



We zijn zelf het medicijn

Zuid-Holland Zuid

Nieuwsbrief 8, november 2022



Blijf nieuwsgierig, Eet gezond en Beweeg regelmatig... we blijven het herhalen 😊

Onderzoek heeft aangetoond, dat door een gezonde(re) leefstijl tussen je 40^{ste} en 75^{ste} levensjaar, je 40% minder risico loopt op het krijgen van dementie. Nu wordt één op de vijf Nederlanders op enig moment in het leven getroffen door dementie. Doel van de campagne is dan ook inwoners (waaronder onszelf) bewust te maken van het verband tussen een (on)gezonde leefstijl en dementie.

De campagne 'We zijn zelf het medicijn' draait om drie leefstijladviezen:

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg regelmatig

Deze nieuwsbrief staat boordevol informatie over hoe dit in onze regio wordt uitgedragen.

Tevreden terugkijkend op promotietoer

In het vorige nummer vertelden wij u over de plekken waar we allemaal zijn geweest -en nog gaan komen- ter promotie van de campagne 'We zijn zelf het medicijn'. We noemen er een paar: Wereld Alzheimer Dag (21 september) events in de gehele regio Zuid-Holland Zuid; PCOB Giessenlanden 26 september; 6 oktober 55+ beurs in Hardinxveld-Giessendam (zie foto); 11 oktober [Albert Event](#) (geaccrediteerde nascholingsavond voor huisartsen, specialisten ouderengeneeskunde (SOG), medisch specialisten, PA, verpleegkundig specialisten en AVG-artsen); 15 oktober Sportdag voor Zwijndrechtse 55-plussers en afgelopen week de [Vitaal Alblasserdam 3-Daagse](#). Met deze summiere opsomming doen we een heleboel kleinere (en grotere) bijeenkomsten te kort. Dat realiseren we ons. Al met al kunnen we straks terugzien op een mooie promotietoer door de regio.



[Klik hier](#) voor de recepten van Focus BeroepsAcademie; derdejaars leerlingen van deze school hebben een lesprogramma gevolgd over dementie en gezond eten. Op 21 september hebben twee van hen de gerechten geserveerd aan bezoekers van buurthuis Me Mekaer in Strijen.

Eveneens op 21 september heeft Meric Yener, student journalistiek aan Hogeschool Utrecht een [videoreportage](#) gemaakt van een aantal bijeenkomsten in Alblasserdam en Sliedrecht.

Cees Paas, wethouder Sliedrecht: "Vandaag kun je al beginnen om het verschil te maken".

Voor onze [website](#) schreef de wethouder een bijdrage als vriend van de campagne:

"In Nederland worden we gemiddeld steeds ouder. Ook het aantal mensen met dementie neemt sterk toe de laatste jaren. Dementie is een ziekte in de hersenen die elke dag om veel aandacht vraagt. Veel huishoudens in Nederland krijgen hiermee te maken. De kans is zelfs zo groot dat 1 op de 5 mensen dementie krijgt. Met een gezonde levensstijl kun je deze kans met 40 procent verlagen.

Met de campagne 'We zijn zelf het medicijn' worden onze inwoners gestimuleerd om aan een gezonde levensstijl te werken. Het advies luidt: blijf nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig.

Wethouder Cees Paas: "Sinds 2019 zijn wij als gemeente Sliedrecht een dementievriendelijke gemeente. We willen een gemeenschap zijn waarin dementie wordt geaccepteerd, herkend en waarin mensen ermee om weten te gaan. In Sliedrecht wonen nu zo'n 550 mensen met dementie. Naar verwachting zullen er in 2040 ruim 900 inwoners met een vorm van dementie zijn in ons dorp. Mensen leven gemiddeld acht jaar met dementie, waarvan de eerste zes jaar thuis. We krijgen er allemaal mee te maken. Het is daarom belangrijk om hier aandacht voor te vragen. Om enerzijds de kans dat inwoners dementie krijgen te verkleinen door het aanmoedigen van een gezonde levensstijl, maar anderzijds ook om te laten zien wat Sliedrecht allemaal te bieden heeft."

