

Prävention psychischer Erkrankungen: Internationale Aufklärungskampagne SaniMemorix

„Mental fit und gesund: Voraussetzungen für den Erhalt der
psychischen Gesundheit im Alter“

am 10. Oktober 2019 in Dortmund

Referent: Christian Heerdt, Kuratorium Deutsche Altershilfe



AUSGANGSLAGE





WELTWEIT
47mio



EU-WEIT
9mio



**DEUTSCH
LAND**
1.6mio



Kontinuum zwischen Verhaltensweisen und...



HOCH %

GERING %

EIN BEISPIEL FÜR DIE BEDEUTUNG VON KONTEXT



1962



2002



2015

Quelle: Wilson, N., & Tucker, A. (2017). Die Another Day, James Bond's smoking over six decades. *Tobacco Control*, advance access



Kuratorium Deutsche Altershilfe
gemeinnützige GmbH

FORSCHUNGSSTAND



Kontinuum zwischen Verhaltensweisen und...



← Bis zu 30 %

HOCH %

Quellen:

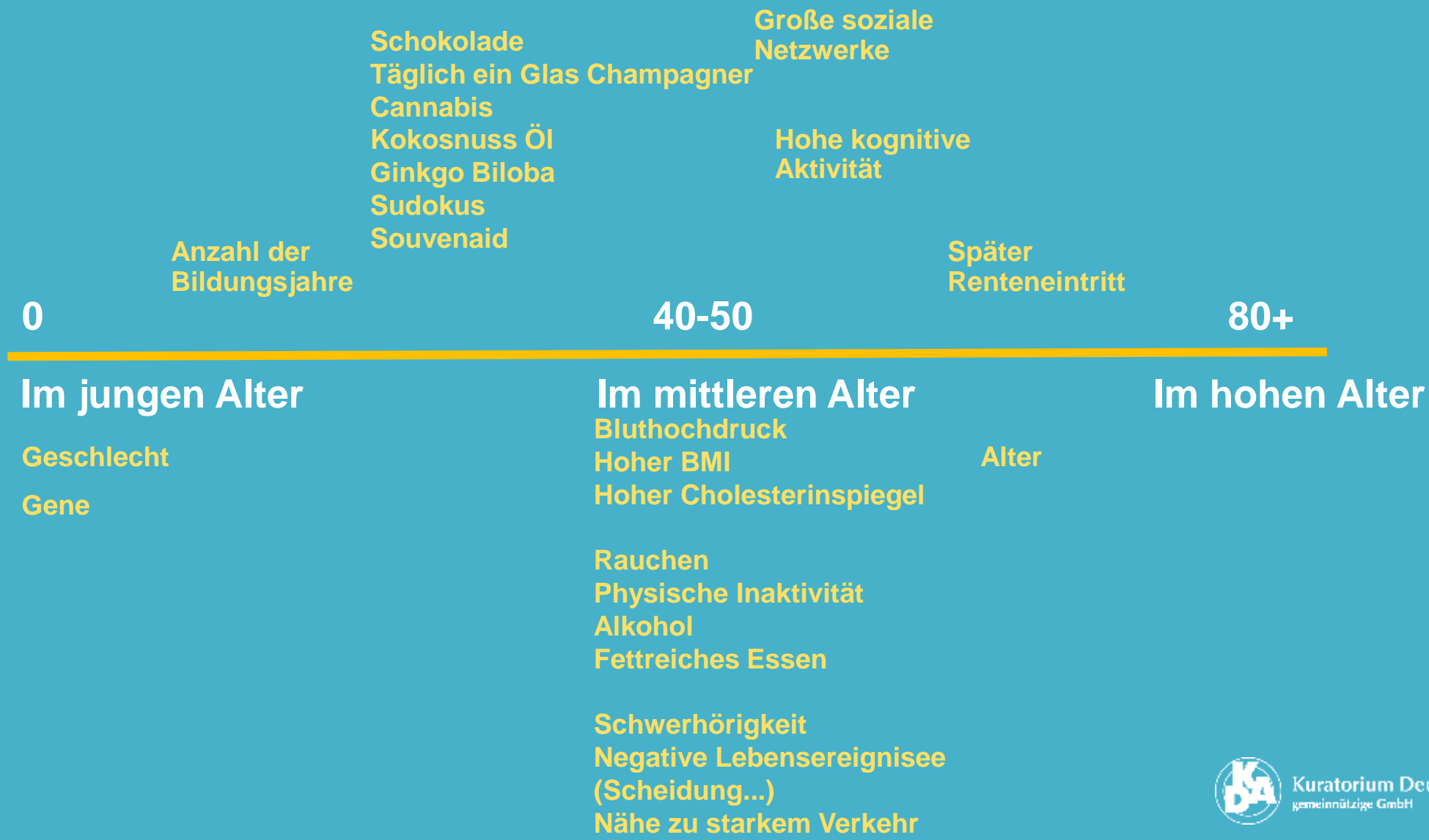
- Christensen, K., Thinggaard, M., et al. (2013). Physical and cognitive functioning of people older than 90 years: a comparison of two Danish cohorts born 10 years apart. *The Lancet*, 382, 1507-1513.
- Lincoln, P., Fenton, K., et al. (2014). The Blackfriars Consensus on brain health and dementia. *The Lancet*, 383(9931), 1805-1806.
- Kivipelto, M., & Ngandu, T. (2016). From Heart Health to Brain Health: Legacy of the North Karelia Project for Dementia Research. *Global Heart*, 11(2), 235-242.
- Matthews, F. E., Arthur, A., et al. (2013). A two-decade comparison of prevalence of dementia in individuals aged 65 years and older from three geographical areas of England: results of the Cognitive Function and Ageing Study I and II. *The Lancet*, 382(9902), 1405-1412.
- Schiepers, O., Köhler, S., et al. (2017). Lifestyle for Brain Health (LIBRA): a new model for dementia prevention. *International Journal of Geriatric Psychiatry, advance access*.
- Barnes, D. E., & Yaffe, K. (2011). The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. *The Lancet Neurology*, 10(9), 819-828.
- Norton, S., Matthews, F. E., et al. (2014). Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data. *Lancet Neurol*, 13(8), 788-794.
-

