

Adaptation und Evaluation einer App zur Verbesserung des Wissens über Risikofaktoren für Demenzen sowie zur Reduktion des Demenzrisikos – MyBraincoach.de

Adaptation and evaluation of an mHealth tool to improve knowledge on dementia prevention and support behavior change to reduce dementia risk ("MyBraincoach.de") in middle-aged and older adults in Germany

Internetbasierte (eHealth) bzw. mobile (mHealth) Interventionen stellen vielversprechende Ansätze zur Reduktion des Demenzrisikos dar. Anwendungen wie etwa Smartphone-Apps können individualisierte Hilfestellungen zur Umsetzung eines gesunden Lebensstils bieten, der zur Reduktion des individuellen Demenzrisikos beiträgt, mit denen potenziell weite Teile der älteren Bevölkerung erreicht werden können.

Das Projekt zielt darauf ab, die wissenschaftlich evaluierte App-basierte Multikomponenten-Intervention "MijnBreincoach" ("Mein Gehirn-Coach" auf Niederländisch) zur Reduktion des Demenzrisikos und zur Edukation über Risikofaktoren für Demenzen ins Deutsche zu übersetzen und für den deutschen Versorgungskontext zu adaptieren. Zudem soll die App im Rahmen einer monozentrischen Pilotstudie anhand einer Stichprobe von $n = 75$ Personen zwischen 40 und 75 Jahren mit einem Interventionszeitraum von 12 Wochen eingesetzt und evaluiert werden. Ferner sollen die Erfahrungen der Studienteilnehmenden mit der Nutzung der App mittels einer videobasierten, moderierten Fokusgruppe ($n = 8$ Teilnehmende) erhoben werden.

Internet-based (eHealth) or mobile (mHealth) interventions have been highlighted as innovative approach for delivering tailored advice on brain health, allowing for large-scale implementation of highly individualized interventions aimed at the reduction of dementia risk at the population level.

The project aims to translate and adapt the modular multidomain smartphone-based intervention "MijnBreincoach" ("My Braincoach" in Dutch) for dementia risk reduction to the German healthcare setting and to evaluate the app in a monocentric pre-post pilot study. A sample of $n = 75$ middle-aged and older (40-75 years) adults will be recruited using convenience sampling and use the app for twelve weeks. Lastly, a moderated remote focus group will be conducted with a sample of $n=8$ participants of the pilot study in order to gain detailed insights on the target group's experiences with usage of the app.

Dr. rer. nat. Andrea Zülke (andrea.zuelke@medizin.uni-leipzig.de), PD Dr. rer med. Melanie Lappa; Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller, MPH

In Kooperation mit Prof. Dr. Sebastian Köhler, Dr. Kay Deckers und Dr. Adriana Berlanga (Universität Maastricht, Maastricht, Niederlande)

Laufzeit: 09/2025 – 02/2028

Duration: 09/2025 – 02/2028

Förderung: Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG)

Funding: German Research Foundation (DFG)