

Informationen zum Vortrag

Krems, 8.9.2021



RMA Gesundheit GmbH

Demenzprävention: Mögliche Strategien gegen das Vergessen

Univ.Prof.Dr.Stefanie Auer

Das Wichtigste auf einen Blick

Was sind die wichtigsten Fakten zu Ihrem Vortrag?

Viele Menschen weltweit fürchten sich, eine Demenz zu entwickeln. In der Vergangenheit wurde Demenz als unabwendbares Schicksal wahrgenommen. Neueste Forschungen zeigen jedoch, dass der Verlauf einer Demenz durch einen aktiven Lebensstil beeinflusst werden kann.

Welche Informationen soll der Zuhörer mitnehmen? Was ist die take-home-message?

Jeder Einzelne kann etwas für seine Hirngesundheit tun. Demenz ist kein unabwendbares Schicksal.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Gibt es neue Erkenntnisse zu Diagnose oder Behandlungsmethoden?

Je früher eine Reduktion der Hirnleistung diagnostiziert wird, umso früher können die Maßnahmen zur Optimierung des Lebensstils umgesetzt werden.

Welche aktuellen Neuigkeiten gibt es auf dem Gebiet?

Demenzprävention besteht aus 4 Faktoren: Bewegung, Geistige Stimulation, Gesunde Ernährung, Kontrolle wichtiger medizinischer Parameter.

Das können Sie selbst tun

Was kann jeder selbst zuhause tun, um gesund zu bleiben?

- 1. seinen eigenen Lebensstil öfter kritisch hinterfragen*
- 2. Mehr Bewegung in das tägliche Leben einbauen*
- 3. Neues Lernen*
- 4. Sozialkontakte sorgsam hegen*
- 5. Auf eine gesunde Ernährung achten*
- 6. Sich Mitstreiter für die Optimierung des Lebensstils suchen*

Was würden Sie den Zuhörern mit auf den Weg geben?

Für eine Optimierung des Lebensstils ist es nie zu spät!

Gibt es etwas, das der Patient beitragen kann, um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen?

Sich zu motivieren, seinen eigenen Lebensstil zu optimieren erfordert Kraft, Mut und Stärke, seinen „Inneren Schweinehund“ zu besiegen ist manchmal notwendig.

OPTIONAL: Zentrum für Demenzstudien, Donau Universität Krems,
<https://www.donau-uni.ac.at/dementia-conference>