



NETZWERK
ALTERNs-
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Tag der offenen Tür am Welt-Alzheimer-Tag

21. September 2024 | 11.00 - 15.00 Uhr

Programmheft



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	5
Vorträge	6-13
11.00 Uhr Demenz und die Alzheimer-Krankheit	
11.30 Uhr Kommunikation mit Menschen mit Demenz	
12.00 Uhr Sensibilisierung gehörloser Menschen in Deutschland für das Thema Demenz	
12.30 Uhr Demenzprävention	
13.00 Uhr Sprachveränderungen bei Demenz	
13.30 Uhr Nicht-medikamentöse Therapien für Menschen mit Demenz	
14.00 Uhr Einblicke in (Gruppen-) Tanztherapie für Personen mit Demenz	
Aktivitäten	14-25
Neuropsychologische Tests	
Altags-Fitness-Test	
Der Alterssimulationsanzug	
Demenzsimulation	
Virtual Reality	
Erzählcafé	26-27
Zusatzveranstaltung	28-29
15.00 Uhr Demenz-Partner-Kurs „Musizieren in Chören und Instrumentalensembles“	
Impressum	30

Grußwort

Liebe Freunde und Freundinnen des Netzwerk Alternsforschung (NAR),

das NAR öffnet für Sie am 21.09.2024, dem Welt-Alzheimerstag, von 11 bis 15 Uhr seine Türen.

Passend zum Welt-Alzheimerstag dreht sich dieses Mal (fast) alles um das Thema Demenz.

In 13 alltäglichen Situationen können Sie mit dem Demenzsimulator erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen, beim Alltags-Fitness-Test können Sie Ihre alltagsrelevante Fitness, die für eine selbstständige Lebensführung notwendig ist, testen.

Kurzvorträge erwarten Sie unter anderem zu folgenden Themen:

- Wie verändert sich die Sprache im Verlauf der Demenz?
- Kommunizieren mit Menschen mit Demenz
- Nicht-medikamentöse Therapie bei Demenz

Unternehmen Sie mit unserem Alterssimulationsanzug eine kleine Zeitreise und fühlen Sie, wie es ist, wenn jede Bewegung schwerer fällt, die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, das Gehör nicht mehr so gut ist und das Augenlicht nachlässt. Testen Sie Ihr Gedächtnis, erleben Sie, wie virtuelle Realität in psychologischen Studien genutzt wird oder treffen Sie sich mit anderen Interessierten in unserem Erzählcafé.



Prof. Dr. Cornelia Wrzus
Geschäftsführende Direktorin



Dr. Birgit Teichmann
Wissenschaftsmanagement



11.00 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen

K. Beyreuther

Im Vortrag werden folgende Fragen beantwortet: Was ist und wie häufig ist Demenz und wie wird Demenz diagnostiziert? Wo steht die Alzheimer-Forschung, welche Behandlungen sind derzeit möglich und zugelassen? Welche Nebenwirkungen haben diese Behandlungen und was kosten sie? Wie häufig sind gleichzeitig mit Alzheimer-Krankheit auftretende Demenz-Erkrankungen und wie beeinflussen diese Co-Pathologien Symptome und Behandlung? Abschließend werden die Chancen für ein Altern und eine Zukunft ohne Alzheimer-Krankheit diskutiert.

*Dr. Dr. h.c. Konrad Beyreuther
Direktor Emeritus, Seniorprofessor Distinctus,
Gründungsdirektor des NAR*

beyreuther@nar.uni-heidelberg.de

11.30 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Kommunikation mit Menschen mit Demenz

B. Teichmann

Eine demenzielle Erkrankung verläuft in der Regel in Stadien. Die Kommunikation mit den Betroffenen muss immer wieder den aktuellen Möglichkeiten und Bedingungen angepasst werden. Während im Anfangsstadium die verbale Kommunikation im Vordergrund steht, spielt im Verlauf der Erkrankung die Körpersprache eine immer wichtigere Rolle, auch wenn bekannte Gedichte vorgetragen und Lieder gesungen werden können. Ziel jeder Kommunikation ist es, den Betroffenen Ruhe zu vermitteln, Stress und herausforderndes Verhalten zu vermeiden und damit die Lebensqualität zu verbessern.

