



# We zijn zelf het medicijn

Zuid-Holland Zuid

Nieuwsbrief 9, december 2022



## Blijf nieuwsgierig, Eet gezond en Beweeg regelmatig...

Onderzoek heeft aangetoond, dat door een gezonde(re) leefstijl tussen je 40<sup>ste</sup> en 75<sup>ste</sup> 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 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



In deze nieuwsbrief resultaten van de campagne tot nu toe; een bijdrage van Irene Vaartmans van cVGZ; stille krachten en interessante artikelen uit de media.

## Resultaten van de campagne tot nu toe

In de vorige nieuwsbrieven heeft u kunnen lezen over onze promotietoer door de regio Zuid-Holland Zuid. Een aantal harde cijfers kunnen we al met u delen:

- ❖ Met onze promotie tijdens diverse publiekevents in verschillende gemeenten hebben we een kleine **50.000** mensen bereikt.
- ❖ Met plusminus **1.000** mensen zijn we ook echt in gesprek geweest; 1-op-1 of via kleinschalige voorlichtingsbijeenkomsten.
- ❖ En bijna **1.500** vrolijk paar sokken hebben inmiddels een nieuwe eigenaar, die hopelijk het verhaal van 'We zijn zelf het medicijn' verder vertelt.

En we gaan verder ...

## Vitale medewerkers Zorgwaard

Samen met Peter de Deugd, vitaliteitscoach bij Zorgwaard, onderzoeken we begin januari de mogelijkheden van een actie voor medewerkers van deze zorginstelling in de Hoeksche Waard. Eerst organiseert Zorgwaard nog een kerstmarkt voor haar eigen medewerkers. Peter organiseert een escaperoom met als motto 'zorg goed voor jezelf'. Tijdens deze kerstmarkt kunnen medewerkers ook grabbelen naar ... vrolijke WZZHM-sokken!



Folders bij de receptie van Alerimus De Buitensluis

## Nog meer beweging ... en veel waardering voor (stille) krachten!

De campagne 'We zijn zelf het medicijn' loopt tot april 2023. Naast een samenwerking met Zorgwaard vinden er ook veelbelovende gesprekken plaats met De Blijde Borgh, Alerimus, Bibliotheek Hoeksche Waard, Resto van Harte, Hulplijn Dordt en Aafje.

Drijvende kracht achter een aantal van deze ontwikkelingen zijn twee heren -mantelzorgers- die verder in de anonimiteit willen blijven, maar absoluut waardering verdienen. Het is mede dankzij deze enthousiaste inwoners dat de campagne een succes is.

In iedere nieuwsbrief geven we het woord aan een van onze campagne-vrienden. Ditmaal Ingrid Vaartmans, regiomanager bij cVGZ. Nieuwsgierig naar andere vrienden? Klik [hier](#).



### **‘Weten welke mogelijkheden er zijn, dat geeft rust’**

Mijn naam is Ingrid Vaartmans, en ik ben werkzaam als Regiomanager Zorg bij Coöperatie VGZ (cVGZ).

### **Toekomst bestendige zorg**

cVGZ werkt samen met haar partners aan een gezonder Nederland en aan toekomstbestendige zorg, voor iedereen. Ik houd me bezig met de samenwerkings-agenda van de gemeenten, zorgaanbieders, zorgverzekeraar en zorgkantoor.

Dit doe ik ook voor de zorgkantorregio Waardenland. Vanuit de samenwerkingsagenda vinden we het belangrijk dat de inwoners van Waardenland in staat worden gesteld om aan het roer van hun eigen leven te staan. Dit doen we vanuit de zienswijze “positieve gezondheid”. We kijken niet naar wat iemand niet meer kan, maar juist wat iemand nog wel kan. We leveren gezamenlijk een inspanning om de zorg toegankelijk, betaalbaar en duurzaam inzetbaar te houden. Dit doen we op de thema’s ouderenzorg, geestelijke gezondheidszorg en preventie. Dat vertaalt zich in concrete domein overstijgende initiatieven. Een mooi voorbeeld van zo’n initiatief is het Kennisloket.

### **Kennisloket Thuis in Blijvende Zorg – advies over toekomstige ouderenzorg**

Aan het roer van je leven staan, betekent ook regie hebben over je zorg in de toekomst. Ik adviseer ouderen altijd om daar op tijd over na te denken. Dat geeft rust. Wat zijn jouw zorgwensen, wat is er mogelijk en hoe regel je de zorg dan? Voor veel ouderen is het een doolhof. Want waar moet je nu zijn voor zorg en ondersteuning? Het Kennisloket bijvoorbeeld informeert en adviseert over de mogelijkheden. Daarbij staan ze nauw in contact met gemeente, zorgverzekeraar en zorgkantoor. Het advies is er kosteloos voor alle oudere inwoners in Waardenland, ook als ze niet bij VGZ verzekerd zijn. Bel ze gerust op. Meer informatie staat op [www.kennisloketblijvendezorg.nl](http://www.kennisloketblijvendezorg.nl)

### **Voorkomen is beter dan genezen**

De komende decennia worden we geconfronteerd met een sterke toename van het aantal ouderen. Het aantal mensen met dementie zal de komende jaren sterk toenemen. Dit zal de nodige uitdagingen met zich meebrengen, niet alleen op het gebied van huisvesting, maar ook de beschikbaarheid van voldoende zorgpersoneel is hierbij belangrijk. Ontwikkelt de zorg zich op een zelfde manier door, dan zal straks niet één op de zes mensen nodig zijn in de zorg, maar één op de drie. Dat is niet mogelijk en dus moeten we het anders doen. Dat begint bij preventie! Ik vind het dus belangrijk dat er aandacht is voor het voorkomen van dementie. De campagne “We zijn zelf het medicijn” draagt daar voor een belangrijk deel aan bij. Dementie is helaas nog niet te genezen, maar je kunt de kans om het te krijgen wel verkleinen. Door gezond te leven, te bewegen en actief te zijn, verklein je de kans op dementie. En zeg nou zelf; voorkomen is nog altijd beter dan genezen!

