FACTSHEET

We zijn zelf het medicijn campagne

Gezondheidspanel kennis over dementie (bij inwoners tussen de 40-75 jaar)

In deze factsheet zijn de resultaten van het GGD Zuid-Limburg Gezondheidspanel onderzoek naar de kennis over dementie te vinden. Het Alzheimer Centrum Limburg (Universiteit Maastricht) wilde met de ‘We zijn zelf het medicijn’ campagne in Zuid-Limburg (februari 2025 – februari 2026) laten zien dat je met een gezonde leefstijl de kans op dementie kunt verkleinen.

De resultaten laten zien op welke gebieden meer aandacht nodig is en wat het effect van de campagne in Zuid-Limburg is geweest.

1050
ingevulde vragenlijsten

52%
man

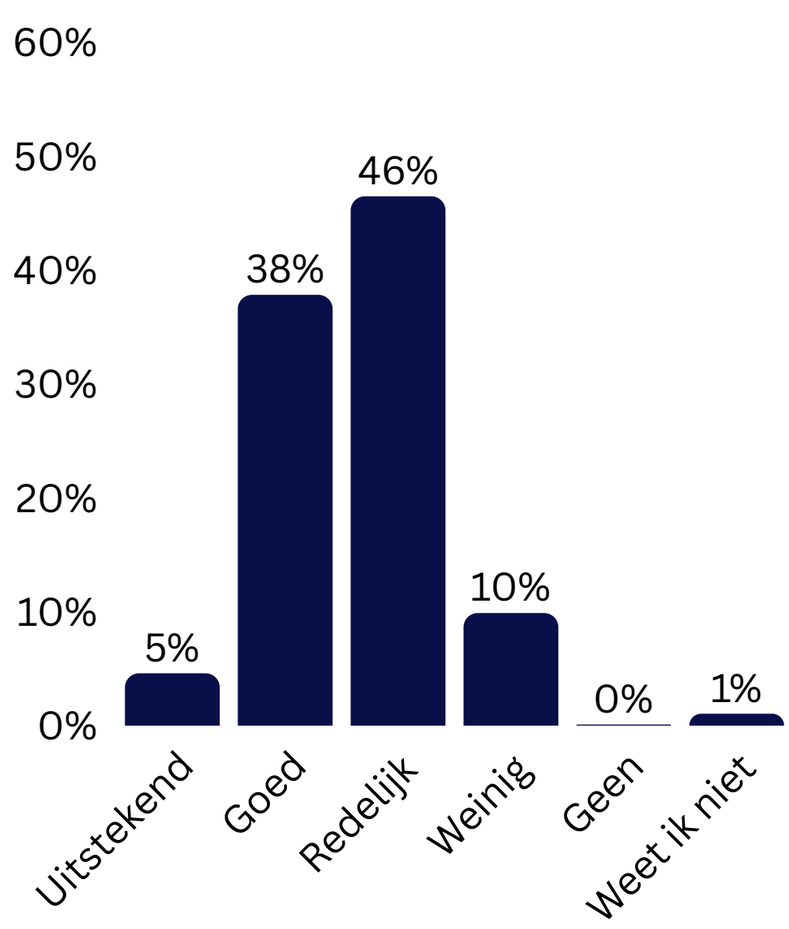
64 jaar
gemiddelde leeftijd

52%
HBO/WO opgeleid

Kennis over dementie

De panelleden werd gevraagd hoe zij hun eigen kennis over dementie inschatten en **89%** gaf aan redelijk tot goede kennis te hebben over dementie.

