

# Neues Programm zum Schutz vor Demenz

Risikodiagnose mit BrainCheck, Prävention mit BrainCoach

**Geistige Aktivität soll vor Demenz schützen oder ihr Auftreten zumindest verzögern. Nach dem «BrainCheck», einem Suchtest auf demenzielles Risiko, hat man an der Memory Clinic in Basel nun das Trainingsprogramm «BrainCoach» entwickelt. Am Prevention Summit in Zürich erläuterte Prof. Andreas Monsch, wann der BrainCheck sinnvoll und für welche Personen der BrainCoach gedacht ist.**

## Renate Bonifer

Neben all den Parametern, die beim jährlichen Check-up in der Hausarztpraxis abzufragen und zu messen sind, bleibt wenig Zeit für Zusätzliches. Um Patienten mit demenziellem Risiko nicht zu verpassen, genügen aber bereits drei Minuten. So wenig Zeit brauche man für den BrainCheck, der an der Memory Clinic Basel entwickelt wurde, sagte Prof. Andreas Monsch, Leiter der Memory Clinic Basel. Die Testunterlagen stehen für alle interessierten Ärzte gratis zur Verfügung (Bezugsquellen s. *Infokasten*).

## BrainCheck nur bei Verdacht auf demenzielle Entwicklung

Es geht beim BrainCheck ausdrücklich nicht um das Screenen aller Patienten ab einem bestimmten Alter, sondern um das «case finding», betonte der Referent. Nur bei Verdacht auf eine demenzielle Entwicklung sollte der BrainCheck gemacht werden, das heisst, wenn Patienten oder Angehörige über kognitive Störungen berichten oder wenn Patienten in den Augen des Hausarztes in irgendeiner Weise auffällig werden. Ob ein BrainCheck sinnvoll ist, kann man auch recht einfach mit vier Fragen

abklären, die vom Assistenzpersonal, zum Beispiel beim Blutabnehmen, sozusagen nebenbei, gestellt werden können:

1. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre geistigen Fähigkeiten, zum Beispiel das Gedächtnis, im Vergleich zu vor einem Jahr deutlich abgenommen haben?
2. Sind Sie deswegen besorgt und wollen Sie gerne mit Ihrem Arzt darüber sprechen?
3. Haben Sie im Vergleich zu vor einem Jahr mehr Schwierigkeiten, einem komplexen Gespräch mit mehreren Personen zu folgen?
4. Benötigen Sie für das Erledigen von Alltagsaktivitäten, wie zum Beispiel Kochen oder Bankgeschäften, mehr Energie als früher?

Falls der Patient eine dieser Fragen bejaht, das heisst, subjektiv von einer Verschlechterung seiner kognitiven Fähigkeiten berichtet, sollte der Arzt den BrainCheck durchführen.

Der BrainCheck besteht aus drei Ja-Nein-Fragen an den Patienten, dem Uhrentest (diese beiden Teile dauern insgesamt etwa drei Minuten) sowie sieben Fragen an Angehörige, die den entsprechenden Fragebogen im Wartezimmer oder zu Hause ausfüllen können.

Richtig angewendet hat der BrainCheck eine hohe Treffsicherheit. Seine Sensitivität wird mit 97 Prozent, seine Spezifität mit 82 Prozent und seine Trennschärfe mit 89 Prozent beziffert, womit er sogar besser abschneidet als der bekannte Mini-Mental-Status (MMSE) (1).

## Für wen ist der BrainCoach gedacht?

Falls der Patient keine kognitiven Einbussen beklagt, empfehlen sich zwei Nachfragen zur kognitiven Aktivität. Man weiss aus epidemiologischen Studien, dass kognitive Inaktivität ein bedeutenderer Risikofaktor für Demenz ist als beispielsweise Depression, physische

