

Konzeptidee „Gesundes Altern“

(AG-Auftrag: Entwicklung eines Konzeptes zur Entwicklung und Vernetzung von Strukturen zur Förderung der Prävention von Alterserkrankungen in Wuppertal)

von Arnd Bader



„Zahl der Demenzkranken steigt dramatisch“

(dpa 08/2015)

Zahl der Demenzkranken steigt dramatisch

London. Weltweit erkrankt alle 3,2 Sekunden ein Mensch an Demenz. Die Zahl der Betroffenen werde sich in den nächsten Jahrzehnten dramatisch erhöhen, teilten Wissenschaftler gestern in London bei der Vorstellung des Welt-Alzheimer-Berichtes 2015 mit. Derzeit leben weltweit 46,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung, 2030 werden es bereits 74,1 Millionen sein, 2050 schon 131,5 Millionen. Die gesellschaftlichen und volkswirtschaftlichen Kosten von Demenz beziffert der Bericht auf jährlich etwa 711 Milliarden Euro. dpa

- ☐ Vorstellung des Welt-Alzheimer Berichtes 2015 in London
- ☐ Alle 3,2 Sekunden erkrankt ein Mensch (weltweit) an Demenz
- ☐ Heute: 46,8 Millionen
- ☐ 2030: 74,1 Millionen
- ☐ 2050: 131,5 Millionen
- ☐ 60 % in ärmeren Ländern

Alzheimer Disease International (ADI)

Botschaft der Verfasser

- ☐ Forscher des Londoner King's College
- ☐ Ausmaß der Krankheit unterschätzt
- ☐ Gesellschaftliche & Volkswirtschaftliche Kosten jährlich 711 Milliarden Euro (Tendenz steigend)

Mehr in Vorbeugung investieren !!!

„Welche Chancen bieten Präventionskonzepte für Betroffene, Angehörige und Kostenträger ???“

Prävention im Allgemeinen und die Prävention von Alterserkrankungen im Besonderen ist mehr als eine „Chance“, sie ist sowohl volkswirtschaftlich als auch gesellschaftspolitisch eine absolute Notwendigkeit !!!

„Es ist nicht nur eine Frage wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



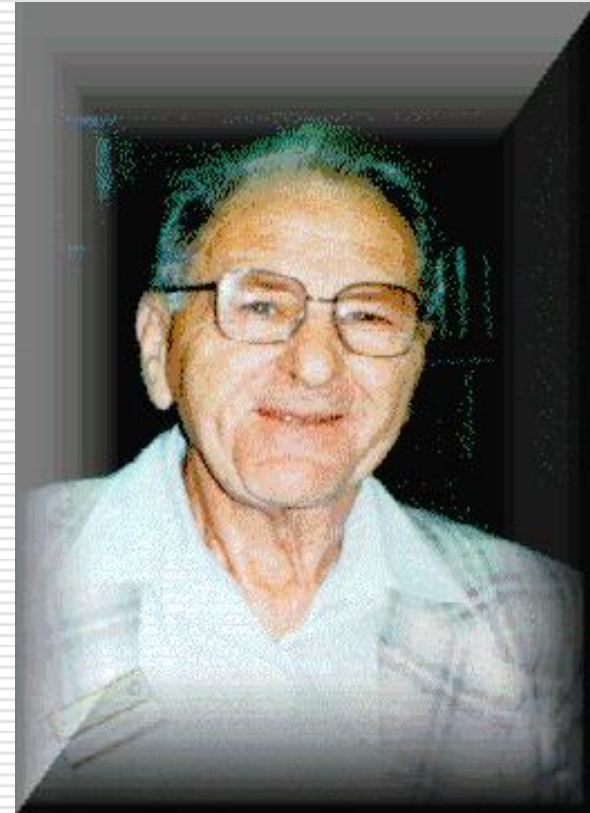
Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Perspektive & Salutogenese

„Die Salutogenese fragt (...) nicht danach warum Menschen krank werden, sondern wie sie es schaffen, trotz widriger Umstände gesund zu bleiben.“

Aaron Antonovsky



Wie wird man ein guter Schwimmer in einem reißenden Strom ???



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Medizinische Probleme frühzeitig behandeln lassen !!!

Risikofaktoren bei vaskulärer Demenz:

- ☐ Nikotin- und übermäßiger Alkoholkonsum
- ☐ Bluthochdruck
- ☐ Diabetes mellitus
- ☐ Herzrhythmusstörungen
- ☐ Erhöhte Blutfettwerte
- ☐ Übergewicht
- ☐ Bewegungsmangel
- ☐ Blutgerinnungsstörungen

Risikoprävention von Alzheimer ?!

