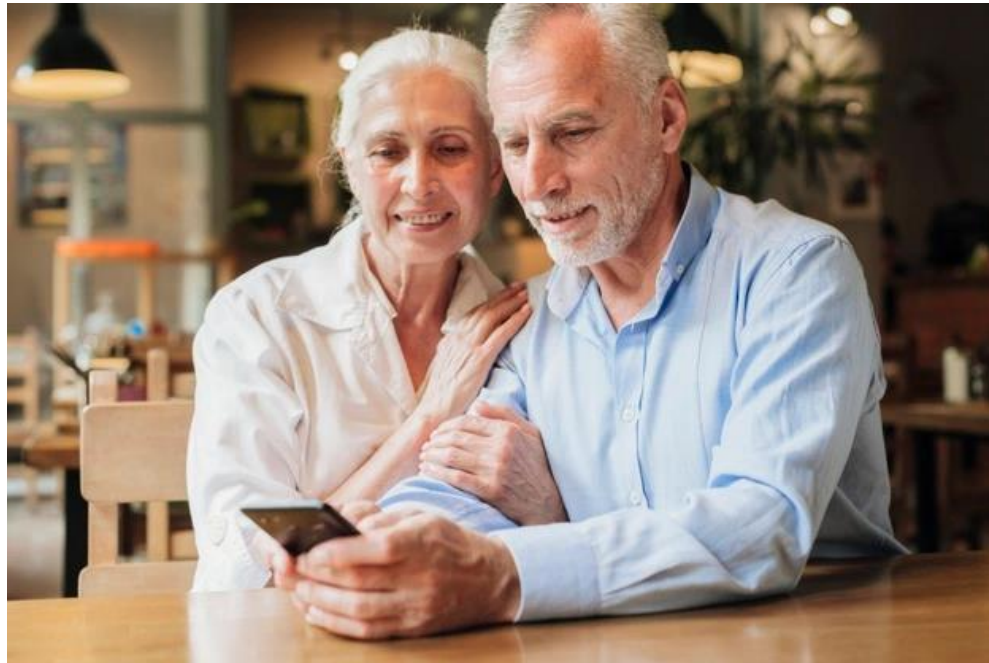


# Gesundheitsförderung im Alter - digital unterstützt



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

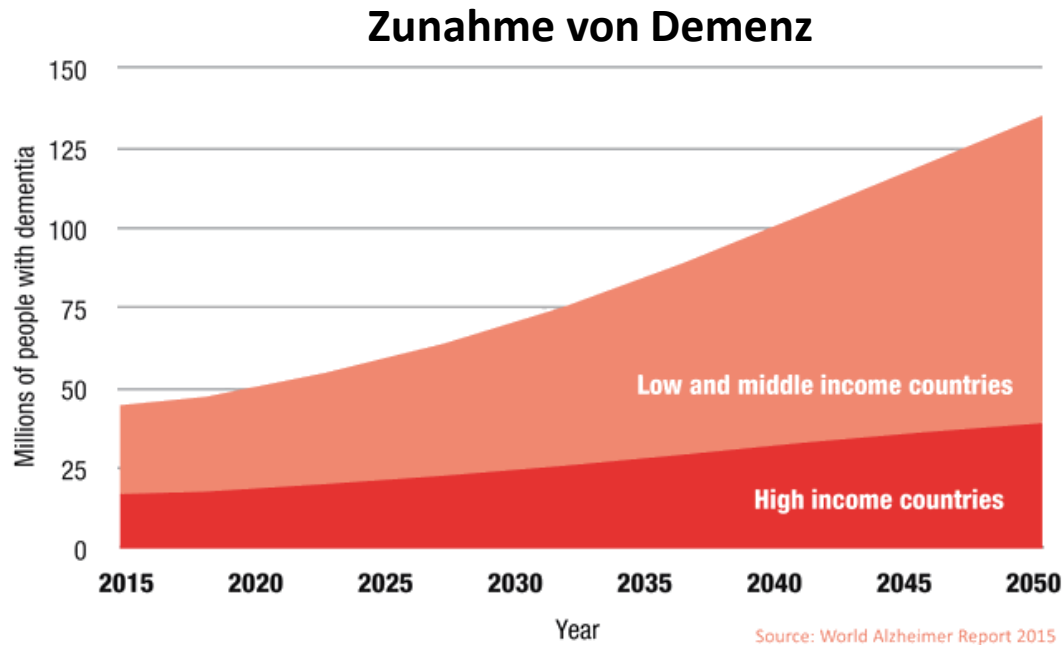
Olga Klimecki-Lenz



**TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DRESDEN**