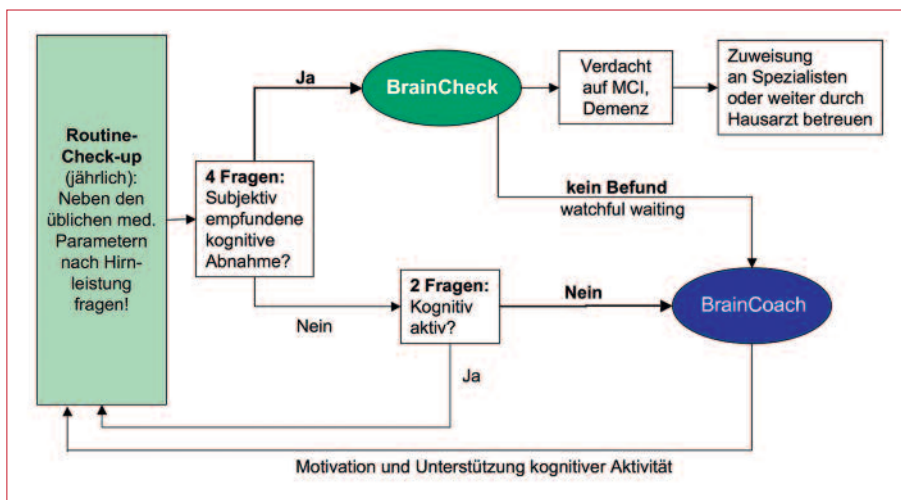


Abbildung: Algorithmus zum Einsatz von BrainCheck und BrainCoach in der Hausarztpraxis (nach [7]). Die vier Fragen zur Selbsteinschätzung (s. Text) können auch von Assistenten, zum Beispiel beim Blutabnehmen gestellt werden; BrainCheck und BrainCoach erfolgen durch den Arzt selbst.

Infokasten:

## BrainCheck und BrainCoach

Bezugsquellen für BrainCheck:

[www.braincheck.ch](http://www.braincheck.ch)

- ❖ Formulare für Uhrentest und Angehörigenbefragung zum Download in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch und Spanisch
- ❖ Publikation zum wissenschaftlichen Hintergrund (Ehrensperger MM et al.: *Alz Res Ther* 2014; 6: 69)

[www.memoryclinic.ch](http://www.memoryclinic.ch)

→ Rubrik Ärzte und Zuweiser → BrainCheck

- ❖ Testanleitungen für Ärzte auf Deutsch, Französisch, Italienisch
- ❖ Formulare für Uhrentest und Angehörigenbefragung in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch
- ❖ Link zur App für iPhone und iPad im Apple App Store erhältlich

[www.mci-info.ch](http://www.mci-info.ch)

Zugang mit DocCheck-Passwort

Bestellmöglichkeit für gedruckte Exemplare bei Vifor Pharma SA Schweiz:

- ❖ Testanleitungen für Ärzte auf Deutsch, Französisch, Italienisch
- ❖ Formulare für Uhrentest und Angehörigenbefragung in Deutsch und Französisch

Bezugsquellen für BrainCoach:

[www.braincoach-programm.ch](http://www.braincoach-programm.ch)

- ❖ Schulungsvideo, Informationen zum Programm
- ❖ Bestellmöglichkeit für alle Unterlagen in Deutsch und Französisch
- ❖ alle Unterlagen auch zum Download

BrainCheck und BrainCoach werden von Vifor Pharma SA mit einem «unrestricted grant» unterstützt. Alle Unterlagen können auch bei Vifor Pharma SA bestellt werden.

Lesetipp:

«Nicht hinter jeder Hirnleistungsstörung steckt ein neurodegenerativer Prozess» Interview mit Dr. Michael Ehrensperger, Memory Clinic Basel. *ARS MEDICI* 2015; 24: 1156–1160.

Inaktivität und Rauchen (2). Auch die Bedeutung der kognitiven Reserve ist bekannt: Wer gut ausgebildet und kognitiv rege ist, kann eine demenzielle Entwicklung über längere Zeit kompensieren (3). Kognitive Aktivität ist insofern auch Demenzprävention. Die Fragen sind einfach:

1. Was tun Sie, um sich geistig fit zu halten?
2. Denken Sie, dass es noch Raum für mehr geistige Aktivitäten gäbe?

Wer wenig oder nichts tut, ist ein Kandidat für BrainCoach. Ziel des Programms ist die Förderung der kognitiven Aktivitäten bei gefährdeten Erwachsenen zur Prävention von Hirnleistungsstörungen (4). Das Programm ist nicht für die ohnehin Aktiven gedacht, sondern für die «kognitiv Gelangweilten». Doch wie kann man diese zu mehr kognitiver Aktivität bewegen? Und zu welcher?

### Es muss Spass machen

Das Wichtigste vorweg: «Es gibt keine kognitive Aktivität, die besser wäre als

eine andere», sagte Monsch. Entscheidend ist vielmehr, dass man etwas findet, das Spass macht. Das ist individuell sehr unterschiedlich, und so erklärt sich auch, warum man in so vielen Studien zum «Gehirnjogging» keinen Effekt im Sinn einer Demenzprävention feststellen konnte.