Percentage zelfgerapporteerde kennis over dementie



Bewustzijn over dementie en leefstijl

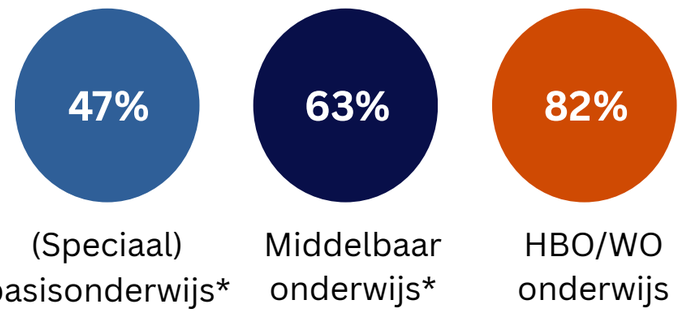
De panelleden kregen de stelling:

‘Je kunt je eigen kans op dementie verlagen.’

72% van de panelleden was zich er van bewust dat de kans op dementie te beïnvloeden is.

Er zijn verschillen in het percentage dat weet dat het mogelijk is om de eigen kans op dementie te verlagen.

Percentage dat weet dat het mogelijk is om de eigen kans op dementie te verlagen

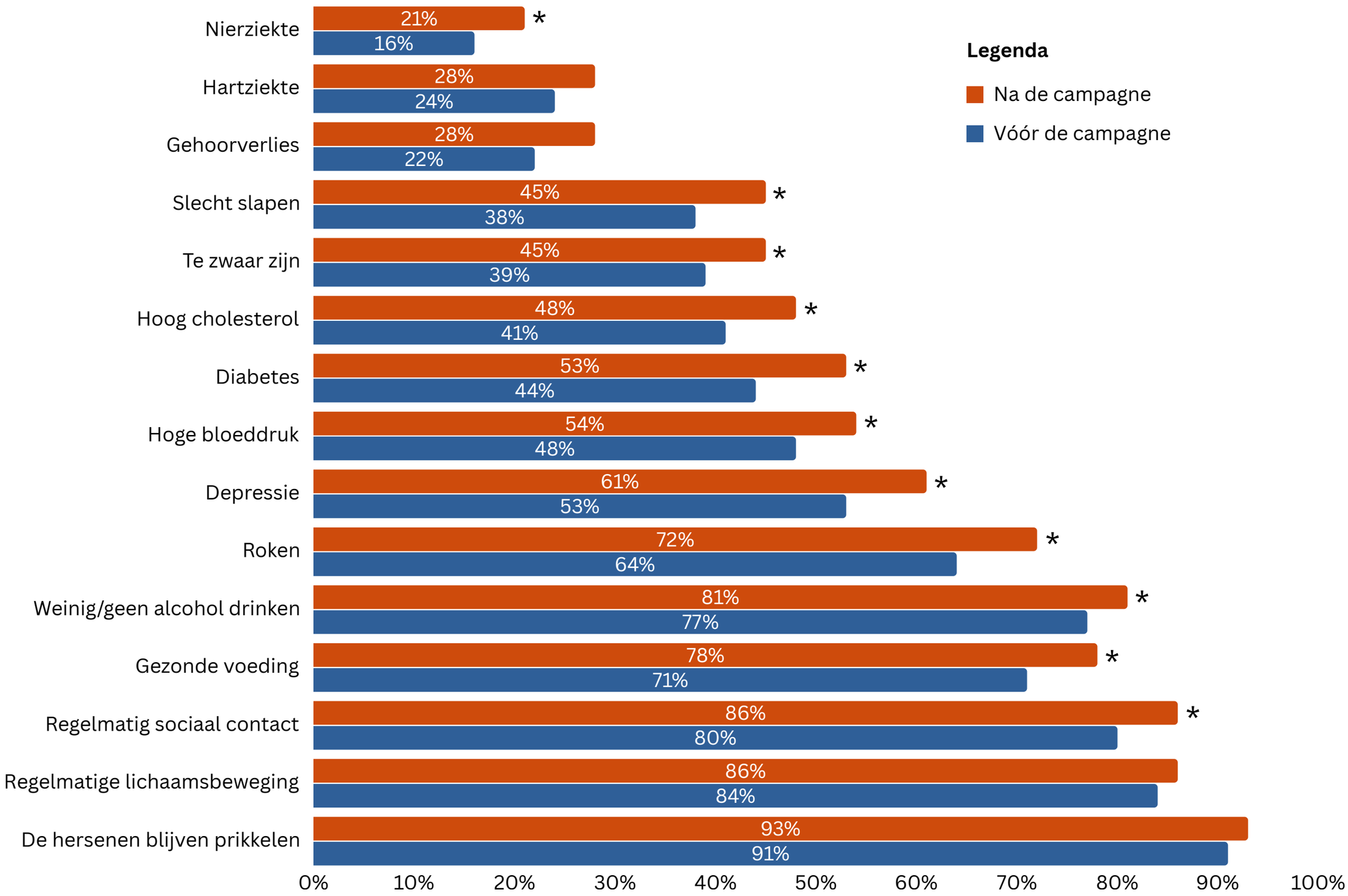


*(Speciaal) basisonderwijs: Geen opleiding (lager onderwijs niet afgemaakt), Lager onderwijs (basisschool, speciaal basis onderwijs), Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals ambachtsschool, huishoudschool, lts, leao, lhno, vmbo-b/k).
*Middelbaar onderwijs: HAVO, VWO, MBO en MAVO.

Kennis over dementie en leefstijl

Er zijn grote verschillen in de herkenning van risico- en beschermende factoren voor dementie. Na de campagne werden alle 15 factoren beter herkend. Bij 11 (*) van de 15 factoren was het verschil zo groot dat er sterk bewijs is voor een effect van de campagne.

Percentage dat bekend is met de risico- en beschermende factoren voor dementie



*De toename in herkenning ten opzichte van vóór de campagne wijst op een effect van de campagne.

Campagne bereik

De panelleden werd gevraagd of zij de campagne zijn tegengekomen in de periode van februari 2025 tot en met februari 2026.

46% gaf aan ten minste één campagne-uiting te hebben gezien of gehoord.

Panelleden kwamen het meest in aanraking met de campagne via:

25%