*Dr. rer. nat. Birgit Teichmann
Wissenschaftsmanagement
Netzwerk AlternsfoRschung (NAR)*

teichmann@nar.uni-heidelberg.de



12.00 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Projekt DE-SIGN | Sensibilisierung gehörloser Menschen in Deutschland für das Thema Demenz

I. Angelidou

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der ein bedeutender Teil der Bevölkerung für das Gesundheitssystem nahezu unsichtbar ist, besonders wenn es um komplexe neurologische Erkrankungen wie Demenz geht. Dies ist die Realität für viele gehörlose Menschen in Deutschland. Dieser Vortrag beleuchtet zunächst die sprachlichen, kulturellen und psychosozialen Besonderheiten der deutschen Gehörlosengemeinschaft und erläutert dann die zusätzlichen Herausforderungen, die eine Demenzerkrankung für gehörlose Menschen mit sich bringt. Das interdisziplinäre Projekt DE-SIGN, Teil einer Erasmus+-Initiative, das gehörlose Menschen in Deutschland über Demenz informiert und sensibilisiert, wird vorgestellt. Es entwickelt Aufklärungskurse in Deutscher Gebärdensprache (DGS), um das Wissen über Demenz in der Gehörlosengemeinschaft zu verbessern und die Früherkennung zu fördern. Abschließend wird die Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen hörenden und gehörlosen Forschenden betont, um inklusive Lösungen im Gesundheitswesen zu schaffen und die Lebensqualität gehörloser Menschen mit kognitiven Herausforderungen zu verbessern.



Ioanna Angelidou
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Netzwerk AltersfoRschung (NAR)

angelidou@nar.uni-heidelberg.de

12.30 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Prävention von Demenzerkrankungen

B. Teichmann

Demenz ist der fortschreitende Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit. Es gibt viele Formen von Demenz – die Alzheimer-Krankheit ist die bekannteste. Demenzerkrankungen lassen sich wahrscheinlich nicht vollständig verhindern, aber durch die Reduzierung von Risikofaktoren um Jahre hinauszögern. Die berühmte Livingston-Studie kommt zu dem Schluss, dass es eine Reihe beeinflussbarer Risikofaktoren für Demenz gibt, wie z. B. geringe Bildung, Hörverlust, Bluthochdruck, Alkoholkonsum, Rauchen, soziale Isolation, Bewegungsmangel oder Luftverschmutzung. Die Vermeidung aller schädlichen Faktoren könnte das Risiko um bis zu 40 Prozent senken und dazu beitragen, den kognitiven Verfall zu verlangsamen.

Dr. rer. nat. Birgit Teichmann
Wissenschaftsmanagement
Netzwerk AltersfoRschung (NAR)

teichmann@nar.uni-heidelberg.de





Tag der offenen Tür 2024 | VORTRÄGE

13.00 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Sprachveränderungen bei Demenz

I. Angelidou

Dieser Vortrag bietet einen prägnanten Überblick über die sprachlichen Veränderungen bei Demenzerkrankungen.

Basierend auf aktueller internationaler und deutscher Forschungsliteratur werden charakteristische Sprachsymptome im Verlauf einer Demenz dargestellt – von frühen sprachlichen Auffälligkeiten als potenzielle Warnzeichen bis hin zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen in fortgeschrittenen Stadien. Das Thema wird sowohl aus sprachtherapeutischer als auch aus sozialwissenschaftlicher Perspektive beleuchtet, wobei klinisch-linguistische Elemente und psychosoziale Aspekte der Sprachveränderungen erklärt werden.

Ziel ist es, ein ganzheitliches Verständnis der Sprachveränderungen bei Demenz und deren Relevanz für den Alltag zu vermitteln.

Ioanna Angelidou
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Netzwerk AltersfoRschung (NAR)

angelidou@nar.uni-heidelberg.de

Tag der offenen Tür 2024 | VORTRÄGE

13.30 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Nicht-medikamentöse Therapien bei Demenz

B. Teichmann

Nicht-medikamentöse Behandlungsformen zielen darauf ab, die kognitiven Fähigkeiten der Betroffenen zu verbessern oder zu erhalten, die Alltagsfähigkeiten zu stabilisieren und das psychische Wohlbefinden zu fördern. Sie können auch herausforderndes Verhalten wie Unruhe oder Reizbarkeit reduzieren oder die körperliche Fitness verbessern. Beispiele für nicht-medikamentöse Therapien bei Demenz sind neben den bekannten Therapieformen wie Physio-, Ergo-, Logo- und Verhaltenstherapie auch Milieuthapie, Kunst- und Musiktherapie sowie körperbezogene Therapien.

