

**Eén puzzel maken
voorkomt dementie
niet, maar...**

...door nieuwsgierig te blijven
houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

**Eén wandeling
voorkomt dementie
niet, maar...**

...door regelmatig te bewegen
houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

**Eén aardbei
voorkomt dementie
niet, maar...**

...door gezond te eten
houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Veel mensen krijgen te maken met dementie

Wist je dat je met een gezonde leefstijl de kans op dementie kunt verkleinen?

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dementie

Dementie is een nare ziekte die helaas nog niet te genezen is. Het aantal mensen met dementie groeit snel. Veel mensen weten niet dat je met een gezonde leefstijl de kans op dementie kunt verkleinen.

Kans op dementie verkleinen

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat je de kans op dementie kunt verkleinen. Hoe eerder je begint met een gezonde leefstijl, hoe beter. Niet alleen mensen van 50, 60 of 70 jaar kunnen hun kans op dementie verkleinen door gezonder te leven. Het is nooit te vroeg of te laat.

We zijn zelf het medicijn campagne

Gezond leven is goed voor je lichaam, maar ook voor je hersenen. De *We zijn zelf het medicijn* campagne van het Alzheimer Centrum Limburg laat zien dat je zelf invloed kunt hebben op de kans op dementie. Door mensen hiervan bewust van te maken, kunnen nieuwe gevallen van dementie later ontstaan of zelfs helemaal worden voorkomen.

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met GGD Groningen en vele partners.

Wat kan ik doen?

Dementie is niet altijd te voorkomen, maar een groot aantal gevallen wel. Je kunt zelf veel doen om je hersenen gezond te houden. Zo verklein je de kans op dementie.

Vier leefstijladviezen



Blijf nieuwsgierig

Leer een nieuwe taal of begin met een nieuwe hobby.



Eet gezond

Zorg voor voldoende groente en fruit, kies voor volkorenproducten en vermijd bewerkt voedsel.



Beweeg regelmatig

Probeer dagelijks te wandelen of fietsen, neem de trap in plaats van de lift en blijf actief.



Wat goed is voor je hart, is ook goed voor je hersenen

Let op je bloeddruk, gewicht en bloedsuikerspiegel.

Met deze leefstijladviezen zorg je niet alleen voor gezonde hersenen, maar ook voor een gezonder lichaam. Ze helpen ook om andere ernstige ziekten te voorkomen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte), een beroerte en overgewicht.