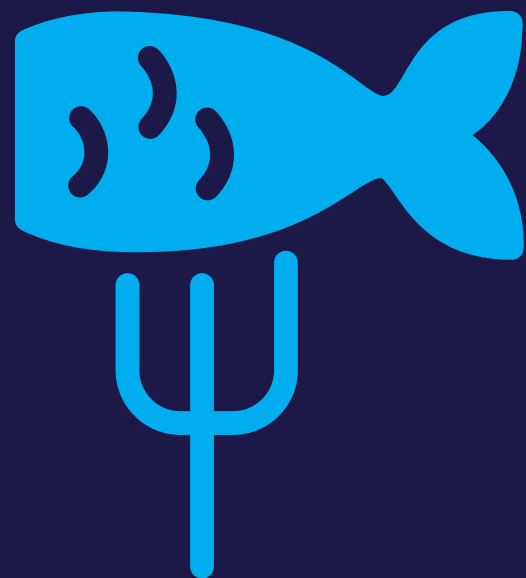


- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg regelmatig

we zijn zelf het medicijn.nl



Verkleint vette vis de kans op dementie?

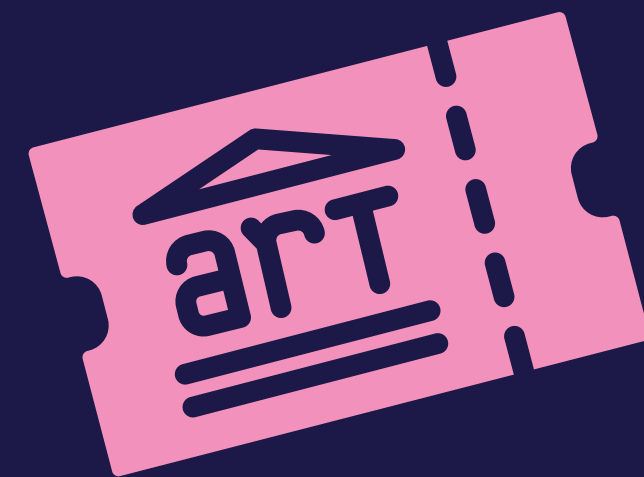
we zijn zelf het medicijn.nl

De app

Alzheimer Centrum Limburg ontwikkelde de MijnBreincoach app. Hiermee wordt snel duidelijk hoe jouw situatie is en wat je zelf kunt doen aan gezonde hersenen. Je bent nooit te jong om te werken aan gezonde hersenen. Download de app, doe de test en kraak dagelijks een noot.

We zijn zelf het medicijn

Zoals gezegd is er geen medicijn tegen dementie. Het is niet te genezen. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Door gezonder te leven (blijf nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig) verklein je de kans deze ziekte te ontwikkelen.



Verkleint museumbezoek de kans op dementie?

we zijn zelf het medicijn.nl

Andere ernstige aandoeningen

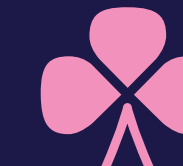
Met diezelfde leefstijladviezen bereik je nog veel meer. Het zorgt voor een betere hersengezondheid, maar helpt je ook andere ernstige aandoeningen te voorkomen, denk aan hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte) en overgewicht.

Over de campagne

Met de campagne van GGD Hart voor Brabant en vele partners hopen we meer bekendheid te geven aan het feit dat dementie niet altijd een kwestie van pech is. En dat werken aan gezonde hersenen voor iedereen verstandig is. Daarmee willen we zoveel mogelijk nieuwe gevallen helpen voorkomen. Iedereen die de ziekte van nabij kent weet dat het terugdringen van dementie van het grootste belang is.



Gezonde hersenen
Download de MijnBreincoach app!



Verklein de kans op dementie

we zijn zelf het medicijn.nl

Brabant en dementie

Dementie is een nare aandoening die niet te genezen is. En het aantal gevallen neemt de komende jaren schrikbarend toe. In Brabant nog veel harder dan in de rest van het land. 30% van de gevallen van dementie is te voorkomen door een bepaalde leefstijl aan te nemen. Veel mensen weten dit niet.



**Verkleint een hond
de kans op dementie?**

we zijn zelf het medicijn.nl

Kans op dementie verkleinen

De wetenschappers van Maastricht University hebben een app ontwikkeld dat jouw persoonlijke gezondheidsprofiel berekent. Je kunt zien op welke leefstijlfactoren je goed scoort en waar bij jou ruimte voor verbetering ligt.

Hoe eerder, hoe beter!

Wie zijn dementiekans wil verkleinen kan daar het beste zo vroeg mogelijk mee beginnen. Niet alleen vijftigers, zestigers en zeventigers die gezond gaan leven kunnen de kans op dementie verkleinen. Hoe jonger je begint, hoe beter dat is. Wacht niet, begin er gewoon mee!



**Verkleint wandelen
de kans op dementie?**

we zijn zelf het medicijn.nl

Wat kan ik doen?

Niet alle gevallen van dementie zijn te voorkomen, maar een aanzienlijk deel is dat wel. Je kunt zelf een belangrijke rol spelen om je hersenen gezond te houden. Daarmee verklein je de kans op dementie, maar verbeter je bovendien jouw algehele gezondheid.

Drie leefstijladviezen

De wetenschappers van Maastricht University ontdekten dat drie leefstijladviezen centraal staan:

- Blijf nieuwsgierig
(een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
- Eet gezond
(veel groente en fruit, rook niet)
- Beweeg regelmatig
(ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)



**Verkleint plantjes
verzorgen de kans
op dementie?**

we zijn zelf het medicijn.nl