

Demenz – Schicksal oder Herausforderung – Ursachen und aktuelle Therapien

Univ.-Prof. Dr. W. D. Oswald
Forschungsgruppe Prävention & Demenz
Universität Erlangen-Nürnberg

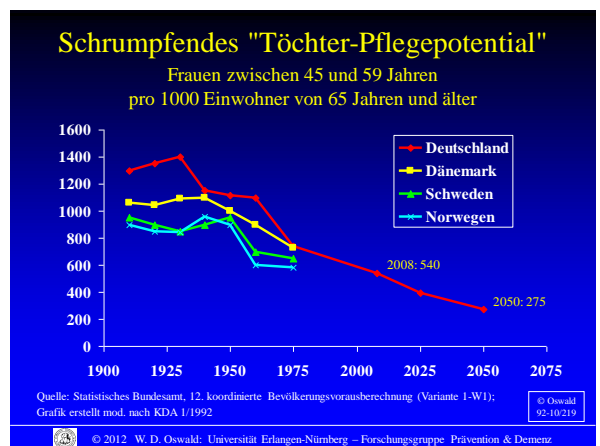
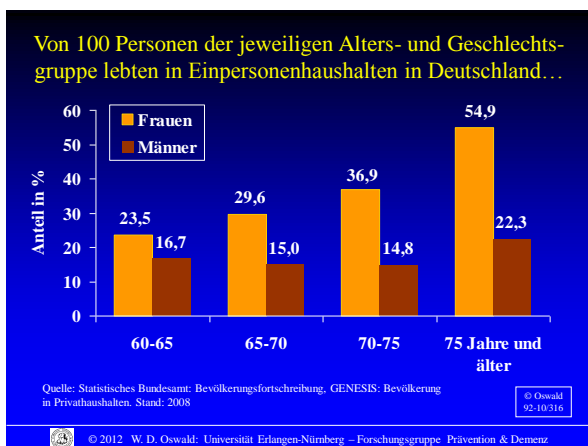
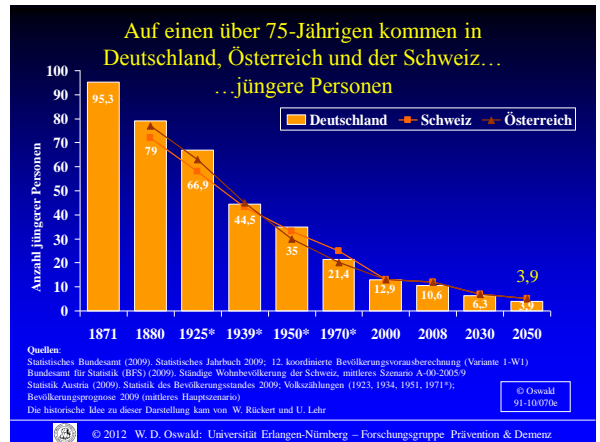
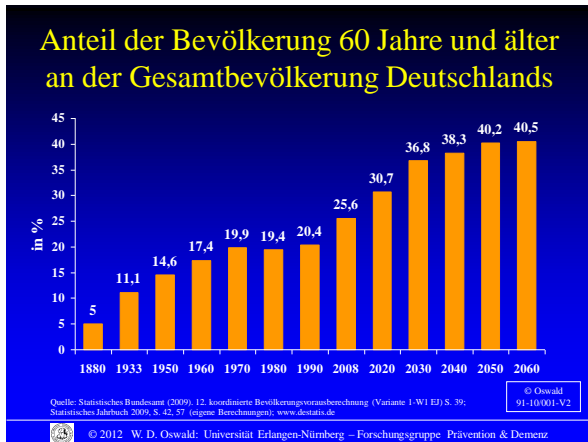
5. Reutlinger-Tübinger Pflegekongress
23. Mai 2012

