

UMSETZUNGSIDEEN FÜR PRÄVENTIONSANGEBOTE

Tipps
für die
Praxis

Risikofaktoren	Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht ...
Geringe Bildung	... auf <i>Lernangebote</i> wie Seniorenstudium, Lern Apps, VHS-Kurse, Bibliotheken oder digitale Lernplattformen hinzuweisen? ... <i>Gruppenangebote</i> wie Rätselgruppen, Sprachcafés oder Lesezirkel anzubieten?
Hörverlust	... mit Hörakustikerinnen und Hörakustikern <i>Hörscreenings</i> bei Aktionstagen anzubieten? ... niedrigschwellige Online-Hörtests , wie den von digiDEM Bayern bekannt zu machen?
Schädel-Hirn-Verletzungen	... einen Kurs zur „ <i>Sturzprävention</i> “ anzubieten? ... über Stolperfallen in der Wohnung und Wohnraumberatung zu informieren? ... <i>Sturzprävention</i> bei Veranstaltungen mit Mitmachaktionen, Balance-Tests oder Informationsständen aufzugreifen?
Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht	... <i>Kochkurse</i> zur gesunden mediterranen Ernährung zu starten? ... ein Kurs „ <i>Gesund im Alter</i> “ durchzuführen? ... <i>Blutdruckmessungen</i> in Veranstaltungen einzubinden? ... über den Zusammenhang von <i>Herz-Kreislauf- und Gehirngesundheit</i> zu informieren? ... eine <i>Gesundheitsgruppe</i> mit Bewegung, Austausch und Rezeptideen ins Leben rufen, z. B. unter dem Motto „Gesund durch den Winter“ oder „Gesund durch den Sommer“?
Übermäßiger Alkoholkonsum	... Veranstaltungen bewusst <i>alkoholfrei</i> zu gestalten und alkoholfreie Alternativen anzubieten? ... auf <i>lokale Suchtberatungsstellen</i> und Angebote, wie den Alkohol-Selbsttest aufmerksam zu machen?
Rauchen	... mit einem <i>Infostand Demenzprävention</i> und regionale Angebote zur Rauchentwöhnung sichtbar zu machen? ... einen Themenabend „ <i>Gehirngesund leben</i> “ zu Rauchstopp, Bewegung, Ernährung und sozialen Kontakten anzubieten?
Depression	... über den Unterschied bei <i>Depression und Demenz</i> aufzuklären? ... <i>Gesprächsformate</i> zur Stärkung sozialer Kontakte zu schaffen? ... <i>Gesprächsangebote</i> zu Einsamkeit, seelischer Belastung und Depression sichtbar zu machen?
Soziale Isolation	... eine Plauderbank oder andere Begegnungsorte in Ihrem Bezirk zu schaffen? ... <i>generationsübergreifende Angebote</i> , wie Garten- oder Theaterprojekte mit Schulen, Kitas oder Pflegeeinrichtungen zu starten? ... auf <i>Nachbarschaftsportale</i> wie nebenan.de aufmerksam zu machen, um Begegnung und Austausch zu fördern?
Körperliche Inaktivität	... <i>Bewegung</i> in Gruppenangebote einzubauen? ... eine <i>Kampagne für kleine Bewegungseinheiten</i> im Alltag zu starten? ... in der Woche der Demenz eine <i>Bewegungs-Challenge</i> zu starten, z. B. unter dem Motto „10.000 Schritte für ein gesundes Gehirn“, um auf Demenzprävention aufmerksam zu machen?
Luftverschmutzung	... die App „ <i>Luftqualität</i> “ bekannter zu machen? ... <i>Aktionen für Rad- und Fußverkehr</i> zu starten, z.B. eine Fahrraddemo? ... sich an <i>kommunalen Initiativen</i> für gesundheitsförderliche und lebenswerte Wohnquartiere zu beteiligen?
Sehverlust	... das Thema <i>Sehgesundheit</i> in Ihre Angebote zu integrieren? ... bei Veranstaltungen <i>Sehtests oder Beratungsgutscheine</i> anzubieten?
Hohes LDL-Cholesterin	... bei Veranstaltungen <i>Blutdruck- und Cholesterinchecks</i> anzubieten? ... bei Gesundheitstagen über <i>LDL-Cholesterin als Risikofaktor</i> für Herz-Kreislauf- und Gehirngesundheit zu informieren? ... eine kurze Aktion „ <i>Kennen Sie Ihre Werte?</i> “ anzubieten, um für Blutdruck, Cholesterin und Herzgesundheit zu sensibilisieren?

Die Auflistung der Risikofaktoren basiert auf den Informationen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. zur Demenzprävention, insbesondere der dort dargestellten Übersicht „14 beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz“. Grundlage ist die 2024 aktualisierte Auswertung der Lancet Kommission zu modifizierbaren Risikofaktoren für Demenz.