Protektiv wirken hingegen – unabhängig von Bildung und IQ – unspezifische Aktivitäten, die auf eine generelle Aktivierung kognitiver Fertigkeiten abzielen (5) und kognitiv aktivierendes Freizeitverhalten wie beispielsweise Lesen, Brettspiele, Musizieren oder Tanzen (6). In Basel und Genf wurden mit den BrainCoach-Unterlagen Pilotstudien mit insgesamt 22 Personen durchgeführt. Hierbei zeigte sich, dass das Programm nicht nur den Patienten, sondern auch den durchführenden Ärzten und Assistenten Freude bereiten kann. Der Zeitaufwand lag mit rund 20 Minuten im Rahmen, und die Unterlagen wurden von allen Beteiligten, Ärzten, Assistenz-

personal und nicht zuletzt auch den Patienten, positiv beurteilt. Nun soll das Programm in der ganzen Schweiz eingeführt werden.

### Motivation, Motivation, Motivation ...

Im Zentrum des Programms steht die Motivation zu mehr kognitiver Aktivität. Konventionelle Techniken wie Konfrontation, gut gemeinte Ratschläge oder autoritäres Auftreten funktionieren hier nicht. Gefragt ist vielmehr eine motivierende Gesprächstaktik, die in der Fachliteratur mit dem Begriff «motivational interviewing» umschrieben wird. Sie setzt auf Partnerschaft anstelle von Konfrontation, Autonomie anstelle von Autorität und Evokation anstelle von Ratschlägen, das heisst, der Patient soll letztlich selbst auf die Lösung des Problems kommen. «Die Motivation muss von innen kommen», betonte Monsch.

BrainCoach funktioniert anhand von sechs Schritten, die ganz im Sinne der motivierenden Strategie formuliert sind.

Ein Beispiel sind Fragen: «Wie wichtig ist es Ihnen, geistig aktiver zu werden?» und «Wie zuversichtlich sind Sie, die Aktivitäten umzusetzen?» Hier soll sich der Patient in einer Skala von 0 bis 10 einordnen. Wählt er 0 bis 5, folgt nicht etwa die Frage, warum ihm das so wenig wichtig ist, sondern die Frage warum es ihm nicht noch weniger wichtig ist. Wählt er beispielsweise die 5, fragt man, warum es nicht 3 sei. Dann muss der Patient nämlich Argumente für die geistige Aktivierung beziehungsweise für seine Zuversicht finden, was seine Motivation steigern kann. Weitere Punkte sind Anregungen für Aktivitäten, entweder als Frage (Was hat Ihnen früher Freude gemacht?) oder bei Bedarf mit einem «kognitiven Buffet» in Form von Fotokarten mit diversen Aktivitäten. Die besprochenen Aktivitäten werden festgehalten, ebenso ein konkreter Umsetzungsplan (was, wie, wo, wie oft etc.) und ein Folgetermin, um den Fortschritt zu besprechen. ❖

Renate Bonifer

Quelle: Referat von Prof. Dr. phil. Andreas Monsch, Leiter Memory Clinic, Basel, am Prevention Summit am 15. Juni 2017 in Zürich.

Literatur unter [www.arsmedici.ch](http://www.arsmedici.ch)

## Literatur:

1. Ehrensperger MM, et al.: BrainCheck – a very brief tool to detect incipient cognitive decline: optimized case-finding combining patient- and informant-based data. *Alz Res Ther* 2014; 6(9): 69.
2. Barnes DE, Yaffe K: The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. *Lancet Neurology* 10(9): 819–828.
3. Stern Y: Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *Lancet Neurology* 2012; 11(11): 1006–1112.
4. Mistridis P et al.: Use it or lose it! Cognitive activity as a protective factor for cognitive decline associated with Alzheimer's disease. *Swiss Med Wkly* 2017; 147: w14407
5. Bahar-Fuchs A et al.: Cognitive training and cognitive rehabilitation for mild to moderate Alzheimer's disease and vascular dementia. *Cochrane Database Syst Rev* 2013; (6): CD003260.
6. Verghese J et al.: Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *N Engl J Med* 2003; 348: 2508–2016.
7. Thomann A et al.: Hirnleistungsstörungen. *Hausarzt-Praxis* 2017; 2(12): 8–12.