Kranten of magazines

21%
Televisie

20%
Radio

Effect van de campagne

Het bewustzijn was na de campagne (**72%**) iets hoger dan vóór de campagne (**69%**). De grootste toename was te zien bij mensen met een lage of middelbare opleiding.

Bij **11** van de **15** risico- en beschermende factoren voor dementie nam de herkenning door de campagne toe.

39% van de panelleden is tijdens het campagnejaar gezonder gaan leven voor een betere hersengezondheid.

Gezondheidspanel GGD Zuid-Limburg

Het gezondheidspanel van de GGD Zuid-Limburg bestaat uit inwoners van de 16 gemeenten in de regio Zuid-Limburg. Panelleden beantwoorden een paar keer per jaar een aantal korte vragen. Het invullen van een vragenlijst duurt meestal 5 minuten.

Als inwoner van Zuid-Limburg ben je welkom om mee te doen aan het gezondheidspanel. Meedoen kan vanaf 16 jaar. De resultaten van het onderzoek zie je op de website van de GGD. Daarvan krijg je bericht. Wil je graag mee doen? Stuur dan een e-mail naar panel@ggdzl.nl en vermeld daarin het e-mailadres waarop je de vragenlijst wilt ontvangen.

Meer informatie en contact

Kijk op de campagnewebsite **www.wezijnzelfhetmedicijn.nl** voor meer informatie. Wil je graag zelf aan de slag met het verbeteren van je hersengezondheid? Download dan de gratis MijnBreincoach app via **www.mijnbreincoach.eu**.

Voor meer vragen over de factsheet kun je contact opnemen via ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

Colofon

Onderzoekers Maastricht University
Afdeling Psychiatrie & Neuropsychologie, Alzheimer Centrum Limburg in samenwerking met GGD Zuid-Limburg.