

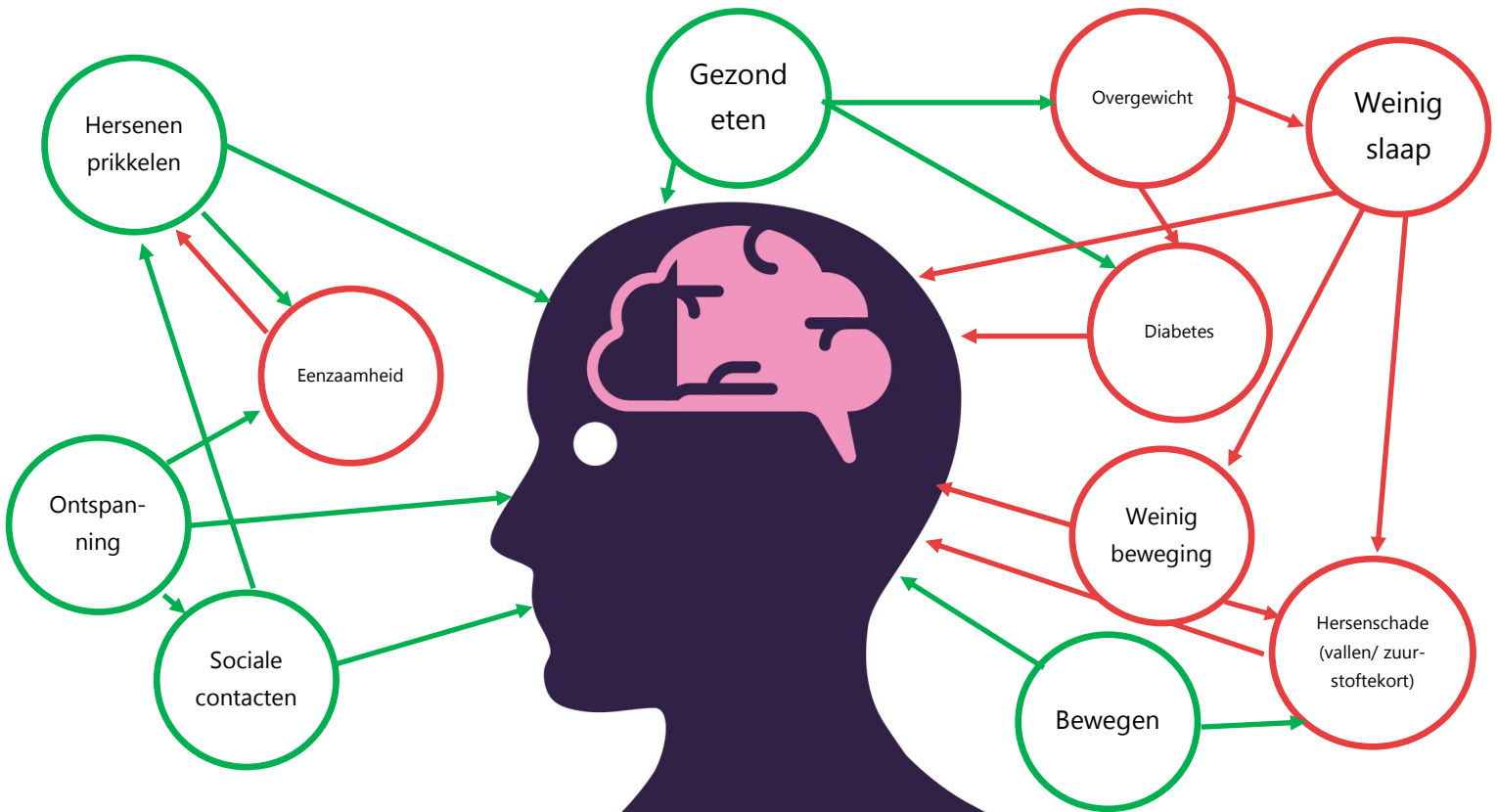
Verklein de kans op dementie.

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Nieuwsbrief 3 – september 2021



Dementie voorkomen, hoe werkt dat?

Dementie voorkomen kan niet volledig, de kans op dementie verkleinen kan wel. Op dit moment kennen we 40% van de risicofactoren voor dementie. Dat betekent dat we 60% van deze risicofactoren nog niet kennen. Onder de risicofactoren die we nog niet kennen zitten bijvoorbeeld ook erfelijke aanleg.

Van die 40% aan risicofactoren voor het ontwikkelen van dementie vatten we 30% samen in de volgende leefstijladviezen:

- Eet gezond
- Beweeg Regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Op het plaatje hierboven zie je hoe deze leefstijladviezen elkaar beïnvloeden. **Groen** betekent een risico-verlagende factor, **rood** betekent een risico-verhogende factor.

Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Den Haag



Leidschendam-Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar



Gezonde hersenen

Wat zijn nu gezonde hersenen? Hersenen verbruiken 20-30% van alle energie in ons lijf. Belangrijk dus om die energie van goede kwaliteit te laten zijn. Eet gezond!