GERING %

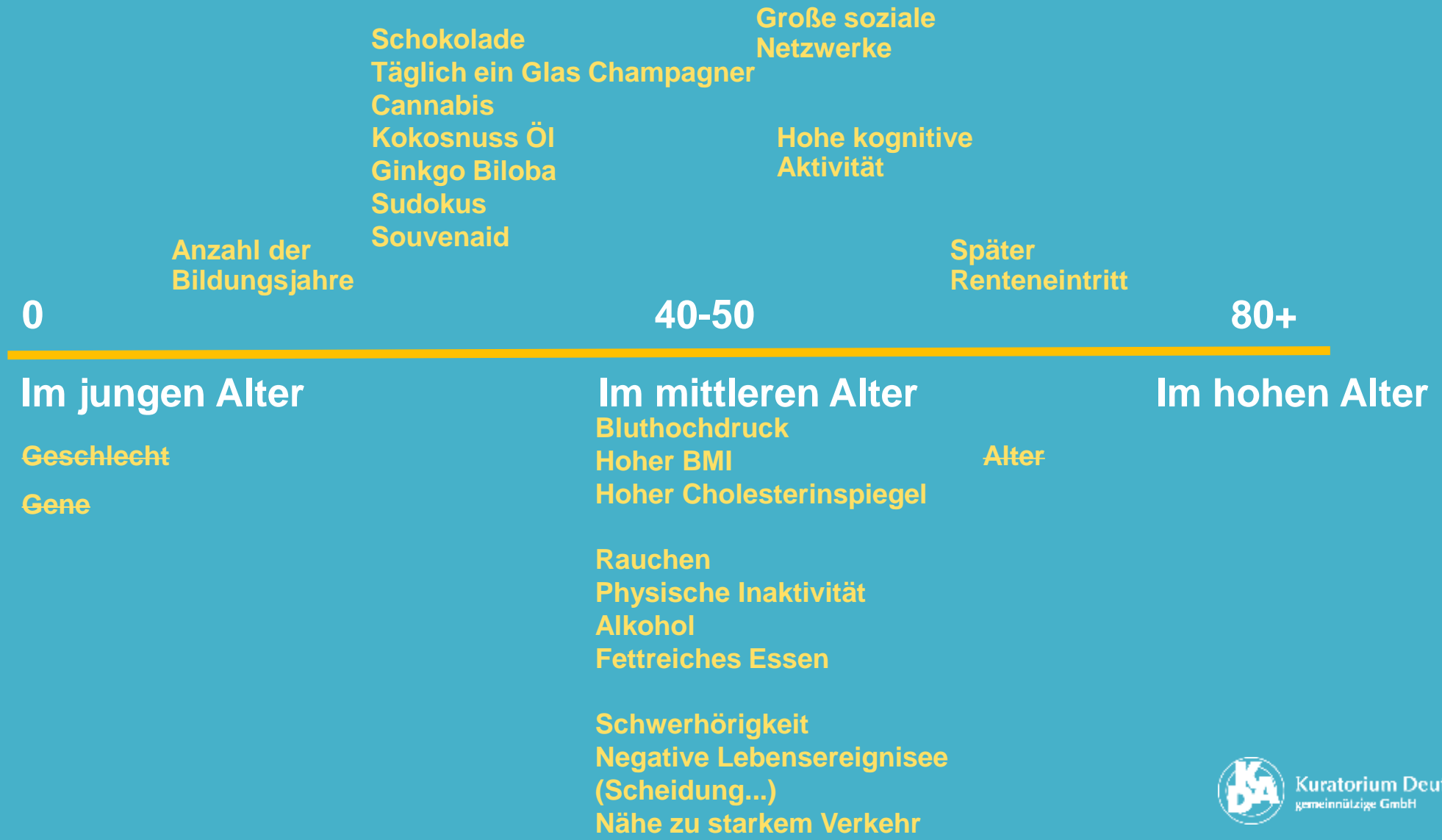


Kuratorium Deutsche Altershilfe
gemeinnützige GmbH

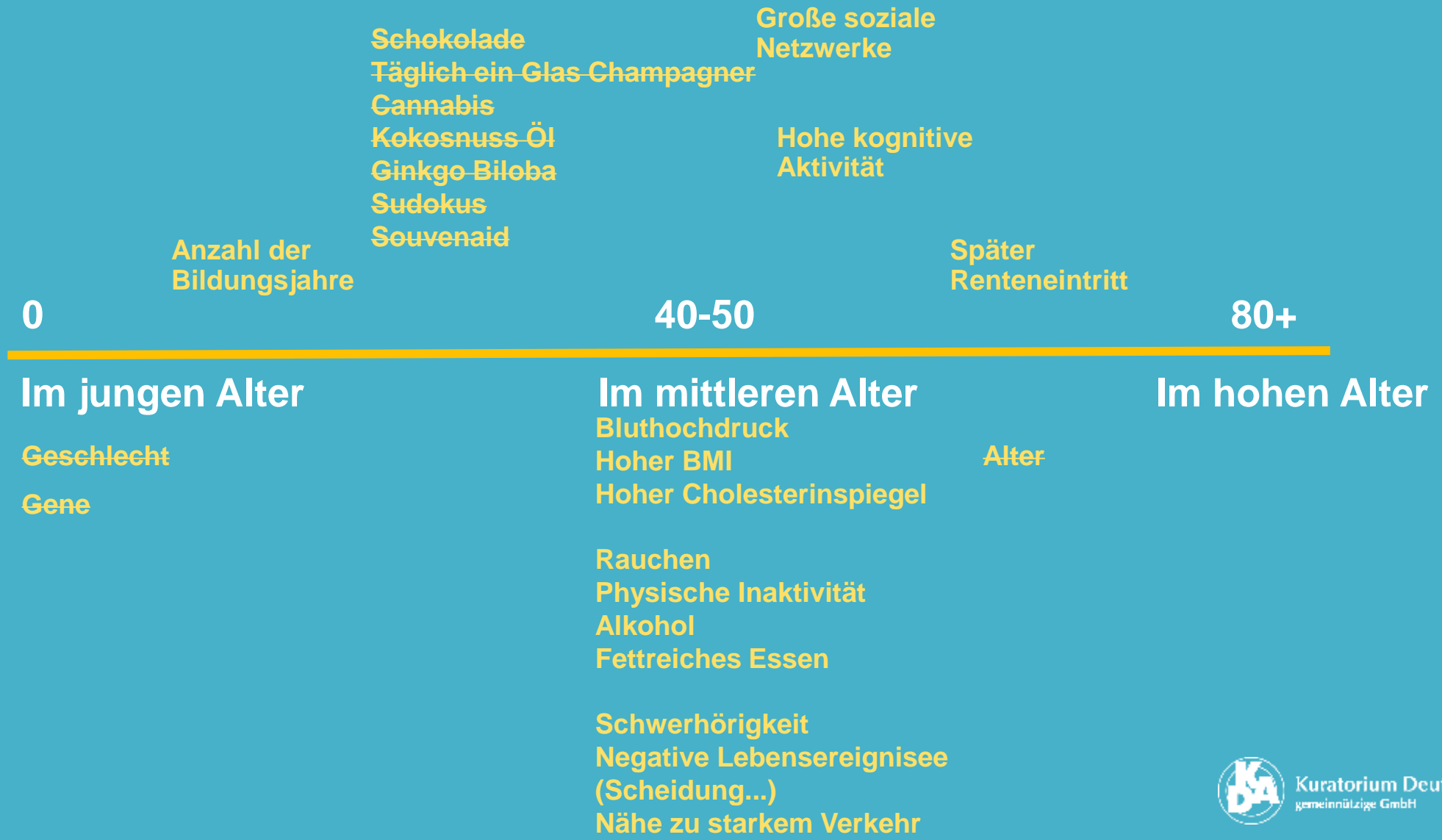
Welche Schutz- und Risikofaktoren/ Risikofaktoren bei Demenz?



Welche sind modifizierbar?



Was wirkt?



Welche sind signifikant beeinflussbar?



Quelle: Übersicht unter <https://kda.de/laufende-projekte/sanimemorix/weiterfuehrende-informationen/#>