# Herausforderungen der alternden Gesellschaft

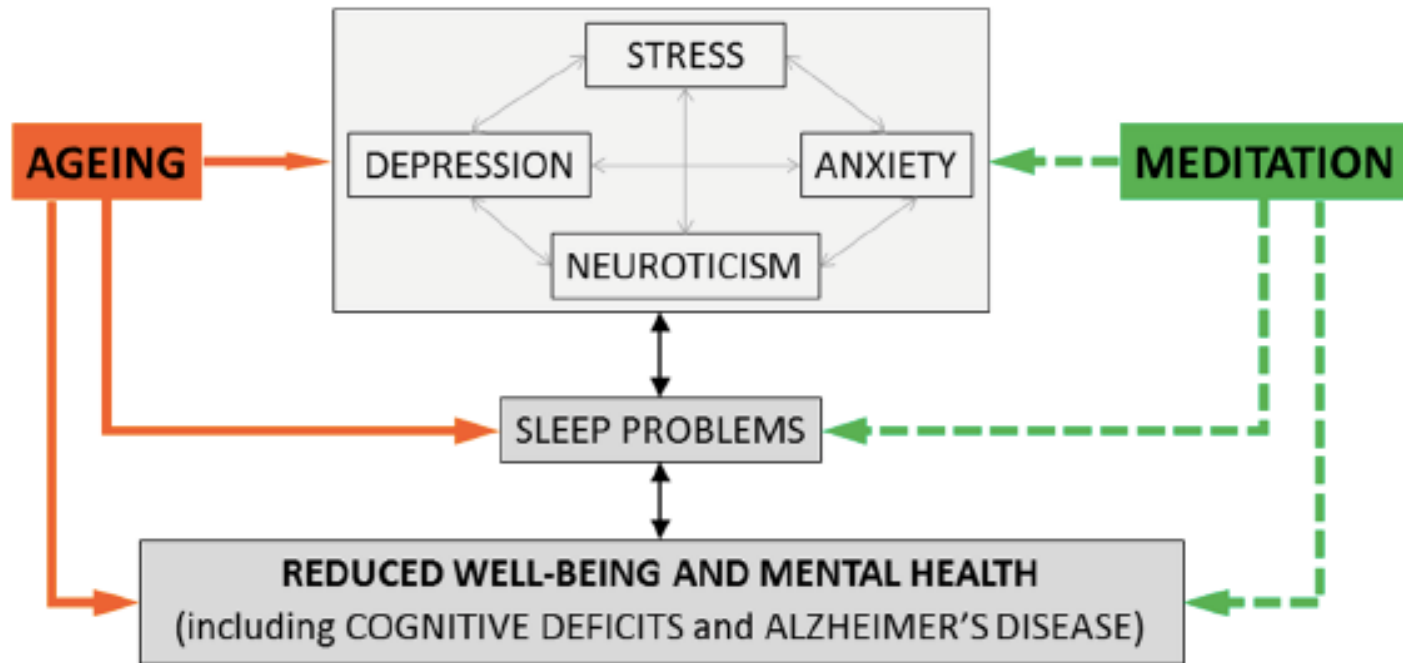
Erwarteter Anstieg der Anzahl der Personen, die 65 Jahre alt oder älter sind, von derzeit ca. 86 Millionen (18%) auf **120 Millionen (24%)** im Jahr 2040



