

## Resilienz und Demenz

Im August machen wir eine Pause!

Das nächste Webinar findet im September statt:

09.09.2020: Hören und Demenz

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

# Heutige Referent\*innen

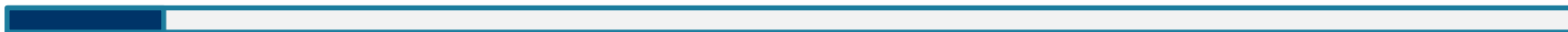


**Anna Kirchner, M.Sc.**  
**Moderation & Vortrag**

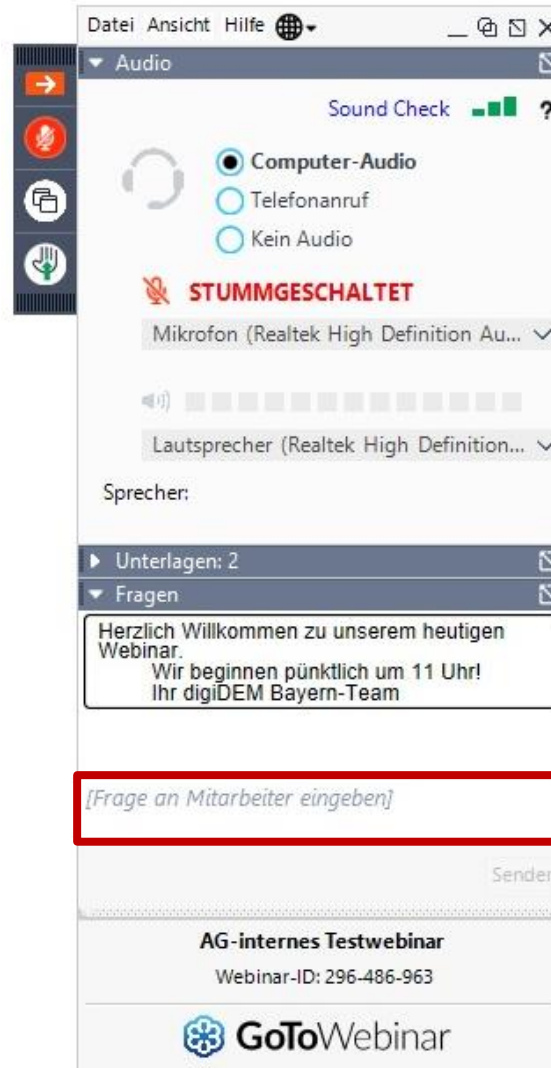


**Marina Selau, M.Sc.**  
**Betreuung Chatroom & Fragen**

# GoToWebinar – wichtigste Funktionen



# GoToWebinar – wichtigste Funktionen



The screenshot shows the audio control interface of a GoToWebinar session. It includes a menu bar with 'Datei', 'Ansicht', and 'Hilfe'. The 'Audio' section is expanded, showing a 'Sound Check' indicator and three radio button options: 'Computer-Audio' (selected), 'Telefonanruf', and 'Kein Audio'. A red 'STUMMGESCHALTET' (Muted) icon is visible. Below this, there are dropdown menus for 'Mikrofon' and 'Lautsprecher', both set to 'Realtek High Definition Au...'. A volume slider is present. The 'Sprecher:' section is empty. Below the audio controls, there are sections for 'Unterlagen: 2' and 'Fragen'. The 'Fragen' section contains a message: 'Herzlich Willkommen zu unserem heutigen Webinar. Wir beginnen pünktlich um 11 Uhr! Ihr digiDEM Bayern-Team'. Below the message is a text input field with the placeholder '[Frage an Mitarbeiter eingeben]' highlighted by a red box, and a 'Senden' button. At the bottom, the webinar title 'AG-internes Testwebinar' and ID 'Webinar-ID: 296-486-963' are displayed, along with the GoToWebinar logo.

# Rückblick– letzte Woche bei „Science Watch LIVE“

digiDEM Bayern – „Science Watch LIVE“  
Digitales Demenzregister Bayern

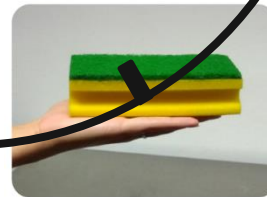


# Resilienz und Demenz

...kraft  
...stes zu nennen



[https://www.beltz.de/sachbuch\\_ralgeberbuecher/produkt\\_produktdetails/02027-wer\\_ein\\_wann\\_zu\\_leben\\_hat.html](https://www.beltz.de/sachbuch_ralgeberbuecher/produkt_produktdetails/02027-wer_ein_wann_zu_leben_hat.html)