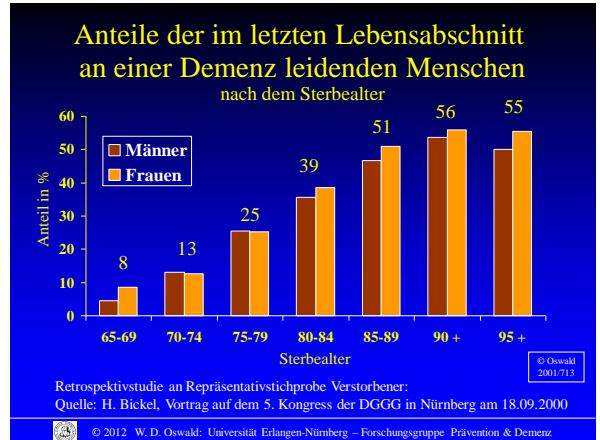
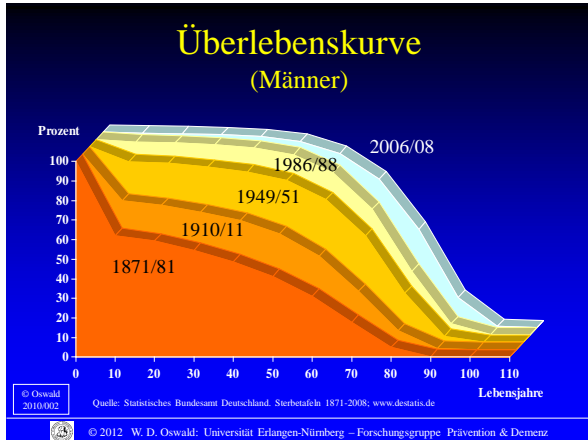
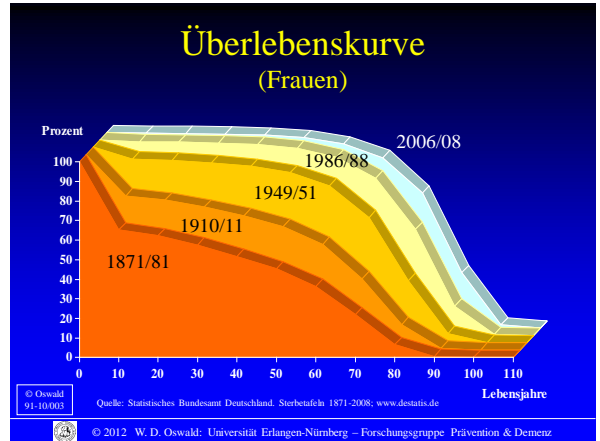
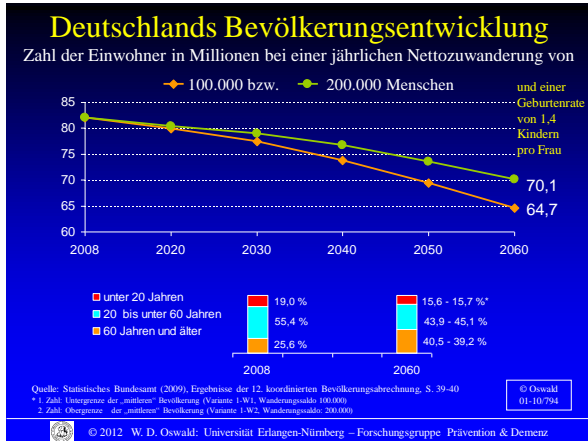
© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Dramatische Veränderungen in unserer Gesellschaft stehen bevor !

Die demographische Entwicklung

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz





Wann spricht man von einer Demenz?

- Wenn kognitive Störungen, z.B. Vergesslichkeit zu **deutlichen Störungen im Alltag** führt und
- dies seit mindestens **6 Monaten** und
- andere organische Ursachen ausgeschlossen sind.
- Eine Demenzdiagnose ist eine „klinische Diagnose“, keine „ursächliche“ Diagnose
- Diese wird heute bestimmt über **DSM IV** oder **ICD 10**

© Oswald 2003/913
 © 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Wann spricht man von einer Demenz?

- Wenn kognitive Störungen, z.B. Vergesslichkeit, zu **deutlichen Störungen im Alltag** führen und
- diese seit mindestens **6 Monaten** bestehen und
- andere organische Ursachen ausgeschlossen wurden.
- Eine Demenzdiagnose ist eine „klinische Diagnose“, keine „ursächliche“ Diagnose.
- Diese wird heute bestimmt mithilfe des **DSM-IV** oder der **ICD-10**.

© Oswald 2003/913
 © 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Es gibt unterschiedliche Demenzen

- **Reversible** („heilbare“)
 - z.B. Arzneimittelvergiftungen und Austrocknung (Exsikkose)
- **Irreversible** („nicht heilbare“)
 - Alzheimer
 - Multiinfarkt Demenzen (Vaskuläre Demenz)
 - u.a.

© Oswald 2003/914

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Reversible Formen

**Drogen- u. Arzneimittelvergiftung,
Depression,
Schilddrüsenunterfunktion,
Anämie,
Seh- und Hörstörungen**

zu wenig Flüssigkeit !