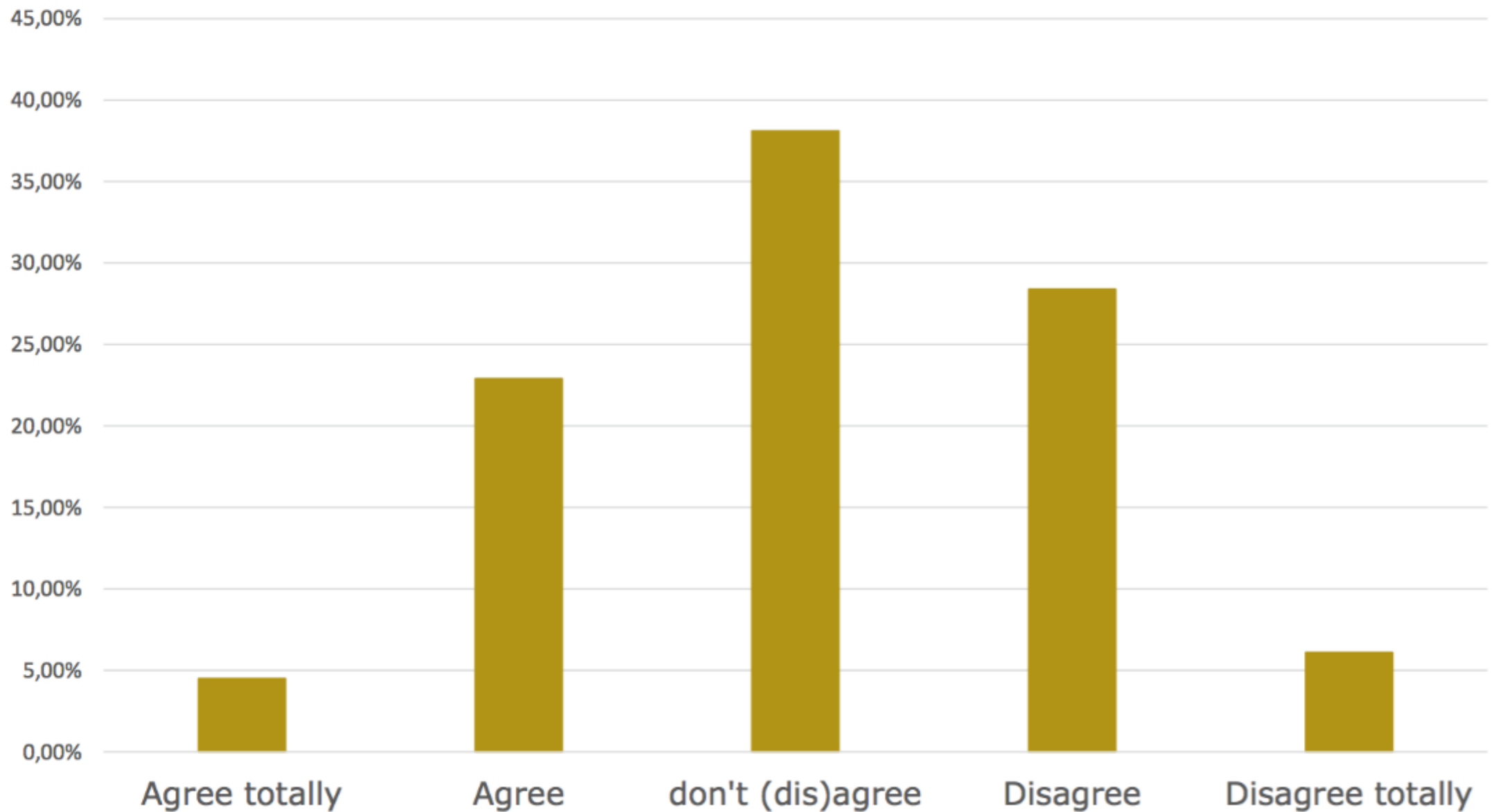
WAS MACHEN WIR AUS DER ERKENNTNIS?



Wer kennt die gute Nachricht?

„Nearly half of respondents agreed that dementia is a normal and non-preventable part of ageing, but belief in the potential for prevention may be improving over time. The role of cardiovascular risk factors was poorly understood overall. Less than half of respondents reported belief in the availability of a cure for dementia. The value of seeking treatment was highly endorsed.“

You can't do anything to lower your risk on dementia



WAS TUN?



