

# digiDEM Bayern – „Science Watch LIVE“

Digitales Demenzregister Bayern



## Demenzprävention und Resilienzförderung mit Prof. Dr. Alexandra Wuttke



Nächstes Webinar am 10.10.2023

Interdisziplinäres Zentrum für HTA und Public Health (IZPH)  
der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



Universitätsklinikum  
Erlangen



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



# Moderation & Chatroom-Betreuung

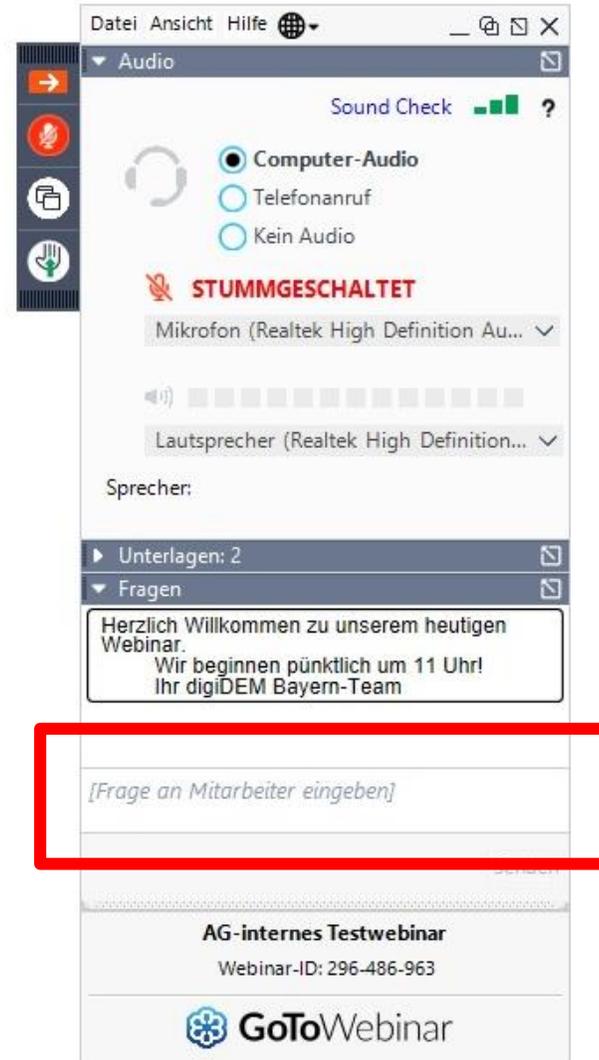


**Florian Weidinger, M.Sc.**  
**Moderation**



**Jana Rühl, M.Sc.**  
**Betreuung Chatroom & Fragen**

# GoToWebinar – wichtige Funktionen





# Unterstützen Sie uns durch Demenz-Screeningtage



## Kooperationspartner\*innen für Screeningtage:

- Seniorenämter
- Quartiersmanagement
- Ambulante Pflegedienste
- Tagespflegen
- (Demenzsensible) Apotheken
- Seniorentreffs
- UVW.