*„Sämtliche Risikofaktoren
für die Alzheimer-
Demenz nach dem 65.
Lebensjahr sind
vaskuläre
Risikofaktoren.“*

H.H. Kornhuber von der Neurologischen
Universitätsklinik Ulm

***„Ein gesunder
Lebensstil mit
täglicher Bewegung
im Freien und eine
Mittelmeerdiät
reduzieren nicht nur
das Risiko von
Herzinfarkt und
Krebs, sondern auch
von Demenz.“***

Sardinien

– *das demographische Zentrum des Methusalems*

- ☐ In der Provinz Nuoro im gebirgigen Zentrum der Mittelmeerinsel ist die Chance älter als 100 Jahre alt zu werden größer als irgendwo sonst in Europa und das nicht nur für Frauen
- ☐ Die Männer leben nicht nur länger, sie sind auch bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit.
- ☐ Neben einer intakten Umwelt, einem stressarmen Leben sowie dem Eingebundensein in einen stabilen Familienverband, sind auch „körperliche Aktivität“ und „ausgewogene Ernährung“ die vermuteten Faktoren für ein biblisches Alter

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



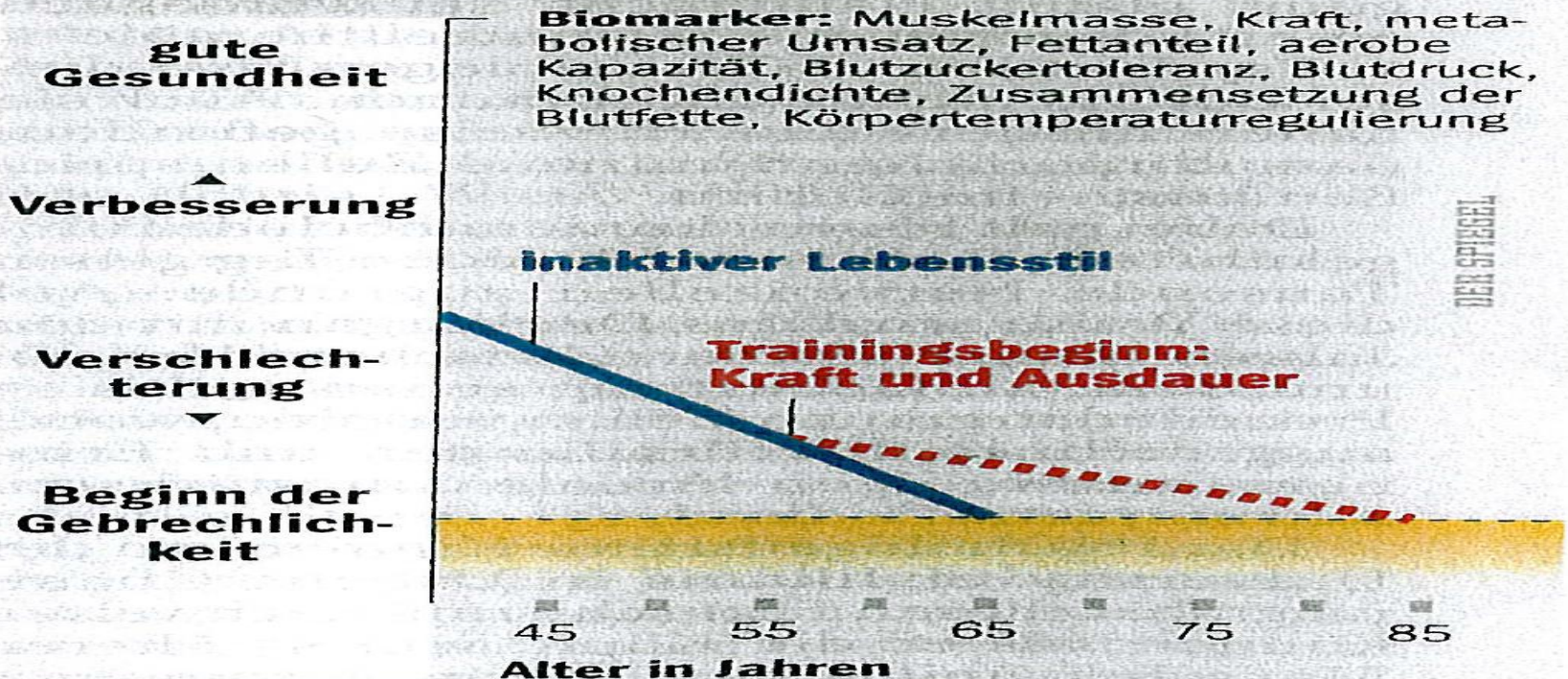
Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Den Alterserkrankungen einfach „davonlaufen“ ?!

Später altern

Biomarker und körperliche Aktivität



Quelle: Prinzip der komprimierten Morbidität, nach Human Nutrition Research Center on Aging der Tufts University in Boston

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Demenz & Prävention –

!!! Das Zukunftsthema & Die Herausforderung !!!

