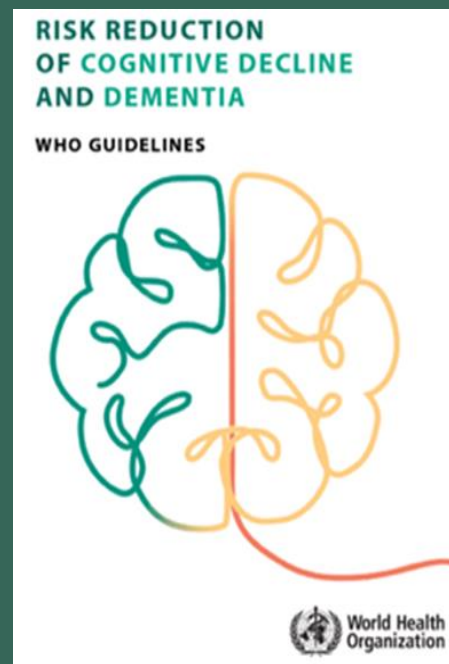


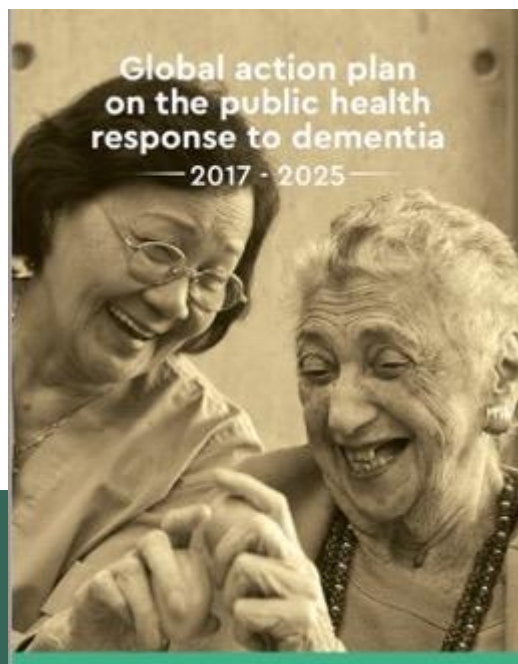
# הפחתת הסיכוי לדמנציה – הנחיות ארגון הבריאות העולמי

## RISK REDUCTION OF COGNITIVE DECLINE AND DEMENTIA- WHO GUIDELINES

דר מיכל הרץ – יועצת לארגון הבריאות העולמי בתחום דמנציה

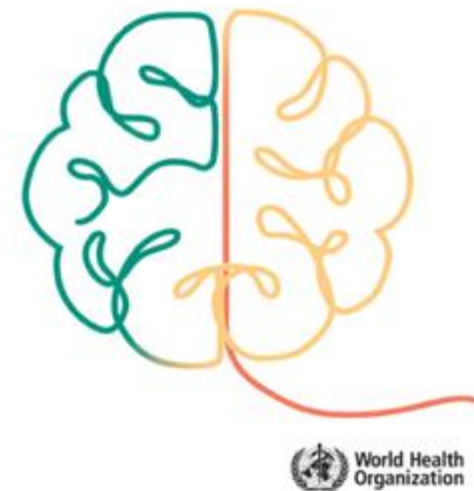
[https://www.who.int/mental\\_health/neurology/dementia/guidelines\\_risk\\_reduction/en/](https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/)





RISK REDUCTION  
OF COGNITIVE DECLINE  
AND DEMENTIA

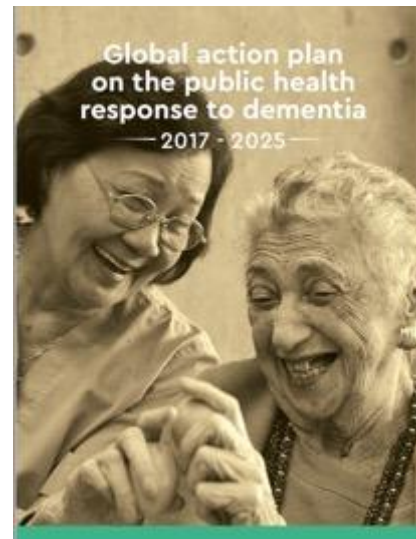
WHO GUIDELINES



# STRATEGIC LINKS TO GLOBAL AND REGIONAL PLANS



SDGs



Regional plans

A screenshot of a document with multiple rows and columns, likely a regional plan or a table of contents, with orange and white headers.