© Oswald 1994/127a

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Zwischen

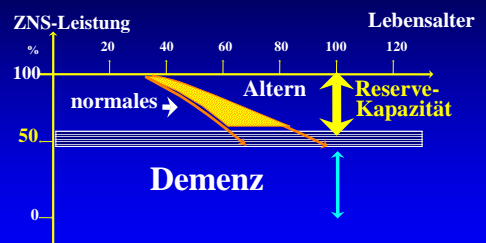
gesund und krank

ein Kontinuum

© Oswald 1994/339

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Hirnleistung bei normalem Altern und Demenz



Nach Meier-Ruge (1988)

© Oswald 1991/029c

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Fast alles ist Alzheimer

- Jeder bekommt Alzheimer, wenn er nur alt genug wird.
- Der Zeitpunkt liegt in der unterschiedlichen Progression begründet.
- Auf diese kann man Einfluss nehmen.

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Ist Prävention möglich?

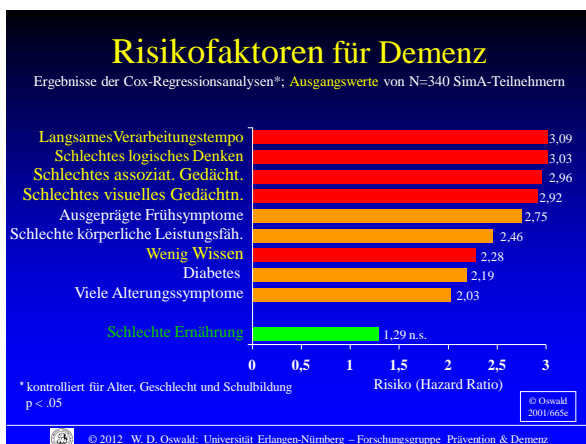
© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz



- ### Ernährung und SDAT-Risiko
- **Übergewicht** + (Erhöhtes Risiko ab einem BMI >30 kg/cm²; Gustafson et al. 2003; Kivipelto et al. 2006)
 - **Diät** - (Nach Scarmeas et al. 2006: bei Mittelmeerdiet Risikominderung um bis zu 40%; gilt aus verschiedenen Gründen als fraglich)
 - **Vitamin E und Vitamin C** ./ (keine Effekte; Zandi et al. 2004)
 - **Vitamin B6, B12 und Folsäure?** (unklare Daten; Josten 2001)
 - **(Diabetes mellitus)** + (Risiko steigt leicht bei NIDDM, stark (OR=3,2) bei IDDM [>6.5 mmol/l]; Ott et al. 1996; Hoyer 1998)
 - **Kaffee** - (leichte Risikominderung; Lindsay et al. 2002)
 - **Alkohol** -- (Risikominderung bis zu 60%; Ruitenberg et al. 2002; Wang et al. 2006)
- © 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

- ### Laufen? - Männer
- Männer, die weniger als 0,25 Meilen (400m) täglich laufen, haben gegenüber Männern, die mehr als 2 Meilen (3,2 km) laufen ein doppelt so hohes Risiko für Alzheimer (OR = 1,8).
 - N = 2257 Männer, 71 – 93 Jahre, Baseline: 1991 – 1993; Follow up: nach 3 und 6 Jahren
- Abbot et al. 2004; The Honolulu-Asia Aging Study JAMA; 292: 1447-53
- © 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

- ### Zusammenfassung
- Wer weniger als einen Kilometer pro Tag läuft verdoppelt sein Risiko für Alzheimer
 - Wer sich mindestens viermal am Tag kräftig bewegt halbiert sein Risiko für Alzheimer
 - Menschen, die bereits mit 40 einen dicken Bauch haben (BMI >30) verdreifachen ihr Risiko für Alzheimer
- © 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz



- ### Protektive Aktivitäten
- fordernde Tätigkeiten
 - Reisen
 - schwieriges Stricken
 - anspruchsvolle Gartenarbeit
 - Vereinsarbeit im Vorstand
 - Schach, Backgammon, Bridge
 - Üben neuer Stücke für ein Musikinstrument
 - mindestens 2 km täglich laufen
- © 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

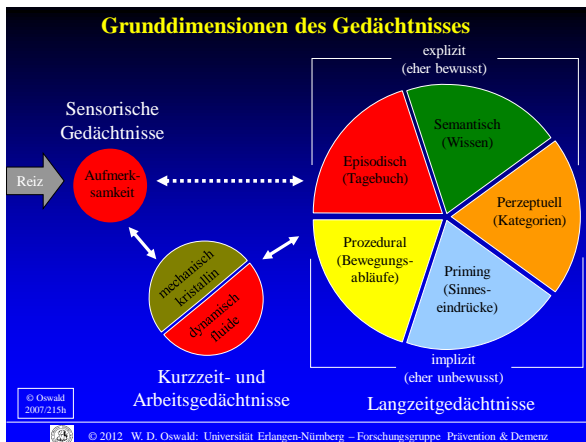
Nicht-protective Aktivitäten

- Routinetätigkeiten
- TV-Konsum
- Lesen
- Gesellschaftsspiele
- Kreuzworträtsel lösen
- immer die gleichen Musikstücke spielen
- passive Mitgliedschaft in einem Senioren-Club

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

© Oswald 2001/758

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

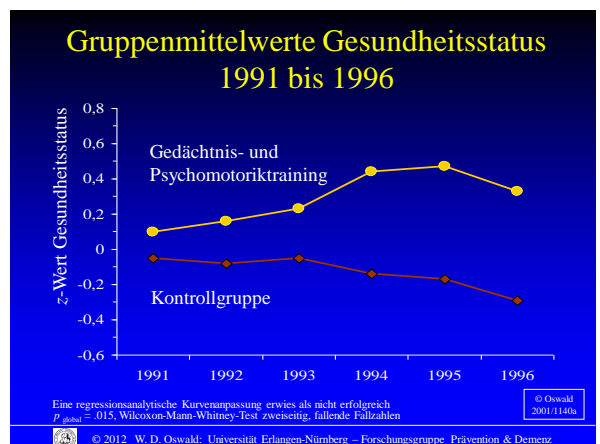
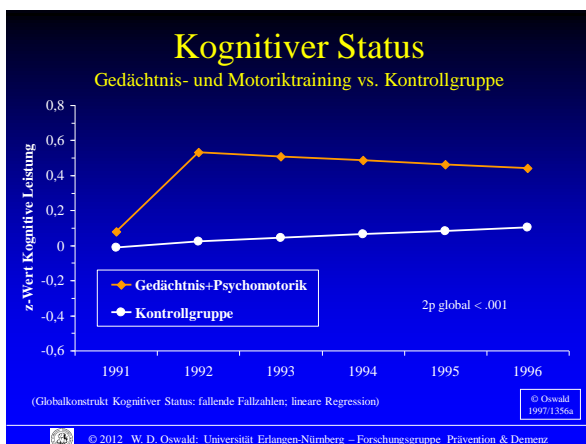


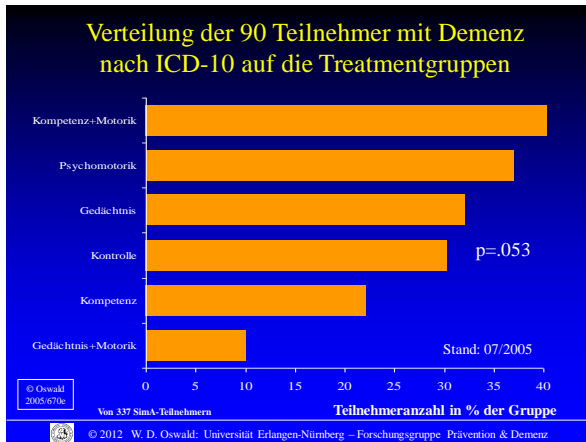
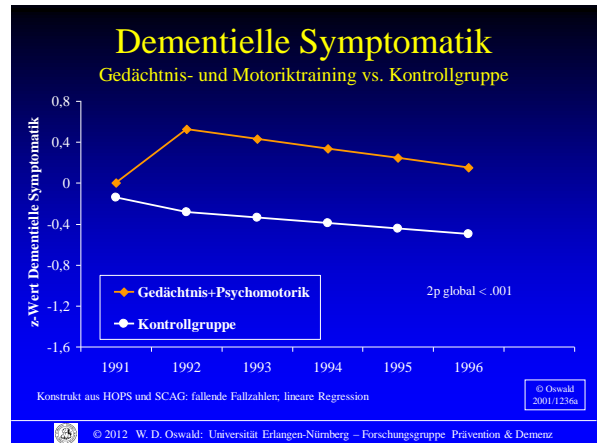
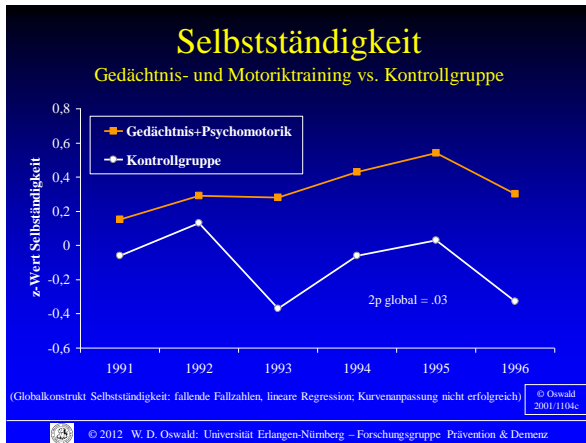
Psychomotorik mit einfachen Hilfsmitteln...

SimA® - Tasche
und
SimA® - Luftballon

© Oswald 2003/923

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz





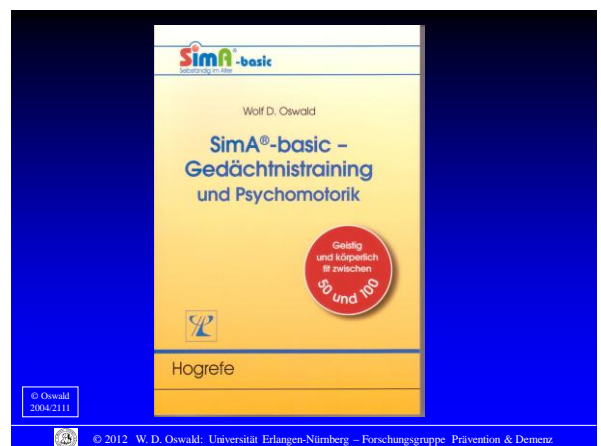
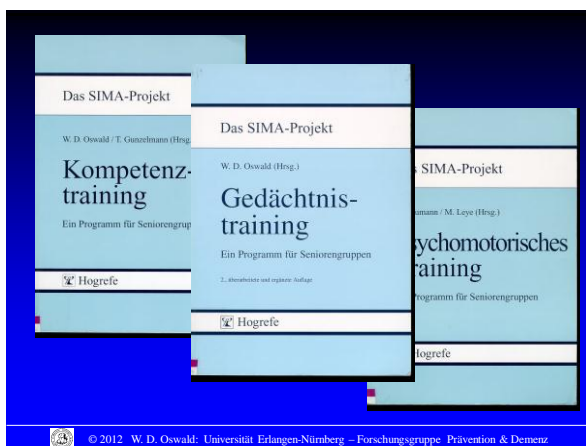
„Wer rastet der rostet!“

Dieser Spruch muss jetzt neu geschrieben werden!

Er muss jetzt lauten:

„Wer geistig und körperlich rastet, der rostet!“

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz



SimA®-basic-PC:
26 Übungen am PC,
jedesmal anders.
Mit individueller
Kontrolle der Ergebnisse

Hogrefe, 39,95 €

© Oswald 2004/2100

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Geht das auch im Heimbereich?

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

SimA
Selbständig im Alter

Das *Pflegeheim*programm

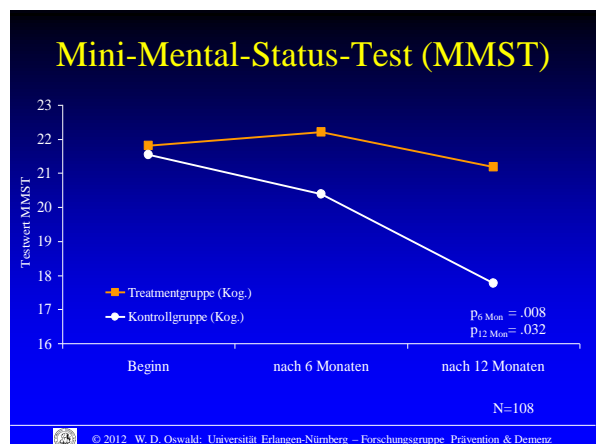
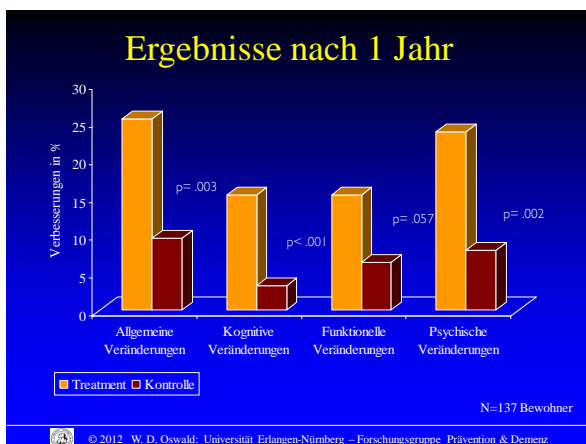
© Oswald 2001/758a

