

Blijf nieuwsgierig Eet gezond Beweeg regelmatig

we zijn zelf het medicijn.nl



Over de campagne

Er is geen medicijn tegen dementie. Door gezonder te leven verklein je de kans op dementie. We zijn dus zelf het medicijn!

In Zuid-Holland Zuid zijn de GGD, Alzheimer Nederland en Keten zorg Dementie daarom gestart met deze campagne.



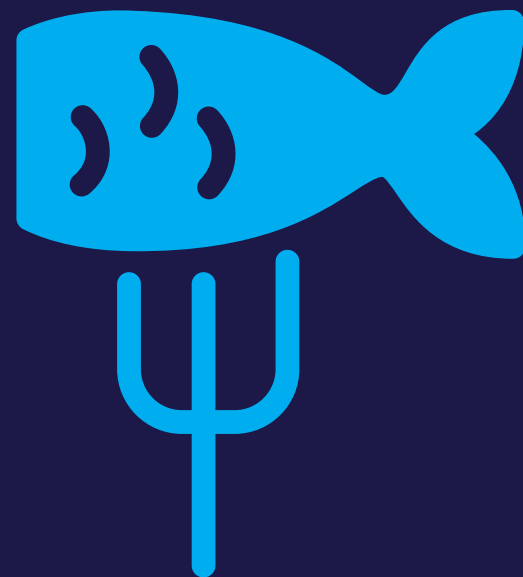
Keten zorg Dementie
Vierde land



© 2021 - Zuiderticht

Verkleint vette vis de kans op dementie?

we zijn zelf het medicijn.nl



Aan de slag!

Aan de slag met gezond eten, genoeg bewegen en nieuwsgierig blijven: hoe doe je dat? Kijk op www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/zhz voor tips, informatie en leuke activiteiten.

Niet alleen dementie wordt voorkomen

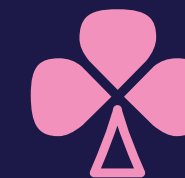
Door nieuwsgierig te blijven, gezond te eten en regelmatig te bewegen, blijven je hersenen gezond. En dat niet alleen. Het helpt je ook andere aandoeningen te voorkomen, denk aan hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte), depressiviteit en overgewicht.

De app

Probeer eens de **MijnBreincoach-app**. Hiermee wordt snel duidelijk hoe jouw situatie is en wat je zelf kunt doen om deze te verbeteren. Je bent nooit te jong om te werken aan gezonde hersenen. Download de app, doe de test en kraak dagelijks een noot.



Gezonde hersenen
Download de MijnBreincoach app!



Verklein de kans op dementie

we zijn zelf het medicijn.nl

Zuid-Holland Zuid en dementie

Dementie is een ongeneeslijke ziekte die de hersenen aantast. Op dit moment wonen zo'n 8.000 mensen met dementie in de regio Zuid-Holland Zuid en de verwachting is dat het aantal mensen met dementie de komende 30 jaar verdubbelt. Er bestaat geen medicijn tegen dementie. Recent onderzoek heeft wel aangetoond dat het mogelijk is om je kans op dementie tot wel 50% te verkleinen.

Wat kan je zelf doen?

Niet alle gevallen van dementie zijn te voorkomen. Door een gezonde leefstijl kan je de kans op dementie wel verkleinen en verbeter je bovendien je algehele gezondheid.



**Verkleint wandelen
de kans op dementie?**

we zijn zelf het medicijn.nl

Drie adviezen

Door je leefstijl aan te passen, verbeter je je gezondheid. Ook van je hersenen.

- **Blijf nieuwsgierig**
(een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
- **Eet gezond**
(veel groente en fruit, rook niet)
- **Beweeg regelmatig**
(ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)

Hoe eerder, hoe beter!

Wie zijn dementiekans wil verkleinen kan daar het beste zo vroeg mogelijk mee beginnen. Niet alleen vijftigers, zestigers en zeventigers die gezond gaan leven kunnen de kans op dementie verkleinen. Hoe jonger je begint, hoe beter dat is. Wacht niet, begin er gewoon mee!



**Verkleint plantjes
verzorgen de kans
op dementie?**

we zijn zelf het medicijn.nl