

Campagne “We Zijn Zelf Het Medicijn”



Aantal
respondenten
voormeting
1.795 en bij
de nameting
1.662



Geslacht



58%
Vrouw



42%
Man

Opleidingsniveau



9%
Laag

26%
Midden

65%
Hoog

Burgelijke staat

67%
Gehuwd/geregistreerd
partnerschap



11%
Samenwonend

8%
Ongehuwd, nooit
gehuwd geweest

11%
Gescheiden,
gescheiden levend

3%
Weduwe,
weduwnaar

Kennis dementie



Dementie bestaat uit een verzameling symptomen waaronder met name geheugenverlies. Daarnaast komen plotselinge stemmingswisselingen, het vergeten wie mensen zijn en het niet op woorden kunnen komen vaak voor. De ziekte van Alzheimer is één vorm van dementie. Hoe schat u uw eigen kennis over dementie in?

87%

Schat zijn eigen
kennis in als redelijk
tot uitstekend

Hebt u ooit persoonlijk iemand met dementie gekend of heeft u zelf dementie?

	Voormeting	Nameting
• Nee, ik ken niemand die dementie heeft of ooit dementie heeft gehad	11%	11%
• Ja, mijn werk bestaat/bestond uit het werken met mensen met dementie	12%	14%
• Ja, ik heb zelf dementie	0%	0%
• Ja, mijn partner, (schoon)ouders of kinderen	36%	37%
• Ja, mijn opa/oma of broer/zus	26%	22%
• Ja, een vriend die ik goed ken	7%	7%
• Ja, een vriend of kennis die ik minder goed ken	14%	11%
• Ja, een collega/iemand op het werk	3%	2%
• Ja, iemand anders	22%	24%
• Dat weet ik niet zeker	3%	3%



Buiten uw betaalde werkzaamheden, wat doet u momenteel of wat heeft u ooit gedaan voor iemand met dementie?

	Voormeting	Nameting
• Zorgen voor iemand die bij mij woont/woonde	1%	2%
• Regelmatig voor iemand zorgen die niet bij mij woont/woonde	20%	21%
• Verantwoordelijk zijn voor het maken van afspraken voor iemand die zorg nodig heeft	15%	14%
• Af en toe iemand geholpen	20%	19%
• Iemand met symptomen van dementie aangemoedigd om professionele hulp te zoeken	8%	8%
• Af en toe bij iemand op bezoek gaan	32%	30%
• Anders	7%	6%





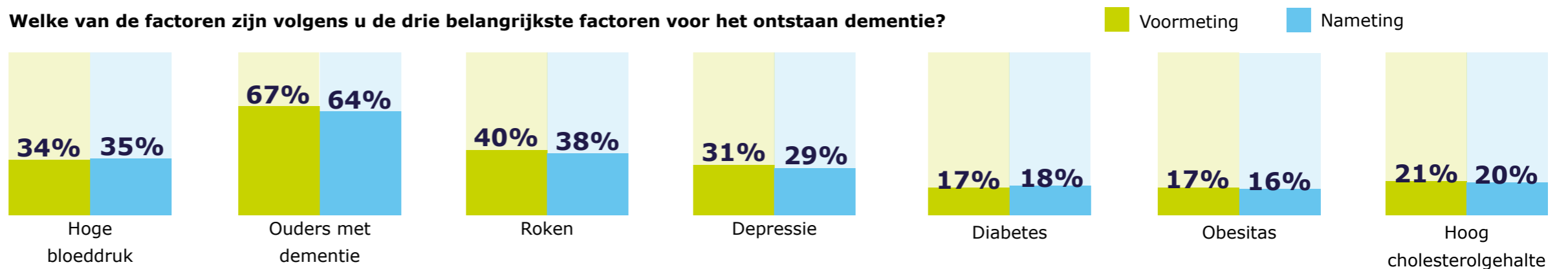
Bewustwording risicovermindering van dementie

Bent u het (helemaal)eens met de volgende stellingen:

Stelling:	(Helemaal) mee eens voormeting	(Helemaal) mee eens nameting
'Je kunt niets doen om je kans op dementie te verlagen'	11%	14%
'Hoge bloeddruk verhoogt de kans op het krijgen van dementie.'	31%	35%
'Als een van je ouders dementie krijgt, verhoogt dat jouw kans op het krijgen van dementie.'	56%	56%
'Het gebruik van pijnstillers verlaagt de kans op het krijgen van dementie.'	4%	4%
'Roken verhoogt de kans op het krijgen van dementie.'	53%	52%
'Helemaal geen of een klein beetje alcoholgebruik verlaagt de kans op dementie.'	44%	44%
'Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de kans op dementie.'	79%	80%
'Het werken in een lawaaierige omgeving verhoogt de kans op dementie.'	9%	11%
'Depressie verhoogt de kans op dementie.'	37%	37%
'Diabetes (suikerziekte) verhoogt de kans op dementie.'	38%	39%
'Te zwaar zijn (overgewicht) verhoogt de kans op dementie.'	34%	36%
'Een slechte persoonlijke hygiëne verhoogt de kans op dementie.'	9%	10%
'Mentaal (geestelijk) actief zijn verlaagt de kans op dementie.'	82%	79%
'Hartziekte verhoogt de kans op dementie.'	21%	22%
'Nierziekte verhoogt de kans op dementie.'	13%	13%
'Het hebben van kinderen verhoogt de kans op dementie.'	1%	1%
'Een hoog cholesterolgehalte verhoogt de kans op dementie.'	34%	34%
'Gezonde voeding verlaagt de kans op dementie.'	64%	67%