**„Mit dem Altwerden ist es wie mit Auf-einen-Berg-steigen:  
Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte –  
aber umso weiter sieht man.“**

(Ingmar Bergman)



# Resilienz im Alter – Warum untersuchen?

- **Viele negative Veränderungen**



**Trotzdem: hohes Wohlbefinden!**

- **Mögliche Gründe:**
  - Positivitätseffekt
  - Sozioemotionale Selektivitätstheorie

(Fellgiebel, 2018)



# Pflegende Angehörige und Resilienz

- **Vulnerable Gruppe: Pflegende Angehörige von MmD**

- ↑ Biopsychologisches Stressniveau
- ↑ Auftreten somatischer und psychischer Erkrankungen
- ↑ Risiko für Depression und Demenz



- **Resilienzfaktoren:**

- Positive Selbstwirksamkeitserwartung
- Positive Beziehungsqualität
- Bedarfsgerechte soziale Unterstützung

(Fellgiebel, 2018)



# Kognitive Reserve – Resilienz vor kognitivem Abbau

Resilienz vor kognitivem Abbau

≠

„Anti-Aging“

**SONDERN**

„eine trotz Alter und Hirnpathologie relativ  
gut erhaltene Kognition“

**= kognitive Reserve**

(Fellgiebel, 2018)

Received: 11 September 2019

Revised: 2 February 2020

Accepted: 21 February 2020

DOI: 10.1002/alz.12085

Alzheimer's & Dementia®  
THE JOURNAL OF THE ALZHEIMER'S ASSOCIATION

**FEATURED ARTICLE**

# Association of lifespan cognitive reserve indicator with the risk of mild cognitive impairment and its progression to dementia

**Kognitive Reserve reduziert das Risiko von leichter kognitiver Beeinträchtigung und verzögert das Fortschreiten zu Demenz.**

University, Tianjin, China

<sup>2</sup>Tianjin Key Laboratory of Environment, Nutrition and Public Health, Tianjin, China

<sup>3</sup>Tianjin Center for International Collaborative Research in Environment, Nutrition and Public Health, Tianjin, China

**Introduction:** The association of lifespan cognitive reserve (CR) with mild cognitive impairment (MCI) remains controversial. We aimed to examine the association of lifespan CR indicator with the risk of MCI and its progression to dementia, taking brain pathologies into account.

(Xu et al., 2020)

# Resilienz und Demenzentwicklung

- **10–30%** der kognitiv gesunden Älteren ab dem 70. Lebensjahr weisen Ablagerungen im Gehirn auf
- **Resilienzfaktoren** und **Vulnerabilitätsfaktoren** scheinen einen Einfluss auf die **Entwicklung einer Demenz** zu haben

(Teipel et al., 2015)

Journal of Alzheimer's Disease 33 (2013) S397–S403  
DOI 10.3233/JAD-2012-129007  
IOS Press

S397

## Review

---

### Selected Findings from the Religious Orders

**Trotz einer genetischen Veranlagung für die Alzheimer-Krankheit und einer entsprechenden Hirnpathologie können die kognitiven Funktionen noch gut erhalten sein.**

<sup>a</sup>*Rush Alzheimer's Disease Center, Rush University Medical Center, Chicago, IL, USA*

<sup>b</sup>*Department of Neurological Sciences, Rush University Medical Center, Chicago, IL, USA*

<sup>c</sup>*Department of Behavioral Sciences, Rush University Medical Center, Chicago, IL, USA*

<sup>d</sup>*Department of Pathology (Neuropathology), Rush University Medical Center, Chicago, IL, USA*

(Bennett et al., 2013)

# Resilienz und bestehende Demenz

- Die Diagnose einer Demenz geht bei den Betroffenen mit einer **höheren psychischen Belastung** einher
- **Mentale Widerstandsfähigkeit** ermöglicht eine **Anpassung** an die veränderten Lebensumstände
- Von besonderer Bedeutung ist der **Umgang mit unwiderruflichen Einbußen**

(Jenuß & Bostjancic, 2019)

# Maßnahmen und Ansätze - präventiv



(Fellgiebel, 2018; Hardt, 2019)

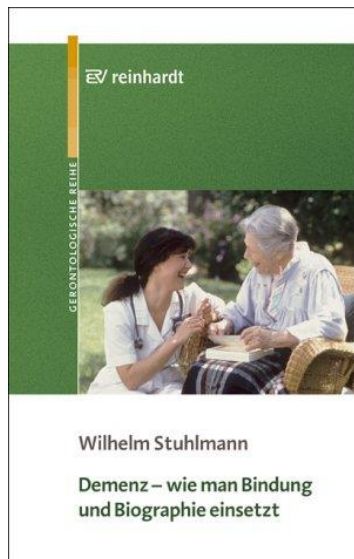
# Maßnahmen und Ansätze - therapeutisch

- Gezieltes kognitives Training bei gesunden Älteren
  - Bessere Vernetzung der beiden Hirnhälften
  - Trainingsleistung lässt sich gut steigern