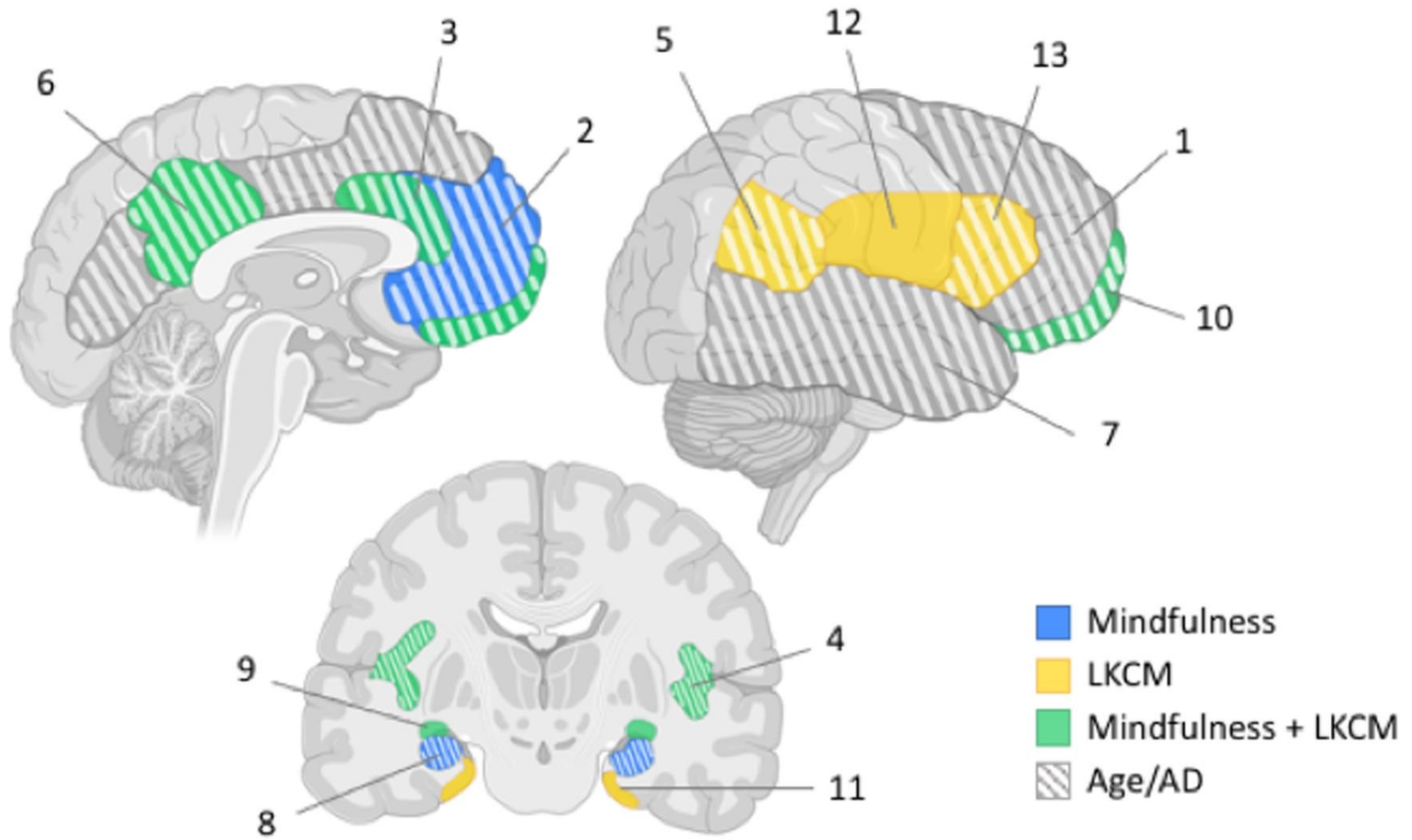
Es gibt bisher keine Möglichkeiten, Demenz zu heilen