# Prävention und Resilienzförderung

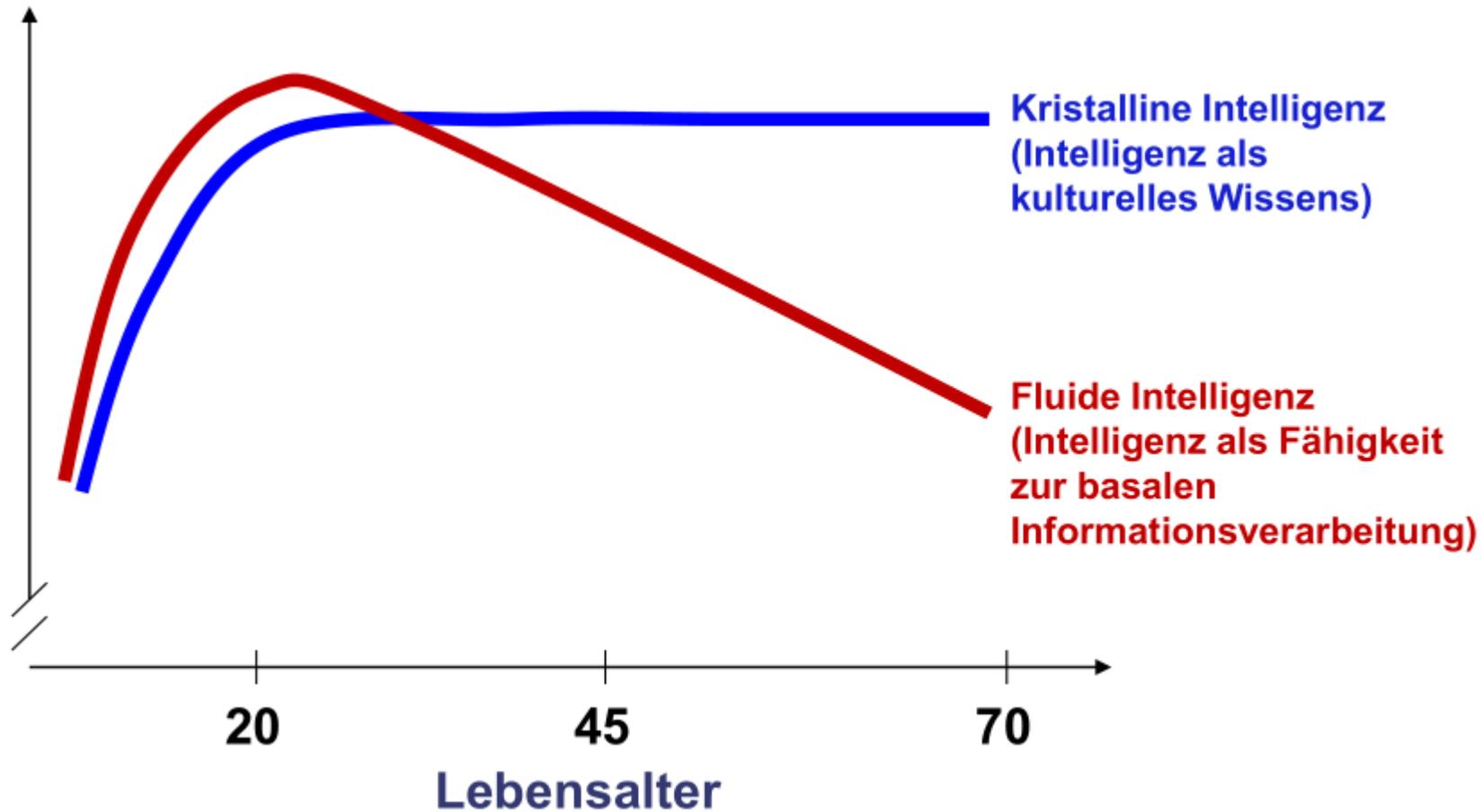
Prof. Dr. Alexandra Wuttke



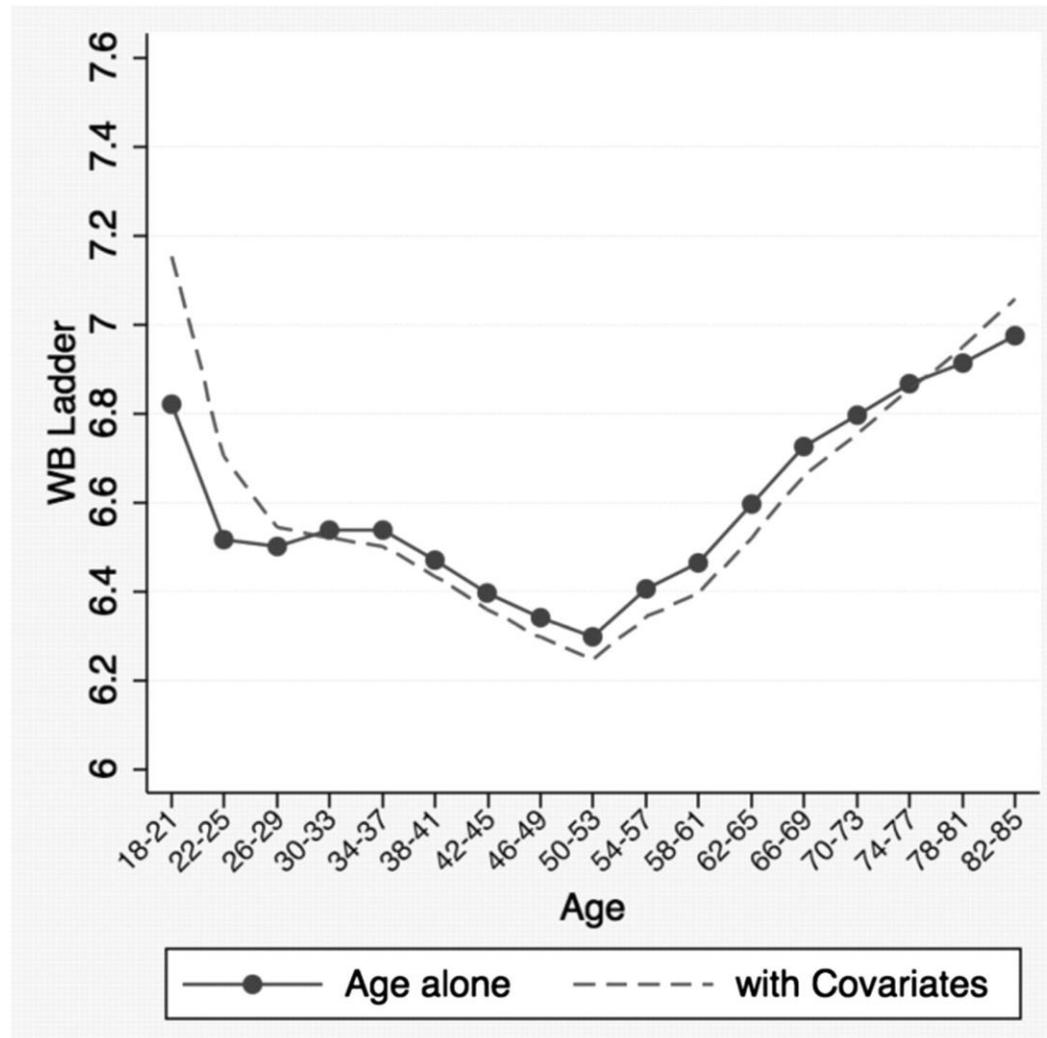
**Klinik und Poliklinik für Psychiatrie,  
Psychosomatik und Psychotherapie**  
Direktor: Prof. Dr. J. Deckert



