

SPRING/SUMMER 2022

PREVENTABLE Study Newsletter

MESSAGE FROM STUDY LEADERSHIP:

You Said "Yes!"

When you first learned about the PREVENTABLE study, you said, "Yes"! With that "yes," you became an essential part of a landmark initiative. For that, we are so grateful!



You said, "Yes," because you want to help find a proven way to prevent dementia. Of course this takes time – most importantly, your time! In PREVENTABLE, we need to measure your cognitive abilities **once a year for several years** to determine if using a commonly used heart medications (a "statin") reduces the chance for dementia or other forms of memory loss. It's important that you continue to take your study medication. By continuing, you are contributing information that may help you and future generations understand if taking a statin could help prevent dementia. Even if you don't continue taking the study medication, you can still contribute important information and we would like to talk with you once a year to ask you questions about your memory.

So, while our first call was important, the annual calls we have at years one, two, and three are even more important.

Your legacy for future generations depends on your continued "Yes!"

Jeff D. Williamson, MD, MHS, Geriatrician
PREVENTABLE Principal Investigator
on behalf of the PREVENTABLE Study team

Message from the PREVENTERS

The PREVENTERS are a diverse team of older adults who share their lived experiences to help improve the study experience for participants like you.

"We hope the information gained from PREVENTABLE will help improve the quality of life for older adults."



John Wing
PREVENTABLE Patient Advisor
Marshfield, Wisconsin

Share your Why

Your story and voice matters! The PREVENTABLE team would like to hear from you on why you joined PREVENTABLE and the importance of research involving older adults. Your insights may encourage other older adults to consider joining PREVENTABLE and are an important reminder to researchers, clinicians, and site staff on the importance of doing research that matters.

Please complete this survey at bit.ly/whypreventable to share your why.



PREVENTABLE

PRagmatic EVAluation of evENTs And Benefits of Lipid-lowering in oldEr adults

VA Section

Learn more about Mr. Konrad Kaczkowski, the newest member of our group of study participant advisors, the PREVENTERS!

Mr. Kaczkowski is a 76-year-old Veteran of the United States Air Force (1966-1969) who served in the Vietnam War and worked 30 years with the Sheboygan County Sheriff's Department as a patrol deputy and then detective. While he may have hung up his uniforms, "that doesn't stop [his] service."

Mr. Kaczkowski is very active in his community. He is part of the American Legion and fundraises for groups like the Plymouth Bravo Battery National Guard and "We Honor Veterans" at the Sharon Richardson Community Hospice Center for Veterans. He is also a lector reader at his church, a board member of the Plymouth Veterans Memorial Trail, and secretary and treasurer for Plymouth Community Television. He was previously secretary for the Sheboygan Veterans Commission, secretary and treasurer for the Plymouth Junior Wrestling Club, the president of the Plymouth Fire and Police Commission, and Scoutmaster for a Plymouth Boy Scout troop.

Mr. Kaczkowski understands, like many other Veterans, the importance of public service, and he wants to contribute to the health of future generations. That's why he joined the PREVENTABLE Study to understand if taking a commonly-used heart medication can help prevent dementia and maintain health.

Thank you for all your service, Mr. Kaczkowski!



Konrad "Kaz" Kaczkowski
PREVENTABLE
Participant Advisor,
Plymouth, WI

FAQ: Who is monitoring study participant's data?

PREVENTABLE is a double-blind study, which means you and your study doctor do not know if you are taking the study medication or a placebo. A placebo and study medication look the same but the placebo does not include active ingredients. For studies that include a placebo like PREVENTABLE, there is a group of researchers who are independent of the study investigators who can see the data. They closely watch the data for both the atorvastatin and placebo groups to ensure there are no safety concerns. This allows the study team to remain blinded to the results until the end of the study.



Sudoku (answers on page 3)

The rules for playing Sudoku are: fill in the blanks so that each row, each column, and each of the nine 3x3 grids contain one instance of each of the numbers 1-9. (source: puzzle.ca)

3	1	7						9
9		6						
2	4							
	8			5	4	3		
					2	7		
3		8	1		5	6		
	6		8			4		
					6			
7		2				1		

Have You Heard of Life's Simple 7?

