

WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN

WAT WETEN INWONERS OVER DEMENTIE EN LEEFSTIJL?

Gezondheidspanel kennis over dementie (bij inwoners tussen de 40-75 jaar)

In deze factsheet zijn de resultaten van het Gezondheidspanel onderzoek naar de kennis over dementie te vinden. Het Alzheimer Centrum Limburg (Universiteit Maastricht) wil met de 'We zijn zelf het medicijn' campagne laten zien dat je met een gezonde leefstijl de kans op dementie kunt verkleinen.

De thema's die aan bod komen zijn: gezonde voeding, regelmatige beweging, nieuwsgierig blijven, sociaal actief zijn, en hart- en vaatgezondheid. De resultaten laten zien op welke gebieden meer aandacht nodig is. Daarnaast geven we adviezen om goed voor je hersenen te zorgen. Met de gratis MijnBreincoach app is het mogelijk om aan de eigen hersengezondheid te werken.

Gezondheidspanel GGD Zuid-Limburg

Het Gezondheidspanel van de GGD Zuid-Limburg bestaat uit inwoners van de 16 gemeenten in de regio Zuid-Limburg. Het Gezondheidspanel beantwoordt een paar keer per jaar online een aantal korte vragen. Het invullen van een vragenlijst duurt meestal 5 minuten.



1550
ingevulde
vragenlijsten



51%
man



63 jaar
gemiddelde
leeftijd



47%
HBO/WO opgeleid



➤ Kennis over dementie

De 'We zijn zelf het medicijn' campagne richt zich op het verkleinen van de kans op dementie. Een gezonde leefstijl speelt hierbij een belangrijke rol. Kennis over leefstijlfactoren die van invloed zijn op het ontstaan van dementie is daarbij belangrijk.

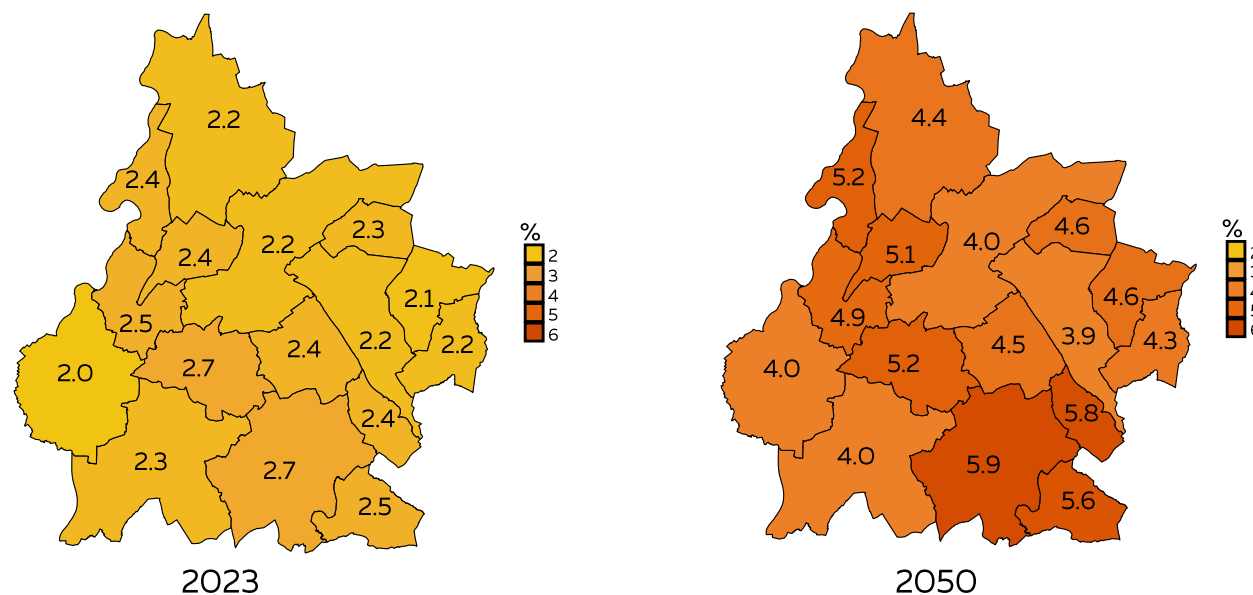
87% van de panelleden geeft aan redelijk tot goede kennis te hebben over dementie.

13% zegt weinig tot geen kennis te hebben over dementie.

