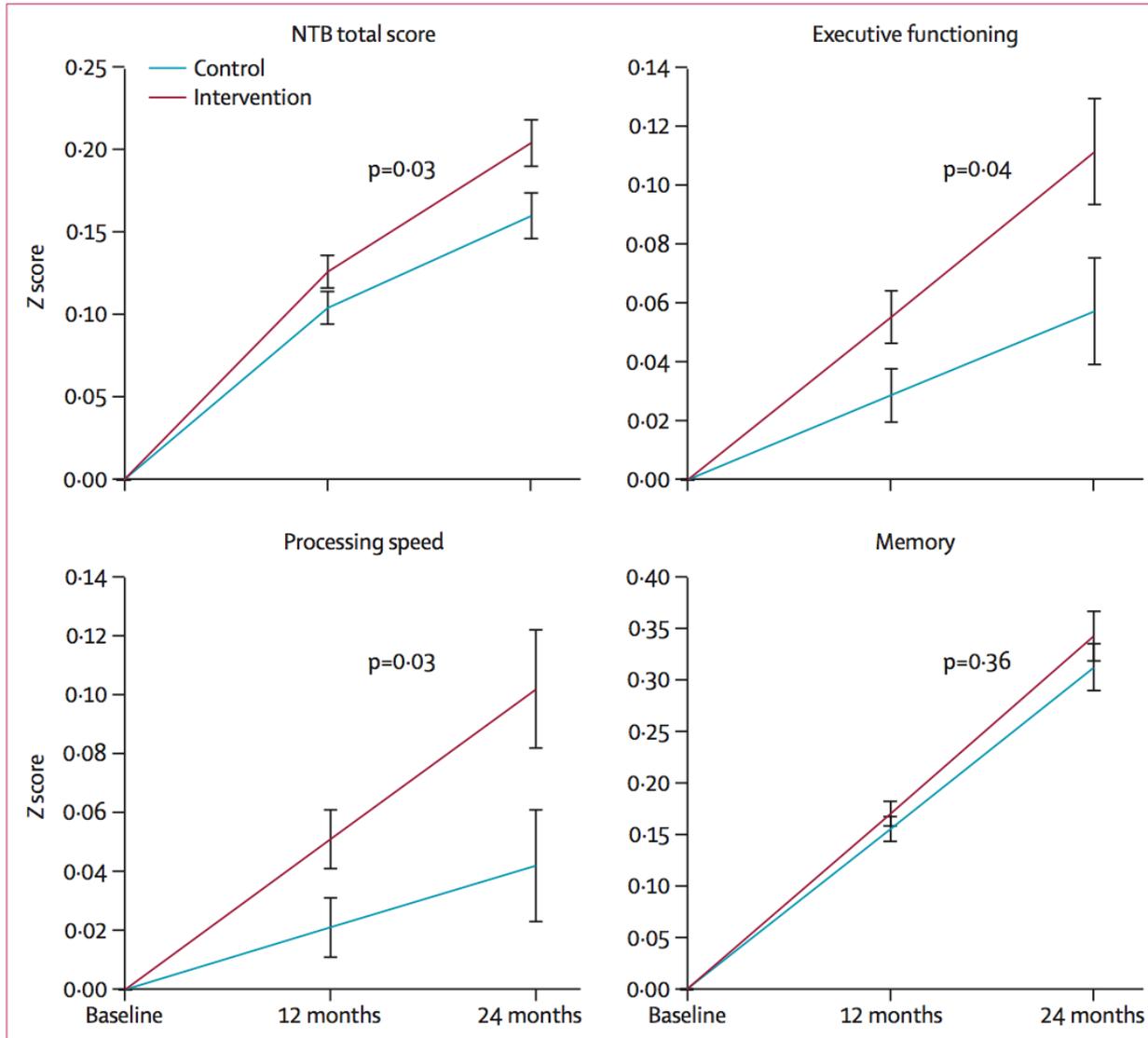
Framingham Heart Study



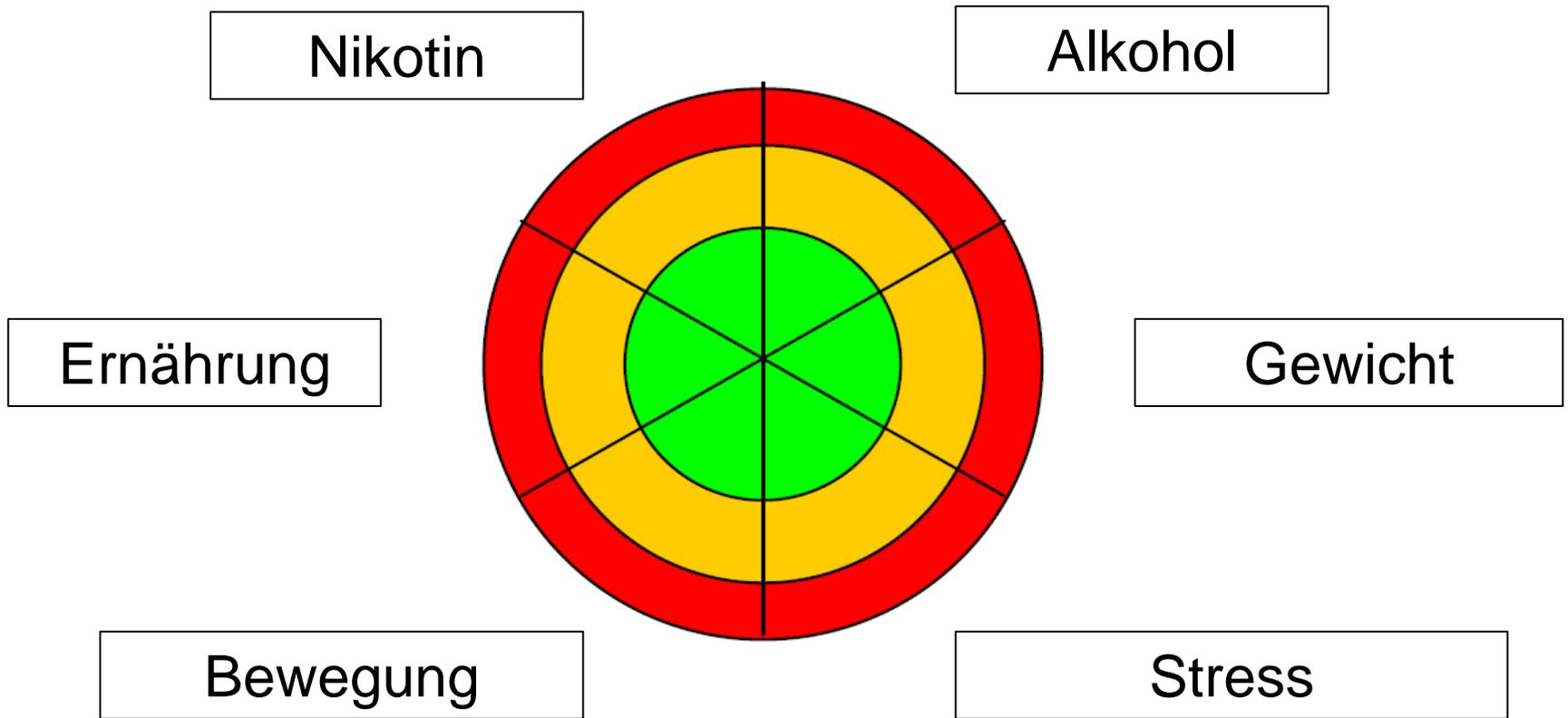
Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER)

- Ziel: Reduktion der kognitiven Beeinträchtigung bei Risikopatienten mittels 2-jähriger Intervention in Bezug auf den Lebensstil (N = 1190)
- Interventionsbereiche:
 - Ernährung
 - Körperliche Aktivität
 - Kognitives Training
 - Soziale Aktivitäten
 - Kontrolle und Betreuung metabolischer und vaskulärer Faktoren (+motivierende Interviewing)
- Zeitplan:
 - Abschluss Intervention Februar 2014
 - Follow-up: weitere 5 Jahre (2015 bis ca. 2019)

