

ಬೆಂಗಳೂರು BRAIN WAVES

MONTHLY NEWSLETTER

OCT - 2023

CBR

VAYASU

A MENTAL HEALTH AWARENESS & COMMUNITY OUTREACH PROGRAM

TATA Longitudinal Study of Aging

Longitudinal study on the urban, aging population: first of its kind in India
Study of 1,000+ aging individuals in urban Bengaluru, funded by TATA TRUSTS

Modal Assessment



Periodic long-term follow-up of aging individuals (45+ years) to identify dementia-related changes in the brain that begin many years before the onset of clinical symptoms

Continued Engagement



Impact

- Identify risk factors and protective factors for dementia in the aging population in urban India
- Adaptation of learnings from rural cohorts for risk reduction and health promotion
- Valuable insights from serial brain MRI and whole genome sequencing of all study samples
- Translation of interventions to public health policies
- Enhanced public awareness and participation in research

Enrollment in the Study

- Residents of Bangalore > 45 years of age
- Noble contribution to much-needed research
- Regular health check-ups

✉ tlsaproject1234@gmail.com

☎ 8197480146

CBR-TLSA Snapshots



CBR-TLSA team (Faculty, research staff, and clinical staff)



Fundus photography, OCT, static posturography, spirometry



Cognitive assessments, genome sequencing, brain imaging

LETTER FROM PRINCIPAL INVESTIGATOR'S DESK

Dear esteemed elders,



As we find ourselves in the midst of Mental Health Awareness Month this October, it is with great intent that we draw special attention to the pressing issue of dementia - a condition that affects countless individuals and their families within our community and beyond. Awareness is the first step toward proper understanding, caring and ultimately, intervention. Dementia, although common, is frequently misunderstood, with many affected individuals facing stigma and isolation. Our aim at CBR is to change this narrative by bringing in transformational research and evidence based interventions. By engaging with our community in urban Bengaluru,

we hope to shed light on the lived experiences of those with dementia, provide crucial resources, and foster an environment of support and acceptance.

As part of our outreach, we have been part of several community events, including the recently conducted much popular "Hiriyara Habba" along with the Vayah Vikas team. We also had a session on 'Workplace Mental Health' by Dr. Satish Ramaiah (Medical Director, People-Tree Maarga Hospital) followed by an excellent quiz programme on neuroscience and mental health.

In our collective efforts, we can destigmatize mental health challenges and create a community where every individual, regardless of their cognitive health, is seen, heard, and valued. Together, we can drive change, one conversation at a time.

Your involvement as valuable TLSA ambassadors would make a difference in bridging this "Science -Society" gap for improving awareness about Dementia.

Dr. Thomas Gregor Issac
PI, CBR-TLSA
Associate Professor
CBR, IISc, Bengaluru-12, India



ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ October 10 ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ನಾವು ಈ ತಿಂಗಳನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಪಣ ತೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಒಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಇತರರ ಮೇಲೂ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೀಳರಿಮೆ, ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿ ಮೂಡಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. CBR ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತನಗಿರುವ ಅಳವಡ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಇತರರಿಗೂ ಮನವೊಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜನರೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಜೀವನದ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ

ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಹೊರಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಅತ್ಯವಸರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕೃತಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

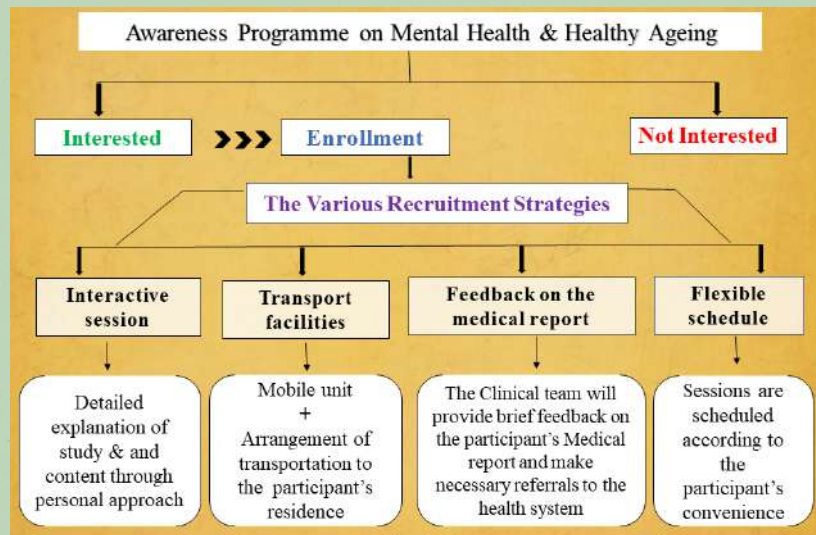
ನಾವು ವಯಸ್ಸು ವಿಶೇಷ ಸಂಸ್ಥೆಯ "ಹಿರಿಯರ ಹಬ್ಬ" ದಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು Dr. ಸತೀಶ್ ರಾಮಯ್ಯ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪೀಪಲ್ ಟ್ರೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು) ಅವರ "ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ" ದಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಭಾಗವಹಿಸಿ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಂಯೋಜಿತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅದನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಕೇಳುವ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಗೌರವ ಲೋಪವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಟ್ಟೋಣ. TLSA ರಾಯಭಾರಿಗಳಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು " ವಿಜ್ಞಾನ- ಸಮಾಜ"ದ ಅಂತರವನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ಬನ್ನಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗೋಣ."

ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಅರವಿಂದ್, ಪಿಎಚ್. ಡಿ
ಸ್ಟೆಂಟಿಪಿಕ್ ಅಪ್ರೀಸರ್,
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಬ್ರೈನ್ ರಿಸರ್ಚ್

RECRUITMENT STRATEGIES IN CBR-TLSA PROJECT



CLINICAL SNIPPETS

Over 1000 individuals aged 45+ in Bangalore, India, were recruited through urban community centers and awareness programs. The study engaged the community through mental health awareness, virtual and physical interaction activities. The clinical team provided brief feedback on participants' blood test reports and referrals to the health system. A mobile unit facility was provided for clinical sessions at participants' locations, and transportation facility was provided to reach the study Centre. During the pandemic, participants were given special attention and provided with virtual museums, materials like flyers, infographic posters and healthcare suggestions.



FAQs

1. What is the difference between dementia and Alzheimer's?

Dementia is like the broader category, and Alzheimer's disease is one of the specific diseases falling under this category. Other types of dementia include vascular dementia, Lewy body dementia, and front temporal dementia, each with its own set of symptoms and characteristics.

2. When does dementia start?

Dementia usually starts after the age of 60 years. After 60 years of age, the chance of getting dementia has been found to increase every decade. In rare cases, such as familial Alzheimer's disease or early-onset Alzheimer's disease, the onset of dementia happens around 50 years.

3. If dementia usually starts only around 60 years of age, why does CBR recruit volunteers who are 45+ years old?

Recent research has shown that changes in the brain associated with dementia and other neurodegenerative disorders begin several decades prior to the onset of clinical symptoms. It would be important to study these early changes in order to effectively understand the risk factors and protective factors for dementia. Therefore, CBR recruits healthy volunteers above the age of 45 years.

4. I read that currently there is no cure for Alzheimer's disease. If there is no cure, why is the study conducted?

Globally, extensive efforts to discover/formulate drugs to cure Alzheimer's disease are underway. As the saying goes, prevention is better than cure. Since there is no cure for Alzheimer's disease yet, identifying the risk factors and taking preventive measures against these risk factors would help in reducing the risk of the disease. Hence, through our research, we aim to identify and characterize the risk factors for dementia.



5. Is the usage of mobile phones and hearing gadgets like earphones harmful in terms of dementia risk?

The usage of mobile phones or other electronic gadgets is not directly linked with dementia risk; however, the usage of gadgets should be controlled as much as possible to avoid undesirable effects on one's social and/or mental health besides the impact on physical health.

6. I heard that pranayama and yoga reduce the risk of dementia. Does CBR study the role of pranayama?

The ongoing studies at CBR are observational studies and do not include pranayama/yoga or any other interventional component. Going forward, CBR is planning to conduct a multimodal interventional trial for the prevention of dementia. The objective of the trial is to understand the potential effects of interventions such as physical exercises, brain exercises, diet, mindfulness, yoga and the control of cardiovascular risk factors.

7. Will reading help in preventing dementia?

Reading stimulates and exercises the brain, which helps in creating new neuronal connections. Hence, it could improve memory and boost cognitive functioning.

8. Is dementia inevitable in old age?

Dementia is not inevitable. It is true that as we age some memory loss can be experienced, however, these memory losses tend to be less severe, occasional and do not affect day-to-day activities. Only some of them and not all experience dementia.

9. How can a family manage or handle elders suffering from dementia?

Caring for a dementia patient can be a lengthy and demanding journey for the caregiver, being positive and hopeful through the process goes a long way. Treatment begins by attempting to enrich the environment and daily activities of the person with dementia. Attempting to engage the patient in activities they previously enjoyed (keeping in mind diminished cognitive capacity) is important. Sometimes, they might respond better to a non-family caregiver when it comes to initiating and participating in activities. Community-based day programs are spaces for patients to engage in a variety of social, cognitive, and physical activities. Caregivers can provide positive feedback and 'rewards' for engaging in activities can often help to ensure sustainability of benefits.

FAQs (ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ)

1. ಆಲ್ಯೂಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆಲ್ಯೂಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ಕುಲರ್, ಲೆವಿ ಬಾಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಂಟೋ ಟೆಂಪೋರಲ್ ನಂತಹ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ಇತರೆ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

2. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ?

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ನ್ಯೂರೋ ಡಿಜೆನರೇಟಿವ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ.

3. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಖಚಿತವೇ ?

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ಖಚಿತವಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ನಿಜ. ಈ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮರೆವು, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

Message from

PI Desk:

Dr.Thomas
George Issac ;
Dr.Prathima
Arvind (ಕನ್ನಡ)

FAQ's:

Dr.Divya,
Dr.Ajith Partha,
Dr.Amitha,
Ms. Meenakshi,
Ms.Rajitha,
Ms. Meghana

Clinical Snippets

Dr.Abhishek ML ,
Dr.Prathima Arvind,
Ms.Angeline Jessy

Cover page &

Newsletter

Design:
Dr.Dev,
Ms.Angeline Jessy