In Sliedrecht is sinds 2021 een Odensehuis. Het Odensehuis is een ontmoetingsplaats voor ouderen met geheugenproblemen of beginnende dementie en biedt ook hulp voor hun partners, mantelzorgers en vrienden. Hierdoor kunnen ouderen langer op een veilige manier, met of zonder partner, thuis blijven wonen en langer deelnemen aan de maatschappij. Ook de mantelzorger kan op deze manier de zorg langer vol houden. We zijn heel trots dat we deze laagdrempelige ondersteuning kunnen bieden in ons dorp. Ook is op 21 september jl. in Sliedrecht de 'Vergeet-me-niet-route' onthuld. Er is een pad aangelegd met ruim 30 'vergeet-me-niet-tegels' tussen Het Bonkelaarhuis, Seniorenhuys De Schalm (waar ook het Odensehuis zich bevindt) en de Bibliotheek. Dit helpt de mensen om de weg te vinden.

Ruim 50 procent van onze bevolking weet nog niet dat je zelf de kans op dementie kunt verkleinen. "Door bijvoorbeeld bezig te blijven, niet te roken en veel groente en fruit te eten verlaag je de kans al aanzienlijk. Maak verstandige keuzes voor je gezondheid om zo een lange en gezonde levensverwachting te hebben. Jong geleerd is oud gedaan. Hopelijk kunnen we met deze campagne genoeg mensen bereiken om deze ziekte zoveel mogelijk te voorkomen. Vandaag kun je al beginnen om het verschil te maken", aldus Cees Paas.





Alle personen op de foto hebben toestemming gegeven voor publicatie

Afvallen en gezonder leven met begeleiding van een leefstijlcoach

Als leefstijlcoach en manager van leefstijlcentrum Your Health Spot (YHS) is Miranda Janssen betrokken bij de **Gecombineerde LeefstijlInterventie** (GLI). Speciaal voor deze nieuwsbrief schreef zij onderstaande tekst:

Heb je al geruime tijd moeite om een gezond gewicht te bereiken? Wil je gezonder gaan leven, maar weet je niet goed hoe? Wil je je graag fitter voelen? Wil je voorkomen dat je medicatie moet gaan gebruiken of heb je al medicatie en wil je daar vanaf? Dan kan ik je

de GLI van harte aanbevelen! GLI staat voor Gecombineerde LeefstijlInterventie. Dat wil zeggen dat er tijdens het programma aan meerdere leefstijlthema's wordt gewerkt. Het programma duurt 24 maanden en wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Het is een combinatie van groepsbijeenkomsten en individuele coachgesprekken, waarbij je aan de slag gaat met gezonde voeding, een beweegplan, voldoende ontspannen, (beter) leren omgaan met stress, goed slapen en innerlijke balans. Zo leer je stap-voor-stap hoe een gezonde(re) leefstijl er voor jou uitziet en hoe je die kunt vasthouden. Zo krijg je meer energie, zit je beter in je vel en kunnen klachten van (leefstijlgerelateerde) aandoeningen verminderen. Ben je bereid om zelf hard aan de slag te gaan om je leefstijldoelen te bereiken en heb je daarbij behoefte aan advies en begeleiding? Dan is de GLI jouw kans om een blijvende verandering te realiseren! De GLI is jouw weg naar een fitter en vitaler leven.

Aanmelden

Wil je deelnemen aan de GLI? Bespreek dit met je huisarts, die kan beoordelen of het programma bij je past. Je hebt een verwijsbrief van je huisarts nodig om de GLI vergoed te krijgen uit de basisverzekering. Die verwijzing wordt verzonden naar de regiocoördinator en die zorgt ervoor dat je in een GLI-groep wordt ingedeeld. Meer informatie over de GLI kun je ook vinden op de website: www.gli-zuidhollandzuid.nl

Uitvoeren

Ben je fysiotherapeut, diëtist of leefstijlcoach en wil je zelf mensen begeleiden bij het aanleren en vasthouden van een gezonde(re) leefstijl? Neem dan contact op met de regiocoördinator (Your Health Spot), die kan je alles vertellen over het programma, de contractering en de vergoeding. Mail naar: gli@yourhealthspot.nl.

Verwijzen

Ben je verwijzer (huisarts, POH of specialist) en wil je meer weten over het programma? Neem dan contact op met Miranda Janssen (Manager Your Health Spot / Regiocoördinator GLI ZHZ). Mail naar: miranda@yourhealthspot.nl.