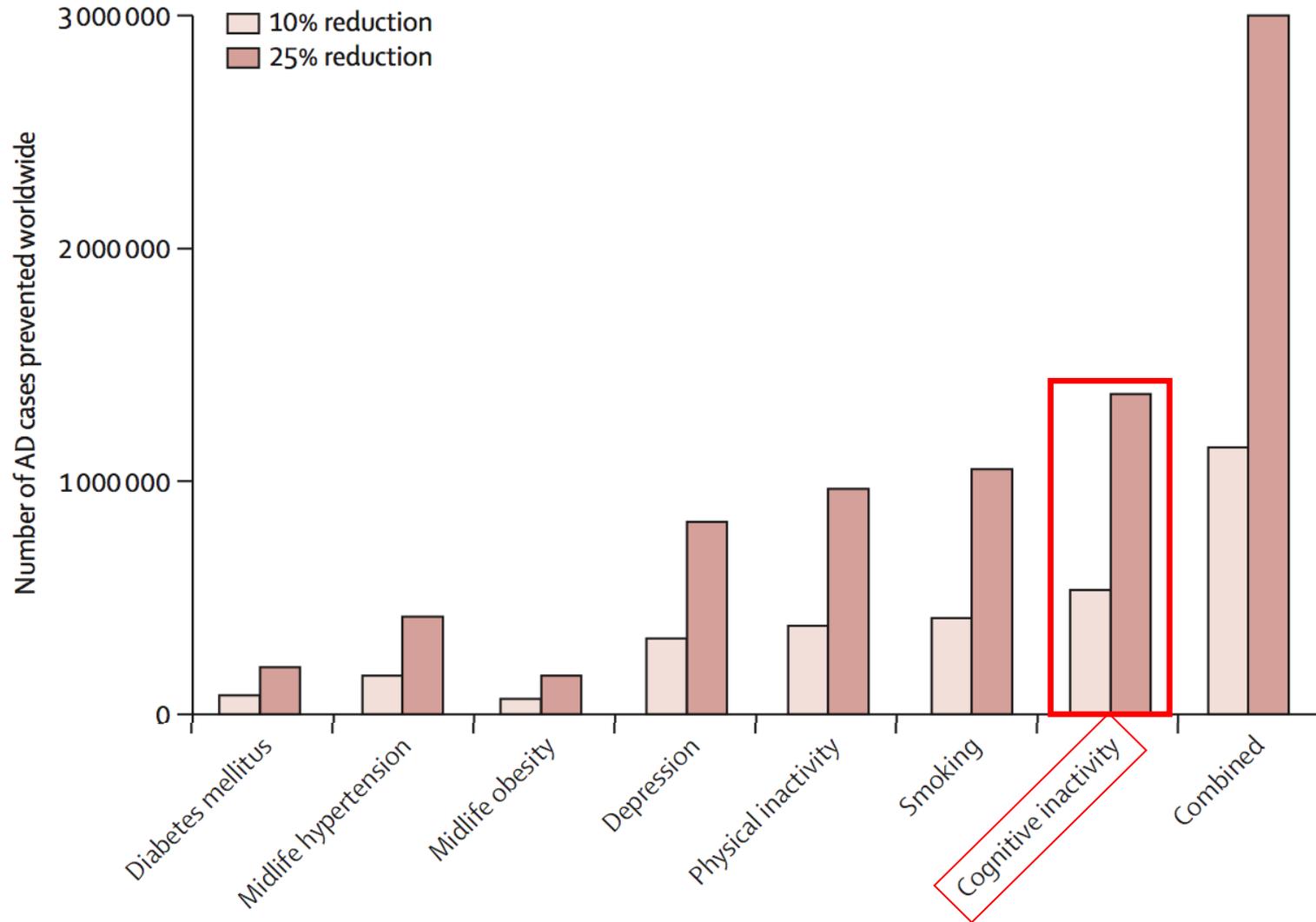
FINGER Studie – Resultate



Gesundheitscoaching



Kognitive Aktivität



Kognitive Aktivität



Prospektive Kohortenstudie (N=469; Dauer = 21 J.): Signifikante Assoziation zwischen kognitiv aktivierenden Freizeitaktivitäten (*Lesen, Brettspiele, Musizieren, Tanzen*) und einem reduzierten Risiko an einer Demenz zu erkranken, unabhängig von IQ und Bildung¹

Kognitive Aktivitäten min. 2x/Woche sind assoziiert mit einem um 50% reduzierten Risiko, in den folgenden 4 Jahren an einer Demenz zu erkranken (verglichen mit weniger als 1x/Wo; N=5'698)²