### **Wildpluk Kerstfeest**

In Gorinchem hebben ze de smaak te pakken. Letterlijk! In het kader van Gorinchem Gezond organiseren Yulius en het Natuurcentrum een Wildpluk Kerstfeest op maandag 19 december. Aanmelden voor de wandeling en/of voor het diner kan via [s.dehart@ncgorcum.nl](mailto:s.dehart@ncgorcum.nl)



## **Uit de media**

De afgelopen weken was er in de media volop aandacht voor (de gevolgen van) dementie, onderzoek naar medicijnen en het belang van een gezonde leefstijl. Een greep uit een groot aantal artikelen:

[2,7 miljoen euro voor onderzoek naar toekomstige dementiebehandeling](#); Alzheimer Nederland maakt 18 nieuwe belangrijke onderzoeken om de ziekten die dementie veroorzaken beter te begrijpen en de diagnostiek van de ziekten te verbeteren mogelijk. Medicijnonderzoek heeft de laatste decennia veel kennis opgeleverd, maar helaas nog geen nieuwe behandeling voor mensen met dementie. Financiering van dit fundamentele onderzoek is essentieel voor toekomstige medicijnen. Op de site van Alzheimer Nederland kunt u lezen aan welke onderzoeken geld is toegekend (bron: Alzheimer Nederland).

[Resultaten nieuw alzheimermedicijn 'historisch', wel zorgen over bijwerkingen](#); dat onderzoek belangrijk is én blijft, blijkt wel uit het feit dat de resultaten van een proef met het nieuwe alzheimermedicijn Lecanemab. Artsen noemen de uitslag hoopvol en historisch. Wel zijn er zorgen over mogelijke bijwerkingen. (bron: Nu.nl)

Buitenlands onderzoek van een geheel andere orde is dat van de Schotse bond voetbalbond FA in samenwerking met de Hampden Sports Clinic. [Na nieuw onderzoek besluit Schotse voetbalbond: voetballers mogen minder koppen](#); in 2019 bleek uit een onderzoek van de universiteit van Glasgow al dat voormalig profvoetballers een verhoogd risico hebben om te overlijden aan dementie of de ziekte van Parkinson. Nieuw onderzoek heeft de voetbalbond dus doen besluiten om de algehele 'kopbelasting' drastisch te verminderen.



Frans onderzoek toont weer een [relatie tussen het gebruik van slaapmiddelen en dementie](#). Benzodiazepinen vergroten de kans op vallen en daarmee op botbreuken en lijken ook het risico op dementie te verhogen, met name onder ouderen. Het [onderzoek](#) is terug te lezen in het British Medical Journal. (Bron: Nu.nl)

Een oproep voor meer aandacht voor leefstijl in de spreekkamer van cardioloog Remko Kuipers. Roken, ongezond eten, stress, niet bewegen – het verhoogt de kans op hartproblemen flink. [Met leefstijl kun je vaak meer bereiken dan met pillen](#), zegt deze cardioloog van het Dijklander Ziekenhuis in Enkhuizen. Remko Kuipers (42) praat over leefstijl in zijn spreekkamer. Zoveel mogelijk. Hij is geen doorsnee arts. Hij leefde meer dan een jaar met Oost-Afrikaanse stammen om onderzoek te doen naar hun leefstijl. Hij leerde hoe ze gezond blijven met gevarieerde voeding, het eten van onbewerkte producten, genoeg beweging, het nemen van rust. Met die blik keerde hij terug in de westerse gezondheidszorg, een wereld van dure pillen en welvaartsziekten. Een wereld waarin mensen zich soms ziek eten. (Bron: NRC)

In Vlaanderen wordt nog eens bevestigd, dat overconsumptie van bepaalde levensmiddelen leidt tot een verhoogde kans op dementie. „Wat je eet of drinkt, beïnvloedt effectief de ontwikkeling van dementie”, vertelt Jan Steyaert, wetenschappelijk medewerker bij Dementie Vlaanderen. [Vleeswaren \(charcuterie\), rood vlees, suiker, zout en alcohol verhogen de kans op dementie](#). (Bron: AD.nl)

En heel recent in het Algemeen Dagblad een artikel van gezondheidsjournalist Tijn Elferink over de relatie tussen onze darmflora en verschillende ziekten waaronder ook dementie; ["Zo belangrijk is goed eten voor je \[...\]"](#). (Bron: AD.nl)

Als laatste nog een interessant Engelstalig artikel over [de relatie tussen slechter horen en dementie](#) uit The Lancet.

### Tot slot

De campagne loopt tot april 2023. Ook in het nieuwe jaar laten we van ons horen. U ontvangt van ons eind januari/begin februari een volgende nieuwsbrief.

Wilt u zelf een artikel schrijven voor deze nieuwsbrief? Dat kan! Stuur tekst en foto aan [wzzhm@ggdzhz.nl](mailto:wzzhm@ggdzhz.nl)

**Fijne kerstdagen en een vitaal weerzien in 2023!**



**Samen maken we de beweging!**