



Achte auf dein Gehirn: 14 einfache Tipps zur Vorbeugung von Demenz!

14 Risikofaktoren, gruppiert nach Lebensphasen:

Frühes Leben



Geringere Bildung: Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen Bildung für alle und Förderung kognitiv stimulierender Aktivitäten in der Lebensmitte zum Schutz der kognitiven Fähigkeiten

Lebensmitte



Hörverlust: Hörgeräte für Menschen mit Hörverlust zugänglich machen und schädliche Lärmbelastung reduzieren, um Hörverlust zu reduzieren



Hoher LDL-Cholesterinspiegel: Hohen LDL-Cholesterinspiegel ab der Lebensmitte erkennen und behandeln



Schädliches Hirntrauma: Förderung der Verwendung von Helmen und Kopfschutz bei Kontaktsportarten und beim Fahrradfahren



Bluthochdruck: Vorbeugung oder Senkung von Bluthochdruck und Aufrechterhaltung eines systolischen Blutdrucks von 130 mmHg oder weniger ab dem 40. Lebensjahr



Adipositas: Halten Sie ein gesundes Gewicht und behandeln Sie Adipositas so früh wie möglich, um Diabetes vorzubeugen



Übermäßiger Alkoholkonsum: Reduzieren Sie hohen Alkoholkonsum durch Preiskontrolle und ein gesteigertes Bewusstsein für die Menge und die Risiken von übermäßigem Konsum



Depression: Effektive Behandlung von Depressionen.

Späteres Leben



Rauchen: Reduzieren Sie den Zigarettenkonsum durch Aufklärung, Preiskontrolle und Rauchverbot in öffentlichen Räumen, und Beratung zur Raucherentwöhnung zugänglich machen



Bewegungsmangel: Förderung von Bewegung, da Menschen, die Sport treiben und sich bewegen, seltener an Demenz erkranken



Diabetes

Soziale Isolation: Priorisieren Sie altersgerechte und unterstützende Gemeinschaftsumgebungen und Wohnformen und reduzieren Sie soziale Isolation, indem Sie die Teilnahme an Aktivitäten und das Zusammenleben mit anderen fördern



Luftverschmutzung: Reduzierung der Luftverschmutzung



Sehverlust: Screening und Behandlung von Sehverlust für alle zugänglich machen

Datenerhebung durch die Lancet-Kommissionen.

Demenzprävention, -intervention und -versorgung: Bericht 2024 der Ständigen Lancet-Kommission
www.thelancet.com

Das LETHE-Projekt wird im Rahmen des Forschungs- und Innovationsprogramms Horizont 2020 der Europäischen Union unter der Fördernummer 101017405 gefördert.