

---

# NEWSLETTER

## Forschung Alterspsychiatrie

---

### EDITORIAL

## Von der Forschung in die Klinik



Dr. phil. Pascal Wurtz,  
Leiter Stab  
Universitätsklinik für  
Alterspsychiatrie  
und Psychotherapie

### Liebe Leserinnen und Leser

Es ist wieder an der Zeit, Ihnen einen Einblick in die neuesten Entwicklungen und Innovationen unserer Universitätsklinik zu geben. Unser Fokus liegt dabei stets darauf, aktuelle Forschungsergebnisse nahtlos in unsere Angebote und Innovationen einfließen zu lassen, um die Gesundheitsversorgung kontinuierlich zu verbessern. In

dieser Ausgabe möchten wir Ihnen zwei herausragende Projekte vorstellen, die diesen Ansatz verkörpern.

Die fortschreitende Alterung der Bevölkerung und die damit einhergehende Zunahme dementieller Erkrankungen erfordern innovative Herangehensweisen. Das Pilotprojekt «Remote Memory Clinic» hat zum Ziel die Ferndiagnose von kognitiven Defiziten durch eine spezialisierte Videotelefonie-Software in hausärztlichen Praxen und Apotheken zu ermöglichen. Dieses Pilotprojekt zeigt das Potenzial der Digitalisierung in der Alterspsychiatrie.

Neben dem Thema Demenz ist Sturzangst ein weiteres wichtiges Thema das mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnt. Sturzangst kann zu sekundären Störungen führen und das Sturzrisiko erhöhen. Unser For-

schungsprojekt «Aktiv gegen Sturzangst (AGES)» setzt auf eine kombinierte Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und Übungsintervention, und wird speziell für Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen entwickelt. Unsere Pilotstudien zeigen vielversprechende Ergebnisse in Bezug auf Sturzprävention.

Diese beiden Projekte sind Beispiele für unsere kontinuierlichen Bemühungen, innovative Ansätze in die medizinische Versorgung zu integrieren. Wir sind stolz darauf, einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität unserer Patientinnen und Patienten sowie ihrer Angehörigen zu leisten.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse an unserer Arbeit und wünsche Ihnen eine informative und unterhaltsame Lektüre.

### AUS DER KLINIK

## Remote Memory Clinic – Ein Pilotprojekt zur video-gestützten Ferndiagnostik dementieller Erkrankungen

**Die fortschreitende Alterung der Bevölkerung und die damit einhergehende Zunahme dementieller Erkrankungen erfordern innovative Herangehensweisen in der medizinischen Versorgung.**

Aktuell leiden über 150 000 Menschen in der Schweiz an einer dementiellen Erkrankung, wobei die Dunkelziffer deutlich höher liegt und in den nächsten 30 Jahren von einer Verdopplung

ausgegangen wird. Einen vielversprechenden Lösungsansatz bietet die «Remote Memory Clinic», ein durch die **Alois und Auguste Stiftung** gefördertes Pilotprojekt der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Bern.

Die «Remote Memory Clinic» zielt darauf ab, Menschen mit alters- oder krankheitsbedingtem kognitivem Abbau einen leichteren Zugang zur Diag-

nose und Behandlung zu ermöglichen. Von diesem innovativen Ansatz werden insbesondere Personen profitieren, die in ländlichen Regionen leben oder aufgrund von Immobilität oder Ängsten Schwierigkeiten haben, eine Memory Clinic zu besuchen.

Das Kernstück des Projekts ist die Implementierung einer spezialisierten Videotelefonie-Software (siehe Abbildung 1), welche die Abklärung von kog-



Abbildung 1: Schematische Darstellung der Nutzerinterfaces: Der Bildschirm der Patient\*innen (rechts) zeigt die Therapeut\*in oder Testmaterialien an (z. B. Gegenstände bei einer Benennaufgabe; ©Owens et. al 2022).

nitiven Defiziten durch eine videogestützte neuropsychologische Testung aus der Ferne in patientennahen hausärztlichen Praxen und Apotheken ermöglicht. Im Falle auffälliger Ergebnisse kann eine weiterführende Diagnostik vor Ort in einer Memory Clinic empfohlen werden.

