



Leichte kognitive Beeinträchtigung: Symptome und Risikofaktoren

Das Programm

Demenz Prävention - pdp

Das Programm Demenz Prävention (**pdp**) hilft Menschen mit einer leichten Leistungsminderung des Gehirns (auch: leichte kognitive Beeinträchtigungen, englisch: Mild Cognitive Impairment, MCI) – ihre persönlichen Demenz-Risikofaktoren kennenzulernen und diese zu verringern. So kann der möglichen Entwicklung einer Demenz vorgebeugt werden. Jeder Mensch, der dank **pdp** geistig fit bleibt, ist ein wunderbarer Erfolg!

Können wir Risikofaktoren

für Demenz beeinflussen?

Wir alle möchten gesund alt werden: körperlich fit und geistig rege. Manch einer fragt sich deshalb hin und wieder, ob seine Vergesslichkeit über eine ganz normale, gelegentliche Konzentrationsschwäche hinausgeht, warum er Gesprächen mit mehreren Teilnehmern schlechter folgen kann oder warum es schwieriger wird, den Alltag zu organisieren. Ist das noch im Rahmen des Normalen – oder droht da eine leichte Leistungsminderung des Gehirns, die sich später vielleicht zu einer Demenz entwickeln könnte?

Eine internationale Experten-Gruppe des Wissenschaftsmagazins „The Lancet“, spezialisiert in Altersforschung, hat Risikofaktoren identifiziert, die eine Demenz begünstigen: Übergewicht, Bluthochdruck, Depressionen, Schwerhörigkeit oder ein schlecht eingestellter Diabetes, Rauchen, soziale Isolation und mangelnde Bewegung gehören dazu.

Aber: Diese Risiken lassen sich verringern dank verschiedener Maßnahmen (z.B. gesündere Ernährung, mehr Bewegung) die systematisch und unter fachlicher Kontrolle erfolgen. Dann kann das Risiko deutlich sinken, an einer Demenz zu erkranken.

Wer kann am Programm

Demenz Prävention teilnehmen?

Menschen mit einer leichten Leistungsminderung des Gehirns können am Programm Demenz Prävention – **pdp** teilnehmen. In enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt ist es möglich, für jeden Betroffenen ein individuelles und wirksames Präventionsprogramm zu entwickeln.

Der behandelnde Arzt überweist Patienten an das **pdp**, wenn eine leichte Leistungsminderung des Gehirns vermutet wird. Die Diagnose von MCI kann nach ausführlichen kognitiven Tests im Rahmen von **pdp** erstellt werden.

Was ist eine leichte

Leistungsminderung des Gehirns?

Bei einem MCI hat die Fähigkeit wahrzunehmen, zu lernen, zu denken oder sich zu erinnern nachgelassen. Betroffene können Orientierungsschwierigkeiten haben, Neues nicht mehr so leicht aufnehmen, Aufmerksamkeitsstörungen haben, Gesprächen mit sehr vielen Teilnehmern nicht mehr folgen, Schwierigkeiten entwickeln, sich zu organisieren oder komplexe Handlungen (z.B. Benutzung einer Kaffeemaschine) durchzuführen.



MCI ist keine Demenz!

Die Symptome von MCI sind nicht mit einem Verlust an Autonomie verbunden, im Gegensatz zu Demenz wo Betroffene unter Umständen ihre Persönlichkeit verändern, soziale Kontakte nicht mehr pflegen und aufrechterhalten können und schließlich die Fähigkeit ihren Alltag zu bewältigen verlieren.

Außerdem führt MCI nicht zwangsläufig zu einer Demenz. Allerdings haben Menschen mit MCI ein erhöhtes Risiko daran zu erkranken. Der MCI-Verlauf lässt sich durch gezielte Maßnahmen positiv beeinflussen, zum Beispiel durch eine Umstellung der Ernährung oder durch Steigerung der körperlichen Fitness. In vielen Fällen kann die Leistungskraft des Gehirns wieder verbessert werden und so das Demenz-Risiko gesenkt werden.

Wenn Sie an sich selbst oder bei einem Ihnen nahestehenden Menschen Hinweise auf MCI feststellen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Er kann überprüfen, ob Ihre Vermutung stimmt und Sie gegebenenfalls an das **pdp** überweisen.

Je früher das geschieht, umso besser! Denn gegen MCI kann man etwas tun!