# Fluide und kristalline Intelligenz (Cattell, 1971)



- Das Wohlbefinden in der Bevölkerung steigt mit dem Alter



- Hohes Wohlbefinden trotz altersspezifischer Belastungen



- Selektion

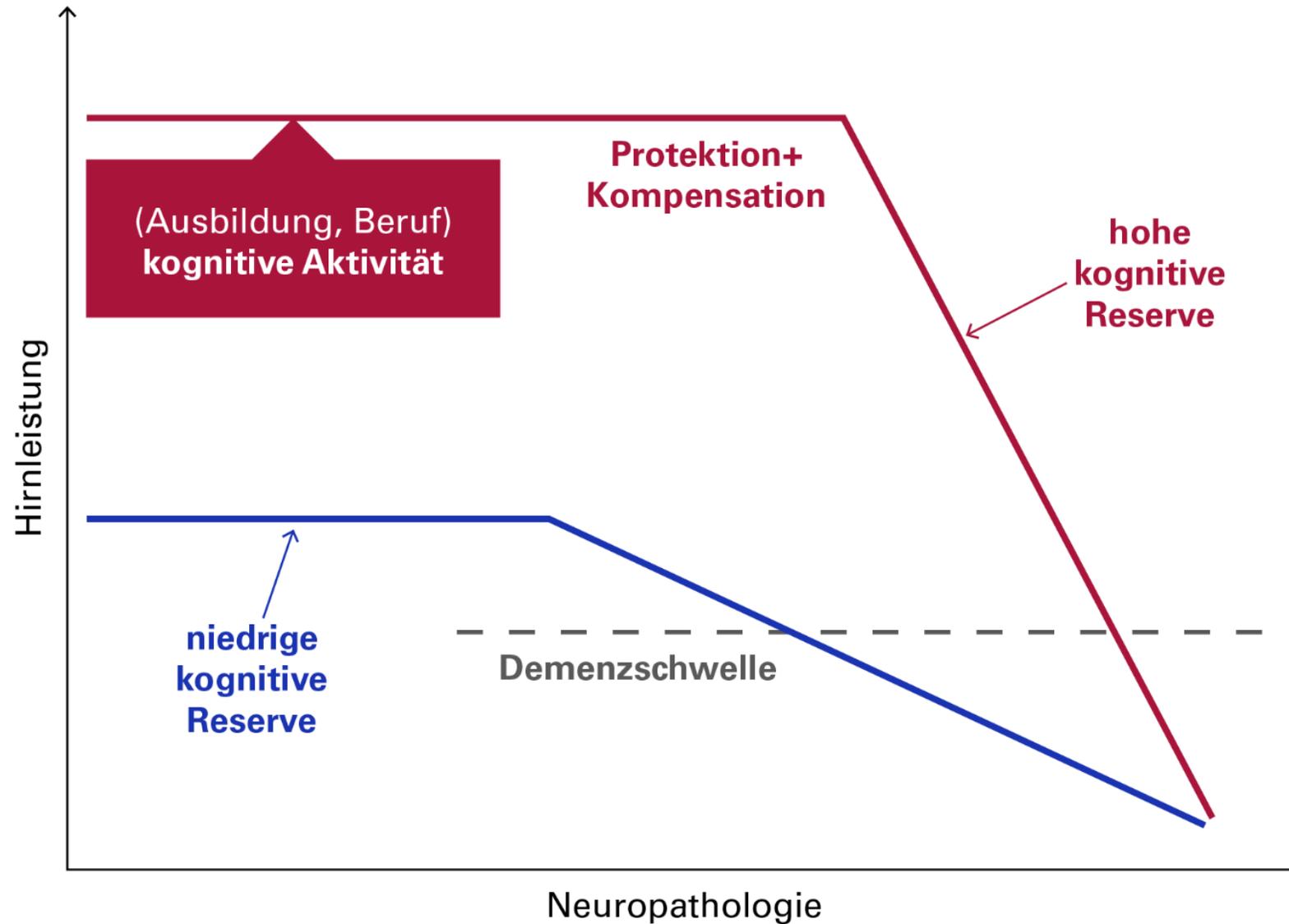
Optimierung

- Kompensation

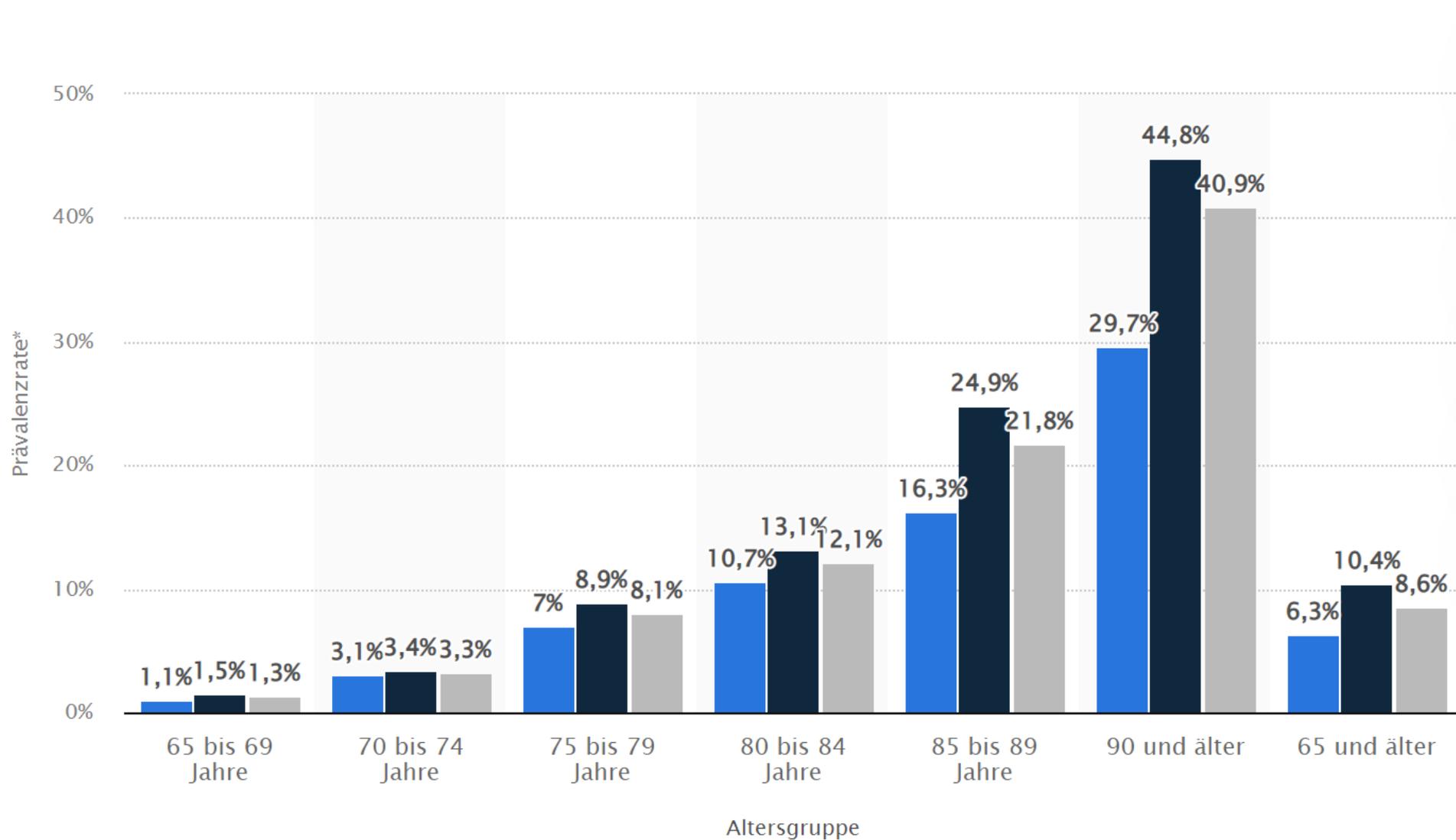
► Prävention von Demenz



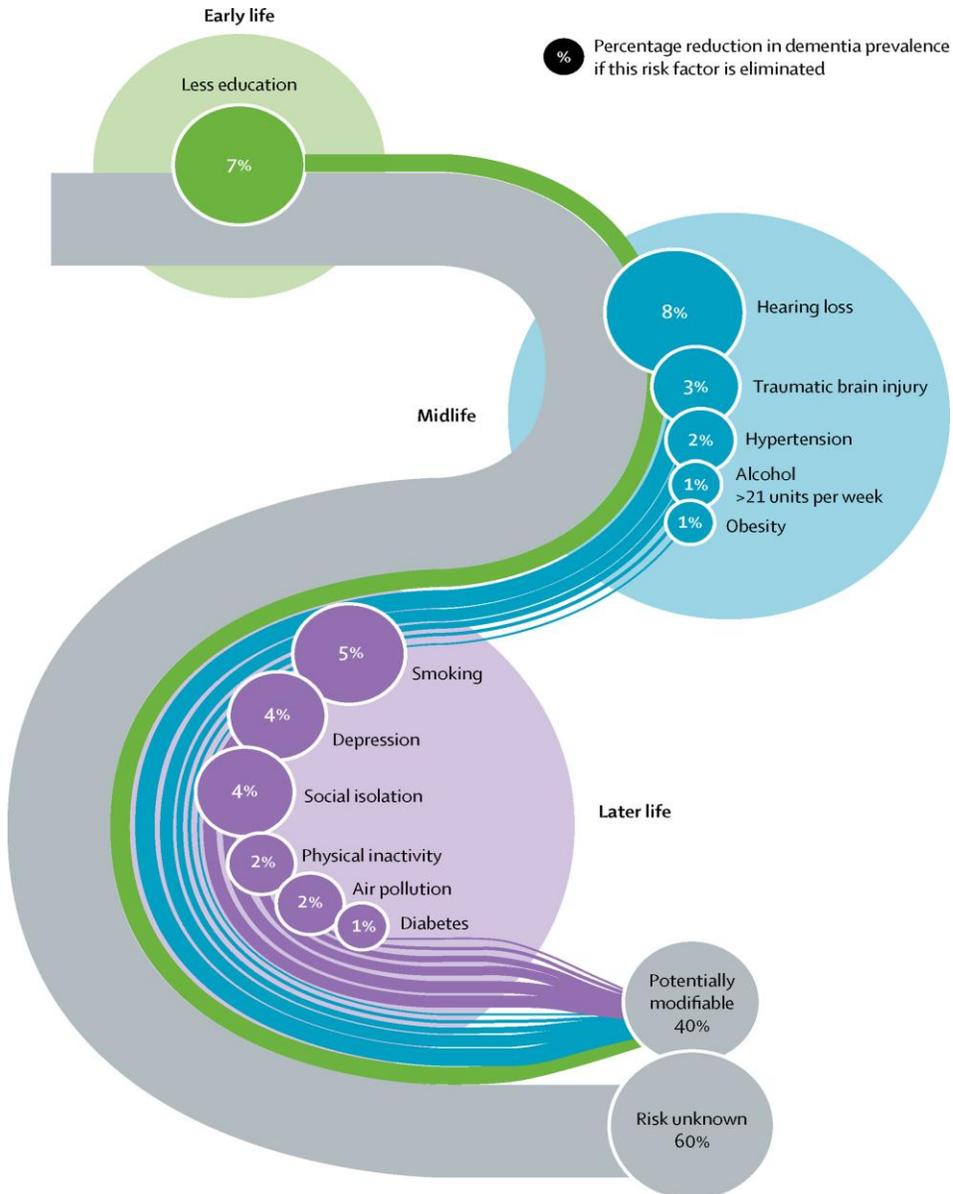
# Kognitive Reserve und Demenz (Stern, 2002)



