Neue Erkenntnisse zu Demenz

 essentielle Fakten aus der Wissenschaft für die Pflegepraxis

8. FACHFORUM PFLEGE

ANGEWANDTE GERONTOPSYCHIATRIE FÜR DIE PFLEGEPRAXIS

DR. JÖRG HINNER

EXPERTE FÜR GERONTOLOGIE UND GERONTOPSYCHIATRIE AN DER AK-WISO

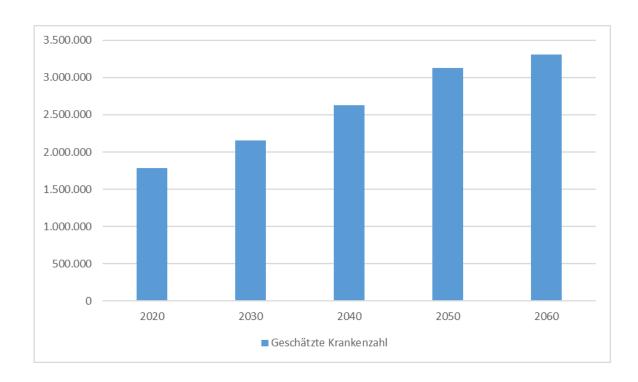


Gliederung

- I. Statistische Kennzahlen
- II. Fakten aus der Wissenschaft Teil 1
- III. Fakten aus der Wissenschaft Teil 2
- IV. Fakten aus der Wissenschaft Teil 3

I. Statistische Kennzahlen

Statistische Kennzahlen



Demenz und Pflegebedürftigkeit

Bundesweite Studie (151 demenzkranke Teilnehmer)

- *¾ der Teilnehmer hatten eine Pflegestufe, im Vergleich: 1/3 Studienteilnehmern ohne Demenz.
- ❖ Pflegebedarf steigt im Verlauf der Erkrankung: bei leichter Demenz beziehen rund 58 % der Betroffenen Leistungen aus der Pflegeversicherung, im schweren Stadium 100 %.

Befragung im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK):

❖ 30 % der befragten pflegenden Angehörigen gaben an, dass bei dem pflegebedürftigen Familienmitglied eine Demenz vorliegt.

II. Fakten aus der Wissenschaft Teil 1



- > 10.000 britische Beamte werden alle paar Jahre auch nach ihren Schlafgewohnheiten befragt.
- Studie begann Mitte der 1980er-Jahre: Teilnehmer damals im Alter zwischen 35 und 55 Jahre, inzwischen 70 bis 90 Jahre
- Im Alter von 50 Jahren schliefen rund 45 % die als normal betrachteten sieben Stunden, 40 % sechs Stunden oder weniger und die restlichen 15 % benötigten im Mittel acht oder mehr Stunden Schlaf pro Nacht.
- Nach einer mittleren Nachbeobachtungsdauer von 25 Jahren waren 521 Teilnehmer (6,5 %) an einer Demenz erkrankt.



- ❖ Bei Berücksichtigung der Variablen **Geschlecht, Lebensstil und Begleiterkrankungen**, so war die Demenzrate bei sechs Stunden oder weniger Schlaf im Alter von 50 Jahren **um 22** % erhöht − verglichen mit einer Schlafdauer von sieben Stunden.
- Acht und mehr Stunden führten zu ähnlich erhöhter Demenzrate, aber statistisch nicht signifikant.

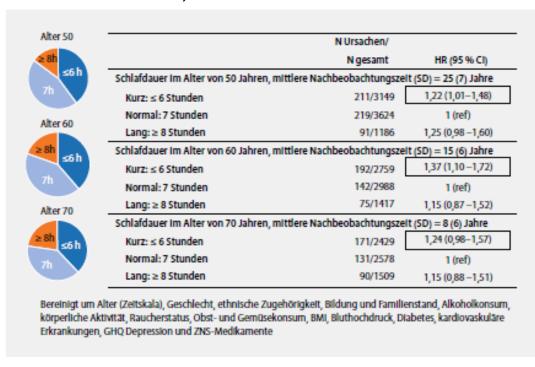


Im Alter von 60 Jahren:

- Schlafgewohnheiten wenig verändert, Anteil der Teilnehmer mit acht und mehr Stunden pro Nacht geringfügig gestiegen, dafür etwas weniger Teilnehmer mit sieben Stunden. Bezogen auf eine Nachbeobachtungsdauer von 15 Jahren war die **Demenzrate mit maximal sechs Stunden Schlaf signifikant um 37** % erhöht, mit acht und mehr Stunden lag die Rate nichtsignifikant um 15 % höher als bei sieben Stunden.
- Schlafdauer mit 70 Jahren:
 - Zusammenhang blieb bestehen: Teilnehmer mit sechs oder weniger Stunden Schlaf hatten ein signifikant erhöhtes Demenzrisiko (plus 24 %).



Zusammenhang von durchschnittlicher Schlafdauer im Alter von 50, 60 sowie 70 Jahren und dem Demenzrisiko





- Teilweise Veränderungen bei Schlafdauer im Laufe der Zeit.
- Am höchsten war das Demenzrisiko bei Teilnehmern, die konstant sechs oder weniger Stunden schliefen (plus 30 %).
- Erhöhtes Risiko auch bei Veränderung von kurzer auf normale Schlafdauer (plus 20 %) und umgekehrt (plus 13 %)
- *Keine Risikoerhöhung bei Wechsel von normaler Schlafdauer auf längere.

Dosiseffekt als mögliche Erklärung: Je mehr Schlafdefizite jemand seit dem 50. Lebensjahr angehäuft hat, umso höher das Demenzrisiko. Statistisch signifikant war das Resultat jedoch nur für Teilnehmer mit konstant kurzer Schlafdauer.