The American Heart Association has named seven things people can do to protect their heart over time. Any person can make changes and even a small difference can help. It is never too late to benefit from the following seven actions:

1. **Manage Blood Pressure:** Keeping your blood pressure in a healthy range through diet, physical activity, and medication (if needed), helps to reduce strain on your heart, arteries, and kidneys and lowers the risk of dementia.
2. **Reduce Blood Sugar:** The food we eat is turned into glucose (blood sugar) that our bodies use for energy. High levels of blood sugar can cause damage to the heart, kidneys, eyes, and nerves. You can reduce your blood sugar through a healthy diet and physical activity.
3. **Get Active:** Regular physical activity can help improve blood pressure and blood sugar and can increase the length and quality of your life.
4. **Eat a Healthy Diet:** Eating a heart healthy diet is one of the best ways to protect your heart. Make sure to understand what is in the food that you eat and eat more fruits, vegetables, and lean protein.
5. **Maintain a Healthy Weight:** Weight loss for those that are overweight can help to lower blood pressure and improve energy. In order to maintain a healthy weight, it is important to exercise and have a healthy diet.
6. **Stop Smoking:** Cigarette smoking increases risk for heart disease. If you smoke, quitting is one of the best things you can do.
7. **Control Cholesterol:** High cholesterol can clog arteries and lead to heart disease and stroke. You can control your cholesterol through reducing your intake of processed foods and by eating healthy fats like avocado, olive oil, eggs, and lean protein. You do not have heart disease and were not taking a cholesterol medication at the time you joined PREVENTABLE – this is great news! Now you are helping us understand if statin medications could help prevent dementia too!



Invite a Friend to Join PREVENTABLE

Thanks to participants like you, the PREVENTABLE team has enrolled 3475 older adults as of May 10, 2022. We need a community of volunteers to join, and continue to participate in the study over the years to help us reach our goal of understanding the role of statins in preventing dementia.

We encourage you to invite your friends and family members who may qualify to visit preventabletrial.org or share the QR code below. We will be recruiting through 2024, so there is plenty of time to share this opportunity with others!



Use your smart phone camera to scan the code.

4	7	9	5	2	6	8	3	1
2	8	3	7	1	4	5	6	9
1	5	6	3	9	8	7	2	4
7	3	2	4	8	1	9	5	6
5	4	1	9	6	3	2	8	7
9	6	8	2	7	5	4	1	3
6	2	4	1	5	9	3	7	8
8	9	5	6	3	7	1	4	2
3	1	7	8	4	2	6	9	5

SUDOKU ANSWERS FROM PAGE 2



MR. MASSEY'S GUMBO

INGREDIENTS

1 pound raw medium shrimp
2 quarts of water
1 tablespoon each: olive oil and butter/margarine
2 tablespoons all-purpose flour
1 cup each: chopped onion and scallions
2 cups each: chopped celery and green bell pepper
2 chicken breasts, skinned, boned, and cut into 1" cubes
1 pound beef polish sausage, cut into 1/4" rounds
2 quarts unsalted chicken broth
1 teaspoon salt
1 clove of garlic, peeled and chopped
1 teaspoon cayenne pepper
1/2 teaspoon each: ground black pepper, dried thyme, and dried oregano
2 bay leaves
3 tablespoons gumbo filé powder
1 dozen fresh oysters
1 1/2 cups lump crab meat
2 cups cooked rice

INSTRUCTIONS (makes 8 servings)

1. Cut all vegetables and set aside.
2. Rinse, peel, and de-vein shrimp, reserving the shells (refrigerate shrimp until time of use)
3. In an 8-quart stock pot, simmer shrimp shells in 2 quarts of water for about 45 minutes. After simmering, strain liquid into a large bowl and discard shells.
4. In the same stock pot, heat olive oil and butter/margarine. Whisk in the flour. Cook over low heat until the oil, butter, and flour mixture (roux) turns a rich medium-brown color.
5. Add chopped onion, scallions, bell pepper, celery, chicken, and sausage. Stir, scraping the bottom of the pot. Cook about 8 minutes until the onions are translucent and the chicken is browned.
6. Stir in shrimp liquid/stock and chicken stock.
7. Stir in salt, garlic, pepper, thyme, oregano, and bay leaves.
8. Simmer uncovered for 45 minutes, stirring occasionally.
9. Add gumbo filé powder, shrimp, oysters, and lump crabmeat. Cook for about 10 minutes until oysters curl and shrimp are pale pink.
10. Ladle gumbo into bowls, topping each with about 1/4 cup of cooked rice.