-> Hoffnung auf **nicht pharmakologische Interventionen zur Prävention**

# Einfluß von Meditation auf veränderbare Risikofaktoren von Demenz



# Effekte von Meditationstraining auf das Gehirn





# Meta-Analyse zu Effekten von Meditation auf Kognition



Tim Whitfield

Achtsamkeitsbasierte Programme verbessern Kognition und exekutive Funktionen älterer Menschen

Von ursprünglich über 35'000 Studien....

	Working-age adults	Older adults
<i>K</i> studies	30	15
<i>N</i> participants	1,561	908
Female	69%	63%
Age ( $\bar{x}$ , years)	36	72
Education ( $\bar{x}$ , years)	15	14
Clinical samples	37%	40%
Actively-controlled studies	50%	47%

Table: Characteristics of meta-analyzed studies

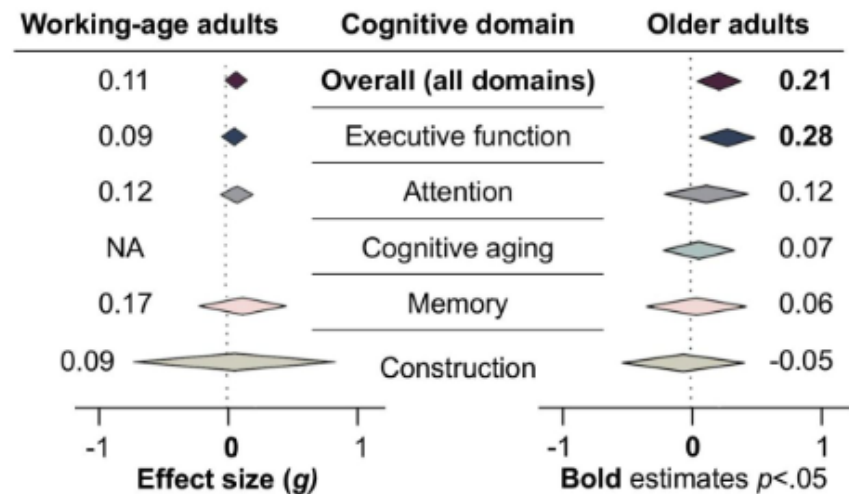


Figure: Forest plots for Working-age & Older adults

# Dementia

## Can we reduce the risk?



2

**Be physically  
active**



3

**Follow a  
healthy diet**



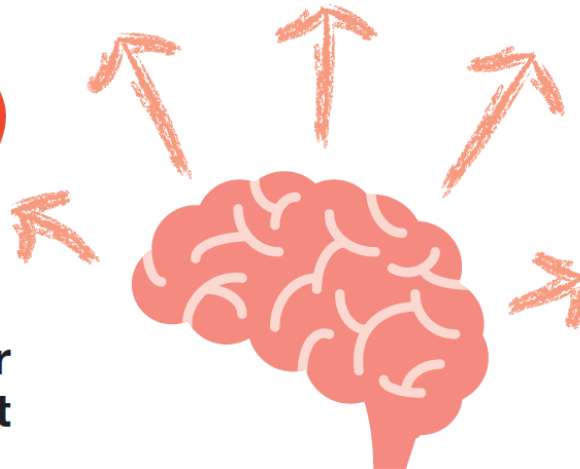
4

**Challenge  
your brain**



1

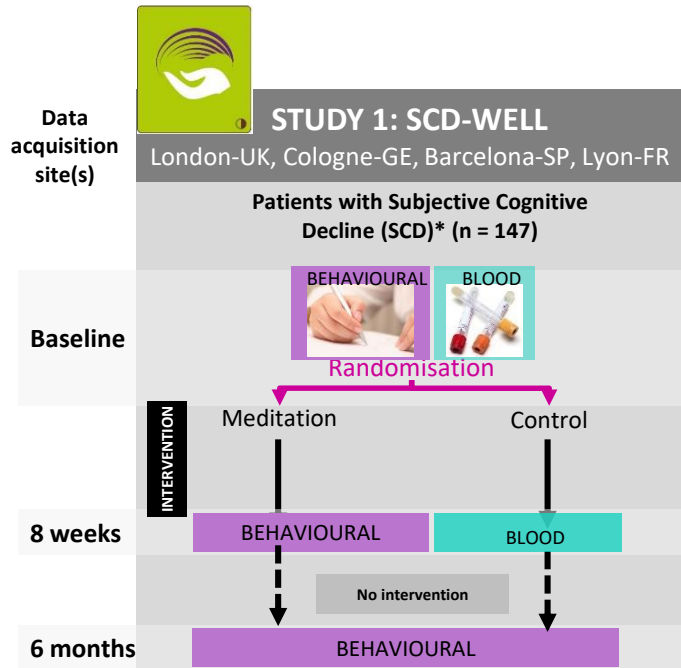
**Look after  
your heart**



5

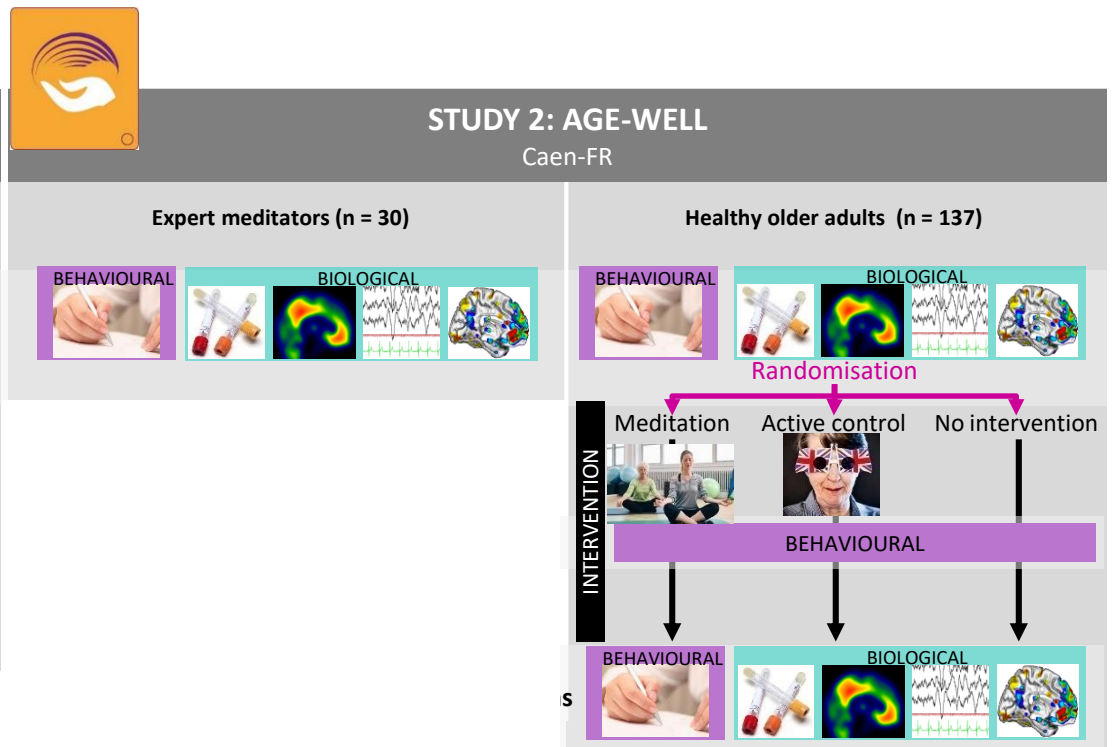
**Enjoy social  
activity**

# Effekte verschiedener Trainings auf gesundes Altern



\* Patients who have memory problems that can't be verified by standard tests.