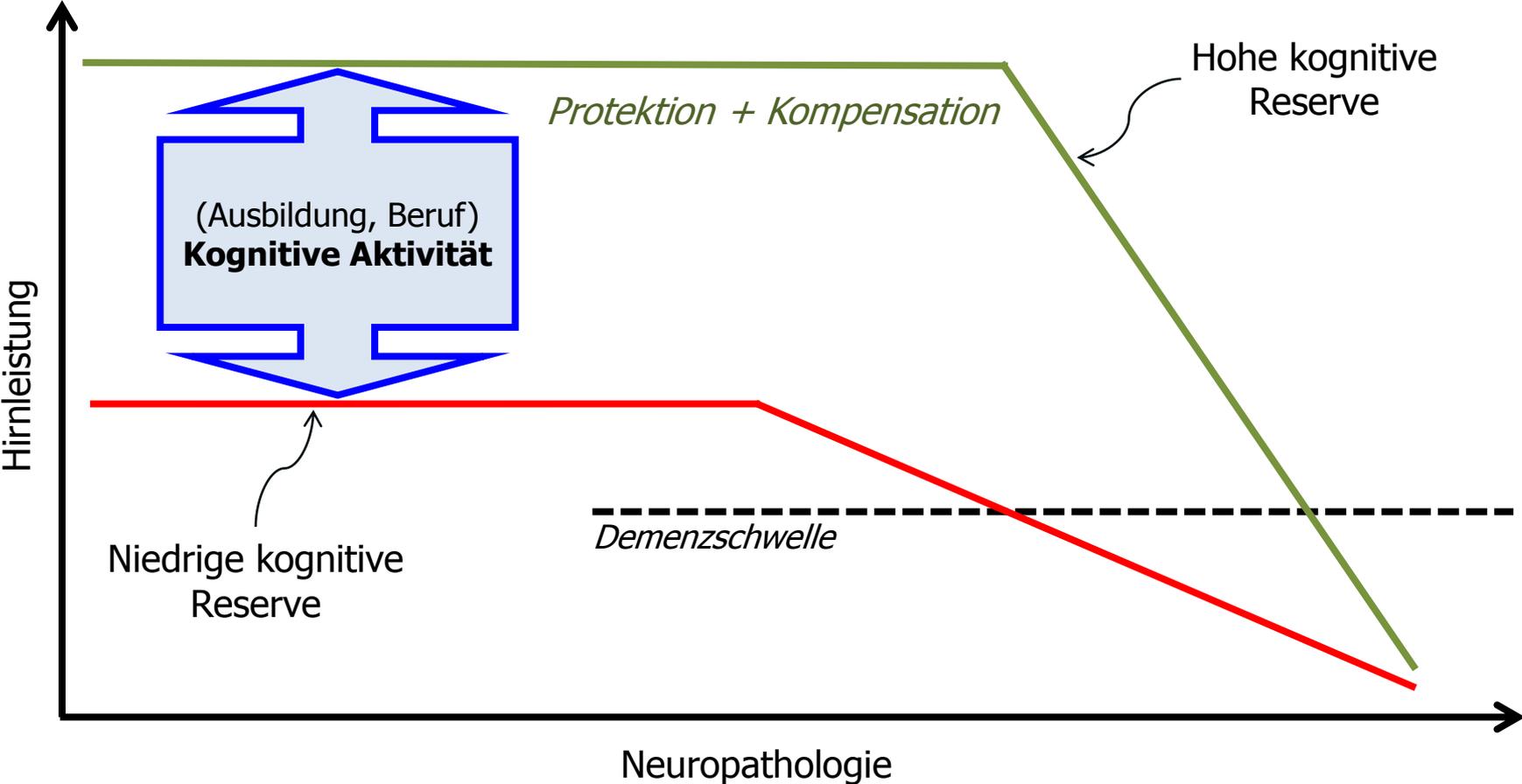
→ Unspezifische Aktivitäten, welche auf eine generelle Stimulierung kognitiver Fertigkeiten abzielen³

¹Verghese et al. N Engl J Med 2003;348:2508-16.

²Akbaraly et al. Neurology 2009;73:854-61.