# Alter als unveränderbarer Risikofaktor



# Veränderbare Risikofaktoren



- ▶ 40% des Risikos an einer Demenz zu erkranken ist auf modifizierbare Lebensstilfaktoren zurückzuführen.

TABELLE 3

Prävalenz, Relatives Risiko, Kommunalität, „population attributable fraction“ (PAF) und „potential impact fraction“ (PIF) bei 15% bzw. 30% Prävalenzreduktion für elf potenziell modifizierbare Risikofaktoren

Risikofaktoren	Prävalenz in der Bevölkerung in Deutschland, %	Relatives Risiko [95%-KI]	Kommunalität, %	adjustierter PAF, % [95%-KI]	adjustierter PIF, % [95% KI] bei 15 % Prävalenzreduktion der Risikofaktoren	adjustierter PIF, % [95%-KI] bei 30 % Prävalenzreduktion der Risikofaktoren
niedrige Bildung	8,8	1,6 [1,3; 2,0]	69,9	1,9 [1,1; 2,7]	0,3 [0,2; 0,5]	0,6 [0,4; 1,0]
Hörminderung	22,6	1,9 [1,4; 2,7]	55,2	6,3 [3,5; 9,2]	1,1 [0,6; 1,8]	2,2 [1,1; 3,4]
Bluthochdruck	32,2	1,6 [1,2; 2,2]	55,3	6,1 [2,6; 9,3]	1,1 [0,4; 1,8]	2,1 [0,8; 3,4]
Alkoholkonsum	35,2	1,2 [1,1; 1,3]	36,3	2,5 [1,4; 3,2]	0,4 [0,2; 0,6]	0,9 [0,5; 1,2]
Adipositas	23,4	1,6 [1,3; 1,9]	62,6	4,6 [2,8; 5,8]	0,8 [0,5; 1,1]	1,6 [0,9; 2,1]
Rauchen	19,8	1,6 [1,2; 2,2]	51,2	4,0 [1,6; 6,4]	0,7 [0,3; 1,2]	1,4 [0,5; 2,4]
Depression	7,1 <sup>*1</sup> –15,9 <sup>*2</sup>	1,9 [1,6; 2,3]	57,0	4,7 [3,7; 5,7]	0,8 [0,6; 1,1]	1,6 [1,2; 2,1]
soziale Isolation	10,4	1,6 [1,3; 1,9]	72,9	2,2 [1,3; 2,9]	0,4 [0,2; 0,6]	0,8 [0,4; 1,1]
körperliche Inaktivität	14,3	1,4 [1,2; 1,7]	51,8	2 [1,2; 3,0]	0,4 [0,2; 0,6]	0,7 [0,4; 1,1]
Diabetes	10,6	1,5 [1,3; 1,8]	55,8	1,9 [1,3; 2,6]	0,3 [0,2; 0,5]	0,7 [0,4; 1,0]
Luftverschmutzung	64,1	1,1 [1,1; 1,1]	18,1	2,3 [2,3; 2,3]	0,4 [0,4; 0,4]	0,8 [0,8; 0,8]
Gesamt				38,3 [23,1; 52,7]	6,8 [3,8; 10,3]	13,3 [7,5; 19,6]

Die Kommunalität gibt den Anteil der gemeinsamen Varianz des Risikofaktors mit den übrigen Risikofaktoren an.

<sup>\*1</sup> Punktprävalenz aus dem Deutschen Alterssurvey (21), <sup>\*2</sup> Lebenszeitprävalenz aus der NAKO-Gesundheitsstudie (37; KI, Konfidenzintervall)



**WAS DENKEN SIE**  
über psychische Gesundheit im Alter?



Beim Quiz mitmachen  
und gewinnen!  
Wunschgutscheine im  
Wert bis zu 100 €!

- ▶ Anonyme Online-Befragung an 1284 Personen zwischen 18 und 89 Jahre (Wuttke et al., 2023)

Frage	% richtige Antwort
Hörminderung im mittleren Erwachsenenalter (ca. 45 – 65 Jahre) führt zu einem höheren Demenzrisiko im Alter.	61,5%
Das Auftreten einer Demenz ist zu 40% auf Risikofaktoren (z.B. Bewegungsmangel, Alkohol) zurückzuführen, die beeinflussbar und veränderbar sind.	63,1%

- ▶ 15 Wissensfragen (Ja – Nein Format)

Aussage	Zustimmung
Wenn ich selber an einer Demenz erkranken würde, würde ich versuchen, dies so lange wie möglich geheim zu halten.	2,7 ± 1,2
Menschen mit Demenz sind nicht mehr allein lebensfähig und können sogar aggressiv werden.	3,2 ± 0,9
Menschen mit Demenz werden viel zu schnell ins Pflegeheim „abgeschoben“. Die Angehörigen sollten mehr Bereitschaft zeigen, die Pflege selbst zu übernehmen.	2,9 ± 1,0

- ▶ 18 Einstellungsfragen (5-stufigen Skala von trifft überhaupt nicht zu (1) bis trifft voll und ganz zu (5))



Globally, ADI estimates **75%** of people with dementia are not diagnosed  
That equates to **41 million** people undiagnosed