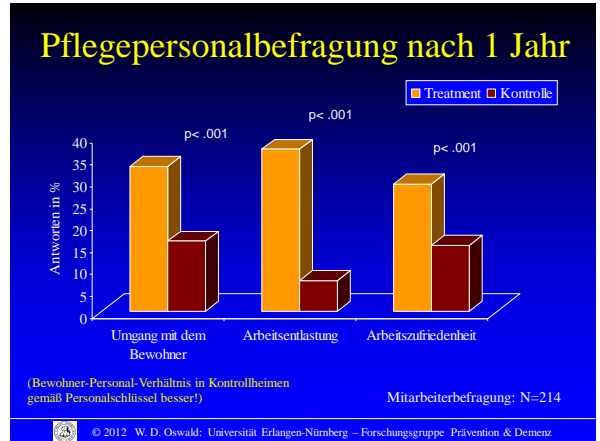
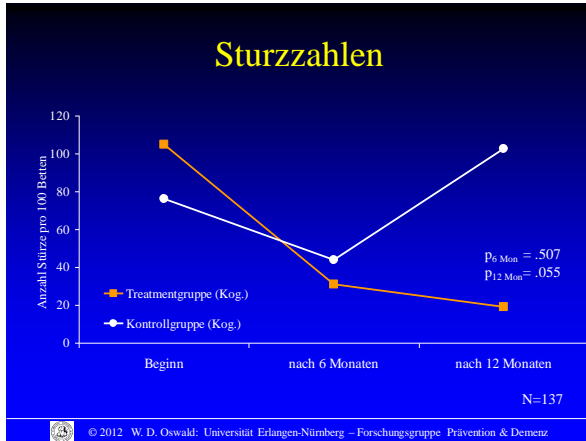
© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Vorgehen

- ein Jahr lang
- bis MMST < 10 (leichte bis mittelschwere Demenz)
 - 2-mal wöchentlich: Kognitive + Psychomotorische Aktivierung
- MMST < 10 (schwere bis schwerste Demenz)
 - 2-mal wöchentlich: Biographieorientierte + Psychomotorische Aktivierung

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz





Oswald - Ackermann

Kognitive Aktivierung mit SimA[®]-P

Selbständig im Alter

mit CD-ROM

SpringerWienNewYork

Ein wissenschaftlich evaluiertes Therapieprogramm für Menschen in Alten- und Pflegeheimen

3 Bände

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Oswald - Ackermann

Kognitive Aktivierung mit SimA[®]-P

Selbständig im Alter

mit CD-ROM

SpringerWienNewYork

Oswald - Ackermann

Psychomotorische Aktivierung mit SimA[®]-P

Selbständig im Alter

mit CD-ROM

SpringerWienNewYork

Oswald - Ackermann

Biographieorientierte Aktivierung mit SimA[®]-P

Selbständig im Alter

mit CD-ROM

SpringerWienNewYork

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Oswald - Gatterer - Fleischmann

Gerontopsychologie

Grundlagen und klinische Aspekte zur Psychologie des Alterns

2. Auflage

SpringerWienNewYork

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

...und Arzneimittel?

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Medikamentöse Prävention?

- Antidementiva (nicht belegt; allenfalls Ginkgo biloba)
- Antihypertensiva (bei MID günstig)
- Statine (bei MID günstig, bei SDAT weniger)
- Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSAP) (nur bei SDAT Effekte, nicht bei MID)
- Hormontherapie (nicht zu empfehlen, eher Risikoerhöhung)

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Behandlung mit Antidementiva

Liste der als wirksam anerkannten Substanzen, nach der im Januar 2000 von der WHO neugeschaffenen gleichnamigen Gruppierung und die entsprechenden in Deutschland bekannten Markennamen.

Ginkgo biloba:	z.B. Tebonin®
Donepezil:	Aricept®
Rivastigmin:	Exelon®
Galantamin:	Reminyl®
Memantine:	Ebixa®, Axura® (früher: Akatino®)

Quelle: Schwabe Newsletter, August 2001, Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel; eigene Ergänzungen

© Oswald
2001/822b

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Und so geht es...