Mensen met dementie per gemeente in Zuid-Limburg

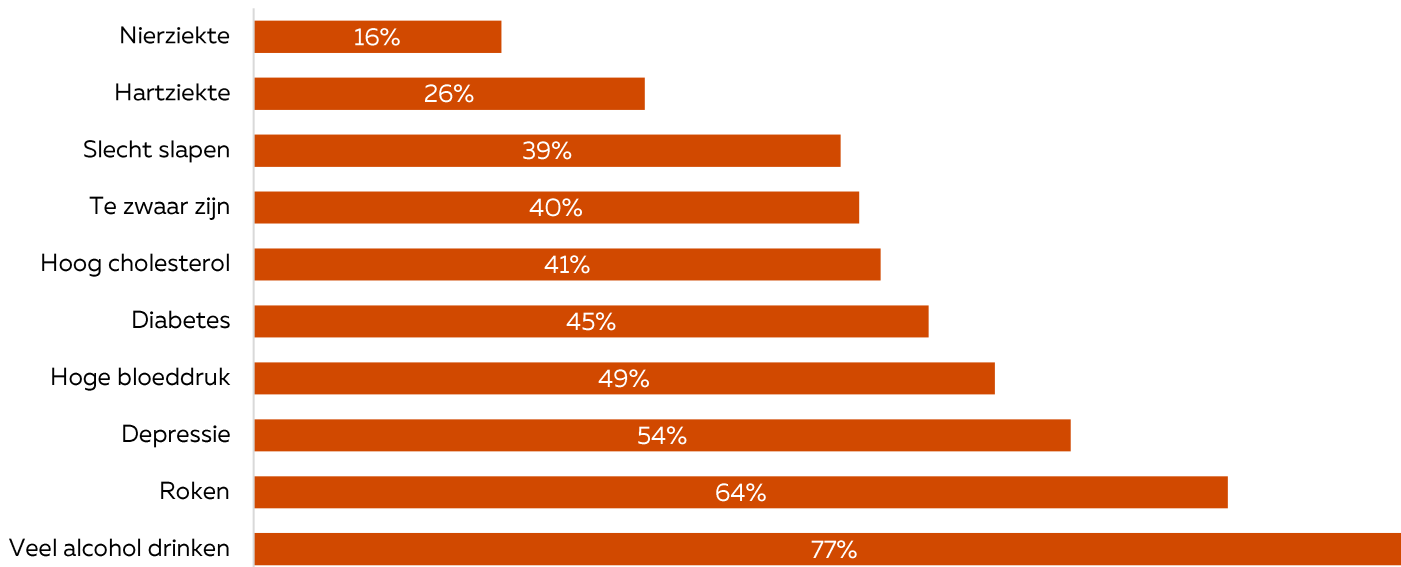
Op de kaarten hieronder is weergegeven wat het percentage mensen met dementie is ten opzichte van de totale bevolking. De cijfers voor 2050 zijn gebaseerd op voorspellingen van de toekomstige bevolkingscijfers. Voor Nederland zijn de cijfers als volgt: 2023: 1.7% en 2050: 3.1%. Uit de cijfers komt naar voren dat het percentage mensen met dementie voor de regio Zuid-Limburg hoger zal liggen in vergelijking met Nederland.

Bron: Alzheimer Nederland

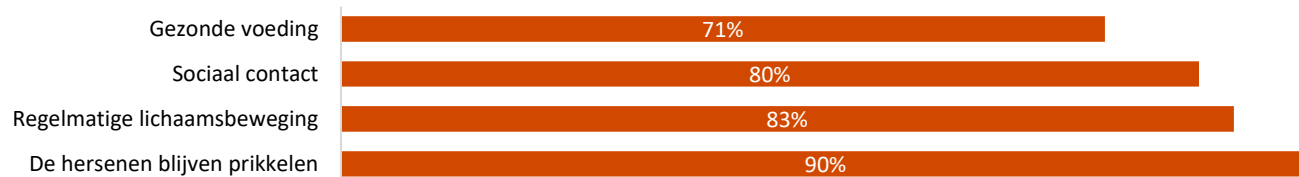


► Kennis over dementie en leefstijl

Percentage deelnemers dat bekend is met de risicofactoren



Percentage deelnemers dat bekend is met de beschermende factoren



* (Speciaal) basisonderwijs: Geen opleiding (lager onderwijs niet afgemaakt), Lager onderwijs (basisschool, speciaal basis onderwijs), Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (zoals ambachtsschool, huishoudschool, Its, leao, lhno, vmbo-b/k)

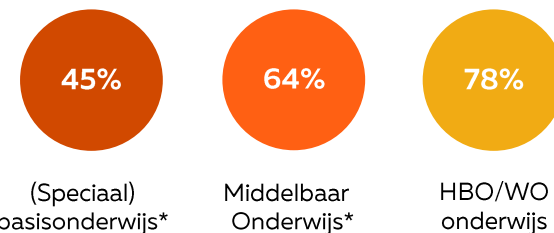
* Middelbaar: HAVO, VWO, MBO en MAVO

Bewustzijn

De panelleden kregen vervolgens de stelling: 'Je kunt je eigen kans op dementie verlagen.'