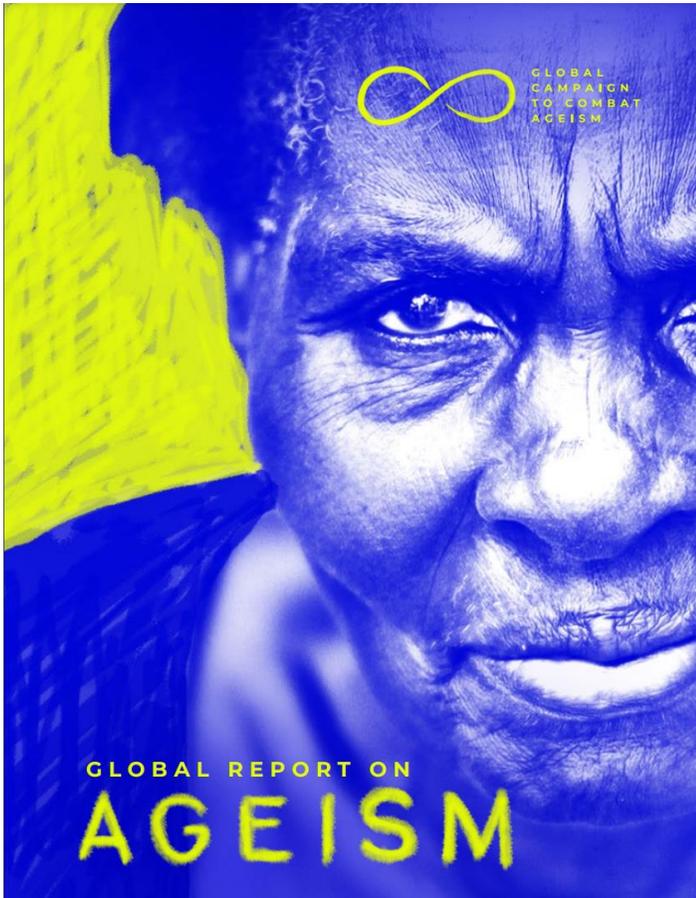


**33% of clinicians** in our survey believe that nothing can be done about dementia, so why bother



**47%** of people living with dementia and carers identified a lack of trained clinicians as a barrier to diagnosis

**46%** of people living with dementia and carers identified fear of diagnosis and stigma as barriers to diagnosis



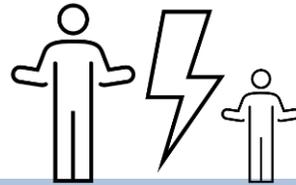
„Weltweit hat jede zweite Person altersfeindliche Einstellungen gegenüber älteren Menschen“

„In Europa [...] erklärt ein Drittel, bereits selbst von Ageism betroffen gewesen zu sein“

Global Report on Ageism, WHO, 2021

► Stress





Bemerken der  
Gedächtnis-  
probleme



Reduktion  
positiver  
Aktivitäten

Negative  
Gedanken und  
Einschätzungen



Negative  
Gedanken



Sozialer Rückzug,  
Passivität, Aufbau  
einer Fassade

Wut, Angst, Trauer,  
Scham



Sorgen

Erhöhung  
Streit und  
Konflikt



Versuch, für  
Aktivitäten zu  
motivieren;  
korrigieren



Wuttke/Scheurich/Geschke/Fellgiebel (Hrsg.)

## FRIDA – Frühintervention für Menschen mit demenzieller Entwicklung und deren Angehörige

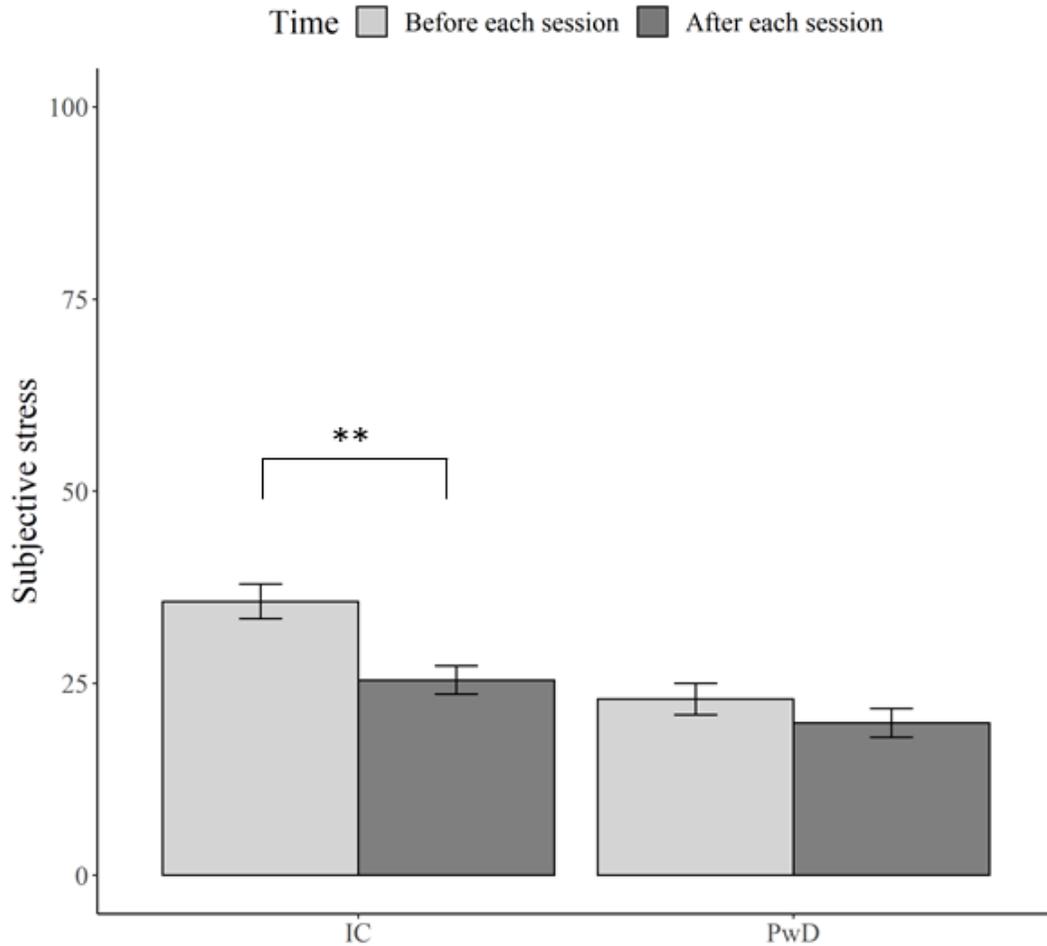
Behandlungsmanual für eine dyadische Gruppentherapie