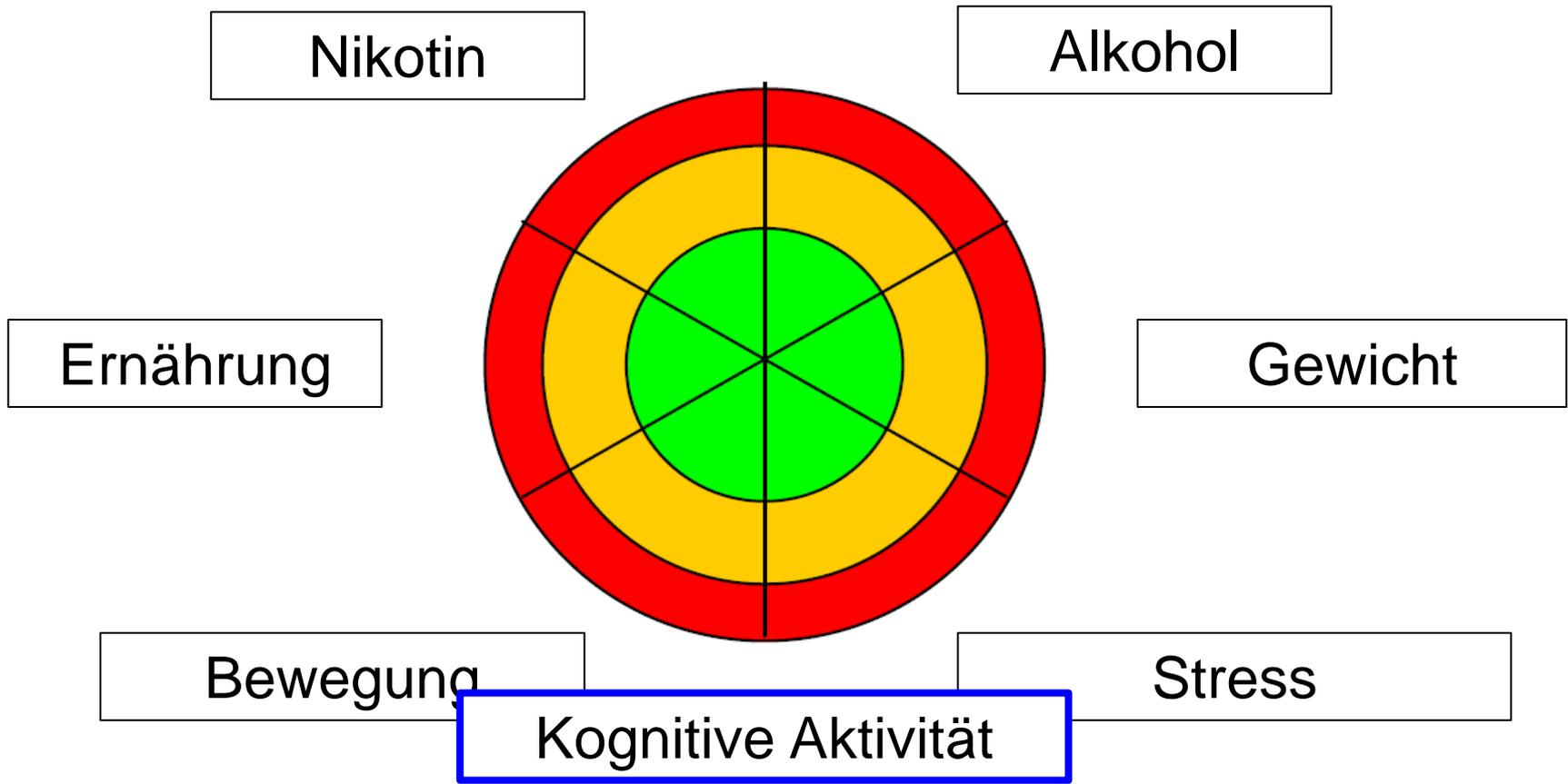
³Woods et al. The Cochrane Library 2012.

Kognitive Reserve



Stern Y. Neuropsychologia 2009;47:2015-28.
siehe auch: Meng X & D'Arcy C. PLoS ONE 2012;7(6):e38268.

Gesundheitscoaching – BrainCoach



BrainCoach

- Ziel:
 - Implementierung eines kognitiven Programms (BrainCoach) im hausärztlichen Setting
 - Coaching / Unterstützung von Gesunden und Risikopatienten für kognitive Beeinträchtigungen (65+) ihre "kognitive Gesundheit" zu erhalten
 - Förderung der Motivation für kognitive Aktivierung
 - Unspezifische, individuell-ansprechende Aktivitäten

Ein "Buffet" für die kognitive Aktivierung

- Individuell
 - Hobby pflegen
 - Musikinstrument spielen
 - Aktives Fernsehen/Radio hören
 - Ehrenamtliche Arbeit
 - Malen, Zeichnen, etc.
 - Briefe schreiben
 - Handwerken
 - Zeitung lesen
 - Sudoku
 - Kreuzworträtsel
 - Puzzles
 - Lumosity, Dr. Kawashima



Ein "Buffet" für die kognitive Aktivierung

- In Gruppen:
 - Sprachkurse
 - Lesezirkel
 - Seniorenuniversität
 - Karten-, Brettspiele
 - Diskussionsgruppen
 - Vereinsaktivitäten
 - Teilnahme Chor/Orchester
 - Tanzen
 - Einladungen machen
 - Kulturelle Aktivitäten (Theater, Kino, Konzerte, etc.)





Use it or lose it!