Darüber hinaus gehört auch die Unterstützung und Entlastung der Angehörigen zu den nicht-medikamentösen Therapien.

Dr. rer. nat. Birgit Teichmann
Wissenschaftsmanagement
Netzwerk AltersfoRschung (NAR)

teichmann@nar.uni-heidelberg.de





14.00 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Einblicke in (Gruppen-) Tanztherapie für Personen mit Demenz

C. Cornaro

Die Tanztherapie ist eine künstlerische und körperorientierte Therapieform, deren non-verbale und kreative Form für Menschen mit Demenz besonders zugänglich sein kann.

Musik und Bewegung verbinden sich im Tanz und ermöglichen individuellen Ausdruck und gemeinschaftliches Erleben.

Bei Menschen mit Demenz sind vertraute Musik und Bewegungen oft noch lange abrufbar. Als ressourcenorientierte Therapie wird vor allem an das angeknüpft, was die Teilnehmenden können und was ihnen Spaß macht. In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, wie die Tanztherapie für Menschen mit Demenz aussehen kann, welche therapeutische Haltung hier wichtig ist und warum diese im Zusammenhang mit dem Erleben von Demenz wertvoll sein kann.

Clara Cornaro
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Netzwerk AlternsfoRschung

cornaro@nar.uni-heidelberg.de





NAR | Bibliothek, Raum 115, 1. OG

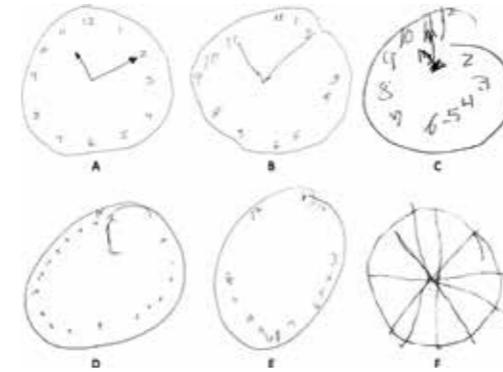
Probleme mit dem Gedächtnis – (K)ein Grund zur Sorge?!

M. Bulian und P. Zöllner

Wo habe ich nur den Autoschlüssel hingelegt? Wie hieß der Bekannte nochmal, den ich vorgestern im Supermarkt getroffen habe? Viele Menschen klagen insbesondere mit zunehmendem Alter über Gedächtnisprobleme. In den meisten Fällen ist dies ganz normal oder kann durch Belastungssituationen im Alltag bedingt sein. Wer sich dennoch Sorgen macht, kann zur Abklärung eine Gedächtnisambulanz aufsuchen. Hier werden neben einer umfassenden ärztlichen Untersuchung auch neuropsychologische Testungen durchgeführt, welche die subjektiv wahrgenommenen Gedächtnisprobleme objektivieren können. Wir möchten Ihnen Beispiele gängiger Testverfahren vorstellen, die sich mit verschiedenen Komponenten der kognitiven Leistungsfähigkeit befassen (z.B. Wortflüssigkeit, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit).

Maïke Bulian
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Netzwerk AlternsfoRschung (NAR)

bulian@nar.uni-heidelberg.de



Um einen besseren Einblick in Ablauf und Inhalt dieser Art von Untersuchungen zu bekommen, können Sie ausgewählte Aufgaben selbst bearbeiten.

12.30 Uhr | Pause mit Entspannungsübung

Gedankenkreisen, Kopfschmerzen oder körperliche Verspannung: Wer kennt dies nicht, wenn man sich gestresst und überlastet fühlt? Diese Signale unseres Körpers können uns wichtige und hilfreiche Zeichen dafür geben, wann es an der Zeit ist, eine Pause einzulegen und uns zu entspannen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem kleinen Ausflug zu einem Ort, an dem Sie sich besonders wohlfühlen? Worauf warten wir noch, los geht's! In einer kurzen, angeleiteten Entspannungsübung haben Sie die Möglichkeit, ein Verfahren kennenzulernen, mit dem Sie sich auch zuhause im Alltag einen Moment der Auszeit und Ruhe schaffen können. Was Sie dafür benötigen? Keine Sorge, nichts weiter als Ihre Gedanken! Sie sind neugierig? Dann kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich überraschen, wohin die Reise geht.





