

Verklein de kans op dementie.

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Nieuwsbrief 4– december 2022

We Zijn Zelf Het Medicijn rondt af!

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van het campagnejaar. Hierin een terugblik op de campagne, een samenvatting van een gesprek met deelnemers van één van de laatste workshops 'We zijn zelf het medicijn, voor gezonde hersenen'. En tot slot een woord van dank en waardering aan alle campagnevrienden en betrokkenen bij de campagne!

Gezonde hersenen
Ga ervoor!

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



Terugblik

Een jaar lang is de campagneboodschap onder de aandacht gebracht.

De 30 campagnevrienden hebben daaraan, ieder op hun wijze en binnen hun mogelijkheden, een steentje bijgedragen.

Vrijwel alle campagnevrienden hebben de campagne zichtbaar gemaakt door het ophangen van de poster en het verspreiden van flyers. Vaak is de 'We zijn het medicijn' nieuwsbrief verspreid onder hun 'achterban'.

Campagnevrienden waarvan het leden- of bezoekersaantal bekend is, dit zijn met name sport- en vrijwilligersorganisaties, hebben een bereik van naar schatting 8200 mensen gehad.

Daarnaast zijn er 18 workshops 'We zijn zelf het medicijn, voor gezonde hersenen' gegeven op inZet locaties of bij campagnevrienden. De interactieve workshops werden goed gewaardeerd en gaven mooie gesprekken en onderlinge uitwisselingen.

Ook het onderwijs is betrokken bij de campagne. Studenten Zorg & Welzijn en Social work van MBO Rijnland voeren een studieopdracht uit in de wijk Buytenwegh gericht op het ontwikkelen van een activiteit voor jong en oud met als onderwerp 'gezonde leefstijl'.

Bij alle apothekers is medicatie in maar liefst 15.000 tassen met het campagnebeeldmerk erop en campagne-flyer erbij, meegegeven.

De speciale 'preventie dementie Zoetermeer' LinkedIn pagina heeft ruim 200 volgers.

Er zijn meer dan 2000 folders en flyers verspreid en ruim 200 posters zichtbaar opgehangen.

Bij ten minste 43 publieksactiviteiten is de campagne zichtbaar geweest.

Al met al een resultaat om trots op te zijn dat de boodschap breed onder de aandacht is gebracht. Tegelijkertijd ligt er nu de vraag hoe de campagneboodschap voor de toekomst verder uitgedragen kan worden. Hierover wordt nog overlegd binnen het preventieoverleg van Zoetermeer 2025.



Wat vonden deelnemers van de workshop en welke tips delen zij?

Na één van onze laatste workshops 'We zijn zelf het medicijn, voor gezonde hersenen' hebben wij nagepraat met drie deelnemers: Irene, Khairia en Puck.

Wij waren benieuwd wat de workshop hen gebracht had en of zij nog tips voor andere Zoetermeeders hadden.

Om te beginnen gingen we in op wat ieder verstaat onder 'gezondheid'.

Daarin kwam naar voren dat het zorgen voor een goede gezondheid al jong begint. Khairia vertelde dat zij in haar geboorteland Irak als kind veel dadels at, plukte ze zelf uit de palm. Ze hadden een groot gezin, maar altijd goed te eten. En dat hoefde ook niet duur te zijn.

Puck loopt heel veel, 10.000 stappen op een dag zijn eerder regelmaat dan uitzondering. De ommetjes app is daarbij een grote stimulans. Het bewegen doet ze al van jongs af aan, vanuit Den Haag lopend naar het strand in Scheveningen.

Irene doet er alles aan om gezond te blijven. Gezond blijven zit 'in' haar: ze leest erover, ze leeft ernaar, sport, volgt workshops en praat veel met mensen.

Allemaal vinden ze het belangrijk om, ook al heb je bepaalde aandoeningen, toch gezond bezig te blijven.

De workshop die ze hebben gevolgd was voor hen een bevestiging dat ze al heel gezond bezig waren, maar gaf ook inzichten die hen weer aan het denken zetten. Het met elkaar praten over gezondheid, het elkaar op ideeën brengen hoe je dit nog beter kan bereiken vonden ze erg fijn. Wat ook zeker bijdraagt is de warme ontvangst en gastvrijheid die zij ervaren bij inZet Rokkeveen. Als tip gaven zij: gewoon naar binnen gaan, je wordt met open armen ontvangen! En er zijn zoveel verschillende activiteiten dat er veel te kiezen valt: zingen, spelletjes, informatieve workshops.

Irene zegt daarover ook: krijg je een tip, pas het meteen toe. Dan vergeet je het ook niet. Zo is zij n.a.v. de workshop na haar sporten blijven koffie drinken in de soos.

Een leuke manier om weer mensen te leren kennen.

