

# Verklein de kans op dementie.

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Hoe dan? [wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)



Nieuwsbrief 4 – december 2021

## We Zijn Zelf Het Medicijn rondt af!

Helaas hebben we de laatste activiteiten in december moeten verzetten ten gevolge van de toenemende besmettingscijfers. Toch kunnen we terugblikken op een hele positieve campagne!

Heeft u bijvoorbeeld een van de 689.700 krantenartikelen gezien? Of een van de bijna 1,5 miljoen digitale berichten over de campagne? Een van de 3500 folders ontvangen of een aantal van de 450 posters gezien?

Ook op sociale media waren we actief. Maar het allermooiste resultaat zijn wel de 37 bijeenkomsten waar totaal 483 inwoners van regio Haaglanden aan deelnamen.

En met u hebben 4796 mensen de website [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden) bezocht!

De officiële eindmeting volgt in januari, maar met deze eerste resultaten zijn we al heel tevreden.

Onze speciale dank gaat uit naar alle campagnevrienden die deze campagne mogelijk hebben gemaakt, en uiteraard aan u.



## 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

Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Den Haag



Leidschendam-Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar



**Speciale dank aan al onze campagne-vrienden:**


# Gezonde hersenen

## Ga ervoor!

**Blijf de hersenen prikkelen!**

Blijf de hersenen prikkelen, gezond eten en regelmatig bewegen.



De GRATIS app Mijn Breincoach helpt u daarbij door middel van een persoonlijk profiel waarna u dagelijks een tip krijgt om uw hersenen gezond te houden.

Wilt u nog meer van de campagne zien? Ook in Zoetermeer en Zuid-Holland-Zuid (Drechtsteden e.o.) start op korte termijn de campagne. Houdt de website [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl) in de gaten!

Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:

