



Lebensqualität bei Menschen mit Demenz: Überblick über grundsätzlich bekannte Aspekte bzw. lebensqualitätserhaltende Interventionen

Dr. phil., Betr. oec. Sandra Oppikofer
Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich,
Universitärer Forschungsschwerpunkt «Dynamik Gesunden Alterns»
Mail sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch
www.zfg.uzh.ch
www.dynage.uzh.ch



Lebensqualität bei Demenz

- individuelles Phänomen
- Individuen und Kontexte
- Prozess der Stabilisierung

Oppikofer, S. (2013). *Informationsblatt
Lebensqualität von Menschen mit einer Demenzerkrankung*. Universität Zürich.
Erarbeitet im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit.



12 potentiell veränderbaren Risikofaktoren der Demenz

- geringe Bildung,
- Bluthochdruck,
- Hörprobleme,
- Rauchen,
- Fettleibigkeit,
- Depressionen,
- Bewegungsmangel,
- Diabetes,
- geringe soziale Kontakte,
- exzessiver Alkoholkonsum,
- traumatische Hirnverletzungen und
- Luftverschmutzung

Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A. et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396, 413-445.



Bedeutung psychosozialer Dimensionen der Lebensqualität

(Dichter, M.N., Palm, R., Halek, M., et al. (2016). Die Lebensqualität von Menschen mit Demenz. In L. Kovács et al. (Hrsg.). Lebensqualität in der Medizin.)

14 Dimensionen der Lebensqualität

1. Familie
2. Soziale Kontakte und Beziehungen
3. Selbstbestimmung und Freiheit
4. Wohnumfeld
5. positive Emotionen
6. negative Emotionen
7. Privatheit
8. Sicherheit
9. Selbstwertgefühl
10. physische und mentale Gesundheit
11. Glaube/Spiritualität
12. Pflegebeziehung
13. Freude an Aktivitäten
14. Zukunftsaussichten



Evidenz psychosozialer Interventionen zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz

Positive Assoziation:

- Beziehungsfaktoren
- soziales Engagement
- funktionelle Fähigkeiten

Negative Assoziation:

- schlechtere physische und mentale Gesundheit
- geringeres Wohlbefinden der Betreuungsperson

Marty, A., Nelis, S.M., Quinn, C. et al. (2018). *Living well with dementia: a systematic review and correlational meta-analysis of factors associated with quality of life, well-being and life satisfaction in people with dementia*. Psychological Medicine. DOI: 10.1017/S0033291718000405



Physische Aspekte

Positive Auswirkungen von Bewegung auf:

- Gehgeschwindigkeit
- Gleichgewicht
- Sturzrisiko

- Mehrkomponentenübungen
- Trainingsintensität



Kognition

Methoden

- Stimulation
- Kognitives Training
- Kognitive Rehabilitation
- Realitätsorientierung
- Kombinierte Übungsprogramme
- Computergestützte Interventionen

-> Sehr inkonsistente Befunde!



Affekt

- Physische: ohne signifikante Ergebnisse
- Psychologische & soziale: kleine Effekte mit kleinen Studienzahlen
- Lösungsorientierte Psychotherapie: Verbesserung der Stimmung
- Gruppen-Reminiszenz-Therapie: positive Effekte auf Depressivität



Verhalten

- Individualisierte erfreuliche Aktivitäten
- Gruppenaktivitäten
- therapeutische Berührung
- musikbasiert

-> Reduktion Agitationsniveau



Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL)

- Physisch: Verbesserung über Schweregrade hinweg
- Längere Übungsdauer: signifikante moderate Effekte
- Kognitiv: keine signifikante Verbesserungen

Soziale Interaktion

- Kognitive Stimulationstherapie und soziale Interaktion: moderate Effekte



Fazit und Ausblick

- Geringe oder inkonsistente Effekte psychosozialer Interventionen
- Individualisierte, kontextualisierte & massgeschneiderte Interventionsprofile
- Längerfristige, spezifische Interventionen
- WHO-Verständnis gesundes Altern auch bei Demenz
- Loslösen vom medizinischen Paradigma & Reduktion von Symptomen
- Einbindung Betroffener
- Deprofessionalisierung

(vgl. Øksnebjerg, Diaz-Ponce, Gove, et al., 2018; McDermott et al., 2019)