

ProMental-Pilotprogramm zur Minimierung von Demenz-Risikofaktoren

Die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK) hat Ende April 2025 ein wissenschaftlich fundiertes Pilotprojekt zur Demenzprävention lanciert. Ziel ist es, bei Menschen mit leichten kognitiven Störungen persönliche Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung frühzeitig zu erkennen und die Risiken mit gezielten Massnahmen zu reduzieren.

In einem ersten Schritt werden bei «ProMental» die persönlichen Risikofaktoren der Teilnehmer abgeklärt. Aufgrund des persönlichen Risikoprofils erhalten sie anschliessend Vorschläge für ein umfassendes Spektrum an Aktivitäten zur Risikoreduktion. Dazu gehören Angebote in den Bereichen Bewegung (Ausdauer-, Kraft- und Bewegungstrainings), gesunde Ernährung, Gedächtnistraining, Achtsamkeitstechniken sowie Unterstützung bei Rauchstopp, Alkoholreduktion und Schlafhygiene. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden gezielte Unterstützung bei der Behandlung medizinisch relevanter Faktoren wie Hör- und Sehbeeinträchtigungen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Diabetes. Ein besonderes Augenmerk wird auf die soziale Vernetzung gelegt und darauf, dass die Teilnehmenden befähigt werden ihre Ziele selbst zu definieren und zu

erreichen. Das Pilotprojekt wird von Schwabe Pharma unterstützt und dauert sechs Monate mit dem Ziel herauszufinden, wie gut das Konzept von den Teilnehmern angenommen wird. Bei positiven Erfahrungen ist nach Abschluss des Projekts eine Ausweitung des Angebots auf die ganze Schweiz geplant. □

red/vh

Quelle: Medienmitteilung PUK Zürich und Schwabe Pharma