Tag der offenen Tür 2024 , AKTIVITÄTEN

NAR | Raum 120, 1. OG

Alltags-Fitness-Test

Die meisten Älteren stimmen darin überein, dass die Lebensqualität der späten Jahre entscheidend davon abhängt, ob man die Aktivitäten, die man gerne ausüben möchte, ohne große Umstände und ohne besondere Anstrengung machen kann. Da die Menschen immer länger leben, wird es zunehmend wichtiger, die körperliche Verfassung für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung im Auge zu behalten. Zentraler Bestandteil des Alltags-Fitness-Tests ist eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness, die für eine selbstständige Lebensführung im Alter erforderlich ist.



NAR | Gang, 1. OG

Alterssimulationsanzug

Können Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn Ihre Kräfte immer mehr nachlassen, Ihre Gelenke immer steifer werden, Ihr Tastempfinden schwindet, Ihre Augen immer schlechter werden und Sie immer weniger hören? Zum Glück treten diese Beeinträchtigungen in der Realität nicht zwingend und in den wenigsten Fällen alle zugleich und ganz plötzlich auf. Umso eindrücklicher ist daher die Erfahrung, die das Anlegen des Alterssimulationsanzugs ermöglicht. Stück für Stück werden einige Körperfunktionen – unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe der NAR-Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter – durch diverse Hilfsmittel eingeschränkt.

Wissenschaftliche Mitarbeitende
Netzwerk AlternsfoRschung

kontakt@nar.uni-heidelberg.de

GERT* – Alterssimulationsanzug

Was simuliert der GERontologische Testanzug?

1. Skibrille mit Spezialglas
Gesichtsfeld Einschränkung
veränderte Farbwahrnehmung
körnige Unschärfe
Blendempfindlichkeit
2. Ohropax
Hochtonschwerhörigkeit
3. Halskrause
Einschränkung der Kopfbeweglichkeit
4. Gewichtsweste (ca. 20 kg)
abnehmende Kraft im Rumpf und Oberkörper
Krümmung der Wirbelsäule
5. Neoprenmanschetten Ellenbogen
eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit
6. Handknöchelgewichte (je ca. 5 kg)
reduzierte Armkraft und eingeschränkte
Gelenkbeweglichkeit
7. Handschuhe
reduziertes Tastempfinden
und eingeschränkte Feinmotorik
8. Neoprenmanschetten Knie
eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit
9. Fußknöchelgewichte (je ca. 5 kg)
reduzierte Bein kraft



Verschiedene Modelle



Anwendungsfelder





Testen Sie Ihre „Alltagstauglichkeit“ unter diesen Bedingungen, erleben Sie, wie schwer Ihnen „Kleinigkeiten“ fallen, die Sie sonst mühelos und selbstverständlich bewältigen und staunen Sie, was Sie vielleicht doch noch können. Wir möchten Sie gerne zu einer Erfahrung einladen, die Ihnen neue und ungewohnte Einblicke in die Situation unserer älteren Mitmenschen ermöglicht. Dies kann Ihnen helfen, sich besser in deren Situationen hineinzusetzen. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre „Alltagstauglichkeit“ mit dem Alterssimulationsanzug zu testen. Erleben Sie, wie sich die Einschränkungen des Alters anfühlen und staunen Sie, welche Fähigkeiten und Ressourcen Sie noch besitzen.



NAR | Raum 014, EG

Demenzsimulation

Der Demenzsimulator macht in 13 Alltagssituationen erlebbar, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Vom Ankleiden bis zum Abendessen können Menschen, die nicht an Demenz erkrankt sind, erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Die Teilnehmenden erfahren ihre eigenen Grenzen, empfinden Unbehagen und erleben ihre eigene Unfähigkeit. Dies führt zu negativen Gefühlen, wie sie Menschen mit Demenz tagtäglich erleben. Durch das Erleben der eigenen intensiven Gefühle entwickelt sich ein besseres Verständnis für die Erkrankten. Gerade in schwierigen Alltagssituationen ist es enorm hilfreich und entlastend, Menschen mit Demenz einfühlsamer zu begegnen.
<https://hands-on-dementia.info>



Wissenschaftliche Mitarbeitende
Netzwerk AltersfoRschung

kontakt@nar.uni-heidelberg.de



NAR | Raum 028, EG

Spielen für die Wissenschaft? Personen- und Situationswahrnehmung in Virtueller Realität (VR)

C. Wrzus

Wenn Personen VR-Brillen in unserem Studienraum sehen, denken sie als Erstes an Computerspiele – „Zocken für die Wissenschaft?!“. Dabei werden VR-Brillen schon seit einigen Jahren sowohl in der Forschung als auch im klinischen Alltag eingesetzt. Hierbei sehen Personen beispielsweise Strände oder Wälder zur Entspannung während therapeutischer Behandlungen. Wir nutzen Virtuelle Realitäten, um Alters- und Persönlichkeitsunterschiede in der Wahrnehmung von Situationen und Personen zu untersuchen. Studienteilnehmende sehen verschiedene Situationen über VR-Brillen, haben dabei das Gefühl, direkt dabei zu sein und bewerten im Anschluss die gezeigten Situationen und Personen. Uns gibt es die Möglichkeit, Alltagssituationen im Labor zu untersuchen und dabei u. a. Blickbewegungen zu messen. Haben Sie Lust, auch einmal eine VR-Brille auszuprobieren, uns bei unserer Forschung zu unterstützen und mit uns über VR zu diskutieren?

*Prof. Dr. Cornelia Wrzus
Geschäftsführende Direktorin
Netzwerk AlternsfoRschung (NAR)*

cornelia.wrzus@psychologie.uni-heidelberg.de





Tag der offenen Tür 2024 | ERZÄHLCAFE

Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal, Foyer EG

Ein nettes Wort... bei Speis und Trank!

Anlässlich unseres Tages der offenen Tür möchten wir Sie herzlich in unser Erzählcafé einladen! Gönnen Sie sich eine Auszeit, lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und genießen Sie die Atmosphäre. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in entspannter Runde mit anderen Gästen auszutauschen und dabei interessante Menschen kennenzulernen. Begleitet von einer duftenden Tasse Kaffee und einer großen Auswahl an selbstgemachten Köstlichkeiten, die Ihre Sinne verwöhnen werden, können Sie den Tag in vollen Zügen genießen.

Wir freuen uns darauf, Sie an unserem Tag der offenen Tür im Erzählcafé begrüßen zu dürfen und mit Ihnen eine unvergessliche Zeit zu erleben.

Mit herzlichen Grüßen und in freudiger Erwartung,

Ihr NAR-Team





ZUSATZVERANSTALTUNG

15.00 Uhr | Institut für Medizinische Psychologie | Hörsaal

Demenz-Partner-Kurs Musizieren in Chören und Instrumentalensembles

B. Teichmann, F. Heidemann, K. Koch

Der Bundesmusikverband führt seit Anfang 2023 als Mitglied und Akteur der Nationalen Demenzstrategie ein Förderprogramm zu demenzsensiblen Musizieren durch. In vier Jahren Laufzeit sollen Sensibilisierungsmaßnahmen, die Förderung von modellhaften Projekten und Qualifizierungsangebote im Fokus stehen. Hintergrund ist die Beobachtung, dass musikalische Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen auch unter Demenz sehr lange erhalten bleiben.

Im Rahmen der Sensibilisierungsmaßnahmen hat der BMCO zusammen mit der PH Karlsruhe und dem NAR einen Demenz-Partner-Kurs speziell für Amateurmusiker und -musikerinnen konzipiert, der erstmalig am Welt-Alzheimerstag in Heidelberg angeboten wird.

*Dr. rer. nat. Birgit Teichmann
Wissenschaftsmanagement
Netzwerk AlternsfoRschung (NAR)*

teichmann@nar.uni-heidelberg.de



Herausgeber

Netzwerk AlternsfoRschung
Universität Heidelberg

Verantwortlich

für die Beiträge sind
jeweils die Autoren

Redaktion

Dr. Birgit Teichmann

Konzeption + Gestaltung

Anna Tzanetoulakou

Fotos

© NAR, © freepik clipart and images, © Adobe Stock



Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.

Auflage

500

Druck

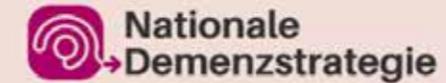
Print+Medien ZNF

Welt-Alzheimerntag 21. September

Woche der Demenz 16. – 22. September 2024



www.deutsche-alzheimer.de



www.nationale-demenzstrategie.de

Stand September 2024



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST

Netzwerk AlternsfoRschung (NAR), Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg, Tel. +49 6221 54 8101, kontakt@nar.uni-heidelberg.de, www.nar.uni-heidelberg.de