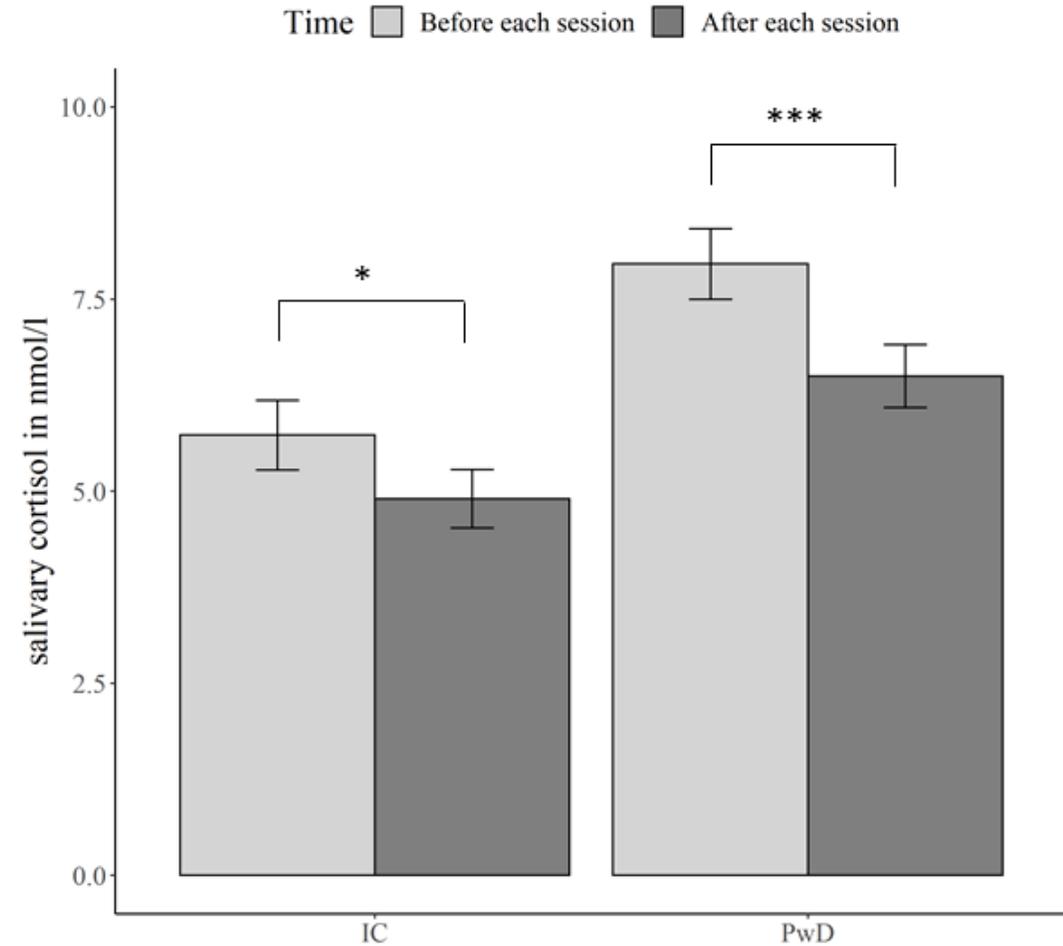
 medhochzwei

- ▶ Psychoedukation
- ▶ Positive Aktivitätenplanung
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Kommunikationstraining
- ▶ Problemlösetraining

## Subjective Stress



## sCort in nmol/l



► Resilienz



- Das Immunsystem der Seele

Psychische Widerstandsfähigkeit  
Gesund bleiben trotz Widrigkeiten  
*„ability to bounce back“*

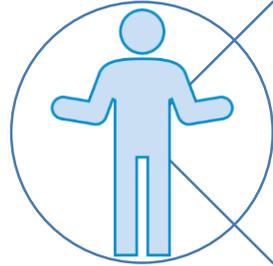


Biologisch

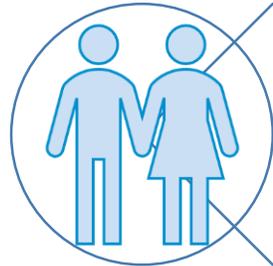
Psychologisch

Sozial

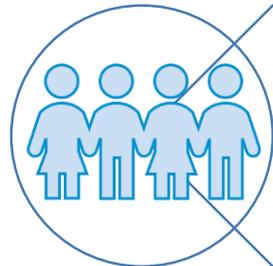
- ▶ *„resilience depends more on what we receive than what we have“* - Michael Ungar



Wahrgenommene soziale  
Unterstützung



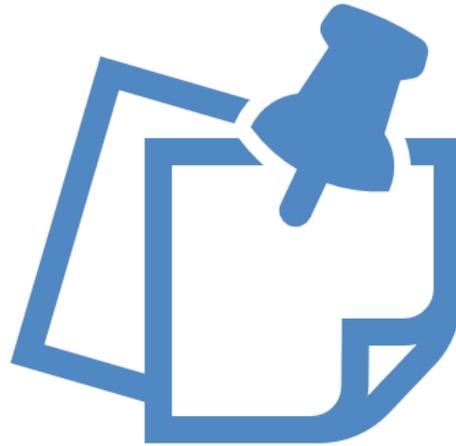
Beziehungsqualität



Zugang zu  
Unterstützungsmöglichkeiten und  
positiven Aktivitäten

„Es geht ja noch“

- Ideen zur Reduktion von Stress und Förderung von Resilienz



- Aufbau positiver Aktivitäten; Wiederaufnahme von Hobbies



*Führen Sie eine Liste mit Aktivitäten, die für Sie angenehm sind.*

*Jeder Pflicht der Sie im Alltag nachgehen, sollte eine angenehme Aktivität als Ausgleich gegenüber stehen.*

- Intervention zur Schärfung des Blicks auf positive Erlebnisse im Alltag



*Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf,  
über die Sie sich gefreut haben oder  
für die Sie dankbar sind.*

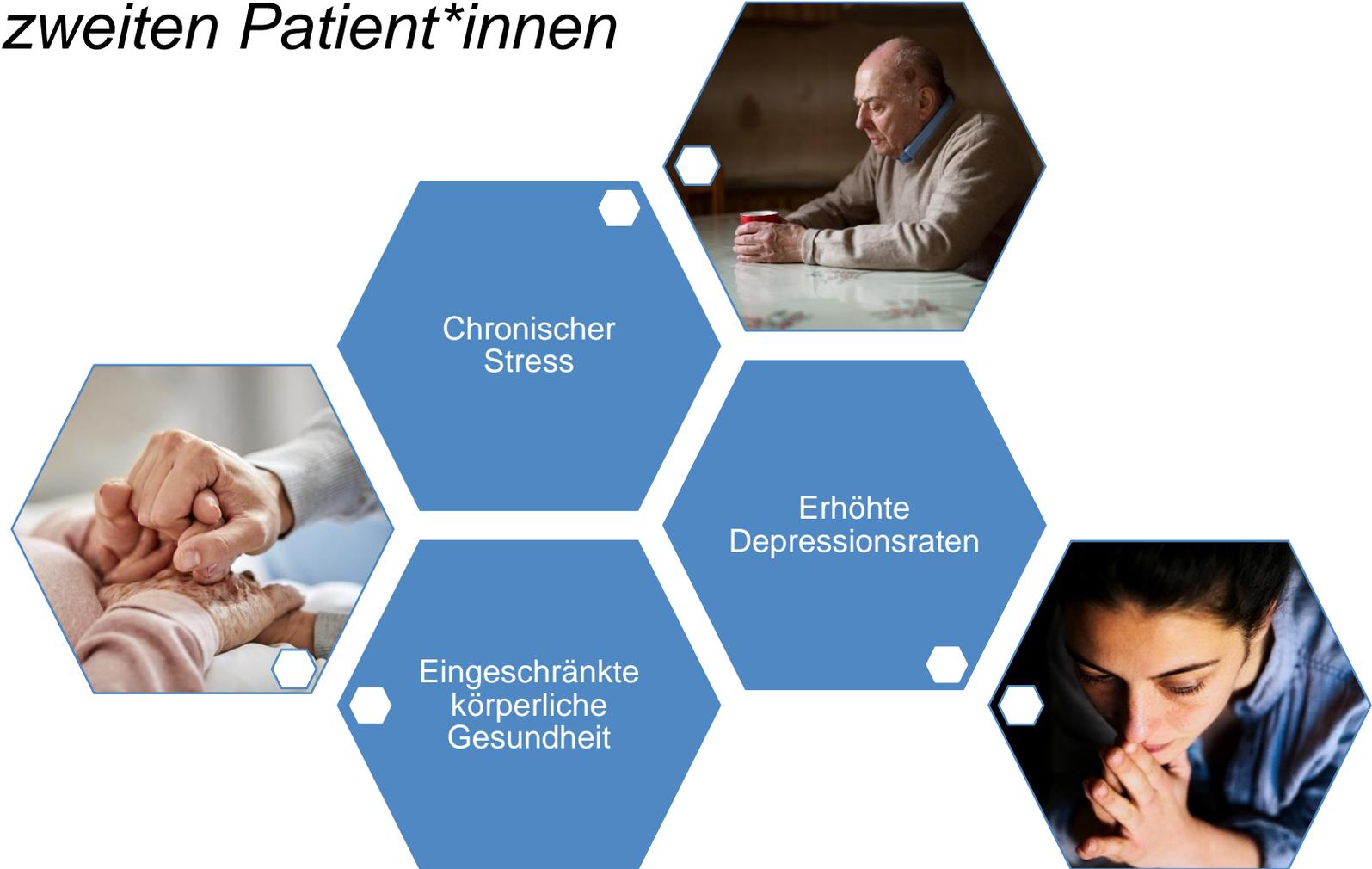
- Schreiben Sie auf, wen es in Ihrem sozialen Umfeld gibt, der Sie unterstützen kann