69% van de panelleden is zich hiervan bewust en is het hiermee eens. Mensen onder de 65 jaar waren iets vaker bewust over de kans op dementie (**72%**) dan mensen van 65 jaar en ouder (**66%**).

Percentage dat weet dat het mogelijk is om je eigen kans op dementie te verlagen



Pijnstillers / persoonlijke hygiëne

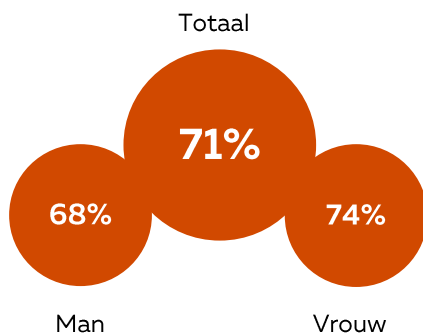
Er zaten vragen ter controle in. Het gebruik van pijnstillers heeft geen effect op de kans op dementie (**5%** dacht dat dit wel effect had). Ook een slechte persoonlijke hygiëne heeft geen effect op dementie kans (**16%** dacht dat dit wel effect had).

➤ Gezonde voeding

Gezonde voeding

Uit eerder onderzoek is gebleken dat gezonde voeding de kans op dementie kan verlagen. Dit is bekend bij **71%** van de panelleden. Er blijkt een verschil tussen opleidingsniveaus; (speciaal) basisonderwijs: **54%**, middelbaar : **68%**, HBO/WO: **78%**. Er is een verschil tussen mannen en vrouwen gevonden.

Percentage dat weet dat gezonde voeding de kans op dementie verlaagt.



Cholesterol

Via de voeding komen voedingsstoffen het lichaam binnen. Cholesterol is een bouwstof voor cellen en hormonen. In beperkte mate is deze stof nodig voor het lichaam. Een hoog cholesterol zorgt voor een verhoogde kans op dementie. Het valt op dat iets meer dan de helft (**56%**) van de panelleden dit wist.



► Regelmatige beweging

Lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen kan de kans op dementie verkleinen. Dit is bekend bij **83%** van de panelleden. De beweegrichtlijn adviseert volwassenen tussen de 18 en 64 jaar minimaal 2,5 uur per week matig intensief bewegen, zoals stevig wandelen of fietsen. Uit eerder onderzoek blijkt dat 60% hieraan voldoet.

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

2,5 uur per week



Matig intensief bewegen

+



Spier- en botversterkende activiteiten

+

Balansoefeningen

(indien 65+ jaar)

Overgewicht

Ruim de helft van de inwoners van Zuid-Limburg heeft overgewicht. Mensen met overgewicht hebben ook vaak een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Het is bij **40%** van de panelleden bekend dat te zwaar zijn de kans op dementie verhoogt. Er is een verschil in opleidingsniveau; **24%** (speciaal) basisonderwijs, **34%** middelbaar onderwijs en **49%** HBO/WO onderwijs.



➤ Aandacht voor de hersenen

De hersenen prikkelen

Onze hersenen maken nieuwe en sterkere verbindingen aan als ze worden geprikkeld. Hoe meer verbindingen, hoe beter de hersenen blijven werken. Dit kan de kans op dementie verlagen. Maar liefst **90%** van de panelleden weet dat dit belangrijk is.



Slaap

Langdurig slecht slapen kan de kans op dementie verhogen. Dit komt doordat onze hersenen tijdens het slapen rust en herstellvermogen krijgen. Ruim eenderde (**39%**) van de panelleden weet dat slecht slapen de kans op dementie verhoogt.

Depressie

Een depressie op latere leeftijd (na 65 jaar) kan de kans op dementie verhogen. Uit de resultaten blijkt dat iets meer dan de helft (**54%**) van de panelleden hiervan op de hoogte is.



Zelf aan de slag met je hersengezondheid?



MijnBreincoach app

Met behulp van de gratis beschikbare MijnBreincoach app kun je zelf je hersenen blijven trainen. Hiermee krijg je persoonlijk advies voor gezondere hersenen. Er is keuze uit 15 onderwerpen waarmee je aan de slag kunt gaan. Dagelijks is er een kort bericht met een 'weetje', quizvraag, tip of uitdaging.