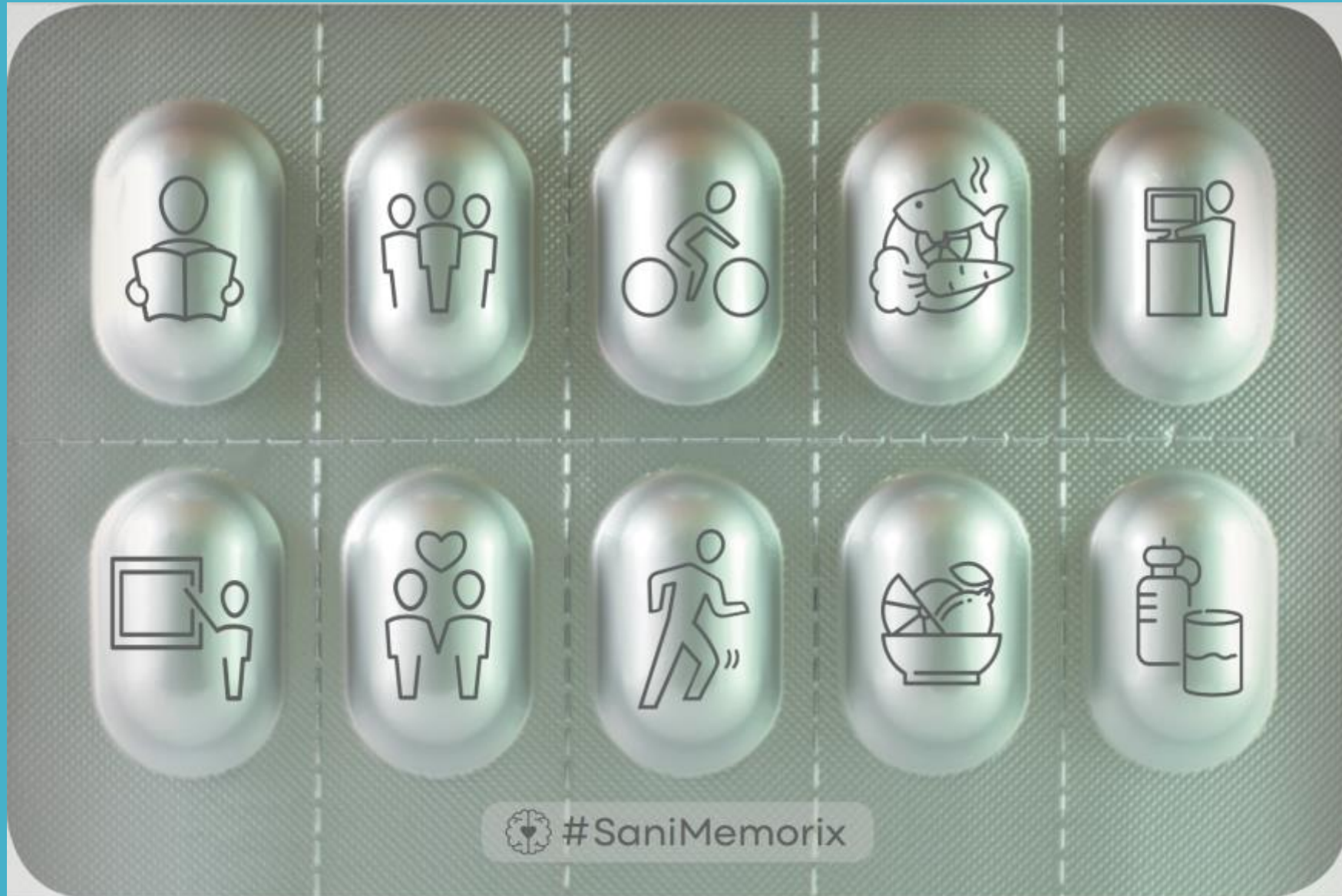


SaniMemorix[®]



EINE INTERNATIONALE INFORMATIONSKAMPAGNE ZUR DEMENZPRÄVENTION





 #SaniMemorix



SaniMemorix[®]

Halten Sie Ihr Gehirn aktiv

Seien Sie sozial aktiv

Bleiben Sie körperlich aktiv

Ernähren Sie sich gesund

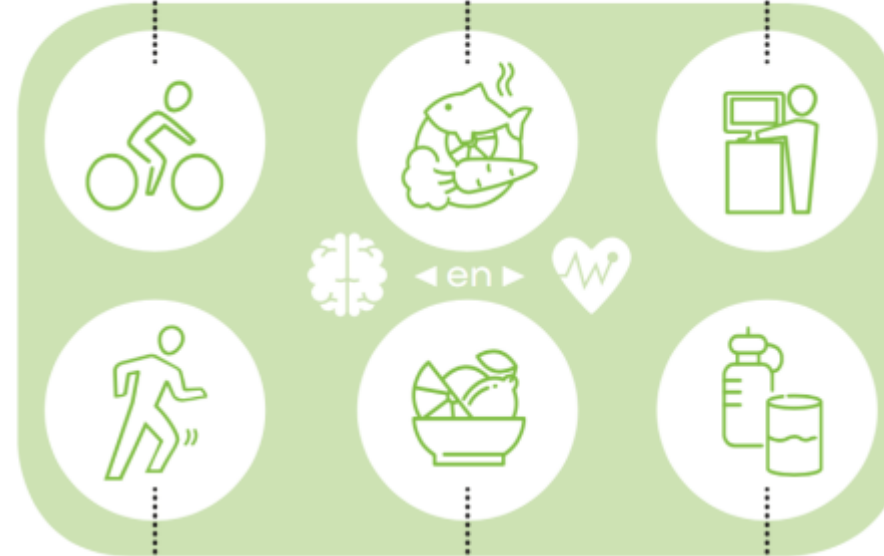
Sitzen Sie nicht zu viel

Gut für Ihr Gehirn



Seien Sie neugierig

Langfristige Beziehungen helfen



Bewegen Sie sich regelmäßig

Essen Sie viel Obst, Gemüse und Nüsse

Genießen Sie Alkohol nur in Maßen

Gut für Ihr Gehirn und Ihr Herz



CAFE



Menu
STUDENT

Maxi Menu + 1 Glass gratis

SaniMemorix[®]
PROTECT YOUR MEMORY
V-riidag & SaniMemorix
www.sanimemorix.fi





SaniMemorix

VAGCHT TEGEN DE DEMENTIE

Verlaagt de kans op dementie
www.SaniMemorix.eu



Sophia
Invasie van de hersenen
dementie

- Verlaagt de kans op dementie
- Verhoogt de kwaliteit van leven
- Verhoogt de zelfstandigheid
- Verhoogt de veiligheid
- Verhoogt de gezondheid
- Verhoogt de levensduur
- Verhoogt de kwaliteit van de zorg
- Verhoogt de kwaliteit van de relatie
- Verhoogt de kwaliteit van de samenleving
- Verhoogt de kwaliteit van de natuur
- Verhoogt de kwaliteit van de cultuur
- Verhoogt de kwaliteit van de economie
- Verhoogt de kwaliteit van de politiek
- Verhoogt de kwaliteit van de wetenschap
- Verhoogt de kwaliteit van de kunst
- Verhoogt de kwaliteit van de sport
- Verhoogt de kwaliteit van de recreatie
- Verhoogt de kwaliteit van de gezondheid
- Verhoogt de kwaliteit van de levenswijze

www.dementie.nl
www.dementie.nl
www.dementie.nl
+31 20 614 32 30 75





Mensch. Auch mit Demenz.