► Pflegende Angehörige



## ► *Die unsichtbaren, zweiten Patient\*innen*



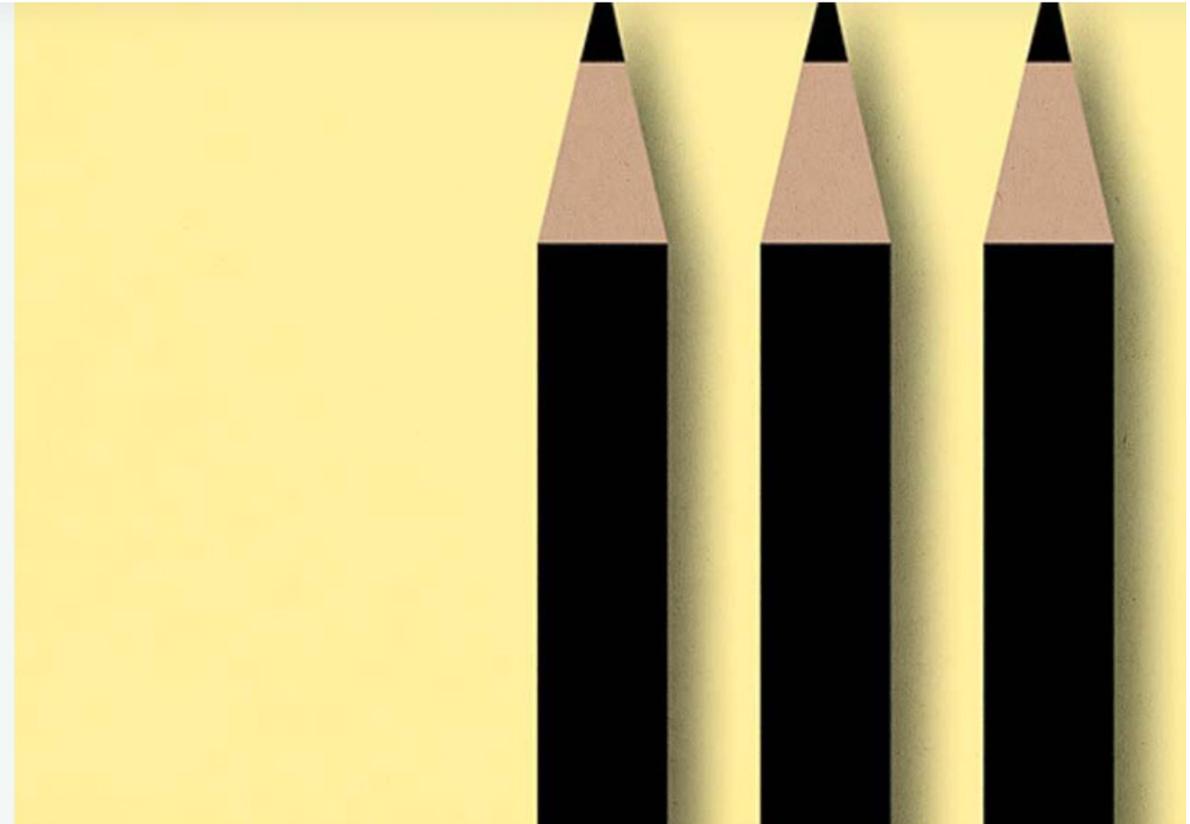


🏠 > Angebote > Fragebögen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE)