Mental health



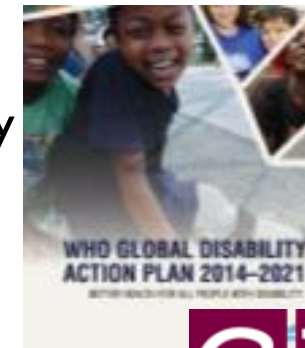
Workforce



NCDs



Disability



Ageing



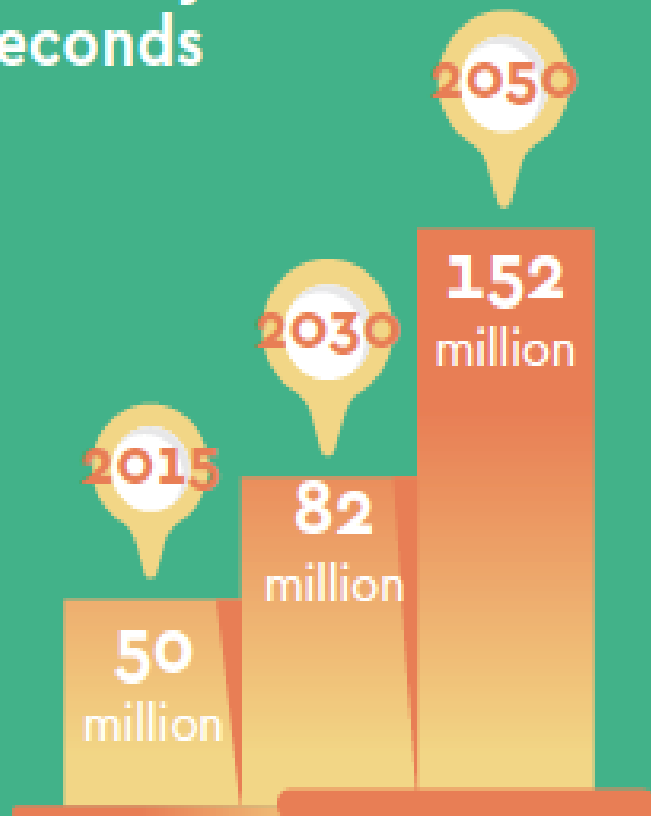


Nearly 10 million new cases every year

One every 3 seconds

50 million people worldwide

Set to triple by 2050



דמנציה ובריאות הציבור – נושא עולמי

## DEMENTIA

A global public health threat



Majority of people who will develop dementia will be in **low- and middle-income countries**

2015



**US\$818 billion:**  
estimated costs to society in 2015

2030



**US\$2 trillion**





תכנית הפעולה  
הגלובלית על אחריות  
מערכות הבריאות  
הציבוריות כתגובה  
לדמנציה 2017-2025  
WHO'S GLOBAL  
ACTION PLAN ON  
THE PUBLIC  
HEALTH RESPONSE  
TO DEMENTIA  
2017-2025

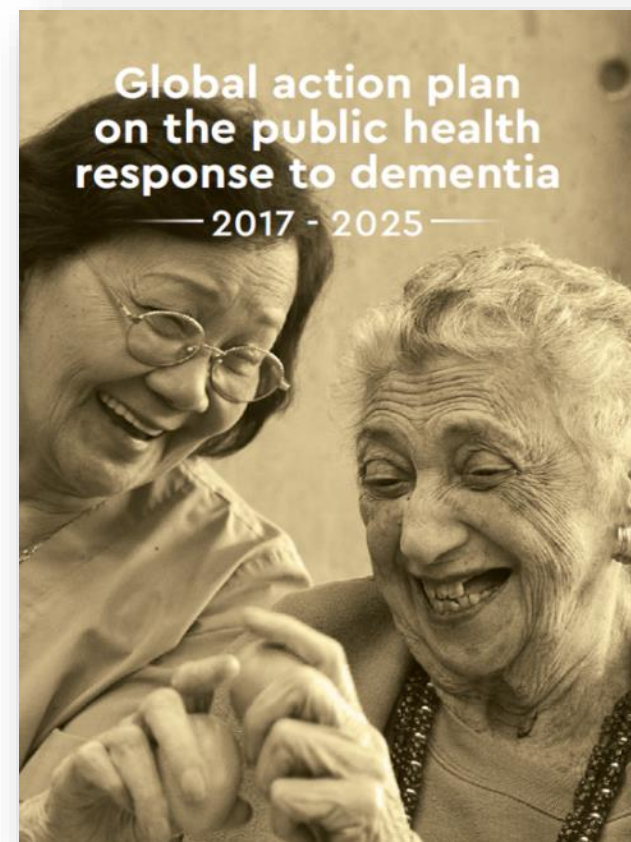
# חזון התוכנית הגלובלית

עולם שבו אפשר יהיה **למנוע** דמנציה  
ואנשים עם דמנציה והמטפלים בהם יוכלו  
**לחיות טוב ולקבל את הטיפול והתמיכה**  
**להם זקוקים** כדי להגשים את  
הפוטנציאל שהם עם **כבוד עצמי, כבוד,**  
**אוטונומיה ושוויון.**

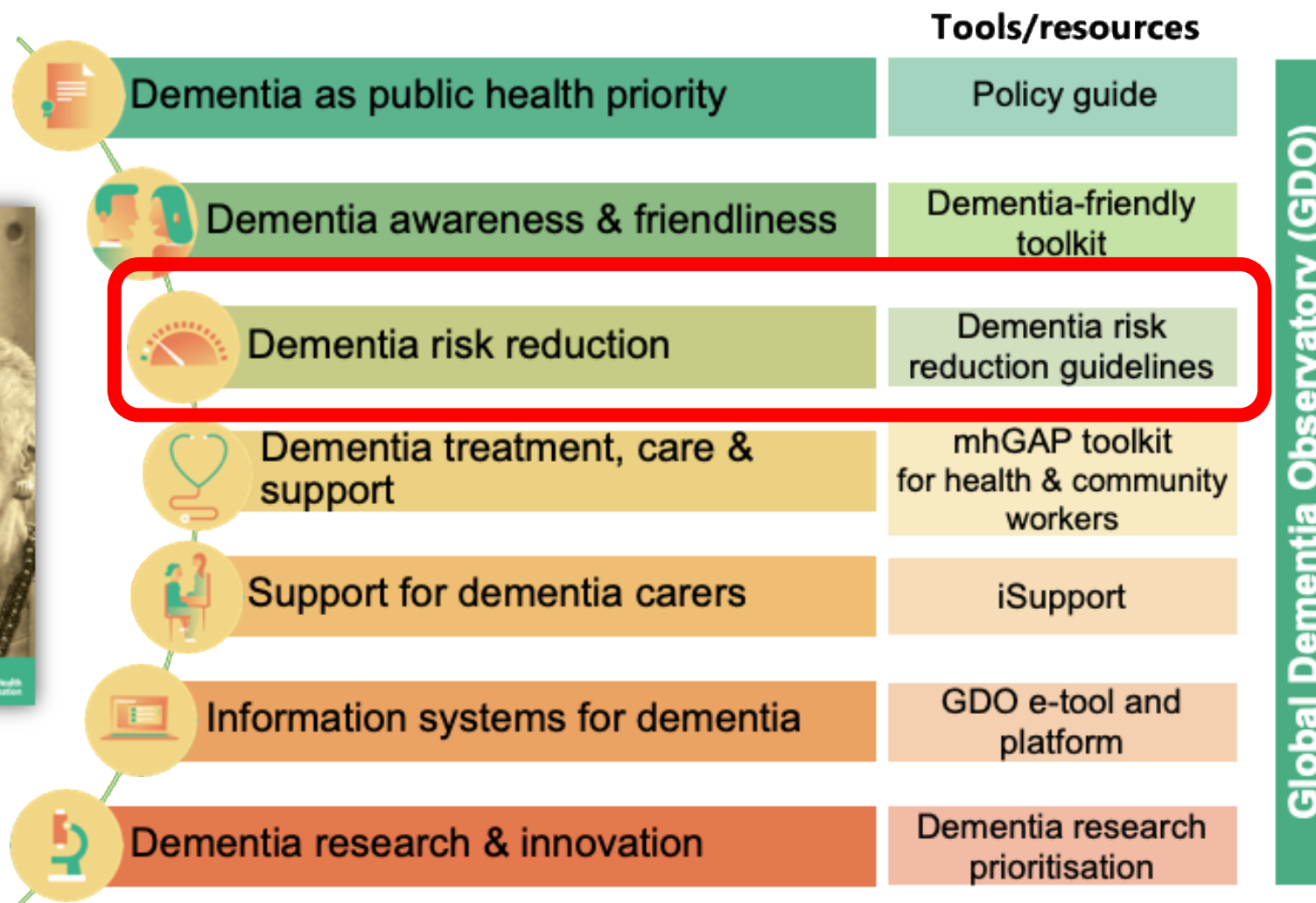
A world in which dementia can be **prevented** and  
people with dementia and their carers can **live well**  
and **receive the care and supports they need** to  
fulfil their potential with **dignity, respect,**  
**autonomy and equality.**



QR code to access global  
dementia action plan



# WHO ACTIVITIES TO SUPPORT COUNTRIES

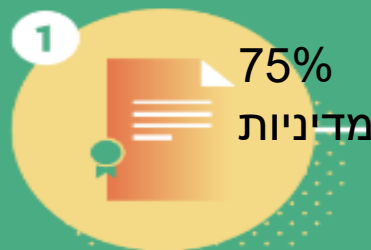




# אזורי פעילות, מטרות ויעדים

## Action areas and global targets

### Dementia as a public health priority



By 2025, 75% of countries have national policies, strategies, plans or frameworks for dementia

### Dementia awareness and friendliness



By 2025, 100% of countries have a functioning public-awareness campaign on dementia

By 2025, 50% of countries have at least one dementia-friendly initiative

### Dementia risk reduction



Risk reduction targets identified in the Global action plan for prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020 are achieved

### Dementia diagnosis, treatment & care



By 2025, 50% of people with dementia are diagnosed, in at least 50% of countries

### Support for dementia carers



By 2025, 75% of countries provide support and training for carers and families

### Information systems for dementia



By 2025, 50% of countries routinely collect data on core dementia indicators

### Dementia research and innovation

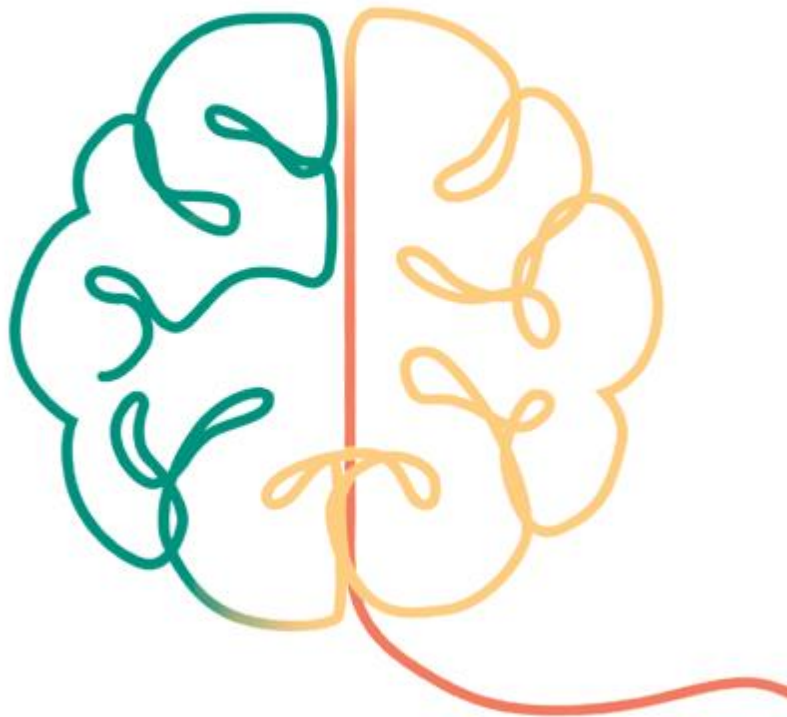


Global research output on dementia doubles between 2017 and 2025



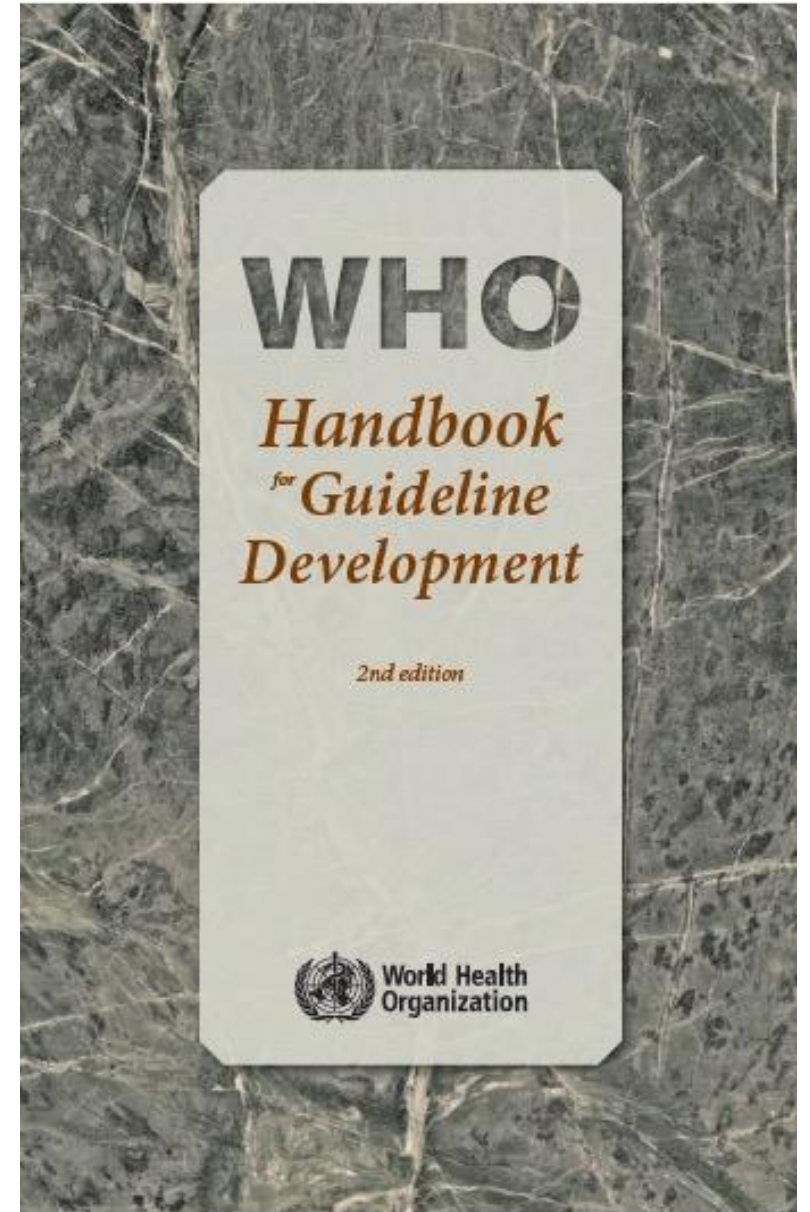
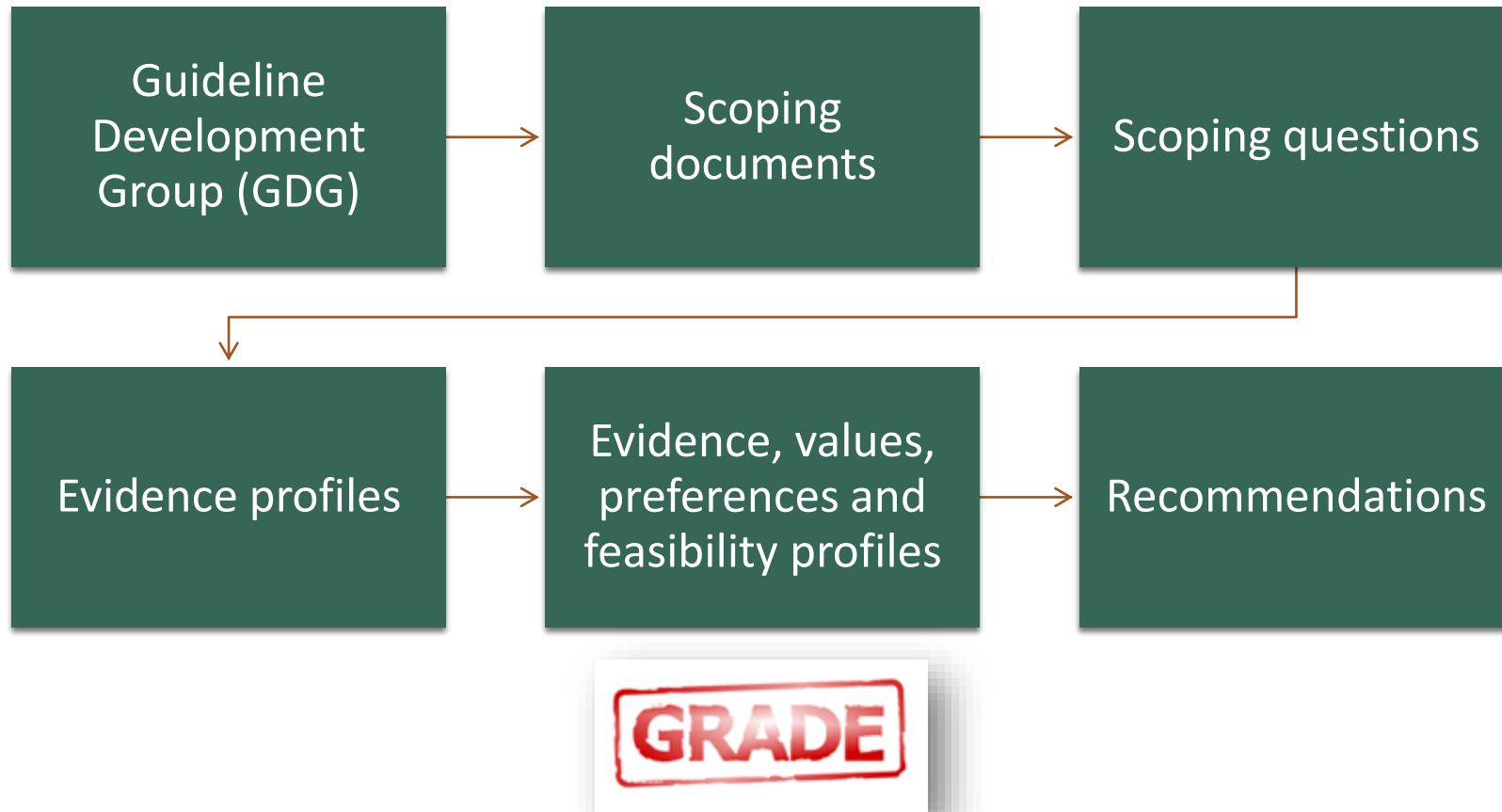
## RISK REDUCTION OF COGNITIVE DECLINE AND DEMENTIA

WHO GUIDELINES















- ההנחיות הושקו במאי 2019
- גורמי סיכון הניתנים להשפעה (לדוגמא, נושאים הקשורים לאורח חיים ומצב בריאותי) משותפים לסיכון לדמנציה ולמחלות אחרות (לא מדבקות) - NCD
- בהפחתת הסיכונים הללו, ההערכה היא ש-20-30% ממקרי הדמנציה יכולים להימנע
- ההנחיות נותנות מידע על דברים שקובעי מדיניות, נותני טיפול והאוכלוסייה עצמה יכולה לעשות בכדי להפחית את הסיכון לדמנציה
- Launched in May 2019
- Modifiable risk factors (i.e. lifestyle factors and medical conditions) are linked to dementia risk and shared with other NCDs
- By reducing these 20-30% of dementia cases could be prevented
- The guidelines provide information about what policy-makers, health-care providers and patients should do to reduce dementia risk.

## התהליך:



# KEY RECOMMENDATIONS TO REDUCE RISK OF COG. DECLINE

## סיכום ההמלצות להפחתת סיכון לירידה קוגניטיבית

	Lifestyle & behaviour interventions אורח חיים			Interventions for health conditions מצבי בריאות					Specific interventions התערבויות ממוקדות
Limited evidence עדויות מדעית מוגבלת	 PHYSICAL ACTIVITY  TOBACCO CESSATION  HEALTHY DIET			 WEIGHT MANAGEMENT  HYPERTENSION MANAGEMENT  HIGH CHOLESTEROL  DIABETES MANAGEMENT  ALCOHOL USE DISORDERS MGMT.					 COGNITIVE INTERVENTIONS
Quality איכות	mod.	low	low-high*	low-mod*	low-high*	low	very low-mod*	mod.	very low to low*
Strength of recommendation חוזק ההמלצה	strong	strong	conditional Vitamins B/E supplements are NOT recommended	cond.	cond./strong for hypertension	cond.	cond./strong for diabetes	cond.	conditional
Lack of evidence מחסור בראיות				 MANAGEMENT OF DEPRESSION  MANAGEMENT OF HEARING LOSS					 SOCIAL ACTIVITY
				Insufficient evidence for dementia risk reduction, but underlying condition should be treated!					Insufficient evidence, but social participation strongly connected to good health and wellbeing

**Legend:** \* depending on type of intervention

# שינויים ברמת מדיניות שיכולים לסייע בהתפחת הסיכון לדמנציה

## 1<sup>st</sup> WHO dementia risk reduction guidelines

פעילות פיזית, הפסקת שימוש בטבק, תזונה בריאה, צמצום צריכת אלכוהול, ויסות משקל, אימון קוגניטיבי, וטיפול ביתר לחץ דם, סכרת וכולסטרול גבוהה

1	2	3	4	5	6	7
תוכניות לאומיות בתקשורת לחינוך הציבור	חיבור לתכניות מניעה אחרות NCD	הכשרת אנשי מקצוע בהפחתת סיכון	יצירת רצף טיפולי בעזרת WHO ICOPE	שימוש בטכנולוגיות דיגיטליות חדשניות להפחתת גורמי סיכון	השקעה במחקר כדי להרחיב את הבסיס העובדתי	חיזוק מנגנוני הניטור והבקרה
						

Country-level implementation



גורמי הסיכון שניתן להשפיע עליהם בצורה המשמעותית ביותר שותפים גם למחלות הלא מדבקות האחרות

**NCD – None Communicable Diseases**

**הפחתת סיכון  
בדמנציה**



alcohol



tobacco



physical  
inactivity



diet

**10-20% ניתן יהיה**

**למנוע** בעזרת שיפורים

במערכות ניהול הבריאות  
הציבורית



diabetes



high blood  
pressure



obesity

מה אנחנו יודעים שהכי  
טוב בהפחתת הסיכון ל-  
NCD?

ארגון הבריאות העולמי  
מציע את ההתערבויות  
המשתלמות כללית  
שמציעות תפריט של  
אפשרויות מבוססות מחקר  
שיכולות לכוון את קובעי  
המדיניות.



**REDUCE  
TOBACCO  
USE**

- Increase excise **taxes and prices** on tobacco products
- Implement **plain packaging** and/or large graphic health warnings on tobacco packages
- **Ban tobacco advertising, promotion and sponsorship**
- **Ban smoking** in all indoor workplaces, public places, and on public transport
- **Warn about the harms** of smoking/tobacco use and second hand smoke through mass media campaigns
- Provide tobacco **cessation programs**



**REDUCE HARMFUL  
USE OF ALCOHOL**

- Increase excise **taxes** on alcoholic beverages
- **Ban or restrict alcohol advertising.**
- **Restrict the physical availability** of retailed alcohol
- Enact and enforce **drink-driving laws** and blood alcohol concentration limits
- Provide **psychosocial intervention** for persons with hazardous and harmful alcohol use



**PROMOTE  
HEALTHY  
DIET**

- **Reduce salt intake** by:
  - product reformulation and setting targets for the amount of salt in foods and meals
  - providing lower sodium options in public institutions
  - promoting behavior change through mass media campaigns
  - implementing front-of-pack labeling
- **Ban trans-fats** in the food chain
- Raise **taxes on sugar-sweetened beverages** to reduce sugar consumption



**PROMOTE  
PHYSICAL  
ACTIVITY**

- **Promote physical activity** with mass media campaigns and other community based education, motivational and environmental programs
- Provide **physical activity counselling** and referral as part of routine primary health care

DEMENTIA RISK  
REDUCTION

The Risk of  
**Dementia**  
May Be Reduced  
through Healthy Habits

BALANCED

*Healthy Diet*

PHYSICAL  
ACTIVITY

BRAIN  
EXERCISES



World Health  
Organization



SMOKE-FREE  
ZONE



An illustration featuring an elderly man with grey hair and glasses on the left, and a young girl with black hair on the right. They are standing at a green table with a checkers board and pieces. The background is a textured pinkish-red. A thought bubble above the man contains the text 'DEMENTIA RISK REDUCTION'. The title 'Mental Engagement' is in the center, with a subtitle below it. The WHO logo is in the bottom left.

DEMENTIA RISK  
REDUCTION

# Mental Engagement

People who challenge their brain may be  
at lower risk for developing dementia



World Health  
Organization





DEMENTIA RISK  
REDUCTION

# Exercise

Physical activity and exercise may  
improve cognition and reduce  
dementia risk



World Health  
Organization





DEMENTIA RISK  
REDUCTION

# Healthy balanced diet

Eating more vegetables,  
fruits and fish may reduce  
risk of dementia



World Health  
Organization





DEMENTIA RISK  
REDUCTION

# Stop tobacco and harmful alcohol use

to reduce the risk of dementia



World Health  
Organization



DEMENTIA RISK  
REDUCTION

What is good for  
**your heart**  
is good for  
**your brain**



World Health  
Organization

manage  
your weight

treat high  
blood pressure

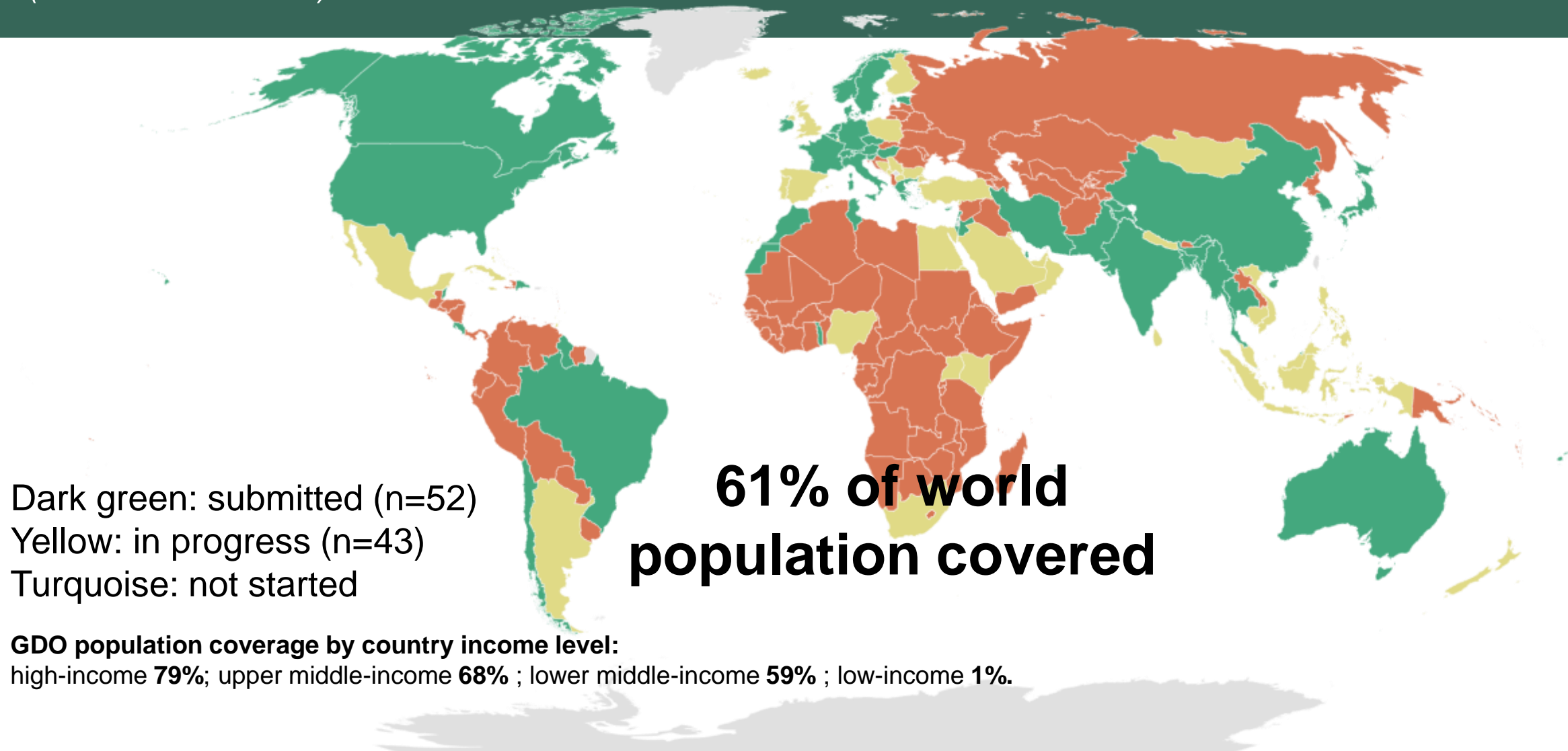
control  
blood sugar and  
cholesterol levels