Menschen mit Demenz sind ein Teil unserer Gesellschaft. Sie lachen, weinen, lieben, sind fröhlich oder verstimmt, sind stark, mit Schwach, mutig oder feilschend und geboren mit Demenz. Wir helfen auch. Sie sind stark für Menschen.

www.mensch.de





SaniMemorix®

DEMENZIMPFFSTOFF

Verringert das Risiko einer demenziellen Erkrankung



LE GEÖFFNET

INTERSPORT

EMC

Die Ihr

WITTEN W...

D



WERK D

Dortmunder Str. 13
Telefon: 02302 155
E-Mail: selbsthilfe-w







**100.000 SCHACHTELN
5 LÄNDER
1 TAG**



**BEGLEITET VON
GEMEINSAMER WEBISTE MIT
ERKLÄRFILM
UND TESTIMONIALS**



“ Wolfgang Niedecken

Als 67-Jähriger, der einen Schlaganfall überlebt und einen schweren Bandscheibenvorfall konservativ (ohne OP) bewältigt hat, bin ich froh darüber, dass bei mir tatsächlich dann doch mal der Groschen gefallen ist. Man muss halt achtsam mit seiner Gesundheit umgehen: Auf die Ernährung achten, Sport treiben, ausreichend schlafen und überhaupt seine Sollbruchstellen unter Kontrolle halten und... möglichst... » [ganzes Testimonial anzeigen](#)

Wolfgang Niedecken

Musiker, Maler, Autor



“ Professor Dr. med. Frank Jessen

Mit Präventionsmaßnahmen schon im mittleren Lebensalter beginnen. Die Schädigung der Gehirnzellen beginnt teilweise Jahrzehnte bevor die Auswirkungen auf unser Gedächtnis und unser Verhalten sichtbar werden. Daher sind Präventionsmaßnahmen schon im mittleren Lebensalter sinnvoll.

Professor Dr. med. Frank Jessen

Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Uniklinik Köln



“ Jens Riewa

Wenn ich meine Wohnung verlasse, dann hängt direkt neben der Tür eine gerahmte Lebensweisheit von Anthony Hopkins, die auch meine geworden ist: `Keiner von uns kommt hier lebend raus. Also hört auf, Euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt Euer Herz...

» [ganzes Testimonial anzeigen](#)

Jens Riewa

Moderator und Nachrichtensprecher



“ Arnd Bader

Früher bin ich jeden Tag mindestens 10.000 m gelaufen, um Wettkämpfe zu gewinnen und immer schneller zu werden. Heute laufe ich täglich 10 km und mehr, um möglichst lange körperlich wie geistig fit zu bleiben. Laufen im Speziellen und Ausdauersport im Allgemeinen sind für mich die Basis, der Schlüssel, um gesund alt zu werden und... » [ganzes Testimonial anzeigen](#)