Jesse Massey
PREVENTABLE Participant Advisor, Charlotte, NC

Mr. Massey has been a valuable member of the PREVENTERS, PREVENTABLE's participant advisory group, since the beginning of the study. He is an avid golfer and active member in his community and church. Mr. Massey has been making this recipe for his friends, family, and church for over 35 years.

PRIMAVERA/VERANO 2022

Boletín informativo del estudio PREVENTABLE

MENSAJE DEL EQUIPO DE LÍDERES DEL ESTUDIO:

Usted dijo "¡Sí!"

Cuando escuchó por primera vez sobre el estudio PREVENTABLE, usted dijo: "Sí". Con ese "sí", usted se convirtió en una parte esencial de una iniciativa fundamental. ¡Estamos muy agradecidos por eso!



Usted dijo "Sí", porque desea ayudar a encontrar una forma demostrada de prevenir la demencia. Por supuesto, esto lleva tiempo, lo que es más importante, su tiempo. En PREVENTABLE, necesitamos medir sus capacidades cognitivas **una vez al año durante varios años** para determinar si el uso de medicamentos comúnmente utilizados para el corazón (una "estatina") reduce las probabilidades de padecer demencia u otras formas de pérdida de memoria. Es importante que continúe tomando el medicamento del estudio. Manteniéndose en el estudio, ayudara a obtener información que puede ayudarlo a usted y a las generaciones futuras a comprender si tomar una estatina podría ayudar a prevenir la demencia. Incluso si no continúa tomando el medicamento del estudio, aún puede aportar información importante y nos gustaría hablar con usted una vez al año para hacerle preguntas sobre su memoria.

Por lo tanto, si bien nuestra primera llamada fue importante, las llamadas anuales que tenemos en los años uno, dos y tres son aún más importantes.

Su legado para generaciones futuras depende de que usted siga diciendo "Sí".

En nombre del equipo del estudio
PREVENTABLE Dr. Jeff D. Williamson, MHS, Geriatra Investigador principal de PREVENTABLE

Mensaje de los PREVENTERS

PREVENTERS es un equipo multiétnico de adultos mayores que comparten sus experiencias de vida con el fin de ayudar a mejorar la experiencia del estudio para participantes como usted.

"Esperamos que la información obtenida de PREVENTABLE ayude a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores."



John Wing
Asesor de pacientes
para PREVENTABLE
Marshfield, Wisconsin

Comparta sus motivos

¡Su historia y voz son importantes! Al equipo de PREVENTABLE le gustaría saber por qué se unió a PREVENTABLE y la importancia de la investigación que involucra a adultos mayores. Sus conocimientos pueden alentar a otros adultos mayores a considerar la posibilidad de unirse a PREVENTABLE y son un recordatorio importante para los investigadores, los médicos y el personal del centro sobre la importancia de realizar investigaciones que hagan la diferencia.

Por favor, complete la encuesta en bit.ly/whypreventable para compartir su motivo.



PREVENTABLE

PRagmatic EValuation of evENTs And Benefits of Lipid-lowering in oldEr adults

Sección Atención a Veteranos

Obtenga más información del Sr. Konrad Kaczkowski, el miembro más reciente de nuestro grupo de asesores participantes del estudio, los PREVENTERS.

El Sr. Kaczkowski es un veterano de 76 años de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos (1966-1969) que prestó servicios en la Guerra de Vietnam y trabajó 30 años con el Departamento de Sheriff del condado de Sheboygan como representante de patrullas y luego como detective. Si bien es posible que haya colgado sus uniformes, "eso no detiene su servicio."

El Sr. Kaczkowski es muy activo en su comunidad. Es parte de la Legión americana y recauda fondos para grupos como la Plymouth Bravo Battery National Guard y "Honramos a los veteranos" en el Centro para veteranos Sharon Richardson Community Hospice. También es lector en su iglesia, miembro del consejo de Plymouth Veterans Memorial Trail, y secretario y tesorero de Plymouth Community Television. Anteriormente, fue secretario de la Comisión de Veteranos de Sheboygan, secretario y tesorero del Club Infantil de Lucha de Plymouth, presidente de la Comisión de bomberos y policía de Plymouth, y Guía Scoutmaster de una tropa de niños exploradores de Plymouth.

