

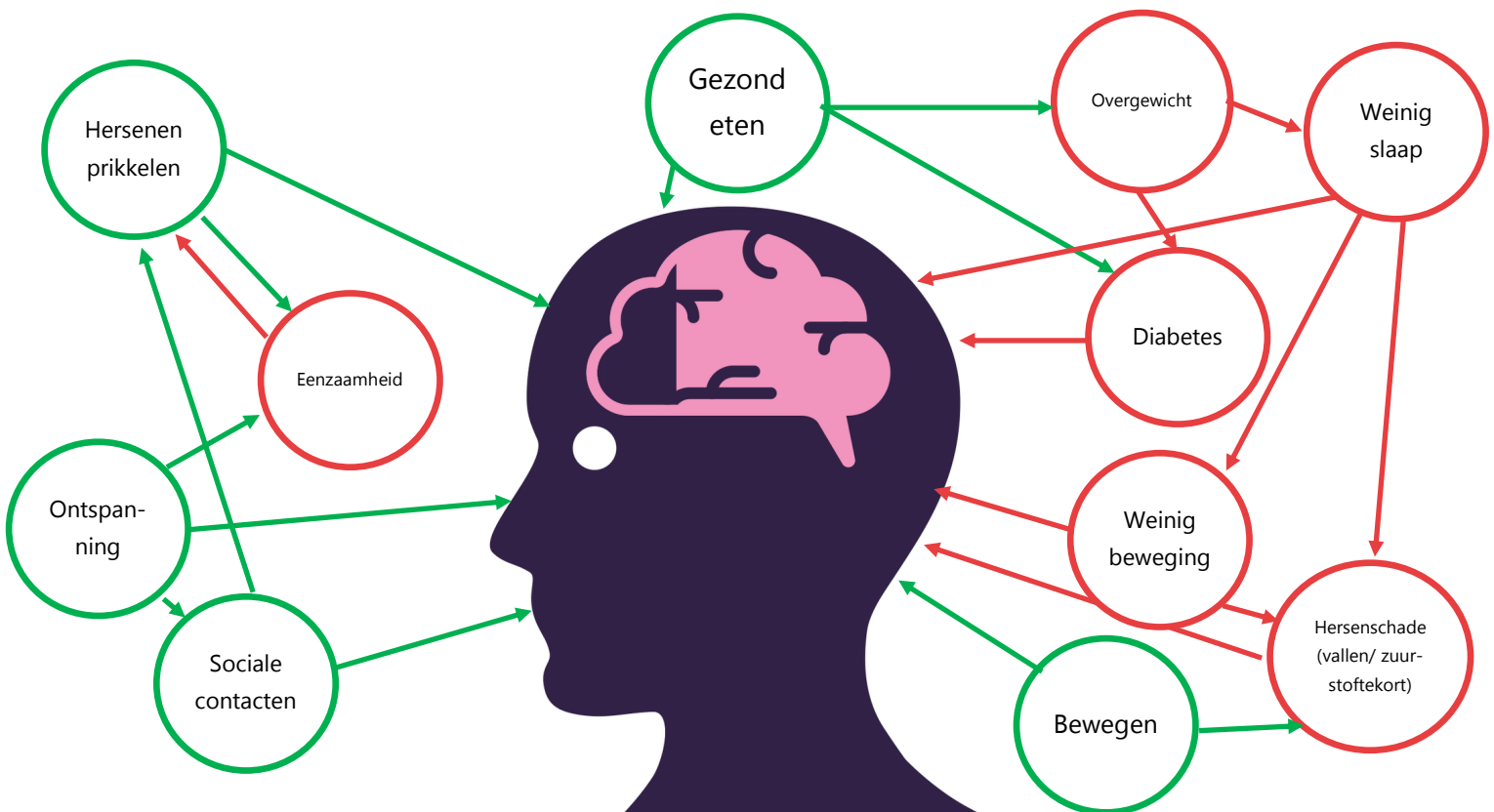
Verklein de kans op dementie.

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Nieuwsbrief 3 – augustus 2022



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

Op het plaatje hierboven zie je hoe deze leefstijladviezen elkaar beïnvloeden. **Groen** betekent een risico-verlagende factor, **rood** betekent een risico-verhogende factor.



Gezonde hersenen

Wat zijn nu gezonde hersenen? Hersenen verbruiken 20-30% van alle energie in ons lijf. Belangrijk dus om die energie van goede kwaliteit te laten zijn. **Eet gezond!**

Gezond eten verkleint de kans op dementie op meerdere manieren. Diverse stoffen in ons eten zijn nodig om ons lichaam goed te laten functioneren. Een tekort aan deze stoffen kan zorgen voor geheugenproblemen, maar ook allerlei klachten in het lichaam.