Marchant et al., (2018)



Lutz et al. (2018)

Del et al., (2018) *Alzheimers & Dementia*



# Digitale Unterstützung des Trainings



Erfassung von Trainingsdauer  
und - häufigkeit







# SCD-Well Studiendesign



Natalie Marchant



Multizentrische, randomisierte, kontrollierte klinische  
Überlegenheitsstudie

8 Wochen Training in Achtsamkeitsmeditation vs  
Gesundheitstraining

Ziele: testen, ob

1. sich Angst nach Intervention reduziert
2. Angstreduktion bei 6-monatiger  
Nachbeobachtung beibehalten wird



# Probanden

- Rekrutierung über Gedächtniskliniken
- Alter  $\geq 60$
- Normale kognitive Leistung
- Probanden äussern Besorgnis bezüglich Gedächtnis
- Keine interferierenden Medikamente oder Störungen
- Keine klinischen Anzeichen von Angst oder Depression





# Interventionen

## Caring Mindfulness-Based Approach for Seniors (CMBAS)

- Adaptiert nach MBSR Training und Programm von Zellner Keller et al. *Mindfulness* 2014
- Achtsamkeit & Mitgefühl

## Health Education Programme (HE)

- Training zu Problemlösen, Planen, Gedächtnis, Schlaf, Stress, Kommunikation, Ernährung, Sport ...
- Gruppenaktivität und -diskussionen

Lorig et al *Living a Healthy Life with Chronic Conditions* 2012

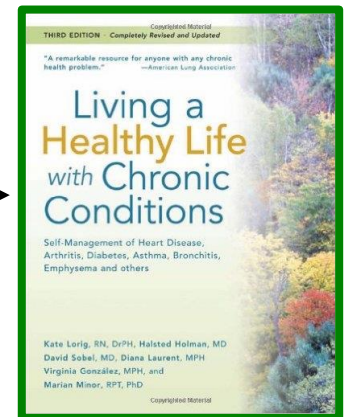
Caring Mindfulness-Based Approach for Seniors (CMBAS)  
Barnhofer et al  
*in preparation*

