

**Gezonde
hersenen**

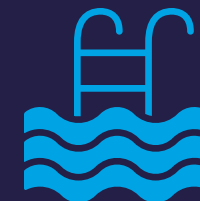
Download de
MijnBreincoach app!



Verklein de kans op dementie

- **Blijf nieuwsgierig**
- **Eet gezond**
- **Beweeg regelmatig**

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl



Dementie voorkomen

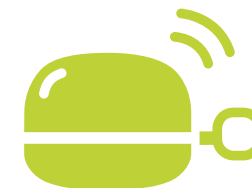
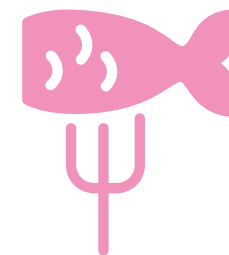
Dementie kan iedereen overkomen. Helaas is dementie niet te genezen. Met een gezonde leefstijl kun je de kans op dementie verkleinen. Ook kun je de ziekte vertragen.

Hoe eerder, hoe beter!

Wie zijn kans op dementie kleiner wil maken, kan daar het beste zo vroeg mogelijk mee beginnen. Hoe jonger je begint, hoe beter dat is. Wacht niet, begin er gewoon mee!

Wat kan ik doen?

Niet alle gevallen van dementie zijn te voorkomen, maar een groot deel wel. Door gezonder te leven, houd je niet alleen je hersenen gezond. Het helpt je ook om andere ernstige ziekten te voorkomen. Denk aan hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte), overgewicht en de gevolgen van corona.



Drie leefstijladviezen

Het volgen van drie adviezen helpt om gezond te blijven:

- 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)

De app

De gratis app MijnBreincoach maakt snel duidelijk hoe jouw situatie is en wat je zelf kunt doen aan gezonde hersenen. Download de app, doe de test en ontvang gratis adviezen. Je bent nooit te jong om te werken aan gezonde hersenen.

We zijn zelf het medicijn

Je kunt zelf veel doen om je hersenen gezond te houden. Dat willen we met deze campagne bekend maken. Daarmee willen we zoveel mogelijk nieuwe gevallen van dementie helpen voorkomen en bijdragen aan een gezondere leefstijl. Iedereen die dementie van dichtbij kent, weet dat het belangrijk is om het te voorkomen.