Arnd Bader

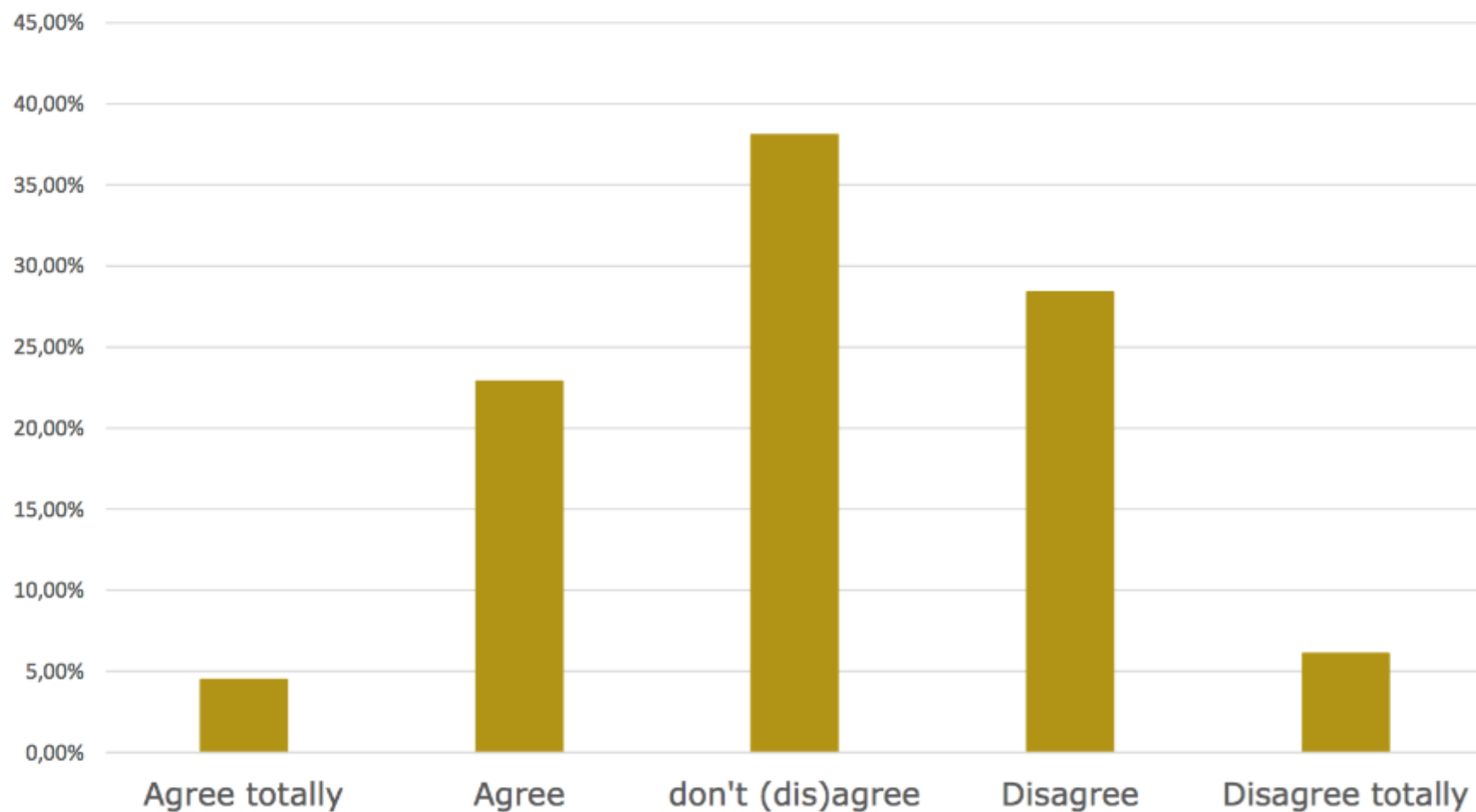
Sozialwissenschaftler, Demenzexperte & Lebensläufer



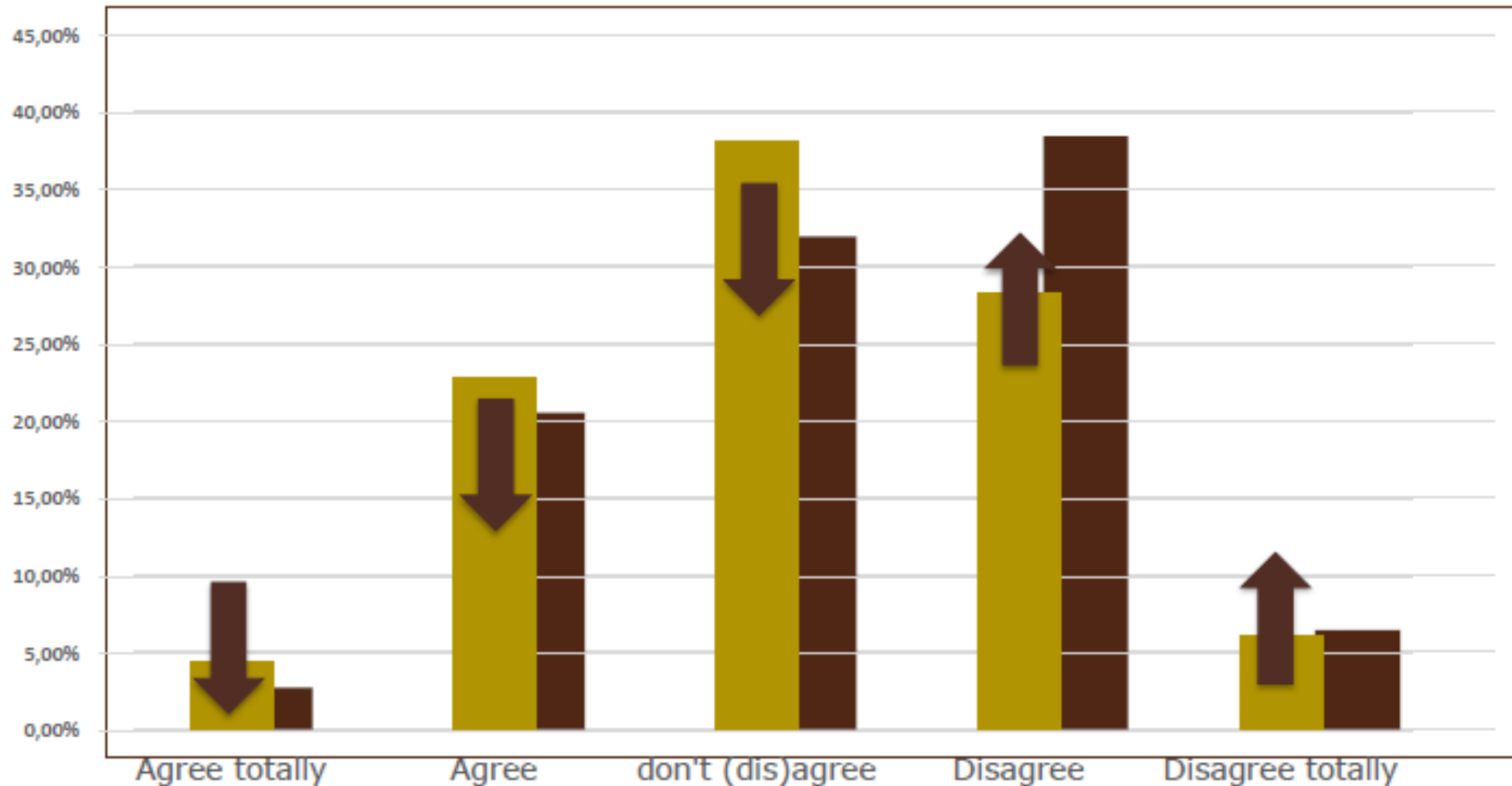
WAS BRINGT ES?