Weiter dient das Projekt der Vernetzung von Hausarztpraxen, Apotheken und Memory Clinics, ein entscheidender Faktor zur Verbesserung der Versorgungsinfrastruktur von Menschen mit Demenz. Der integrative Ansatz

ermöglicht frühzeitige Interventionen, die Entwicklung entsprechender Behandlungspläne und den Zugang zu Fachpersonen zur spezifischen Beratung.

Das Pilotprojekt «Remote Memory Clinic» steht für einen modernen, multiprofessionellen und patientenzentrierten Ansatz in der Alterspsychiatrie. Es zeigt die Möglichkeiten der Digitalisierung auf und kann einen signifikanten Beitrag nicht nur zur Verbesserung der Versorgung von Patient\*innen mit kognitiven Defiziten

leisten, sondern durch eine zeitnahe Abklärung auch für Gewissheit bei Angehörigen sorgen.

Bei positivem Verlauf des Pilotprojektes, wird eine Zusammenarbeit der Spitex und der «Remote Memory Clinic» besonders relevant, da hiermit die Hürde für neuropsychologische Testungen durch eine Durchführung zu Hause weiter gesenkt werden kann. Auch könnten als weitere Bausteine einer «Remote Memory Clinic» Beratungsangebote über Video mit einbezogen werden. Mit dem geplanten Projekt «Remote Memory Clinic» erwarten wir, den Weg für zukünftige digitale Entwicklung in der Alterspsychiatrie zu ebnet.

### Weitere Informationen

Wenn Sie weitere Informationen über das Projekt wünschen, besuchen Sie gerne unsere Internetseite: [memory-clinic-bern.ch](http://memory-clinic-bern.ch)



PD Dr. med. Jacob Lahr, Esther Brill und Alexa Holfelder - Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie Bern

## FORSCHUNGSPROJEKT

# Sturzprävention und Sturzangst

Sturzangst bezeichnet die ständige Sorge vor einem Sturz, die dazu führt, dass der Betroffene Aktivitäten vermeidet zu denen er noch in der Lage ist, was wiederum zu sekundären Störungen (Depressionen, Ängste und erhöhtes Sturzrisiko) führen kann.

Diese Sturzangst ist häufig (bis zu 85%) und auch bei denjenigen vorhanden, die noch nicht gestürzt sind. Es entsteht ein Teufelskreis in dem die Symptome die Sturzangst aufrechterhalten werden und oder sich verstärken da die Vermeidung von regelmässiger Bewegung zum Verlust an Muskelmasse führt. Dies wiederum erhöht Sturzrisi-



Abbildung 2: Typische Aufstellung von AGES für Gruppen.



Abbildung 3: Beispiel für eine Übung in AGES.

ko und Gebrechlichkeit. Bei gebrechlichen Personen, die aufgrund ihrer körperlichen Schwäche stark sturzgefährdet sind, kann Sturzangst durchaus sinnvoll sein. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Oft besteht ein Missverhältnis zwischen dem objektiven Sturzrisiko und dem Grad der subjektiven Sturzangst. Personen mit Sturzangst können durch die Frage «Haben Sie Angst vor Stürzen?» oder durch validierte Fragebögen wie den FES-I identifiziert werden. Die Gebrechlichkeit hingegen kann durch strukturierte Klassifikationssysteme, zum Beispiel anhand der Fried Kriterien quantifiziert werden. Therapeutisch stehen Bewegungsinterventionen, evtl. kom-

binert mit Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) an erster Stelle.

Dank der **AGE-Stiftung** konnten wir eine kombinierte Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) – und Übungsintervention mit dem Namen «Aktiv gegen Sturzangst» (AGES) entwickeln. Sie richtet sich speziell an Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen. Die acht einstündigen Sitzungen begannen mit 15-minütigen Aufwärmübungen, gefolgt von einer 20-minütigen KVT-Intervention und endeten mit einer weiteren 15-minütigen Übungseinheit. Die Intervention wurde in einer Pilotstudie mit drei APHs in Bern und Murten getestet. Die Ergebnisse waren ermutigend und zeigten, dass der Kurs, insbesondere die Übungskomponente, gut beibehalten und geschätzt wurde, jedoch weniger die KVT-Komponente, die in zukünftigen Versionen am ehesten vereinfacht werden müsste.

Sturzprävention sollte interdisziplinär angelegt werden, psychische Risikofaktoren sind ebenso wichtig wie physische. AGES ist ein neuer Ansatz, der die Massnahmen zur Verringerung des Risikos von Stürzen aus einer psychologischen Perspektive heraus ergänzt. Wir hoffen, dass wir in der Lage sein werden, AGES weiter zu verbessern, um das Programm in Zukunft in



Abbildung 4: Med. Pract. Iliya Peyneshki, Co-Autor dieses Beitrags, bei der Präsentation der AGES-Intervention am WCP Kongress 2023 in Wien.

Pflegeheimen und in zukünftigen Studien einsetzen zu können.

Die Ergebnisse wurden am World Congress of Psychiatry (WCP 2023) in Wien vorgestellt.



Dr. med. Eric Lenouvel  
Doktorand in der  
Forschungsgruppe  
Alterspsychiatrie

## LEAN THINKING IN DER PSYCHIATRIE

### Veranstaltungsrückblick

Am 3. November 2023 fand in Bern der zweite Erfahrungsaustausch «Lean Thinking in der Psychiatrie» statt.

Nach der ersten Durchführung 2022 im Psychiatriezentrum Münsingen hatte dieses Jahr die Universitätsklinik für Alterspsychiatrie der UPD die Ehre die Gastgeberrolle zu übernehmen. In vier Beiträgen von Institutionen aus verschiedenen Regionen haben Fachleute aus Medizin, Pflege, Therapie und Management interdisziplinär ihre Ideen, Konzepte, Ergebnisse, Erfolgsfaktoren und Barrieren in der Umsetzung von Lean Management-Konzepten in der Psychiatrie präsentiert und diskutiert. Lean Management ist ein erprobtes Konzept welches im Gesundheitswesen dem Ziel dienen soll die Prozesse und

Abläufe optimal auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten auszurichten. Dabei sollen durch verschiedene Massnahmen die Sicherheit und Qualität der Leistungserbringung kontinuierlich und nachhaltig verbessert werden. Durch Reduktion von Verschwendung im Arbeitsalltag der Mitarbeitenden, werden Prozesse ruhiger und vorhandene Ressourcen optimal genutzt.

Dieses Forum zeigt die Bemühungen verschiedener Institutionen voneinander zu lernen und gemeinsam innovative und zukunftsfähige Lösungen für die Herausforderungen von heute und morgen zu finden.

Vielen Dank an dieser Stelle an alle die zum Erfolg dieser Veranstaltung beigetragen haben.

### AUSBLICK

Der nächste Newsletter erscheint voraussichtlich im März 2024.

### AN-/ABMELDUNG

Sie können diesen Newsletter gerne auch an Freund\*innen und Bekannte weiterleiten. Diese können sich [hier](#) selber anmelden.

Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte per E-Mail eine Nachricht an [gedaechtnisforschungbern@lists.unibe.ch](mailto:gedaechtnisforschungbern@lists.unibe.ch) mit dem Betreff «Abmeldung Newsletter».

### SOCIAL MEDIA

Zusätzlich zum Newsletter sind wir auch auf [Facebook](#) aktiv. Abonnieren Sie uns doch auch dort.