El Sr. Kaczkowski comprende, al igual que muchos otros veteranos, la importancia del servicio público y quiere contribuir a la salud de futuras generaciones. Es por eso por lo que se incorporó al estudio PREVENTABLE para averiguar si tomar un medicamento para el corazón de uso frecuente puede ayudar a prevenir la demencia y mantener la salud.

Gracias por todos sus servicios, Sr. Kaczkowski.



**Konrad "Kaz"
Kaczkowski**

Asesor de participantes
para PREVENTABLE,
Plymouth, WI

PREGUNTAS FRECUENTES: ¿Quién monitorea los datos de los participantes del estudio?

PREVENTABLE es un estudio a doble ciego, lo que significa que ni usted ni su médico del estudio saben si está tomando el medicamento del estudio o un placebo. El placebo y el medicamento del estudio tienen el mismo aspecto, pero el placebo no contiene el ingrediente activo. Para los estudios que incluyen un placebo como PREVENTABLE, hay un grupo de expertos que son independientes de los investigadores del estudio que pueden ver los datos. Vigilan atentamente los datos de los grupos de atorvastatina y placebo para garantizar que no haya inquietudes de seguridad. Esto permite que el personal del estudio permanezca a los resultados hasta el final del estudio.



Sudoku (respuestas en la página 3)

Las reglas para jugar al Sudoku son: completar los espacios en blanco de modo que cada fila, cada columna y cada una de las nueve cuadrículas de 3x3 contengan una instancia de cada uno de los números 1 a 9. (fuente: puzzle.ca)

3	1	7						9
9		6						
2	4							
	8			5	4	3		
				2		7		
3		8	1		5	6		
	6		8			4		
					6			
7		2				1		

¿Ha escuchado hablar de Life's Simple 7?

La Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en inglés) ha nombrado siete cosas que las personas pueden hacer para proteger su corazón a lo largo del tiempo. Cualquier persona puede hacer cambios e incluso una pequeña diferencia puede ayudar. Nunca es demasiado tarde para beneficiarse de las siguientes siete acciones:

1. **Controlar la presión arterial:** Mantener la presión arterial en un rango saludable a través de la dieta, la actividad física y los medicamentos (si es necesario), ayuda a reducir la tensión en el corazón, las arterias y los riñones, y disminuye el riesgo de demencia.
2. **Reducir el azúcar en sangre:** Los alimentos que comemos se convierten en glucosa (azúcar en sangre) que el cuerpo utiliza para obtener energía. Los niveles altos de azúcar en sangre pueden causar daño al corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Puede reducir el azúcar en sangre a través de una dieta saludable y actividad física.
3. **Activarse:** La actividad física regular puede ayudar a mejorar la presión arterial y el azúcar en sangre, y puede aumentar sus años de vida y la calidad de esta.
4. **Llevar una dieta saludable:** Llevar una dieta saludable para el corazón, es una de las mejores formas de protegerlo. Asegúrese de comprender qué contiene el alimento que come e ingiera más frutas, verduras y proteínas magras.
5. **Mantener un peso saludable:** La pérdida de peso para quienes tienen sobrepeso puede ayudar a disminuir la presión arterial y mejorar la energía. Para mantener un peso saludable, es importante hacer ejercicios y llevar una dieta saludable.
6. **Dejar de fumar:** El tabaquismo aumenta el riesgo de cardiopatía. Si fuma, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer.
7. **Control del Colesterol:** El colesterol alto puede obstruir las arterias y provocar cardiopatía y accidente cerebrovascular. Puede controlar su colesterol reduciendo la ingesta de alimentos procesados y comiendo grasas saludables como aguacate, aceite de oliva, huevos y proteínas magras. No tiene una cardiopatía y no estaba tomando un medicamento para el colesterol al momento de unirse a PREVENTABLE.
¡Es una gran noticia! ¡Ahora nos está ayudando a comprender si los medicamentos con estatinas también podrían ayudar a prevenir la demencia!



