

Verklein de kans op dementie.

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Nieuwsbrief 1: Januari 2022

Wist je dat je de kans op dementie kan verkleinen?

Veel mensen weten dit niet. En dat willen we veranderen. Want hoe meer mensen goed voor hun hersenen zorgen, hoe meer mensen gezond en gelukkig oud kunnen worden! De kans op dementie is met 30% te verkleinen. Dit betekent dat van de 100 gevallen van dementie, er 30 voorkomen hadden kunnen worden. Dat is bijna 1 op de 3 mensen die dementie krijgen.



Wat is dementie?



Dementie is een ziekte in de hersenen die we niet kunnen genezen. In Zoetermeer wonen nu 1800 mensen met dementie. In 2030 zullen er zelfs 3150 bewoners van Zoetermeer dementie hebben. Dit is een stijging 30%. We kunnen dementie niet genezen maar gelukkig wel voorkomen, we zijn namelijk zelf het medicijn!

Hoe kun je de kans op dementie verkleinen?

Het medicijn om dementie te voorkomen is een gezonde leefstijl. Wat dat precies is?

- eet gezond: veel groenten, fruit en olijfolie.
- beweeg regelmatig: ga wandelen, fietsen, blijf bezig.
- blijf nieuwsgierig: heb een doel zoals een hobby, iets leren, een eigen tuintje, vriendschappen

Zo voorkom je niet alleen dementie maar ook hart- en vaatziekten, suikerziekte (diabetes 2), depressie, overgewicht en eenzaamheid.



 Preventie Verpleegkundige	 alzheimernederland Haaglanden	 gemeente Zoetermeer	 gemeente Zoetermeer
 Steunpunt Dementie vierstroom	 Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer	 GGD Haaglanden	

Eet gezond.



Gezond eten hoeft geen kale broccoli te zijn, gezond eten kan heerlijk zijn! En vaak merk je al snel dat je je fitter voelt als je gezond eet. Gezond eten bestaat uit veel groente en fruit. Vette vis is heel goed voor de hersenen. Koken, bakken en marinieren met olijfolie helpt ook om dementie te voorkomen.

[< Gezond en goedkoop eten](#)

[Voor recepten en inspiratie >](#)

Beweeg regelmatig.

Bewegen houdt de hersenen gezond. Houd je niet van hardlopen of is een sportschool niets voor jou? Wandel dan een rondje in de lunchpauze, of laat de hond van de burens uit, of fiets eens naar de markt in plaats van met de auto of tram te gaan. Bewegen kan ook tijdens een goede voorjaars schoonmaak of als je speelt met je (klein)kinderen. Doe het elke dag!



[Meer beweegtips >](#)

Blijf nieuwsgierig.



Nieuwsgierig blijven is je brein prikkelen. Dingen doen die je aan het denken zetten, dingen bekijken die je mooi vindt, dingen doen die je energie geven. Voor de een is dat muziek luisteren of muziek maken, voor de ander is het een tentoonstelling bekijken en voor weer een ander is het een nieuwe taal leren. Zorg dat je iets nieuws leert. Ook sociale contacten zijn belangrijk om dementie te voorkomen.

[Meer \(corona-veilige\) tips >](#)

Nu aan de slag!

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

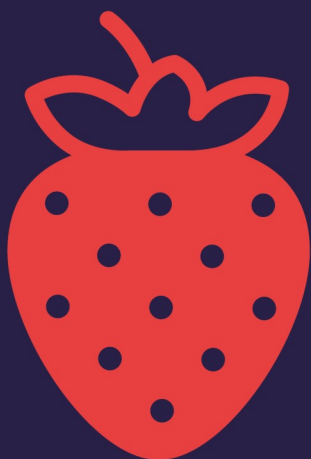
Meedoen aan onze activiteiten? Houd onze agenda in de gaten op [wezijnzelfhetmedicijn.nl](#), daar vind je ook meer informatie.

Blijf gezond, houd je ook bij activiteiten om dementie te voorkomen aan de [corona-richtlijnen](#).

Gratis!

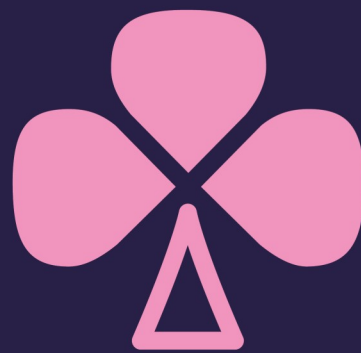


 Preventie Verpleegkundige	 Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer	 gemeente Zoetermeer	 gemeente Zoetermeer
 Steunpunt Dementie vierstroom	 GGD Haaglanden		



**Gezonde
hersenen**

Download de
MijnBreincoach app!



10 januari start de campagne 'we zijn zelf het medicijn' in Zoetermeer.

Wilt u weten wat andere Zoetermeesters doen aan hun leefstijl voor gezonde hersenen? Bekijk de filmpjes op de website.

Website: wezijnzelfhetmedicijn.nl



Preventie Verpleegkundige



alzheimer
nederland



gemeente
Zoetermeer



gemeente
Zoetermeer



Steunpunt Dementie



Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer



GGD
Haaglanden