Meer informatie is [hier](#) te vinden.

► Sociaal actief zijn

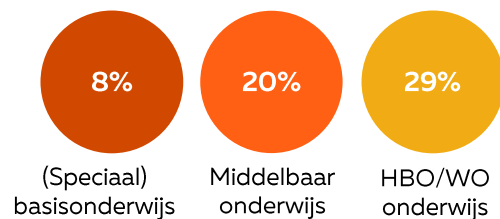
Sociaal contact

Sociale contacten kunnen helpen om onze hersenen gezond te houden. Sociaal contact zorgt voor prikkeling van de hersenen, wat de hersenen sterker maakt. Sociale contacten kunnen ook helpen bij het maken van nieuwe verbindingen in de hersenen. Ruim driekwart (**80%**) van de panelleden weet dat sociaal contact de kans op dementie kan verkleinen.

Gehoorverlies

Gehoorverlies zorgt ervoor dat de hersenen harder moet werken om geluiden te begrijpen, waardoor er minder energie overblijft voor andere denkprocessen. Gehoorverlies kan ook leiden tot minder sociaal contact of een depressie, wat de kans op dementie verhoogt. Bijna een kwart (**23%**) van de panelleden weet dat gehoorschade de kans op dementie kan vergroten. Er is een verschil tussen opleidingsniveau.

Percentage dat weet dat gehoorverlies de kans op dementie verhoogt.



➤ Hart- en vaatgezondheid

Hartziekten

Hartziekten kunnen de kans op dementie vergroten. Ze kunnen schade veroorzaken aan de bloedvaten, waardoor de doorbloeding van de hersenen verslechtert. Dit kan de hersenen minder goed laten werken. De resultaten laten zien dat slechts **26%** van de panelleden weet dat hartziekten de kans op dementie verhoogt.

Hoge bloeddruk

Een hoge bloeddruk kan de kans op dementie verhogen. Dit komt doordat het ook schade kan veroorzaken aan de bloedvaten die de hersenen van bloed voorzien. Iets minder dan de helft (**49%**) van de panelleden weet dat een hoge bloeddruk de kans op dementie verhoogt.

Suikerziekte

Te veel suiker in het bloed is slecht voor de bloedvaten, ook in de hersenen. Suikerziekte (diabetes) verhoogt daardoor de kans op dementie. Het blijkt dat minder dan de helft (**45%**) van de panelleden dit weet.

Nierziekte

Een slechte nierfunctie kan de kans op dementie verhogen. Dit komt doordat nierziekte en dementie veel gemeenschappelijke risicofactoren hebben, zoals een hoge bloeddruk, suikerziekte (diabetes) en cholesterol. De resultaten laten zien dat weinig panelleden (**16%**) weten dat nierziekte de kans op dementie verhoogt.

Alcohol en roken

Veel en regelmatig drinken van alcohol verhoogt de kans op dementie. Dit is bekend bij ruim driekwart (**77%**) van de panelleden.

Roken is net als alcohol een factor die zorgt voor een verhoogde kans op dementie. Vergeleken met alcohol, is dit minder bekend bij panelleden (**64%**).