**Länge:** 8 Wochen + 1/2 Tag

**Dauer:** 2-2.5 h pro Woche

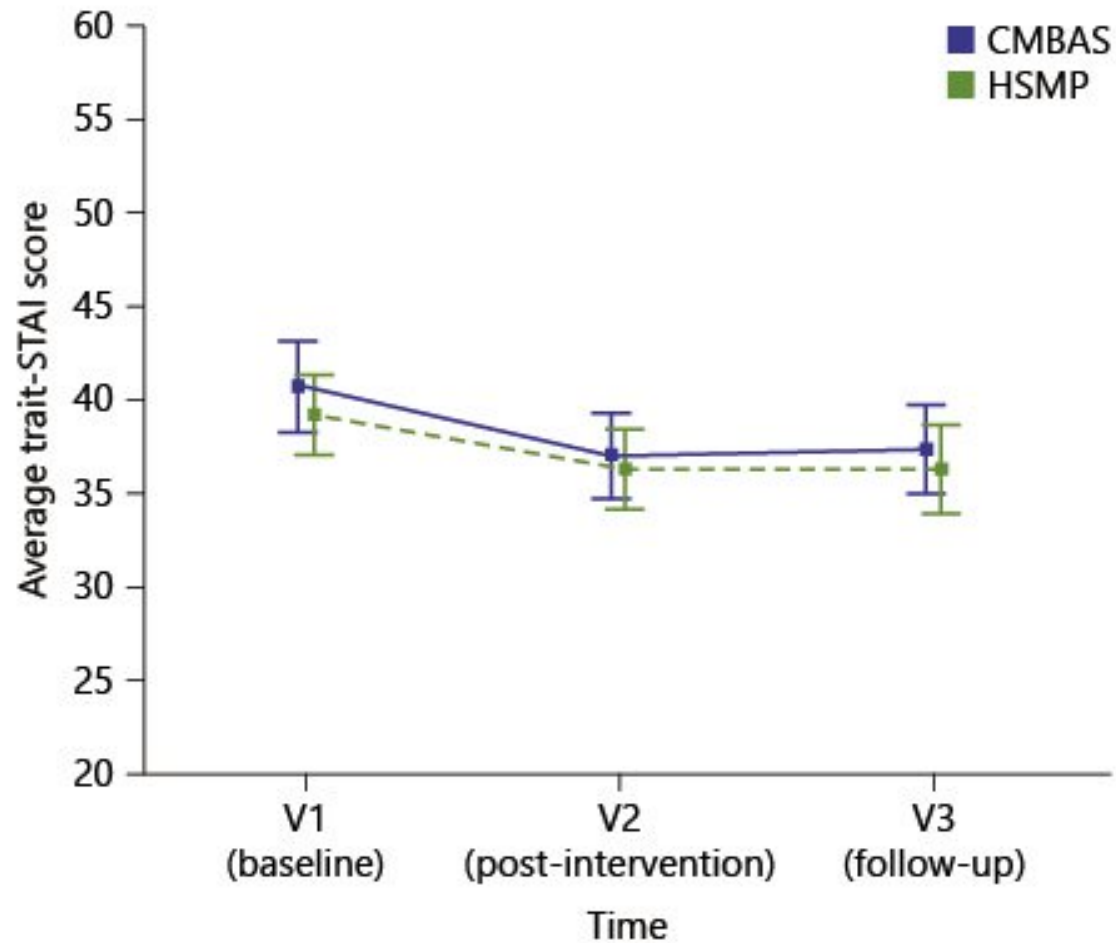
**Art:** Gruppentraining (Gruppengröße 7-12)

