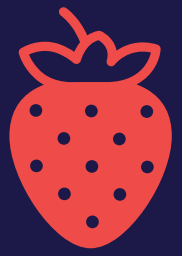
Gezonde hersenen

Download de MijnBreincoach app!

Gezond blijven met dementie

- **Blijf nieuwsgierig**
- **Eet gezond**
- **Beweeg regelmatig**

Meer tips, informatie en adressen op:
www.geheugensteunpunt.nl



Gemeente Wassenaar | gemeente Zoetermeer | plicare Preventie Verpleegkundige | Steunpunt Dementie vierstroom | alzheimer nederland Haaglanden | Stichting Transmurale Zorg sterk in verbinden | GGD Haaglanden | CZ | Den Haag | Leidschendam-Voorburg | Rijswijk

Gezond blijven met dementie

Dementie kan iedereen overkomen en dementie is niet te genezen. Je kan wel zorgen dat de klachten door dementie minder snel erger worden. Door een actieve levensstijl kun je de ziekte vertragen;

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg regelmatig

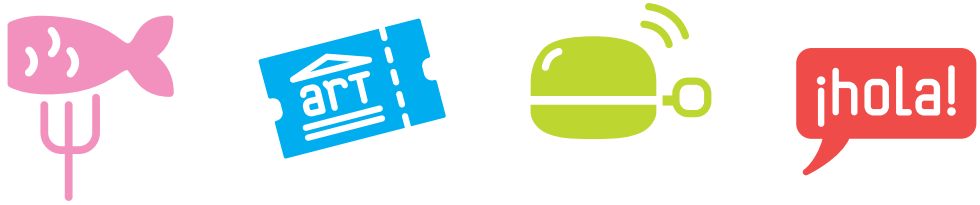
Blijf doen wat je altijd leuk hebt gevonden, ondanks de dementie. Vraag zo nodig hulp hierbij van familie, vrienden, buren of een casemanager dementie. Zo zorg je dat je actief blijft , de dementieklachten vertraagd en een leuk leven kan leiden, ondanks de dementie.

Blijf nieuwsgierig met dementie

Hersenen hebben prikkels nodig. Prikkels krijg je door de dingen die je doet, ziet, hoort, proeft, ruikt en voelt. Krijgen de hersenen geen of weinig prikkels? Dan wordt dat deel van de hersenen kleiner en werkt minder goed.

Zorg dat de oren goed werken, test ze en gebruik zo nodig een gehoorapparaat. Onderhoud contacten, hoe confronterend dat soms is. Bekijk foto's van vakanties of uitjes met vrienden, dit frist het geheugen op en geeft gespreksstof.

Bezoek het museum, theater, muziekvoorstellingen. Het Mauritshuis biedt een tour, speciaal voor mensen met dementie. Ook leuk; schildercursussen met dementie, of een bezoek een ontmoetingscentrum.



Eet gezond met dementie

Zorg dat je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt zodat je gezond blijft. Eet veel groenten en fruit. Eet vette vis, gebruik olijfolie. Gezoete dranken, koekjes, snoepjes, gebak; allemaal even lekker maar door suiker en vet niet gezond; gebruik hier niet te veel van.

Veel alcohol is niet gezond voor de hersenen, drink niet meer dan 1 à 2 glazen per dag. Let ook op met alcohol en medicijnen. Zorg dat je goed drinkt. Door weinig te drinken is er meer kans op bijvoorbeeld blaasontstekingen. Hiervan kun je flink in de war raken.

Probeer een vaste regelmaat te vinden voor eten en drinken, op die manier voorkom je dat je per ongeluk een maaltijd overslaat of te weinig drinkt.

Beweeg regelmatig met dementie

Bewegen is gezond, je wordt er sterker van, je conditie wordt beter en er komen stofjes vrij in de hersenen die je vrolijk maken. Ga wandelen, eventueel met een hond. Zoek de natuur op, daar is altijd wat te zien of te beleven.

Beweeg samen met andere mensen, zo ben je in beweging en heb je gelijk contact wat de nieuwsgierigheid prikkelt. Het is ook mogelijk om mee te doen aan sportactiviteiten speciaal voor mensen met dementie. Bijvoorbeeld zwementie (zwemmen met dementie) van Sportief Plus.