Wanneer ons lichaam niet goed functioneert kunnen we niet zo makkelijk bewegen, pijnklachten verkleinen ons concentratievermogen en lichamelijke klachten kunnen zorgen voor slaapproblemen. Terwijl dat drukke brein ook rust moet hebben om optimaal te functioneren. **Slaap voldoende!**

Bewegen ontspant en helpt ons fysiek fit te worden en te blijven. Wanneer je fit bent slaap je beter, heb je meer energie om leuke dingen te doen en zodoende je brein te prikkelen.

Bewegen voorkomt ook overgewicht en daarmee suikerziekte (diabetes type 2) en slaapapneu. Wanneer je suikerziekte hebt is de kans op dementie door schade aan de bloedvaten groter (vasculaire dementie).

Slaapapneu is het kort stoppen met ademen tijdens het slapen. Dit zorgt er enerzijds voor dat je minder goed slaapt en de hersenen minder goede slaap krijgen en anderzijds kan slaapapneu voor zuurstofgebrek in de hersenen zorgen, waardoor met de jaren schade in de hersenen kan ontstaan.

Bewegen helpt ook om ons sterk en veerkrachtig te houden, het verkleint de kans op een valpartij, en een valpartij met een klap op het hoofd vergroot weer de kans op dementie.

En dan heeft het brein ook nog voldoende prikkels nodig. **Blijf nieuwsgierig!**

Wanneer je verschillende activiteiten onderneemt, nieuwe ervaringen opdoet, sociale contacten hebt, worden er betere verbindingen in je hersenen gemaakt. Een getraind brein kan daardoor veel langer mee, dan een brein wat minder goede verbindingen tussen de cellen heeft.





Evenementen:

- 16 september — Start Nationale sportweek met o.a. bij inZet Meerzicht: Preventie Dementie: [Preventie tijdens Nationale Sportweek Zoetermeer - Zoetermeer 2025](#)
- 24 september — Historische Geuzen Wandeltocht: [Historische Geuzenwandeltocht - Wandel](#)
- 25 september — Geuzendag, een sportieve familiedag: [Geuzendag – Sportieve familiedag](#)

Workshops “Gezonde hersenen”:

- 29 september, 11:00u — De Hof van Seghwaert
- 3 oktober, 10:00u — InZet Oosterheem (Palet Welzijn)
- 10 oktober, 13:45u — InZet Palenstein (Piëzo)
- Info: anja.lens@plicare.nl of alide.verkerke@plicare.nl, tel: 06-46361152

Infostands:

- 3 september, 12:00u — Verenigingendag Rokkeveen (Winkelcentrum): [Verenigingendag 2022 - Winkelcentrum Rokkeveen](#)
- 7 september — Jong Senioren Zoetermeer, Thema-bijeenkomst “Wat ga ik doen na mijn pensioen”: [JongSeniorenZM](#)
- 16 september — Start Nationale sportweek, Beweegpark Noord-Aa, vanaf 13:30u. [Preventie tijdens Nationale Sportweek Zoetermeer - Zoetermeer 2025](#)

Nu aan de slag!

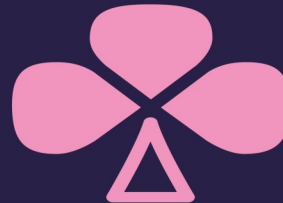
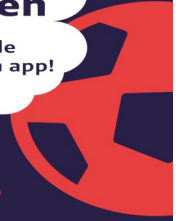
Wil je dagelijks tips ontvangen over hoe je je hersenen gezond kan houden? Download dan de [MijnBreincoach app](#).

Kom ook naar een van deze [activiteiten](#).
Houd de websites in de gaten.





Gezonde hersenen
Download de MijBreincoach 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](#)
- Ook met bridgen je hersens actief houdt. Bridgeclub Zoetermeer start in september met een beginnerscursus. Leren, gezelligheid én sociaal contact: www.bridgeschoolzoetermeer.nl.
- Gehoorverlies een belangrijke, te beïnvloeden risicofactor is van dementie.
- Apothekers de medicijnen in speciaal gedrukte "we zijn zelf het medicijn"-zakken meegeven, zodat de campagne bij nog meer mensen bekend wordt.
- Het webinar "Risicoreductie van Dementie" van 23 mei nog bekeken kan worden via [Nieuws Zoetermeer :: We zijn zelf het medicijn](#) bij "Webinar dementie terugkijken?"
- De Jongsenioren een thema avond houdt op 7 september, onderwerp: "Wat ga ik doen na mijn pensioen": <https://jongseniorenzm.nl>.



De volgende campagnevrienden brengen de boodschap onder de aandacht :



Vriend worden van de campagne? We zijn altijd op zoek naar **campagnevrienden**: organisaties die met ons de campagneboodschap verspreiden. Interesse? Kijk op onze website bij "vrienden".