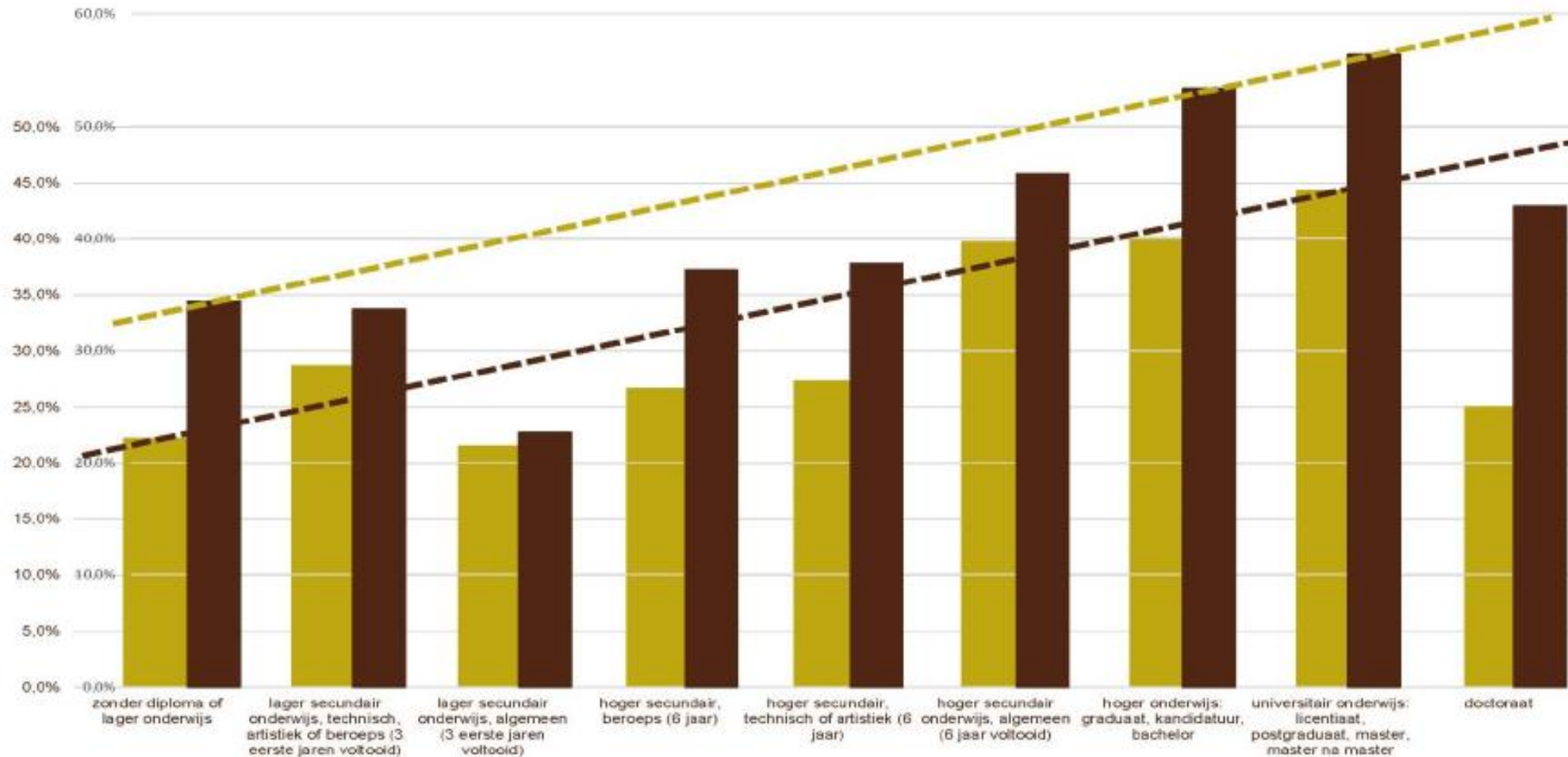
You can't do anything to lower your risk on dementia



You can't do anything to lower your risk on dementia



You can't do anything to lower your risk on dementia



EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT



Vielen Dank!



**PREVENTION
CAMPAIGN**
FOCUSSING on



RATHER THAN on
DEMENTIA