Die Risikofaktoren

Risikofaktor	Maßnahmen zur Risikoerkennung	Mögliche Konsequenzen des Risikofaktors	Mögliche Maßnahmen zur Demenz Prävention und ihre Effekte
Bluthochdruck	Blutdruck-Messung	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhtes Schlaganfallrisiko 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschreibung blutdrucksenkender Medikamente → <i>Regulierung des Blutdrucks und Minderung des Schlaganfallrisikos.</i>
Depression	Selbstauskunfts-Fragebögen	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhtes Demenzrisiko • Potenzielle lokale Hirnschädigung¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • Antidepressive Behandlung → <i>Bewährt haben sich sowohl medikamentöse, als auch nichtpharmakologische Therapien. Verbesserung des Gemütszustandes.</i>
Einsamkeit, soziale Isolation	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstauskunfts-Fragebögen • Selbstberichtete soziale Isolation 	<ul style="list-style-type: none"> • Beeinflussung anderer Risikofaktoren (Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Depression, kognitive Inaktivität) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenaktivitäten → <i>Minderung der sozialen Isolation.</i>
Erhöhte Blutzuckerwerte (Diabetes)	Messung des Blutzuckers	<ul style="list-style-type: none"> • Herzinfarkt • Schlaganfall • Folgeerkrankungen der Augen, und anderer Organe • Mögliche kognitive Beeinträchtigungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung der Ernährung • Mögliche Verschreibung von Medikamenten → <i>Behandlung von Diabetes und Verminderung des Risikos einer Beeinträchtigung kognitiver Funktionen.</i>
Körperliche Inaktivität	Bestimmung der durchschnittlichen Dauer körperlicher Aktivität pro Tag	Im direkten Zusammenhang mit anderen Risikofaktoren: (Übergewicht, Diabetes, Blutdruckerhöhung, erhöhte Cholesterin-Werte)	<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Aktivität und Sport → <i>Sport hat direkte neurologische Effekte wie Verbesserung der Hirndurchblutung und Unterstützung regenerativer Vorgänge.</i>
Rauchen	Bestimmung des Tabakkonsums (In der Vergangenheit oder Aktuell; Packungsjahr)	Auswirkung der Giftstoffe die im Rauch enthalten sind (Neurotoxine) auf den Körper	<ul style="list-style-type: none"> • Hilfe bei der Raucher-Entwöhnung. → <i>Nichtraucher und Personen die sich das Rauchen abgewöhnt haben, haben ein geringeres Risiko an Demenz zu erkranken.</i>
Schwerhörigkeit	Hörtest	<ul style="list-style-type: none"> • Veränderungen im Gehirn • Sozialer Rückzug und/oder Depression 	<ul style="list-style-type: none"> • Termin mit einem HNO-Arzt • eventuell Hörgerät → <i>Wirkt sich positiv auf soziale Beziehungen und Depression aus.</i>
Übergewicht	Bestimmung des Bodymass Index	<ul style="list-style-type: none"> • Prä-Diabetes • Metabolisches Syndrom² 	<ul style="list-style-type: none"> • Termin mit einem Ernährungsberater → <i>Eine Diät kann helfen das Risiko für MCI zu verringern.</i>

(Übersicht in: Karssemeijer et al., 2017; Livingston et al., 2017; Nieman et al., 2016; Singh et al., 2014; Zhong et al., 2015).

¹ Lokale Hirnschädigung im Hippocampus (Region beteiligt am Gedächtnis und der räumlichen Orientierung)

² Metabolisches Syndrom ist eine Stoffwechselstörung und schließt eine pathologische Glukosetoleranz (bis hin zu Diabetes) ein und erhöht dann das Risiko für z.B. Herzerkrankungen.



Wie arbeitet *pdp*?

Im *pdp* werden Menschen mit einem vermutlichen MCI von einem Neuropsychologen genau untersucht. Der Neuropsychologe erstellt ein kognitives Profil anhand von spezifischen Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Sprachtests. Mithilfe von Fragebögen und in intensiven Gesprächen entsteht darüber hinaus ein Risikoprofil, das Anzahl und Art der vorhandenen Risikofaktoren berücksichtigt. Wie ist die körperliche Fitness des Betroffenen? Kann er gut hören? Hat er Übergewicht? Liegen Diabetes oder Bluthochdruck vor, die korrekt behandelt werden? Raucht er? Wie ist es um seine sozialen Kontakte und um seine psychische Verfasstheit bestellt?

Alle bekannten Risikofaktoren werden genau analysiert, um dann für jeden Betroffenen ein individuelles Präventionsprogramm zu entwickeln. Das *pdp* vergibt Gutscheine. Zusammen mit Partnern bietet es zum Beispiel Kochkurse basierend auf einer mediterranen Diät, Raucher-Entwöhnungskurse oder die Teilnahme an Sportkursen an.

Darüber hinaus, arbeitet das *pdp* eng mit dem behandelnden Arzt zusammen, der medikamentöse Maßnahmen zur richtigen Regulierung eines Diabetes oder Bluthochdrucks verschreibt.

Erfolgskontrolle

pdp Memory-Coaches testen regelmäßig die Leistungsfähigkeit des Gehirns der Teilnehmer und dokumentieren und diskutieren mit dem behandelnden Arzt die bereits erzielten Fortschritte. Parallel dazu überprüfen die behandelnden Ärzte die Wirksamkeit neuer Behandlungsansätze.

Im ständigen Kontakt mit den Teilnehmern, ermuntert *pdp* diese an den verschiedenen empfohlenen Maßnahmen teilzunehmen und verfolgt die Verwendung der Gutscheine mit seinen Partnern. Denn Ausdauer hilft, MCI in den Griff zu bekommen und das Demenzrisiko zu verringern!

Kontakt:

Telefon (+352) 247-75600
info@demenz.lu · www.demenz.lu

Ort der Beratung:

Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon · L-1150 Luxembourg