- ☐ **Wichtigkeit von Prävention und Gesundheit**
(Betroffene - Angehörige – Pflegende)
- ☐ **Demographieaspekt & Innovationszwang**
- ☐ **Vorbereiten & Vorsorgen**
- ☐ **Perspektiv- & Paradigmawechsel**
- ☐ **Gesetzeslage & Ressourcenorientierung**
(Präventionsgesetz & PSG II)
- ☐ **Durchdringung aller Arbeitsbereiche**
(Gesundheit – Medizin – Pflege – Begleitung - Betreuung)

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de

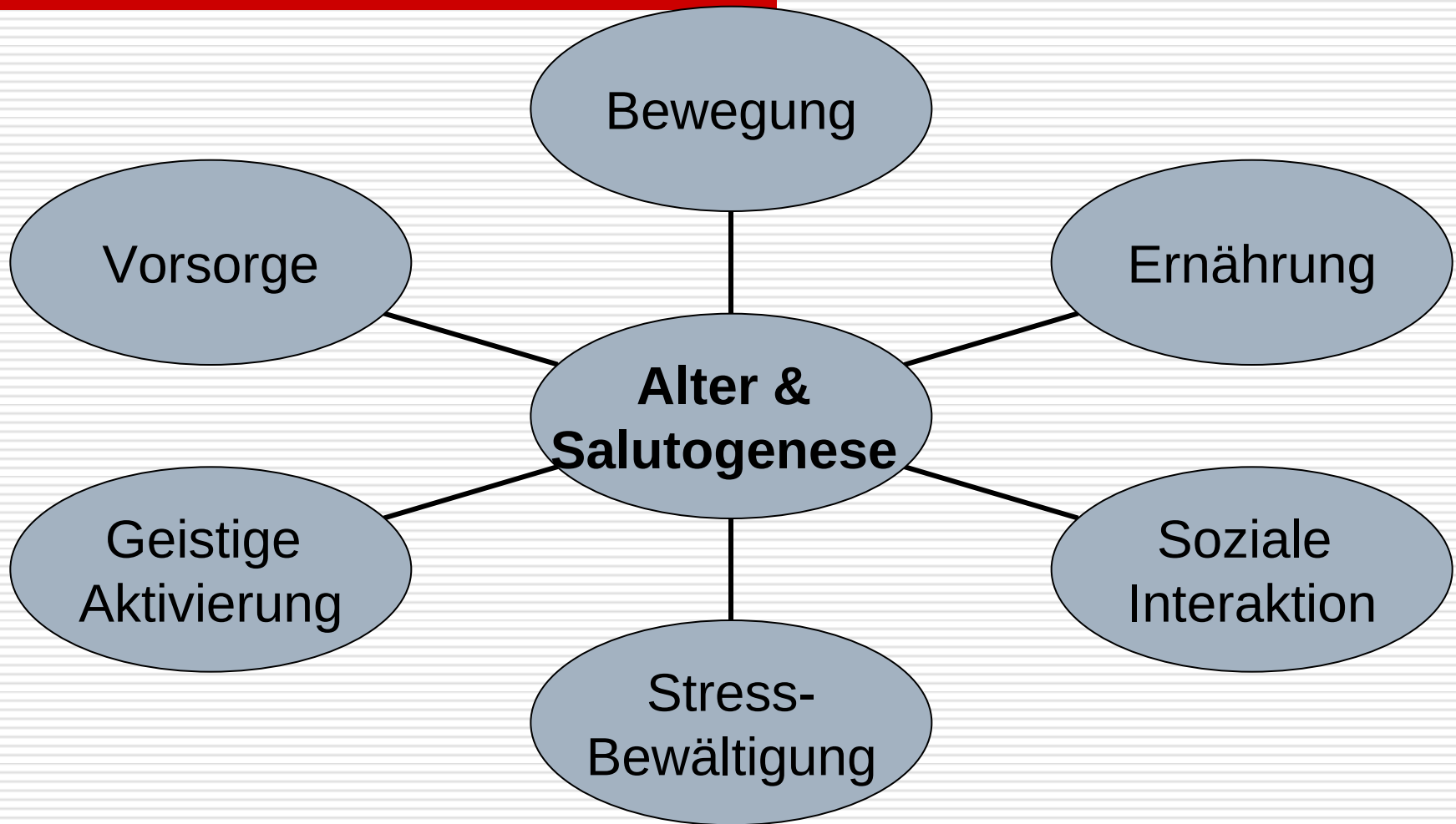


Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

„Gesundes Altern“

(Prävention von Demenz, Depression, Schlaganfall, Parkinson ...)



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Prävention im Quartier

(Inklusiv – Interkulturell – Intergenerational)

- ☐ **Bewegungsprogramme** (Ausdauer, Kraft & Koordination, Gruppenangebote, Spaziergehen, Tanzen, Yoga, Tai Chi ...)
- ☐ **Vorsorgeprogramme** (Selbstpflege, Selbstmanagement, Vorbereiten („PV“), „Präventives Wohnen“ ...)
- ☐ **Ernährung** (Empfehlungen, Vermittlung von Erkenntnissen, Gemeinsames Kochen & Essen)
- ☐ **Geistige Aktivierung** (Lernen von Sprachen & Musikinstrumenten, Meditation, Gedächtnistraining (SimA))
- ☐ **Stressbewältigung** (Resilienztraining, Salutotherapie, Entspannungs- & Wohlfühlprogramme, Selbstwirksamkeitstraining)
- ☐ **Soziale Interaktion** (Vorbeugung von Depression & Isolation, „Sharing“, Austausch & Unterstützung, Vernetzung, Selbsthilfegruppe)

!!! DANKE !!!



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie