



McCance Brain Care Score (nach Harvard Medical Center, Boston, USA)

| Kategorie | Kriterium | Rang | Score |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Physisch | Blutdruck | RR > 140/90 mmHg, mit oder ohne Therapie | 0 |
| | | RR 130 – 139 / 80 – 89 mmHg, mit oder ohne Therapie | 2 |
| | | RR < 120/80 mmHg | 3 |
| | Blutzucker | HbA1c > 6,4% | 0 |
| | | HbA1c: 5,7 – 6,3% | 1 |
| | | HbA1c < 5,7% | 2 |
| | Cholesterin | >190 mg/dl | 0 |
| | | <190 mg/dl und keine Behandlung | 1 |
| | | Falls Herz- oder Hirninfarkt: LDL < 80 mg/dl | 1 |
| | BMI | < 18,5 kg/m ² | 1 |
| | | 18,5 - 25 kg/m ² | 2 |
| | | 25,5 – 29,9 kg/m ² | 1 |
| >30kg/m ² | | 0 | |
| Lifestyle | Ernährung | Gewohnheiten: 4-5 Portionen Gemüse/Früchte 2 Portionen mageres Protein 3 und mehr Portionen Vollkorn < 1,5 gram Salz pro Tag < 1L Süßgetränk (Zucker) pro Woche Typischer Wochenplan: < 2 der Empfehlungen | 0 |
| | | Typischer Wochenplan: 2 und mehr | 1 |
| | | Typischer Wochenplan: 3 und mehr | 2 |
| | | Alkohol | >4 alkoholischer Getränke pro Woche |
| | 2-3 alkoholische Getränke pro Woche | | 1 |
| | <2 alkoholische Getränke pro Woche | | 2 |
| | Rauchen | Aktuell Raucher | 0 |
| | | Nichtraucher oder > 1 Jahr abstinent | 3 |
| | Sport aerob | <150 Min. moderat oder <75 Min. intensiv / Woche | 0 |
| | | >150 Min. moderat oder >75 Min. intensiv / Woche | 1 |
| | Schlaf | Schlaf <7 Stunden Schlaf pro Nacht | 0 |
| | | 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht | 1 |
| Sozial emotional | Stress | Hohes Stresslevel, das sich oft funktionell auswirkt | 0 |
| | | Mäßiges Stresslevel, das sich manchmal auswirkt | 1 |
| | | Niedriges Stresslevel, das sich selten auswirkt | 2 |
| | Beziehung | Kaum Beziehungen außer Partner/Kinder | 0 |
| | | Zusätzlich >2 vertrauensvolle Beziehungen | 1 |
| | Sinn | Oft Schwierigkeiten, Wert/Sinn im Leben zu finden | 0 |
| Allgemein fühle ich, dass mein Leben Sinn hat | | 1 | |
| Total Brain Care Score (0-21) | | | |

(deutsche Übersetzung: Peter Rieckmann; 20.08.2024)

The components above reflect the latest, scientific based key contributors to brain health. It is important to discuss your score with a healthcare professional.

McCance Brain Care Score™ 2020. © The General Hospital Corporation. All rights reserved.