

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief juli 2025

Campagnevrienden teller: 195



Campagnevriend Roda JC Kerkrade

Onze campagnevriend Roda JC Kerkrade helpt ons om de campagne nog beter zichtbaar te maken in de regio! Sinds kort is de campagne te zien in en rondom het Parkstad Limburg Stadion, waardoor bezoekers en supporters worden herinnerd aan het belang van een gezond brein. In aanloop naar Wereld Alzheimer Dag op 21 september zal Roda JC extra aandacht vragen voor de campagne. Zo verschijnt er een artikel op hun website en in de digitale nieuwsbrief, waarmee duizenden fans worden bereikt.



Wethouder Jef Kleijnen van gemeente Valkenburg samen met Rick Vliegen

Rabo &Co interview

In de nieuwste editie van het ledenmagazine van de Rabobank Zuid-Limburg Oost werden prof. dr. Sebastian Köhler en promovenda Dominique Paauw geïnterviewd over de campagne. Tijdens dit interview gaven ze antwoord op vragen als: Zijn er medicijnen tegen dementie? Hoe kun je je hersenen gezond houden? Waarom is het belangrijk om nú actie te ondernemen?

Ben je benieuwd naar hun antwoorden? Lees het hele interview [hier](#).

Campagne on tour

Op dit moment zijn we volop bezig met het organiseren van lezingen in Zuid-Limburg. Ons doel is om tijdens het campagnejaar in elke gemeente minstens één lezing te geven voor inwoners. Op 27 november staat een campagnelezing gepland in gemeente Valkenburg.

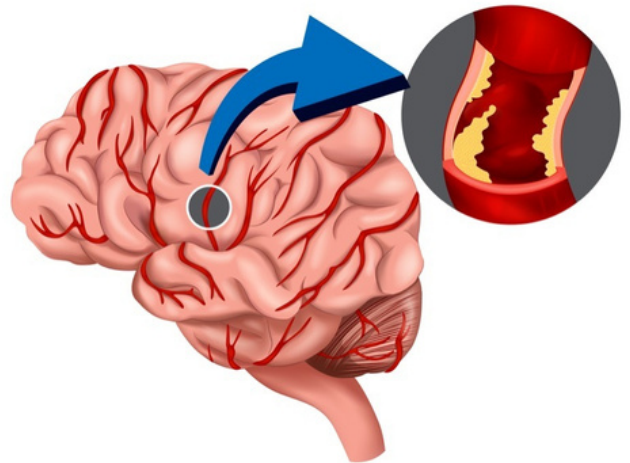
[Ook interesse in een lezing in jouw gemeente?](#)

Laat het ons weten via een e-mail: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

LIBRA factoren: Hoog cholesterol

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder hoog cholesterol. Te veel “slecht” LDL-cholesterol kan bloedvaten in de hersenen beschadigen. Daardoor krijgen hersencellen minder zuurstof en voedingsstoffen. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat een hoog cholesterolgehalte bijdraagt aan de vorming van schadelijke eiwitophopingen in de hersenen, zoals amyloïde plaques, die een rol spelen bij de ziekte van Alzheimer.

Wil je meer weten over hoog cholesterol?
Download dan de [MijnBreincoach](#) app!



Nieuwsbrief spotlight

Dr. Kay Deckers is neuropsycholoog/epidemioloog en werkt als universitair docent bij het Alzheimer Centrum Limburg en maakt deel uit van de onderzoekslijn Risico en Preventie. Zijn onderzoek richt zich op de risico- en beschermende factoren van cognitieve achteruitgang en dementie. Hij zet zich verder in voor een hersengezonde samenleving en zijn persoonlijke missie om risico reductie van dementie een vast gespreksonderwerp te laten worden in de reguliere huisartsenzorg.

Selfie-actie

In heel Zuid-Limburg hangen op verschillende plekken reclamezuilen. Deze zuilen wisselen iedere maand van locatie, dus het is altijd een verrassing waar je ze tegenkomt.

We organiseren daarom een selfie-actie. Zie je een van onze reclamezuilen? Maak een selfie, noteer de locatie en stuur dit naar ons via de ACL sociale media kanalen of via e-mail: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl. Elke maand verloten we twee VVV-bonnen ter waarde van €25 euro onder alle inzendingen.



Campagne activiteiten

Highlight: Folderactie Eygelshoven

Op maandag 14 juli trok het campagneteam samen met enkele onderzoekers van de onderzoekslijn Risico & Preventie naar Eygelshoven (Kerkrade) om campagnefolders te verspreiden.

Er was ook een informatiestand met twee cognitieve testen opgesteld voor inwoners.



07

augustus

Folderactie Maastricht

31

augustus

Valkenburg Half Marathon

Het volledige overzicht van al onze campagneactiviteiten is ook terug te vinden op onze [website](#).

Campagneposters

Na ruim een jaar van ontwikkeling presenteren we met trots een aantal van de nieuwe campagneposters. Naast posters hebben we ook andere materialen ontwikkeld, zoals folders, bureaulenders, pennen, speelkaarten en boekenleggers.

Eén aardbei voorkomt dementie niet, maar...

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



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén puzzel maken voorkomt dementie niet, maar...

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



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén wandeling voorkomt dementie niet, maar...

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



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

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

Hoe gezond zijn jouw hersenen? Download de MijnBreincoach-app en doe de test.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén concert met oordopjes voorkomt dementie niet, maar...

...door je oren zoveel mogelijk te beschermen houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén praatje maken voorkomt dementie niet, maar...

...door regelmatig sociaal contact te hebben houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Help je ons mee bij het verspreiden van onze campagneposters en -folders in Zuid-Limburg?

Vraag het campagnemateriaal aan via: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

Het campagneteam



Sebastian Köhler
Hoogleraar
neuroepidemiologie



Kay Deckers
Universitair docent



Niels Janssen
Universitair docent



Irene Heger
Postdoctoraal
onderzoeker



Lieke Bakker
Postdoctoraal
onderzoeker



Dominique Paauf
Promovenda



Colin Rosenau
Promovendus

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar:
ndpi-np@maastrichtuniversity.nl met als onderwerp "Afmelding nieuwsbrief".