Onlangs verscheen ook een interview met Miranda in het Samen voor Gezond magazine van de Dienst Gezondheid & Jeugd over eenduidig werken aan het terugdringen van overgewicht. Het hele artikel leest u [hier](#).

PEP Winterschool voor ambtenaren Drechtsteden

De bureau-actie voor de medewerkers van de Dienst Gezondheid & Jeugd krijgt bijna als vanzelf een Drechtsteden-breed vervolg: alle ambtenaren die in een organisatie van de GR Drechtsteden werken, kunnen van 7 tot 11 november meedoen met de PEP Winterschool. Een initiatief van de SGD, met workshops die linken aan 'We zijn zelf het medicijn': Omdenken, Koudwaterzwemmen, Boks-coaching en Ontmoeten. Is jouw organisatie aangesloten bij de GR Drechtsteden? Meld je dan nu aan via AFAS. En natuurlijk zijn we ook hier weer met ons promotieteam en hopen zo deelnemers van de verschillende workshops bewust te maken van het verband tussen een gezonde(re) leefstijl en de kans op dementie (en andere ziekten als diabetes II en hart- en vaatziekten).



Sebastian en Kay met sokken uit Zuid-Holland Zuid

◀ Nieuws uit Maastricht...

Ruim een half jaar geleden vond de startbijeenkomst van 'We zijn zelf het medicijn' plaats, namelijk op 7 april 2022. Kijk hier naar de [KeyNote van dr. Kay Deckers](#), verbonden aan de Universiteit Maastricht, grondlegger van de campagne en gastspreker tijdens het webinar.

Een collega van Deckers, dr. Sebastian Köhler heeft onlangs een nieuw onderzoek gepubliceerd: '[Risicoreductie en Primaire Preventie van Dementie](#)'. De bevindingen uit dit rapport riepen de vraag op of de uitgangspunten van 'We zijn zelf het medicijn' nog wel geldend zijn. 'Ja', aldus Deckers cs, want hoewel het lastig is om de relatie tussen gezonde leefstijl en dementie aan te tonen middels Randomized Controlled Trials zijn er voldoende aanwijzingen uit observationeel onderzoek die het fundament van de campagne WZZHM ondersteunen. Denk hier maar eens over na...

... en uit Wageningen

Ouderen met een gezonde leefstijl hebben een beter denkvermogen. Althans, volgens een grote Finse studie onder gezonde ouderen. Wetenschappers willen die positieve resultaten nu ook in Nederland bevestigen. Bent u tussen de 60 en 80 jaar en wilt u deelnemen aan dit onderzoek? Kijk dan op de website van [Wageningen Universiteit](#).

Week van de Motoriek

Op 7 november start de landelijke week van de motoriek. Wat heeft motoriek te maken met 'We zijn zelf het medicijn'? Veel!

Door op jonge leeftijd al in te zetten op gezond gedrag - waaronder voldoende bewegen - kunnen we op lange termijn veel gezondheidsproblemen voorkomen. Helaas zien we dat kinderen steeds minder buiten spelen en dat volwassenen steeds meer uren van de dag zittend doorbrengen. Om meer aandacht aan dit groeiende probleem te geven, doet GGD Zuid-Holland Zuid graag mee met de landelijke Week van de Motoriek van 7-10 november.



Om het belang van goed ontwikkelde motorische vaardigheden meer bekendheid te geven, brengen wij een speciaal [Magazine](#) uit. U vindt hierin interessante informatie en inspirerende verhalen uit de praktijk. Wij hopen inwoners, beleidsmakers en (zorg)professionals hiermee handvatten te geven om concreet met dit thema aan de slag te gaan.

Tot slot

Gelezen in het seniorenmagazine [Wegwijs! Hoeksche Waard](#), een magazine vol ervaringsverhalen en tips voor wie ook op latere leeftijd actief wil blijven. #Blijfnieuwsgierig:

**"Lachen is tijdloos,
verbeeldingskracht heeft geen leeftijd
en dromen zijn voor altijd."**

Walt Disney

Zelf een artikel schrijven voor deze nieuwsbrief? Dat kan! Stuur tekst en foto aan wzzhm@ggdzhz.nl

Samen maken we de beweging!