➤ Informatie en barrières

Hersengezondheid verbeteren

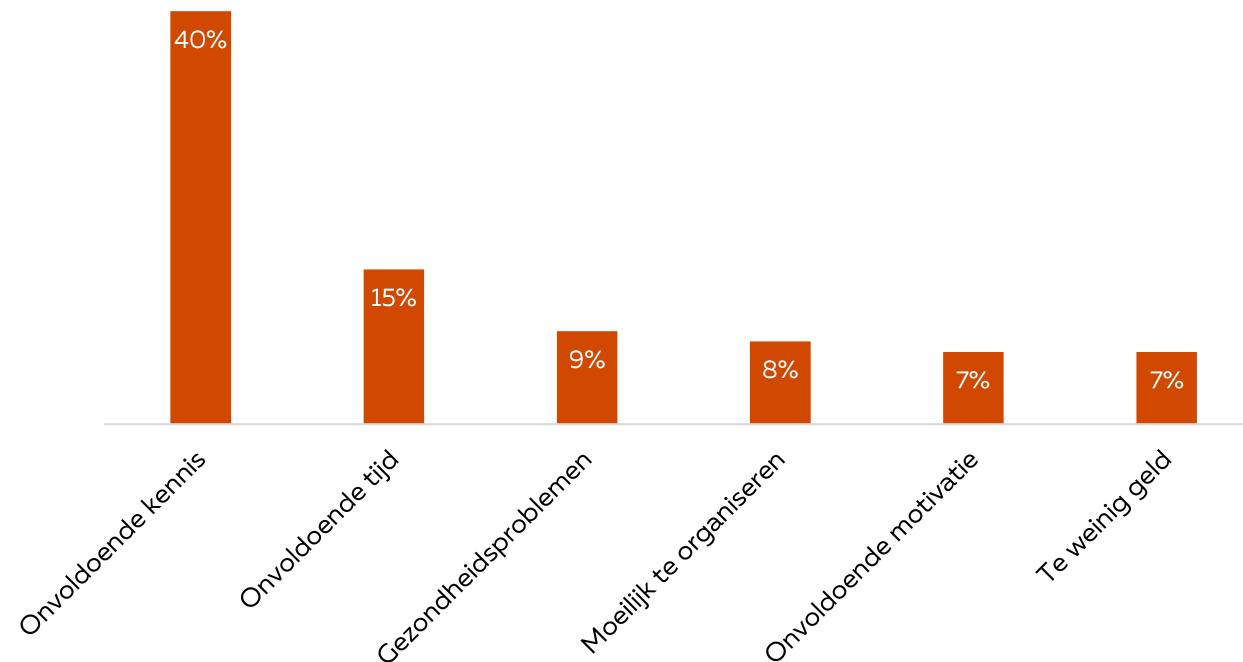
Ruim twee-derde van de panelleden (**67%**) geeft aan interesse te hebben in informatie over het verbeteren van de eigen hersengezondheid. Deze informatie kan op verschillende manieren gevonden worden. Het merendeel (**70%**) geeft aan online informatie te willen vinden. Ook de huisarts (**39%**), de website van Alzheimer Nederland (**36%**) en de website van de GGD (**32%**) zijn informatiekanaal die vaak gekozen zijn. Bij andere informatiekanaal geven mensen bijvoorbeeld e-mail, onderzoek en televisie als kanalen.

	Informatiekanaal	Percentage
1	Online (via het internet)	70%
2	Huisarts of praktijkondersteuner	39%
3	Website van Alzheimer Nederland	36%
4	Website van de GGD	32%
5	Bibliotheek	7%

Barrières

Het kan voorkomen dat er zaken zijn die men tegenhoudt om iets te doen aan de eigen hersengezondheid. De belangrijkste barrière is onvoldoende kennis over het onderwerp (**40%**). Verder zijn onvoldoende tijd (**15%**) en onvoldoende motivatie (**7%**) genoemd als barrière. Andere redenen zijn bijvoorbeeld dat men denkt al voldoende te doen.

Barrières om iets te doen aan de eigen hersengezondheid



► Samenvatting

- 1 Er is over het algemeen een goed bewustzijn over het verlagen van de eigen kans op dementie. Ruim twee-derde van de deelnemers weet dat je de kans op dementie zelf kunt verlagen. Panelleden met een (speciaal) basisonderwijs opleidingsniveau zijn zich hiervan minder bewust en hebben minder kennis over beschermende en risicofactoren van dementie. Het is belangrijk aandacht aan deze groepen te besteden om meer gezondheidswinst te behalen.
- 2 Dat bepaalde (chronische) aandoeningen het risico op dementie kunnen verhogen is minder bekend. De kans op dementie is namelijk hoger voor mensen met een nierziekte, een hartziekte (bijvoorbeeld een hartinfarct) of diabetes (suikerziekte).
- 3 Tips voor het verlagen van het risico op dementie zijn:
 - **Blijf nieuwsgierig** (zoek een nieuwe hobby of leer een nieuwe taal);
 - **Eet gezond** (veel groente en fruit, noten en zaden, en weinig vlees);
 - **Beweeg regelmatig** (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig);
 - **Zorg goed voor je hart** (let op je bloeddruk, cholesterol, gewicht en bloedsuikerspiegel).

Kijk op de website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl voor meer informatie.

“
Eerlijk gezegd dacht ik er meer van af te weten. Goed dat deze vragen onder de aandacht komen.
”





► Colofon

Colofon

Onderzoekers Gezondheidspanel
Afdeling Kennis & Innovatie, GGD Zuid-Limburg in samenwerking met
Alzheimer Centrum Limburg van de Universiteit Maastricht.

Contact

Voor meer vragen over de factsheet naar de kennis over dementie in
Zuid-Limburg kun je contact op nemen via panel@ggdzl.nl.