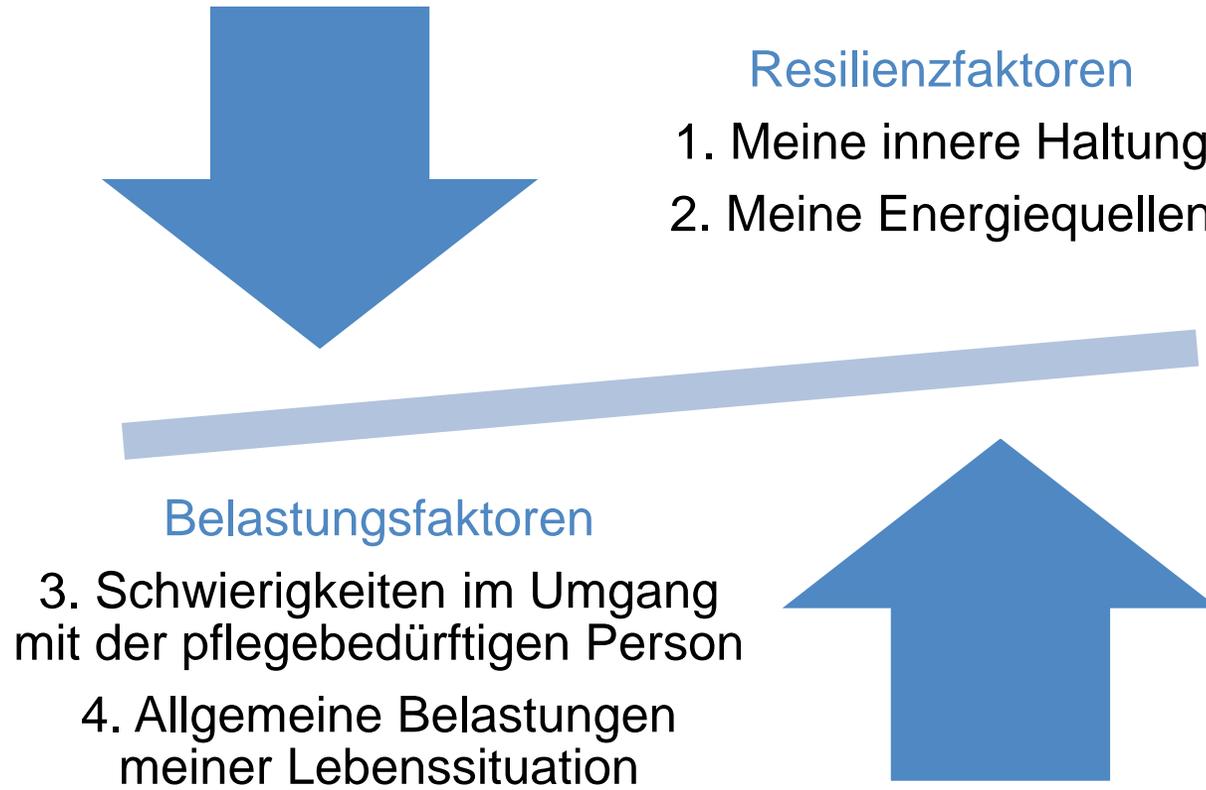
## Instrument

# Fragebögen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE)

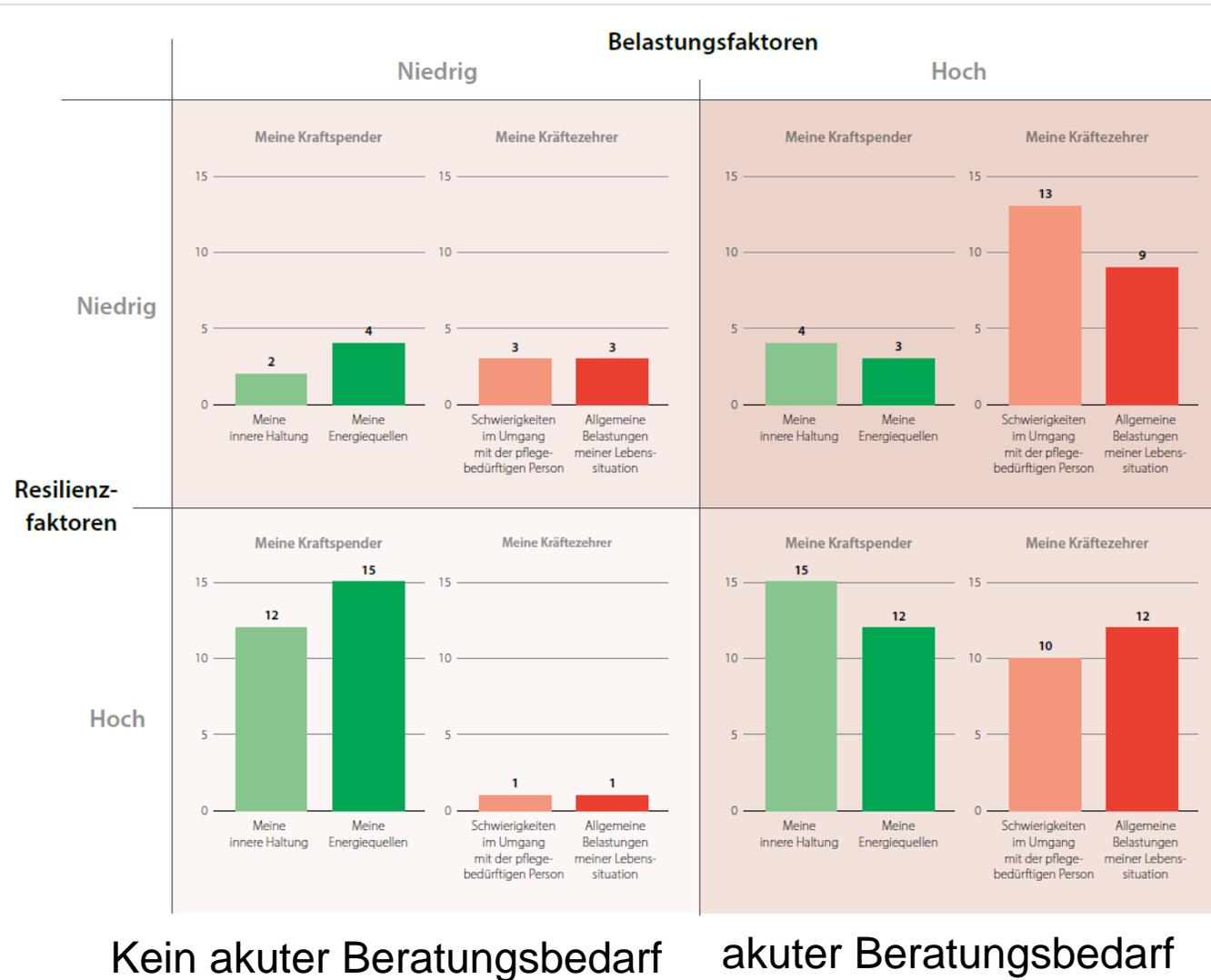
Verschiedene Beratungsanlässe in der Pflege haben ein hohes Potenzial, zur gesundheitlichen Prävention bei pflegenden Angehörigen beizutragen: Im Rahmen von Pflegeberatungseinsätzen könnten Risikofaktoren identifiziert und geeignete präventive Interventionen angeboten werden. Das ZQP stellt daher das wissenschaftsbasierte Screening-Instrument FARBE für professionelle Beratungssituationen zur Verfügung.



# Der Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und Belastung



# Verhältnis von Resilienz- zu Belastungsfaktoren



- ▶ Gesundes Alter(n)
- ▶ Präventionsmöglichkeiten bei Demenzentwicklungen
- ▶ Resilienzförderung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- ▶ Pflegende Angehörige als besonders vulnerable „unsichtbaren, zweiten Patient:innen“

**VOGEL**  
*Stiftung*  
Dr. Eckerkamp



Uniklinikum  
Würzburg 

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Prof. Dr. Alexandra Wuttke

Prävention von Demenz und Demenzfolgeerkrankungen

Zentrum für Psychische Gesundheit ZEP

Universitätsklinikum Würzburg

Wuttke\_A@ukw.de



AlexandraWuttke

## Demenzprävention und Resilienzförderung





# Sie haben noch nicht genug?

- Alle Webinare online abrufbar: <https://digidem-bayern.de/science-watch-live/>
- Heute zum ersten Mal dabei?  
**Melden Sie sich für unseren Newsletter an:** <https://digidem-bayern.de/newsletter/>
- Nächstes Webinar am 10.10.2023
- digiDEM Bayern auf Facebook und Twitter:



<https://www.facebook.com/digiDEMBayern/>



[https://twitter.com/digidem\\_bayern](https://twitter.com/digidem_bayern)