# GLOBAL MONITORING USING GDO DATA

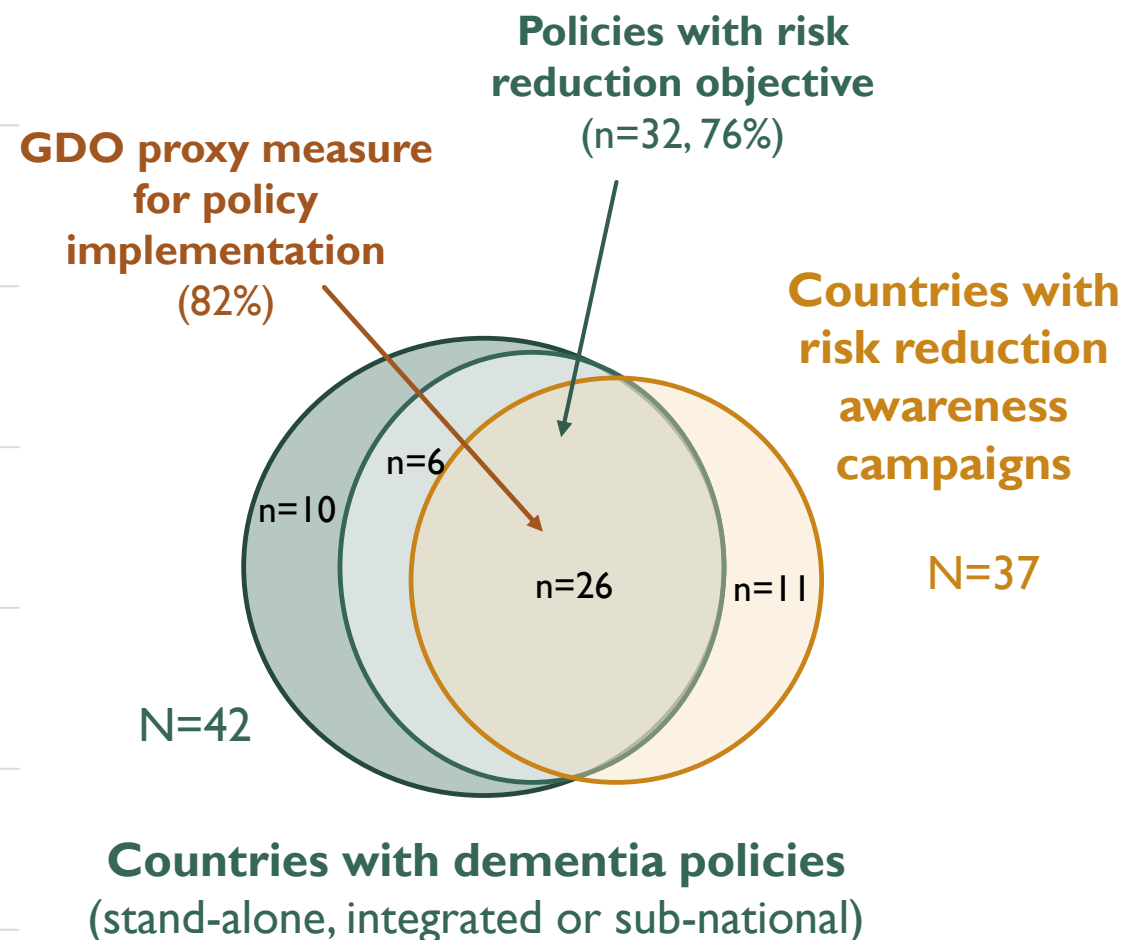
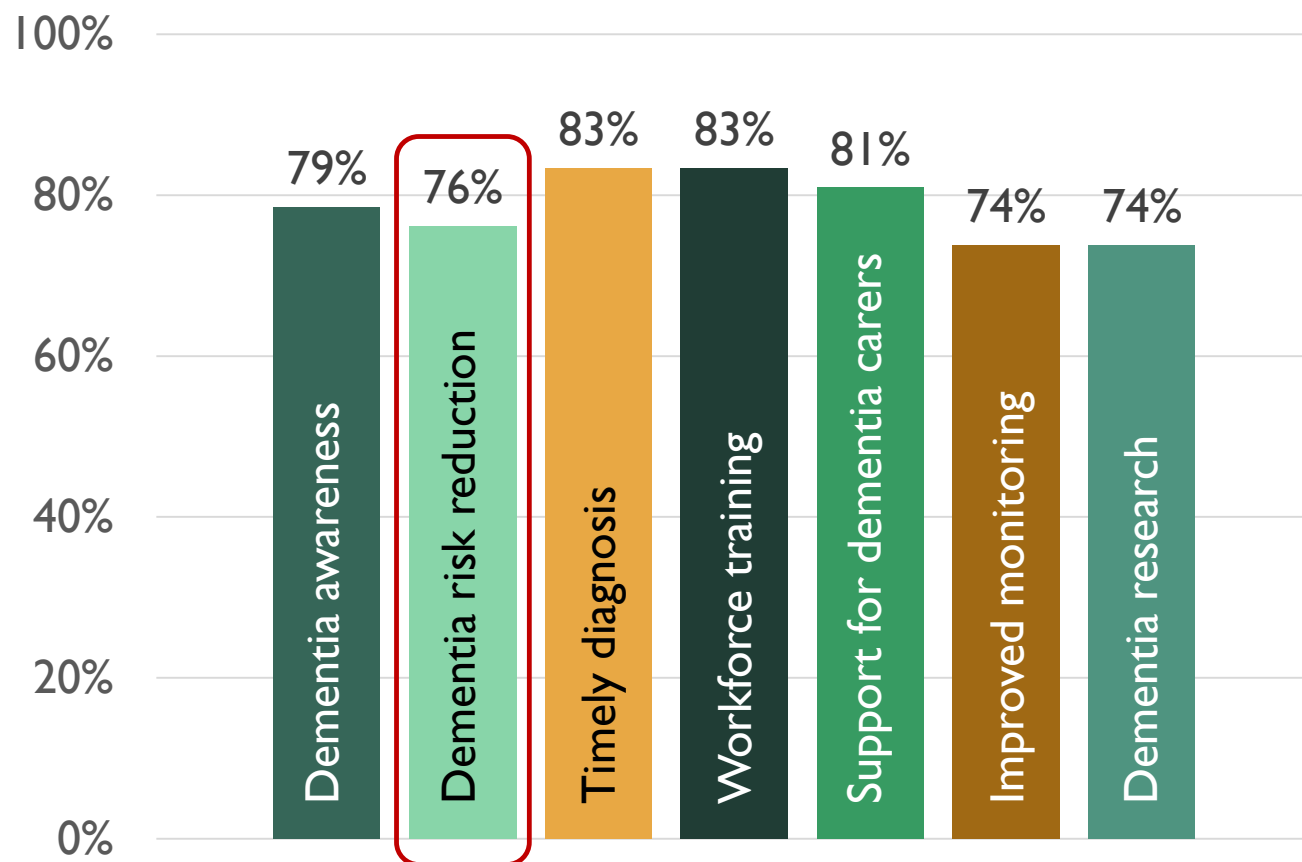
(OCTOBER 2019)

THE GLOBAL DEMENTIA OBSERVATORY



# GDO DATA FOR RISK REDUCTION DATA

Percentage of dementia policies (stand-alone, integrated or sub-national; N=42) covering the following areas



# יתרונות האבחון המוקדם

relief &  
understanding

decision  
making  
autonomy

optimizes  
management

access to  
services

reduces future  
costs

risk reduction

research

diagnosis as a  
human right

**Thank you!**