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Der **Farb-Wort-Test** ist ein Beispiel für Übungen aus dem Gedächtnis-training. Die Aufgabe besteht darin, die Farben der Worte so rasch wie möglich laut auszusprechen. Die dafür benötigte Zeit ist ein Maß der aktuellen Konzentrationsfähigkeit.

grün	rot	gelb	grün	blau	rot
blau	gelb	grün	blau	grün	gelb
rot	gelb	blau	gelb	blau	grün
rot	grün	gelb	rot	gelb	blau
grün	blau	rot	grün	rot	blau
gelb	rot	blau	rot	grün	gelb

© Oswald
1996/383

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

6. Gedächtnisprobleme – kurzgefasst

Wiederum für den eigentlichen Leser, die wichtigsten Erkenntnisse und Prinzipien zusammengefasst:

1. Es gibt nicht das Gedächtnis, es gibt unterschiedliche Gedächtnisfunktionen.
2. Diese altern unterschiedlich.
3. Man unterscheidet
 - Ultrakurzzeitgedächtnisse (für Sehen, Hören und Fühlen)
 - Kurzzeitgedächtnisse (für mechanisches Auswendiglernen und dynamisches Bearbeiten „Kodieren“) und
 - Langzeitgedächtnisse (für das Tabulieren, das Wissen, Bewegungsabfolgen und gefühlsmäßige Sinnerlebnisse)

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Gedächtnis - Grundübung mit Hilfe der Tageszeitung:

1. So schnell wie möglich alle "a" und "n" eines Artikels anstreichen!
2. Nach der Lektüre das Wichtigste in Stichworten notieren!
3. Am Abend Übung 2 wiederholen!

© Oswald
1994/337

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

**Autobahnraststätte
Bad Kühlungsborn
5 km**



Nächste Tankstelle: 38 km

© Oswald 1998 (S. 271)
© Oswald 2001.827

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

- Wie heißt die Raststätte, die auf dem Autobahnschild angekündigt wird?
- Wie weit ist die Raststätte noch entfernt?
- Ihr Tank ist schon relativ leer. Kann man an der Raststätte tanken?
- Wenn nein, wie weit ist es bis zur nächsten Tankstelle?
- Sie müssten dringend ein Telefongespräch führen, ist dies an der Raststätte möglich?
- Kann man dort auch essen?

© Oswald 2001.828
aus: W.D. Oswald (Hrsg.) (1998). Gedächtnstraining, S. 272.

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Psychomotorik mit Luftballon



© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Psychomotorik mit dem SimA - Taschenstab



© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Weitere Informationen findet man unter...

www.wdoswald.de
und
www.sima-akademie.de

© Oswald 2001.831b

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

www.wdoswald.de



Start
Menü
Start
Nachrichten
Pressepiegel
Prof. Oswald
Mitarbeiter
Forschung
Kooperationspartner
Zeitschrift
Publikationen
DVGG e.V.
Sima Akademie e.V.
Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Psychogerontologie

Herzlich Willkommen!

Forschungsgruppe Prävention und Demenz am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg

Aktuelles
Alle Vorträge von Prof. Oswald am 9. Deutschen Senekontag in Leipzig am 8.-10. Juni 2009 sowie die Vorträge aller Referenten der SimA-Tagung am 16. Mai 2009 in Nürnberg können unter Publikationen eingesehen und ausgedruckt werden.
Dies gilt auch für den 47. Deutschen Verkehrsenktrakt vom 28.-30. Januar 2009 in Gießen. Hier sprach Prof. Oswald zum aktuellen Problem einer beherrschten Fahrerlaubnis für Ältere. Der Vortrag, das Handout sowie die Empfehlung des Verkehrsgerichtstages zu dieser Problematik sowie weitere aktuelle Vorträge findet man ebenfalls unter Publikationen.