**Hausaufgaben:** 6 Tage/Woche ~1h/Tag





# Nachhaltige Reduktion von Angst (ein Risikofaktor für Demenz)



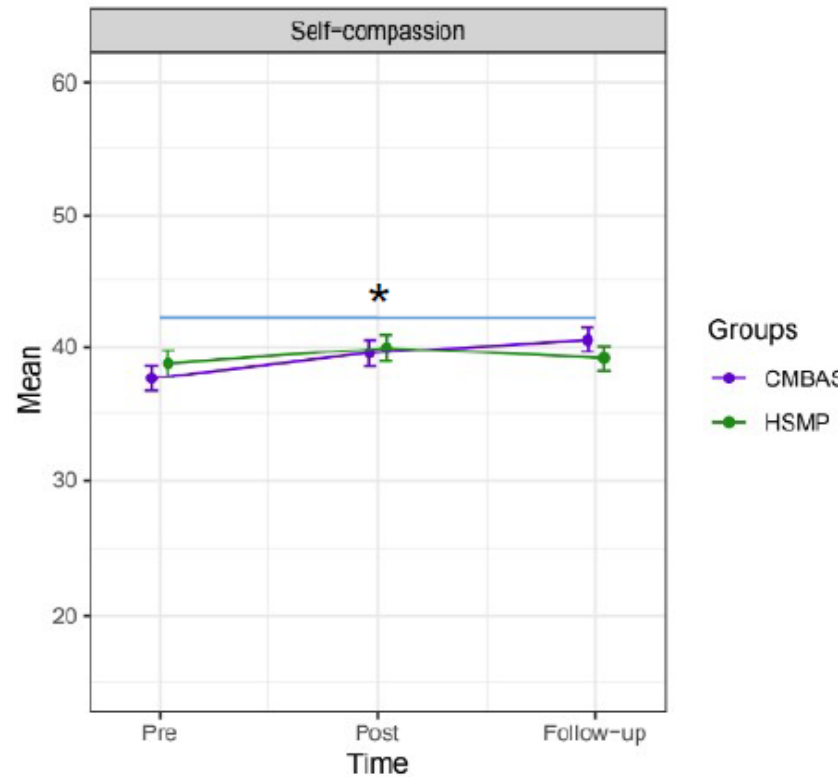


# Förderung von Selbst-Mitgefühl



Ylenia D'Elia

Mindfulness-based Intervention increases self compassion more than the Health Education Intervention.



CMBAS, caring mindfulness-based approach for seniors;

HSMP, health self-management programme;

Pre; Baseline visit

Post Post intervention visit after 8 weeks

Follow up; follow up visit after 24 weeks



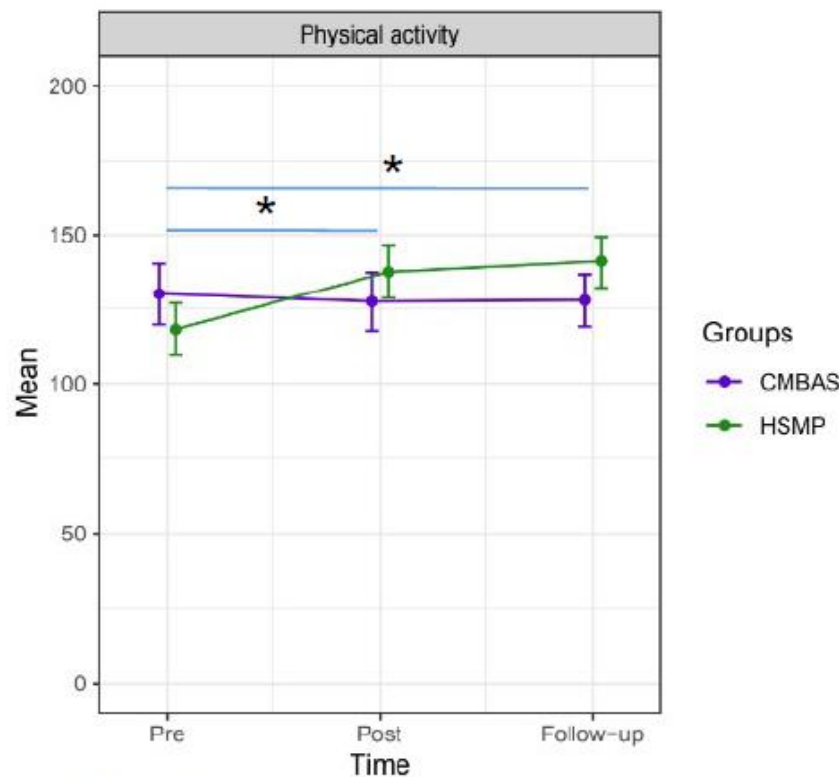
This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme Project No: 667696 under call H2020-PHC-22 [www.medit-ageing.eu](http://www.medit-ageing.eu)





# Förderung von körperlicher Betätigung

Health Education Intervention increases Physical Activity engagement more than the Mindfulness-based Intervention.



CMBAS, caring mindfulness-based approach for seniors;

HSMP, health self-management programme;

Pre; Baseline visit

Post Post intervention visit after 8 weeks

Follow up; follow up visit after 24 weeks



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme Project No: 667696 under call H2020-PHC-22  
[www.medit-ageing.eu](http://www.medit-ageing.eu)







# Die Medit-Ageing/ Silver Santé Studie

<https://silversantestudy.eu/>







Danke!



**HORIZON 2020**

The EU Framework Programme for Research and Innovation

Info und Workshops:  
[www.olgaklimecki.com](http://www.olgaklimecki.com)