Gezond eten verkleint de kans op dementie op meerdere manieren. Diverse stoffen in ons eten zijn nodig om ons lichaam goed te laten functioneren. Een tekort aan deze stoffen kan zorgen voor geheugenproblemen, maar ook allerlei klachten in het lichaam.

Wanneer ons lichaam niet goed functioneert kunnen we niet zo makkelijk bewegen, pijnklachten verkleinen ons concentratievermogen en lichamelijke klachten kunnen zorgen voor slaapproblemen. Terwijl dat drukke brein ook rust moet hebben om optimaal te functioneren. Slaap voldoende!

Bewegen ontspant en helpt ons fysiek fit te worden en te blijven. Wanneer je fit bent slaap je beter, heb je meer energie om leuke dingen te doen en zodoende je brein te prikkelen.

Bewegen voorkomt ook overgewicht en daarmee suikerziekte (diabetes type 2) en slaapapneu. Wanneer je suikerziekte hebt is de kans op dementie door schade aan de bloedvaten groter (vasculaire dementie).

Slaapapneu is het kort stoppen met ademen tijdens het slapen. Dit zorgt er enerzijds voor dat je minder goed slaapt en de hersenen minder goede slaap krijgen en anderzijds kan slaapapneu voor zuurstofgebrek in de hersenen zorgen, waardoor met de jaren schade in de hersenen kan ontstaan.

Bewegen helpt ook om ons sterk en veerkrachtig te houden, het verkleint de kans op een valpartij, en een valpartij met een klap op het hoofd vergroot weer de kans op dementie.

En dan heeft het brein ook nog voldoende prikkels nodig. Wanneer je verschillende activiteiten onderneemt, nieuwe ervaringen opdoet, sociale contacten hebt, worden er betere verbindingen in je hersenen gemaakt. Een getraind brein kan daardoor veel langer mee, dan een brein wat minder goede verbindingen tussen de cellen heeft.

**Gezonde
hersenen
Ga ervoor!**

Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Stichting
Transmurale
Zorg



Den Haag



Leidschendam-
Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar



Kom ook naar de een van onze (gratis) inspirerende sessies:

- 5 oktober 15.00 — Groepsvoorlichting "Hoe houd ik mijn hersenen gezond?" vanuit de Hersenstichting (online)
- 5, 12, 19 en 26 oktober — Oud Geleerd Jong Gedaan collegereeks bij bibliotheek Segbroek
- 6 oktober—Dementiebijeenkomst voor bewoners van de Plantaan e.o. Wassenaar
- 16 oktober— Vitaliteitsdag in Rijswijk Wijkcentrum Stervoorde
- 20 oktober—Bijeenkomst seniorvriendelijke stad, thema Veilig, Fit en Vitaal Be-noordenhout
- 29 oktober— Huiskamersessie dementiepreventie stichting Vobis
- 7 november— Dementieconferentie stichting Vobis
- 9, 16, 23, 30 november—Oud Geleerd Jong Gedaan collegereeks bij bibliotheek Wassenaar
- 7 december—apps die de hersenen gezond houden tijdens digitaal spreekuur bi-bliotheek Segbroek

Aanmeldinfo en laatste informatie via:

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden klik op "agenda"

Nu aan de slag!

Wil je dagelijks tips ontvangen over hoe je je hersenen gezond kan houden? Download dan de [**MijnBreincoach**](#) app.

Kom ook naar een van onze [**activiteiten**](#). Houd de website in de gaten bij "agenda" - er komen steeds weer nieuwe activiteiten bij.



Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Den Haag

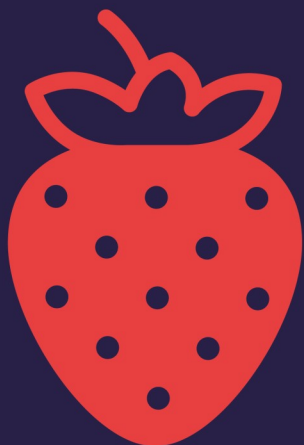


Leidschendam-Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar



**Gezonde
hersenen**

Download de
MijnBreincoach app!



Kom ook naar de een van onze (gratis) inspire-
rende sessies:

- 18 juni—Huiskamersessie dementiepreventie met stg. Vobis
- 24 juni—Groepsvoorlichting “Hoe houd ik mijn hersenen gezond?” vanuit de Hersenstichting (online)
- 30 juli—Huiskamersessie dementiepreventie met stg. Vobis
- 18 augustus—Aan de slag voor gezonde hersenen met ZomerSTEK

Aanmeldinfo via: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden klik op “agenda”

 Stichting Transmurale Zorg steek in verbinden	 GGD Haaglanden	 CZ	 Den Haag	 Leidschendam- Voorburg	 Rijswijk
 Gemeente Wassenaar	 gemeente Zoetermeer	 plicare Preventie Verpleegkundige	 Steunpunt Dementie vierstroom	 alzheimer nederland Haaglanden	