**ABER:** Lernzuwächse lassen sich nur sehr gering auf andere Bereiche übertragen
- Pflegende Angehörige: Depressionspräventive Effekte durch Teilnahme an Angehörigengruppen
- Stressreduzierende psychologische Verfahren:
  - Achtsamkeitsbasierende Verfahren
  - Meditation

(Fellgiebel, 2018; Marioni, 2012; Russell-Williams, 2018)

## Demenz - wie man Bindung und Biographie einsetzt



- Menschen mit Demenz mehr Sicherheit geben durch Bindung
- Fallbeispiele
- Bindung in die Praxis integrieren

(Stuhlmann, 2004)

## Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz



- Gesundheitsressourcen von Menschen mit Demenz
- Handlungsempfehlungen für Wissenschaft und Praxis
- Resilienz und Demenz

(Gebhard & Mir, 2019)



# Was sagt uns das jetzt?

- Ältere Menschen besitzen möglicherweise ein **höheres Potenzial für resilientes Verhalten** als Jüngere
- Die **kognitive Reserve** besitzen ein hohes Potenzial **zur Prävention von Demenzerkrankungen**.
- Es besteht noch erheblicher **Forschungsbedarf** zum besseren Verständnis von **Resilienzmechanismen** und **vorbeugenden Programmen** zur Reduktion psychischer Störungen in der älteren Bevölkerung.

- Bennett D. et al. (2013): Selected Findings from the Religious Orders Study and Rush Memory and Aging Project. J Alzheimers Dis. 2013 Jan 1, doi: 10.3233/JAD-2012-129007
- Binder, Julia C et al. "Multi-domain training in healthy old age: Hotel Plastisse as an iPad-based serious game to systematically compare multi-domain and single-domain training." Frontiers in aging neuroscience vol. 7 137. 23 Jul. 2015, doi:10.3389/fnagi.2015.00137
- Fellgiebel A: Resilienz gegenüber psychischen Störungen im Alter. Nervenarzt. 2018 Jun;89:773-8. doi: 10.1007/s00115-018-0544-y.
- Gebhard D., Mir E. (2019): Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz. Springer, Berlin, Heidelberg
- Hardt R.; Prävention im Alter- Gesund und fit älter werden. 2019, <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56788-3>.
- Jenull B., Bostjancic G. (2019) Resilienz und Demenz. In: Gebhard D., Mir E. (eds) Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz. Springer, Berlin, Heidelberg
- Marioni RE, Valenzuela MJ, van den Hout A, Brayne C, Matthews FE; MRC Cognitive Function and Ageing Study. Active cognitive lifestyle is associated with positive cognitive health transitions and compression of morbidity from age sixty-five. PLoS One. 2012;7(12):e50940. doi:10.1371/journal.pone.0050940
- Russell-Williams, J., Jaroudi, W., Perich, T., Hoscheidt, S., El Haj, M., & Moustafa, A. A. (2018). Mindfulness and meditation: treating cognitive impairment and reducing stress in dementia, Reviews in the Neurosciences, 29(7), 791-804. doi: <https://doi.org/10.1515/revneuro-2017-0066>
- Stuhlmann W. (2004): Demenz - wie man Bindung und Biographie einsetzt. Ernst Reinhardt Verlag, München
- Teipel S, Drzezga A, Grothe MJ, Barthe IH, Chetelat G et al. (2015) Multimodal imaging in Alzheimer's disease: validity and usefulness for early detection. Lancet Neurol 14:1037–1053
- Xu H., Yang R., Dintica C., Qi X., Song R., Bennett D., Xu W. (2020): Association of lifespan cognitive reserve indicator with the risk of mild cognitive impairment and its progression to dementia. Alzheimer's & Dementia, vol. 16, 873 – 882. doi: <https://doi.org/10.1002/alz.12085>

## Resilienz und Demenz





# Sie haben noch nicht genug?

- Dieses Webinar nochmal ansehen: <https://digidem-bayern.de/webinar-resilienz-und-demenz/>
- Nächster “Science Watch LIVE”: **Mittwoch, 09.09.2020 um 11.00 Uhr.**
- Heute zum ersten Mal dabei?

Melden Sie sich für unseren Newsletter an, um Webinar-Einladungen zu erhalten.

- digiDEM Bayern auf Facebook und Twitter:



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



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