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

www.sima-akademie.de

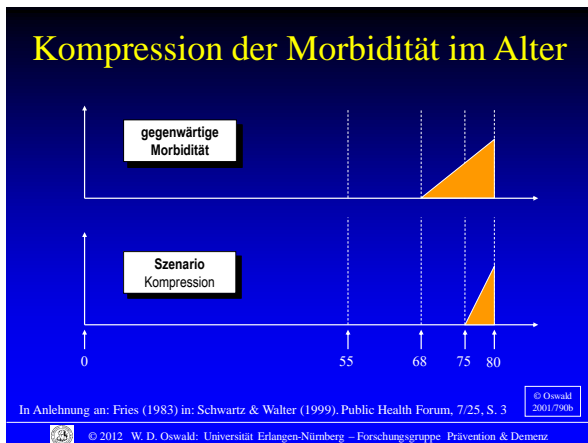
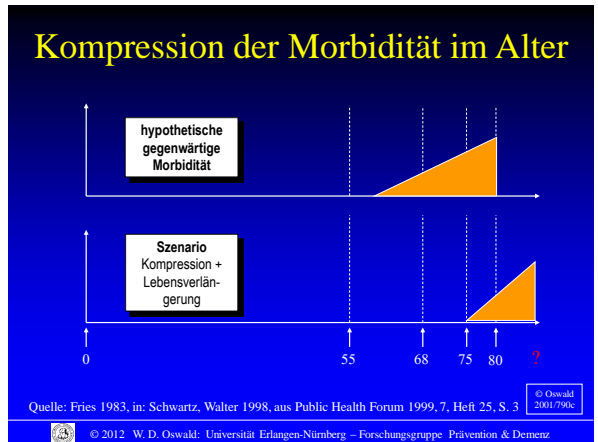
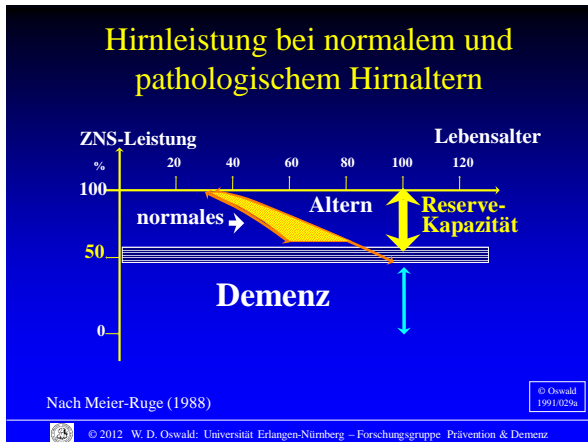
Sima
Selbständig im Alter

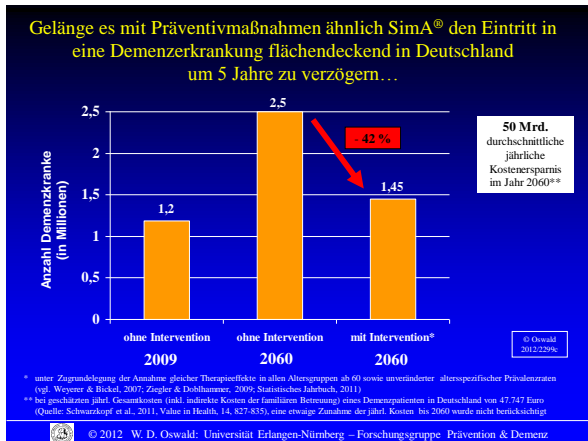
Selbständig im Alter ohne Demenz
Ein wissenschaftlich gesichertes
Präventionsprogramm

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Ausblick

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz





Mögliche Einsparungen in der Bundesrepublik Deutschland pro Jahr durch Aktivierungsmaßnahmen ähnlich SimA®

- Senioren in Pflegeheimen: 682.965*
- davon demenz: ca. 66% **
- Kosten eines Pflegeplatzes: durchschnittl. 2.750 €/Monat***

Vermeidet man.....	spart man....
1 Monat	1,24 Milliarden €
6 Monate	7,44 Milliarden €

* Stand: 2009, nicht enthalten sind 34.525 Pflegebedürftige unter 60 Jahren (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2009)
 ** Quelle: Bickel in Walleisch & Forst, 2005
 *** bei Pflegestufe 2: Bundesdurchschnitt Vergütung für vollstationäre Dauerpflege 2.378 € (für 30 Tage) (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2009) plus durchschnittl. Investitionskosten lt. Pflegegedatenbank PAULA® des BKK Bundesverbandes von 367 €

© Oswald 96-11/294c

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Eine Verzögerung der Höherstufung der Pflegestufe erspart...

...bei flächendeckender Rehabilitation
 (angenommene Responderquote in Pflegestufen I und II: 50%)

	Pflegestufe I:	Pflegestufe II:	Insgesamt Pflegestufe I/II:
Bewohner in Prozent*	36,8	41,2	78,0
Absolut (Gesamt)	264.165	295.916	560.081
Abs. (50% Responder)	132.083	147.958	280.041
Ersparnis pro Bewohner im Monat	256.- €	231.- €	67.991.546,- €
Ersparnis pro Bewohner in sechs Monaten	1.536.- €	1.386.- €	407.949.276,- €

*Stand 2009: N = 717.490 Pflegebedürftige in Heimen versorgt, darunter 34.525 Bewohner unter 60 Jahren. (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2009)

© Oswald 05-11/2163b

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Danke!

© 2012 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz