

NEWSLETTER

Forschung Alterspsychiatrie

EDITORIAL

Geistig fit im Alter



Prof. Dr. med. Stefan Klöppel
Ordinarius für Alterspsychiatrie und
Psychotherapie an der Universität Bern
Direktor und Chefarzt Universitätsklinik
für Alterspsychiatrie und Psychotherapie,
UPD Bern

Liebe Leser*innen

Sie lesen gerade die aktuelle Ausgabe des Newsletters der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie. In den bisherigen Ausgaben haben wir unsere aktuellen Projekte rund um das Gedächtnis und deren Erhalt im Alter vorgestellt. Nun freuen wir uns, Ihnen die Ergebnisse unserer Studie zur Wirksamkeit von Computerspielen vorzustellen. Gerne laden wir Sie hierzu zu einem Apéro (11.9.2024, ab 16:00 Uhr, UPD, Bolligenstrasse, 3000 Bern) ein. Ausserdem stellen wir Ihnen in der aktuellen Ausgabe vor, welche Projekte momentan anlaufen und was in Zukunft noch geplant ist, alles rund um die Alterspsychiatrie im digitalen Zeitalter. Freuen Sie sich auf spannende Beiträge über digitale Lösungsansätze zum Diagnostizieren und Behandlungen von Gedächtnisstörungen.

EINLADUNG ZUM APÉRO

Erfolgreicher Studienabschluss des Gedächtnistrainings

Nach fast vier Jahren intensiver Arbeit neigen wir uns langsam dem Ende unserer Gedächtnisstudie zu. Das Forschungsteam, unter Esther Brill und Alexa Holfelder, freut sich, Ihnen erste Einblicke in die Ergebnisse der Studie zu geben.

Unsere Forschung konzentriert sich darauf zu untersuchen, ob ein Gedächtnistraining am Tablet die geistige Leistungsfähigkeit bei Personen mit Demenz oder ein erhöhtes Risiko für Demenz verbessern kann. Dazu haben wir die Wirksamkeit eines neu entwickelten Gedächtnistrainings getestet, welches sich allein zu Hause an einem Tablet durchführen lässt. Zusätzlich trafen sich die Studienteilnehmer*innen einmal in der Woche vor Ort, um Trainingsaufgaben in kleinen Gruppen zu lösen.

Es ist erfreulich, dass die Teilnehmer*innen persönliche Vorteile durch das Gedächtnistraining erfahren haben. So beobachteten wir eine bedeutsame Verringerung von Demenzsorgen und zusätzlich hatte das Training einen positiven Einfluss darauf, wie die Teilnehmer*innen ihre eigene geistige Leistungsfähigkeit wahrnehmen. Das hebt die möglichen Vorteile des Trainings für das geistige Wohlbefinden hervor und betont die Bedeutung einer positiven Einstellung zum Älterwerden. Eine solche Einstellung spielt eine entscheidende Rolle dabei, die Herausforderungen im Zusammenhang mit dem altersbedingten Rückgang der



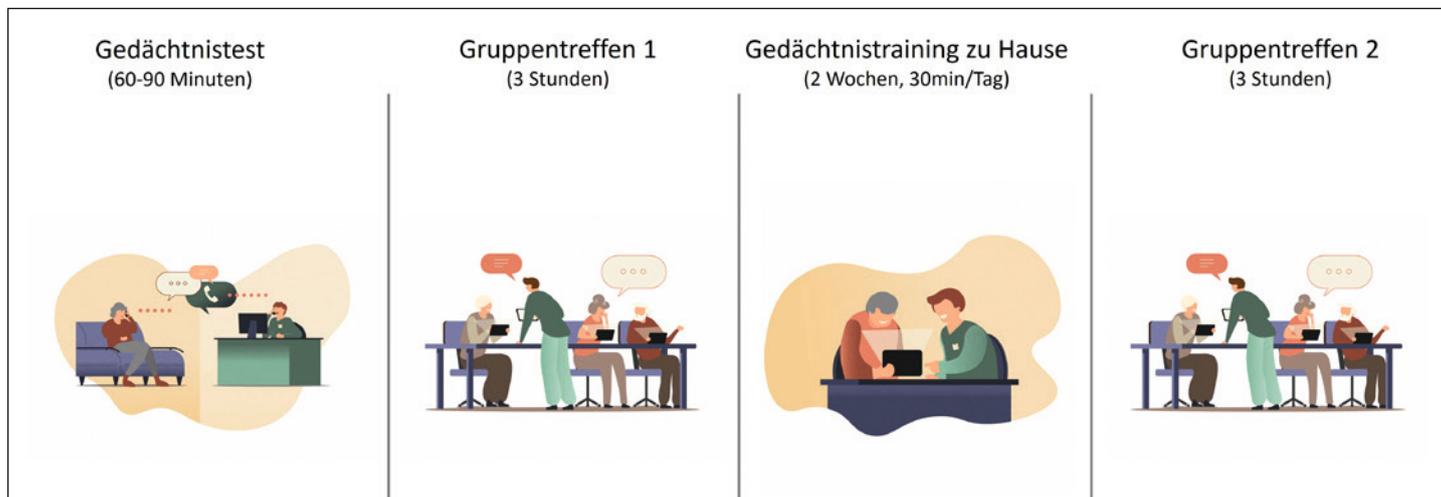
geistigen Fähigkeiten effektiv zu bewältigen und ist ein wichtiger Baustein gesunden Alterns.

Wir möchten diese Gelegenheit auch nutzen, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für ihre Mitarbeit zu danken. Für die Forschung und Wissenschaft ist dies sehr wichtig und wird uns in der Gedächtnisforschung weiterbringen. Zum Abschluss unserer Studie laden wir alle ehemaligen Teilnehmenden sowie andere interessierte Personen zu einem Apéro ein. Dieser wird am 11. September 2024 um 16:00 Uhr an der Bolligenstrasse in 3000 Bern stattfinden.

Für die Planung würden wir Sie gerne bitten, eine E-Mail an Alexa Holfelder (alexa.holfelder@unibe.ch) zu schreiben, wenn Sie an unserem Apéro teilnehmen möchten. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahmen und einen spannenden Nachmittag.

TEILNEHMER*INNEN GESUCHT

Spielentwicklung in der Alterspsychiatrie



Gedächtnistraining durch eine App bequem von der eigenen Couch aus? Was tönt wie eine Zukunftsvision, war in einer unserer Studien (siehe oben) bereits Realität und startet nun in die zweite Runde.

Für das von Alzheimer Schweiz finanzierte Forschungsprojekt soll ein App-basiertes Gedächtnistraining, das bisher für Menschen mit leichten Gedächtnisproblemen getestet wurde, für die Anwendung bei Personen mit stärkeren kognitiven Einschränkungen erweitert werden.

Betroffene Senior*innen ab 70 Jahren testen dafür die Tablet-basierten Spiele bei sich zuhause oder in ihrer Institution (z. B. in Ihrem Alters- und Pflegeheim) und bewerten diese in Bezug auf Durchführbarkeit, Benutzerfreundlichkeit und wahrgenommener Wirksamkeit. Zu Beginn werden alle an einer Untersuchung des Gedächtnisses teilnehmen. Vor und nach der zweiwöchigen Testphase treffen sich die Teilnehmenden in kleinen Gruppen, um zusammen Verbesserungsvorschläge zu sammeln, die dann wiederum direkt umgesetzt werden. Es entsteht eine auf

die Anforderungen massgeschneiderte Gedächtnistrainings-App.

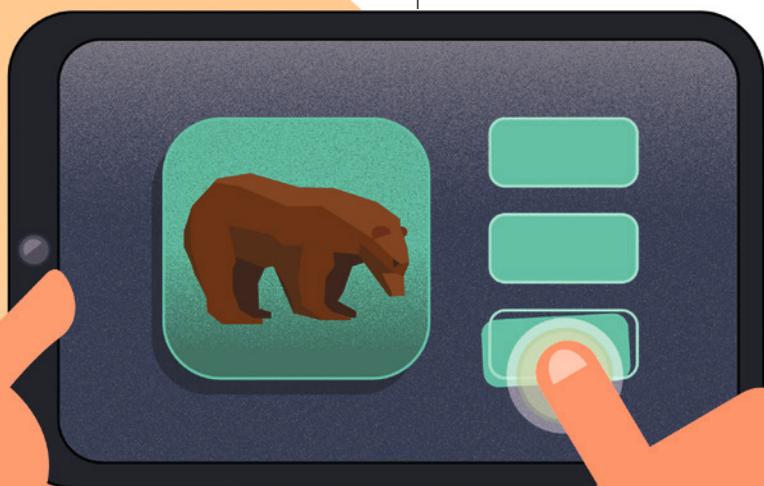
Gamen im Alterszentrum

Um innovative Projekte erfolgreich umzusetzen, bedarf es einer Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen. So kommt es, dass sich die Forschenden zusammen mit den Senior*innen, den Praxispartner*innen und den Spielentwickler*innen an einen Tisch setzen, um gemeinsam die Spiele zu spielen und zu diskutieren. Das Alterszentrum Domicil spielt dabei eine entscheidende Rolle, indem es massgebliche Unterstützung für die Durchführung der Studien bietet. Gemeinsam mit der Memory Clinic Bern verfolgt es das Ziel, eine Brücke zwischen Forschung und Praxis zu bilden, um die Möglichkeiten der Demenz-Therapie voranzutreiben. Die Teilnahme an der laufenden Studie ist nicht nur eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung, sondern auch ein Beitrag zur Gestaltung der Zukunft im Umgang mit kognitiven Herausforderungen.

Interessiert?

Sie sind 70+ Jahre alt, haben keine oder leicht bis moderate Gedächtnisprobleme und möchten die Gedächtnistrainings-App testen? Gerne laden wir Sie zur Teilnahme an unserer Studie ein! Senden Sie uns dazu eine E-Mail an jessica.jacobs@unibe.ch oder hinterlassen Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter unter der Nummer 076 735 22 24.

Wir freuen uns auf Sie!



REMOTE MEMORY CLINIC

Ist es möglich, aus der Ferne das Gedächtnis testen zu lassen?

Alexa Holfelder doktort in kognitiven Neurowissenschaften in der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Stefan Klöppel an der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie Bern.

Nach ihrem Abitur in Deutschland entschied sie sich für ein freiwilliges soziales Jahr in der Psychiatrie und sammelte dort erste klinische Erfahrungen, die sie motivierten, einen Bachelor in Psychologie in Maastricht, Niederlande anzufangen. Nach erfolgreichem Abschluss des Bachelors absolvierte Alexa einen Master in kognitiven Neurowissenschaften und widmete sich der Altersforschung im Rahmen ihres Masterforschungsprojekt in Dublin, Irland. Fasziniert von der Forschung und den menschlichen Alterungsprozessen entschied sie sich für ein Doktorat zum Thema Demenz in Bern.

Im Interview erzählt sie von Ihrem Doktoratprojekt und wieso die Verbindung von digitalen Angeboten in der Alterspsychiatrie wichtig ist, um neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz zu bekämpfen.

Alexa, was beinhaltet deine Forschung?

Es ist mein Ziel, digitale Lösungen zu erforschen, die isolierten älteren Menschen eine rechtzeitige Identifikation von Gedächtnisproblemen und angemessenen Interventionen ermöglichen. Ein vielversprechender Lösungsansatz wird durch die «Remote Memory Clinic» geboten, ein Pilotprojekt der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Bern, das durch die Alois und Auguste Stiftung unterstützt wird. Die «Remote Memory Clinic» hat das Ziel, Menschen mit alters- oder krankheitsbedingtem kognitiven Abbau einen einfacheren Zugang zur allfälligen Diagnose und Behandlung zu ermöglichen. Besonders profitieren werden Personen, die in ländlichen Regionen leben oder aufgrund von Immobilität oder Ängsten Schwierigkeiten haben, eine Memory Clinic persönlich aufzusuchen. Der Kern des Projekts ist die Einführung einer



M.Sc. Alexa Holfelder, Doktorandin
Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie

spezialisierten Videotelefonie-Software, die die Abklärung von kognitiven Defiziten durch eine videogestützte neuropsychologische Testung aus der Ferne in patientennahen hausärztlichen Praxen und Apotheken ermöglicht.

Was für einen Impact wird das Projekt in der Gedächtnisforschung haben?

Dieser integrative Ansatz ermöglicht frühzeitige Interventionen, die Entwicklung von Behandlungsplänen und den Zugang zu Fachpersonen für spezifische Beratung. Das Pilotprojekt «Remote Memory Clinic» repräsentiert einen modernen, multiprofessionellen und patientenzentrierten Ansatz in der Alterspsychiatrie. Es verdeutlicht die Möglichkeiten der Digitalisierung und kann einen bedeutenden Beitrag nicht nur zur Verbesserung der Versorgung von Patienten mit kognitiven Defiziten leisten, sondern auch Angehörigen durch eine zeitnahe Abklärung Gewissheit verschaffen.

Sie führen eine hausärztliche Praxis oder Apotheke und haben Interesse an einer Kooperation im Rahmen unseres Projekts? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail an alexa.holfelder@unibe.ch

VERANSTALTUNGEN

Gedächtnistraining Apéro

Zum Abschluss der Studie zum computerbasierten Gedächtnistraining laden wir alle Interessierte zu einem Apéro am 11. September 2024 um 16:00 Uhr an der Bolligenstrasse in 3000 Bern ein. Wir werden neue Studien vorstellen und bisherige Ergebnisse präsentieren. Zum Anmelden oder bei Fragen können Sie sich gerne bei Alexa Holfelder melden (alexa.holfelder@unibe.ch). Nach der Anmeldung werden wir Ihnen alle weiteren Details zukommen lassen.

Internationale Woche des Gehirns

Jedes Jahr wird eine «Internationale Woche des Gehirns» koordiniert. Das Ziel ist, die interessierte Öffentlichkeit über das Gehirn und die Fortschritte in der Neurowissenschaften zu informieren. Die nächste Brainweek wird vom 11. bis 14. März 2024 stattfinden. [Hier](#) finden Sie mehr Informationen und das Programm.

AUSBLICK

Der nächste Newsletter erscheint voraussichtlich im Juni 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 mit dem Betreff «Abmeldung Newsletter».

SOCIAL MEDIA

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