

Das Risiko, an Demenz zu erkranken, wird von vielen Faktoren beeinflusst – einige davon können wir durch unser tägliches Verhalten aktiv verändern.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, was Sie tun können, um **Ihr Risiko zu senken**?

Die Autor*innen danken allen Teilnehmenden von PREDICTOM sowie den beteiligten klinischen Einrichtungen für ihr Mitwirken.

Weitere Informationen zu PREDICTOM finden Sie unter:
www.predictom.eu

Erstellt durch



In Zusammenarbeit mit



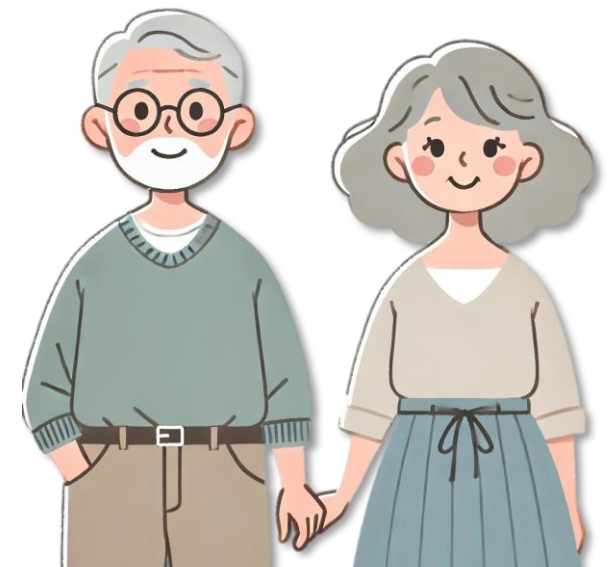
und im Namen des PREDICTOM-Konsortiums.



Die Informationen in diesem Flyer basieren auf dem Artikel: „Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission“, Livingston, Gill et al., The Lancet, Band 404, Ausgabe 10452, Seiten 572–628.

PREDICTOM wird durch das Gemeinsame Unternehmen Innovative Health Initiative (IHI JU) im Rahmen der Fördervereinbarung Nr. 101132356 unterstützt. Das JU erhält Unterstützung durch das Forschungs- und Innovationsprogramm Horizont Europa der Europäischen Union sowie durch COCIR, EFPIA, EuropaBio, MedTechEurope und Vaccines Europe. Die britischen Partner werden durch folgende UKRI-Förderungen unterstützt: Nr. 10083467 (NICE), Nr. 10083181 (King's College London), Nr. 10091560 (University of Exeter). Die Universität Genf wird vom Schweizer Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation unter der Referenznummer 113152304 gefördert. Weitere Informationen unter www.ih.europa.eu

Wussten Sie,
dass Sie Ihr **Risiko, an
Demenz zu erkranken,
senken** können?





Geistig aktiv bleiben

Mögen Sie Herausforderungen? Genau wie ein Muskel braucht auch unser Gehirn regelmäßiges Training, um stark und gesund zu bleiben. Um unsere kognitiven Fähigkeiten zu schützen, ist es wichtig, geistig anregende Aktivitäten auszuüben und kontinuierlich zu lernen.

Sie suchen nach Ideen? **Denken Sie an Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten** – Rätsel lösen und Spiele spielen, neue Orte erkunden, neues lernen, Ihre persönlichen Dinge ordnen, ein neues Rezept mit neuen Zutaten ausprobieren? Wie wäre es mit einem Buchclub oder einem Sprachkurs?



In Bewegung bleiben

Regelmäßige körperliche Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit von Körper und Geist. Zahlreiche Studien belegen, dass sie das Risiko für die Entwicklung von Demenz senken kann.

Wann waren Sie das letzte Mal körperlich aktiv? Mögen Sie Schwimmen, Radfahren oder einfach Spaziergänge im Park? Wie wäre es, mal die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen? Ganz gleich, wie fit Sie sind – suchen Sie sich eine Aktivität, die zu Ihnen passt, und machen Sie sie zum festen Bestandteil Ihres Alltags. Nehmen Sie Freund*innen oder Familie mit! Und denken Sie daran: Wenn Sie Rad fahren oder Kontaktsportarten betreiben, **tragen Sie immer einen Helm**, um Ihr Gehirn vor Verletzungen zu schützen. Bleiben Sie also in Bewegung – aber tun Sie es sicher!



Gesundheit im Blick

Die regelmäßige Kontrolle der eigenen Gesundheit ist zentral zur Risikoreduktion von Demenz. **Ein gesunder Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerwerte sind entscheidend für Herz und Hirn. Regelmäßige Untersuchungen bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt helfen, diese Werte im Blick zu behalten.** Wann wurden Ihre Werte zuletzt überprüft? Vereinbaren Sie einen Termin, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand beurteilen und gemeinsam Wege zu besprechen, wie Sie Ihre Werte im gesunden Bereich halten können.



Sinne schützen

Unsere Sinne – wie Hören und Sehen – sind unsere Fenster zur Welt. Wenn wir diese „Fenster“ offen halten, stellen wir sicher, dass unser Gehirn die nötigen Reize erhält, um gesund zu bleiben. Daher sind **Vorsorgeuntersuchungen für Seh- und Hörvermögen, die Nutzung von Brillen oder Hörgeräten bei Bedarf, die Reduktion schädlicher Lärmbelastung und der Schutz unserer Augen sinnvolle Maßnahmen, um die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten** und das Risiko geistiger Beeinträchtigung zu verringern. So bleibt unser Gehirn aktiv und angeregt.



Soziale Kontakte pflegen

Das menschliche Gehirn ist ein erstaunliches Organ, das für ein Leben in Gemeinschaft geschaffen wurde. Wir brauchen den Austausch mit anderen, um geistig gesund zu bleiben.

Besuchen Sie Freund*innen und Familie, schließen Sie sich lokalen Gruppen an, lernen Sie neue Menschen kennen und knüpfen Sie neue Freundschaften. Manchmal reicht schon ein kurzes Gespräch mit den Nachbar*innen oder der Person neben Ihnen in der Warteschlange. Tun Sie es für sich – und für die anderen!



Gesund leben

Schon heute Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, kann helfen, das Risiko für Demenz und andere Erkrankungen zu senken. Rauchen schadet den kognitiven Fähigkeiten und der Gesundheit des Gehirns erheblich. Auch dauerhafter, geringer Alkoholkonsum kann sich negativ auf das Gehirn auswirken. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät für Veränderungen!

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, setzen Sie sich erreichbare Ziele – und gehen Sie die ersten Schritte zu einem gesünderen Lebensstil. Ihr Gehirn – und Ihr zukünftiges Ich – werden es Ihnen danken!