American Heart Association

My Life Check®



Invite a un amigo a unirse a PREVENTABLE

Gracias a participantes como usted, el equipo de PREVENTABLE ha inscrito a 3475 adultos mayores a partir del 10 de mayo de 2022. Necesitamos una comunidad de voluntarios para participar y continuar participando en el estudio a lo largo de los años para ayudarnos a alcanzar nuestro objetivo de comprender la función de las estatinas en la prevención de la demencia.

Le recomendamos que invite a sus amigos y familiares que puedan reunir los requisitos para visitar preventabletrial.org o compartir el código QR que a continuación mostramos. Estaremos reclutando hasta el 2024, así que hay mucho tiempo para compartir esta oportunidad con otros.



Use la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código.

4	7	9	5	2	6	8	3	1
2	8	3	7	1	4	5	6	9
1	5	6	3	9	8	7	2	4
7	3	2	4	8	1	9	5	6
5	4	1	9	6	3	2	8	7
9	6	8	2	7	5	4	1	3
6	2	4	1	5	9	3	7	8
8	9	5	6	3	7	1	4	2
3	1	7	8	4	2	6	9	5

RESPUESTAS DEL SUDOKU DE LA PÁGINA



LA SOPA GUMBO DEL SR. MASSEY

INGREDIENTES

1 libra de camarón mediano crudo
2 cuartos de agua
1 cucharada de aceite de oliva y una de mantequilla/margarina
2 cucharadas de harina multiuso
1 taza de cada una: cebolla y cebolleta picadas
2 tazas de cada una: apio picado y pimiento verde
2 pechugas de pollo, sin piel, deshuesadas y cortadas en cubos de 1"
1 libra de salchicha polaca de ternera, cortada en rodajas de 1/4"
2 cuartos de caldo de pollo sin sal
1 cucharadita de sal
1 diente de ajo, pelado y picado
1 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 cucharadita de cada uno: pimienta negra molida, tomillo y orégano deshidratados
2 hojas de laurel
3 cucharadas de polvo de filé de gumbo
1 docena de ostras frescas
1 1/2 tazas de carne de cangrejo
2 tazas de arroz cocido

INSTRUCCIONES (rinde 8 porciones)

1. Cortar todas las verduras y ponerlas aparte.
2. Enjuagar, pelar y desvenar los camarones, reservando las cáscaras (refrigerar los camarones hasta el momento de usarlos)
3. En una olla de 8 cuartos de galón, cocine a fuego lento las cáscaras de los camarones en 2 cuartos de galón de agua durante unos 45 minutos. Tras la cocción a fuego lento, colar el líquido en un bol grande y desechar las cáscaras.
4. En la misma olla, calentar el aceite de oliva y la mantequilla/margarina. Incorporar la harina. Cocine a fuego bajo hasta que la mezcla de aceite, mantequilla y harina (roux) tome un color marrón medio intenso.
5. Incorpore cebolla picada, las cebolletas, el pimiento, el apio, el pollo y la salchicha. Remover, raspando el fondo de la olla. Cocine durante 8 minutos hasta que las cebollas estén translúcidas y el pollo esté dorado.
6. Incorpore el líquido/caldo de los camarones y el caldo de pollo.
7. Incorpore la sal, el ajo, la pimienta, el tomillo, el orégano y las hojas de laurel.
8. Cocinar a fuego lento sin tapar durante 45 minutos, revolviendo ocasionalmente.
9. Añadir el polvo de filé de gumbo, los camarones, las ostras y la carne de cangrejo en trozos. Cocinar durante aproximadamente 10 minutos hasta que las ostras se enrosquen y los camarones tengan un color rosa pálido.
10. Servir el gumbo en tazones, cubriendo cada uno con aproximadamente 1/4 de taza de arroz cocido.



Jesse Massey
Asesor de participantes para PREVENTABLE, Charlotte, NC

El Sr. Massey ha sido un valioso miembro de PREVENTERS, el grupo asesor de participantes para PREVENTABLE, desde el inicio del estudio. Es un ávido golfista y miembro activo de su comunidad e iglesia. El Sr. Massey ha estado elaborando esta receta para sus amigos, su familia y su iglesia durante más de 35 años.