* Ähnlich hohes Risiko (plus 28 %) rein rechnerisch für konstante Langschläfer.



- Unklar bleibt jedoch, wie viele der Teilnehmer mit wenig Schlaf tatsächlich Schlafmangel hatten.
- Manche Menschen kommen sehr gut mit sechs oder weniger Stunden aus. Ob solche Personen ebenfalls ein erhöhtes Demenzrisiko aufweisen oder dank eines besonders effizienten glymphatischen Systems nicht vermehrt betroffen sind, lässt sich derzeit nicht sagen.
- Darüber hinaus könnte wenig Schlaf auch nur ein Marker für andere demenzfördernde Faktoren sein, etwa viel Stress.

III. Fakten aus der Wissenschaft Teil 2



Grippeimpfung zur Demenzprävention?

Studie (retrospektiv) an 120.000 US-Veteranen:

Regelmäßige Grippeimpfungen (mehr als 6 Impfungen binnen 80 Monaten) reduzierten das Demenzrisiko signifikant um 12 Prozent.



Design

- Population aus über 120.000 US-Veteranen (ehemalige Militärangehörige) im Alter von durchschnittlich 75,5 Jahren (±7,3).
- Nur 3,8% waren weiblich, 91,6% hatten eine weiße Hautfarbe.
- Analysiert wurden die Krankenakten der Studienteilnehmenden zwischen dem 1. September 2009 und dem 31. August 2019. Einschlusskriterium: keine Demenzdiagnose.
- *Klassifizierung in Gruppen, je nachdem, ob und wie viele Grippeimpfungen sie im Studienzeitraum erhalten hatten.
- Analyse, bei wie vielen Personen eine Demenz neu auftrat (definiert nach Vorhandensein entsprechender ICD-9/ICD-10-Codes in den Krankenakten im Verlauf).
- ❖ Kovariablen wie Alter, ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, Familienstatus sowie Versicherungsstatus alles Faktoren, die auf das Demenzrisiko Einfluss nehmen wurden herausgerechnet, auch die Häufigkeit der Arztbesuche wurde mitanalysiert, um einen möglichen "Früherkennungsbias" zu verringern.



Ergebnisse

- ❖15.933 Studienteilnehmende erkrankten während dieser Phase neu an einer Demenz.
- ❖ Inanspruchnahme von Grippeimpfungen ging mit geringerem Demenzrisiko einher.
- Effekt trat nur dann auf, wenn insgesamt mehr als sechs Grippeimpfungen innerhalb des Beobachtungszeitraums verabreicht wurden. Damit wurde in dieser Erhebung das Demenzrisiko durch die Impfungen signifikant um 12 Prozent gesenkt.



Diskussion

- Impfungen führen zu einem Anstieg der Aktivität von Mikroglia, quasi den "Immunzellen des Gehirns". Sie erkennen krankheitsauslösende Stoffe und Abfallprodukte und bauen sie ab.
- Bei Alzheimer-Erkrankung sammelt sich Beta-Amyloid an, lagert sich dort zwischen den Nervenzellen wie ein Belag ab und schädigt die Nervenzellen.
- ❖ Tierexperimentell konnte gezeigt werden, dass die erhöhte Mikroglia-Aktivität nach Impfung dazu führt, dass Beta-Amyloid vermehrt abgebaut wird.

Mokroglia (Wikipedia)



Limitationen

Positiver Effekt von Impfungen auf das Demenzrisiko könnte auch daran liegen, dass Menschen, die sich regelmäßig impfen lassen, auch sonst gesünder leben und somit ein geringeres Krankheitsrisiko haben.

IV. Fakten aus der Wissenschaft Teil 3



- *US-Forscherteam hat in vier Stadtvierteln in der US-Großstadt Chicago untersucht, inwiefern Lärm sich auf die Entwicklung möglicher geistiger Beeinträchtigungen auswirkt.
- Schätzung: Im Jahr 2013 waren mehr als 100 Millionen US-Amerikaner*innen einer Lärmbelastung ausgesetzt, die den behördlich festgelegten Grenzwert überschritt, ab dem ein Risiko für lärmbedingte Hörschäden besteht.



- Untersuchung von 5.227 Erwachsenen im Alter von 65 Jahren und älter, die am "Chicago Health and Aging Project" teilnahmen.
- Schätzung mit Hilfe eines Vorhersage-Modells von Lärmpegel in den Vierteln, in denen die Teilnehmenden in den fünf Jahren vor den Untersuchungen lebten.



- Ergebnisse: Laute Wohnumgebung bei älteren Erwachsenen erhöht das Risiko, leichte geistige Beeinträchtigungen oder eine Alzheimererkrankung zu entwickeln.
- Personen, die tagsüber mit 10 Dezibel mehr Lärm in der Umgebung lebten, hatten eine um 36 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, leichte kognitive Beeinträchtigungen zu entwickeln und eine um 29 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken. In Bezug auf die geistigen Fähigkeiten war insbesondere die Wahrnehmungsgeschwindigkeit betroffen.



- *"Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass in typischen städtischen Gemeinden in den USA höhere Lärmpegel die Gehirne älterer Menschen beeinträchtigen können. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, da Millionen von Amerikanern derzeit von hohen Lärmpegeln in ihren Gemeinden betroffen sind."
- * Empfehlungen:
 - Thema noch eingehender untersuchen
 - *Chance für die öffentliche Gesundheit, durch lärmreduzierende Maßnahmen die Belastung sowohl auf individueller als auch auf Bevölkerungsebene reduzieren zu können.