Welke van de factoren zijn volgens u de drie belangrijkste factoren voor het ontstaan dementie?



Respondenten die bekend zijn met de campagne zijn vaker op de hoogte van de factoren die een rol spelen bij de risicovermindering op dementie dan respondenten die niet bekend zijn met de campagne.

Respondent hebben interesse in informatie over hersengezondheid:



Waar wilt u informatie kunnen vinden?

	Voormeting	Nameting
• Internet	70%	70%
• Website van Alzheimer Nederland	49%	33%
• Huisarts of praktijkondersteuner	34%	31%
• Website GGD	27%	23%
• Bibliotheek	6%	6%



Wat zou u ervan weerhouden om iets aan uw eigen hersengezondheid te doen?

	Voormeting	Nameting
• Onvoldoende kennis hierover	39%	30%
• Onvoldoende motivatie	17%	17%
• Onvoldoende tijd	16%	18%
• Financiële problemen	4%	4%
• Moeilijk te organiseren	4%	5%
• Gezondheidsproblemen	4%	6%



Evaluatie campagne (nameting)



11% (n=160) van de respondenten herkent de slogan/leus "We zijn zelf het medicijn"

14% heeft over de MijnBreincoach app gehoord en **7%** heeft de app gedownload en/of gebruikt

26% heeft het afgelopen jaar iets gehoord over hoe dementie te voorkomen is

Op de vraag via welke informatiekanalen de respondent het afgelopen jaar iets gezien of gehoord heeft antwoord:

24% Krant	6% Reclameborden	15% Sociale media	7% Digitale nieuwsbrief	2% Bibliotheek	8% Wachtkamer (huis)arts	3% Informatiebijeenkomst of Alzheimercafé in mijn buurt	1% Campagnewebsite (www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)
---------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------	------------------------------------	---	---



9% heeft de folder gezien

7% heeft de poster gezien

6% heeft de boekenlegger gezien

4% heeft het kaartspel gezien



Heeft het afgelopen jaar één van de activiteiten over hersengezondheid/het voorkomen van dementie bijgewoond?

1% Informatiebijeenkomst of gezondheidsmarkt	2% Alzheimercafé	3% Voorstelling over dementie	93% Geen activiteiten bijgewoond
--	----------------------------	---	--



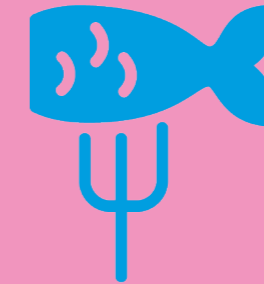


42% is zich het afgelopen jaar meer bewust geworden van hun hersengezondheid en de relatie die hersengezondheid heeft met hun manier van leven

27% is het afgelopen jaar gezonder gaan leven om hun hersengezondheid te verbeteren

Wat heeft u het afgelopen jaar gedaan om gezonder te leven?

- Meer gaan bewegen 75%
- Gezonder gaan eten 65%
- Beter op mijn gewicht letten 40%
- Minder alcohol gaan drinken/stoppen met alcohol drinken 39%
- Nieuwsgierige instelling houden (instrument bespelen, taal leren, sociale activiteiten) 37%
- Meer ontspanning/beter omgaan met mijn stemmingsklachten 31%
- Mijn cholesterolwaarde proberen te verlagen 17%
- Mijn bloeddruk proberen te verlagen 16%
- Mijn hart- en vaatgezondheid goed in de gaten houden 15%
- Mijn bloedsuikerwaarden goed in de gaten houden 12%
- Minder gaan roken/stoppen met roken 8%
- Mijn nierfunctie in de gaten houden 4%



48% zou wel interesse hebben in informatie over hoe ze hun hersengezondheid kunnen verbeteren en **36%** geeft aan misschien interesse hiervoor te hebben



Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor de GGD regio Utrecht. De resultaten van dit onderzoek kunnen daardoor niet zonder meer vertaald worden naar de gemiddelde inwoner, maar geven wel een goede indicatie voor wat er leeft onder de doelgroep.

Kijk voor meer informatie over het inwonerspanel van GGD regio Utrecht op de website: www.panelggd.nl/utrecht Voor vragen over dit onderzoek: onderzoek@ggdru.nl