Khairia beaamt dit en voegt eraan toe dat als je elkaar ook buiten inZet eens tegenkomt gelijk weer even een praatje maakt. Dit verbindt.

We hebben gesproken over hoe je andere Zoetermeeders kan bereiken en activeren in een gezonde leefstijl. Mond tot mond reclame werkt het beste volgens de dames. Ga met elkaar in gesprek over wat je gehoord hebt tijdens workshops en neem initiatief om gezond te leven. Khairia kookt graag en zou op die manier mensen willen stimuleren om gezond te eten. Irene en Puck zouden mensen willen wijzen op de vele mogelijkheden die er zijn in Zoetermeer: volgen van interessante workshops, aansluiten bij sportclubjes, creatieve activiteiten. Er is heel veel hierover te vinden in bijvoorbeeld het Streekblad, bibliotheek, bij inZet.

Wij sloten het gesprek af met tips voor andere Zoetermeeders. Alle drie ervaren zij dat positief blijven echt belangrijk is om je gezond en blij te voelen.

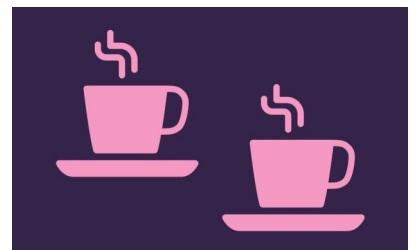
Puck: als ik ga lopen, word ik blij, alles is mooi

Irene: wees dankbaar voor wat er iedere dag aan fijne dingen is geweest en blijf hoop houden

Khairia: heb vertrouwen dat het goed gaat

In alles wat zij meegemaakt hebben in het leven, te maken hebben gehad met 'verliezen' gaven zij aan er altijd weer een positieve draai aan te willen geven!

Dank jullie wel, Irene, Khairia en Puck voor het openhartige gesprek wat jullie met ons en de lezers van deze nieuwsbrief wilden delen !





Waardering

Wij zijn de campagnevrienden dankbaar dat zij geholpen hebben om het belangrijke onderwerp 'preventie van dementie' onder de aandacht te brengen. In deze weken ontvangen de campagnevrienden een kleine attentie als dank daarvoor. Bij deze attentie spreekt ook wethouder ter Laak door middel van een brief haar waardering uit.

Het einde van het campagnejaar betekent niet dat de campagneboodschap minder belangrijk wordt. Integendeel; niet alleen voor de hersenen, ook voor veel andere chronische en welvaartsaandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht en eenzaamheid zijn de leefstijladviezen van groot belang!

Dus: beweeg regelmatig, eet gezond en blijf nieuwsgierig!



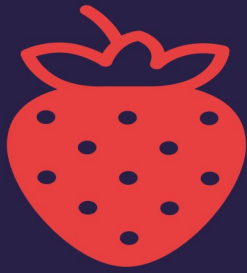
Met bureaulenders en pennen blijft de campagneboodschap zichtbaar, ook in 2023!

Onze wens en ambitie is dat we met elkaar een gezonde leefstijl blijven uitdragen. Wacht niet, begin er gewoon mee. Want hoe jonger je begint, hoe beter dat is!

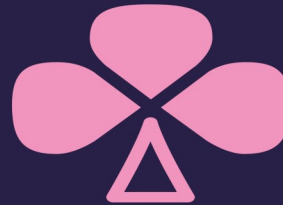
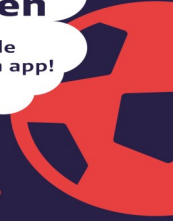
Nu aan de slag!

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





Gezonde hersenen
Download de MijneBreincoach app!



Verklein de kans op dementie

✓ Blijf nieuwsgierig ✓ Eet gezond ✓ Beweeg regelmatig
Hoe dan? [we zijn zelf het medicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)

Wist je dat:

- Op de lokaties van **inZet** in alle wijken van Zoetermeer interessante bijeenkomsten gehouden worden rondom het thema "Gezondheid".
Zie: [In jouw wijk | Inzet-indewijk](#)
- 'Zoetermeer voor elkaar', een verzamelplaats is waar mensen die vrijwilligerswerk willen doen en organisaties die vrijwilligers zoeken, elkaar kunnen vinden.
[Zoetermeervoorelkaar](#)
- 'Zoetermeerwijzer' een plek is waar je veel informatie en tips om andere mensen te ontmoeten vindt [Activiteiten en meedoen | Zoetermeerwijzer](#)
- 'Alzheimer Nederland' een gratis online training aanbiedt 'Houd je brein gezond'
[Dementie voorkomen | Alzheimer Nederland \(alzheimer-nederland.nl\)](#)



De volgende campagnevrienden hebben de boodschap onder de aandacht gebracht:



Wilt u nog meer van de campagne zien? Ook in andere regio's in Nederland loopt de campagne. Houd de website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl in de gaten!

