

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg regelmatig

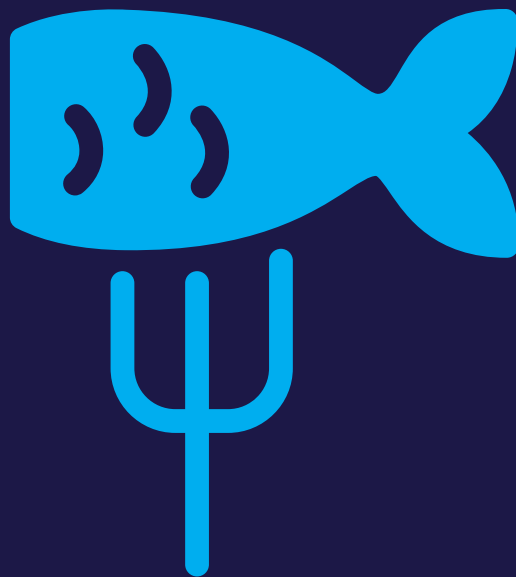
we zijn zelf het medicijn.nl



© 2021 - Zuiderlicht

**Verkleint vette vis
de kans op dementie?**

we zijn zelf het medicijn.nl



Eet gezond

Volg een zogenaamd mediterraan dieet. Dit bestaat uit vooral groenten, peulvruchten, fruit, granen, olijfolie en vette vis. Gebruik weinig zuivel, vlees, roomboter, margarine en suiker.

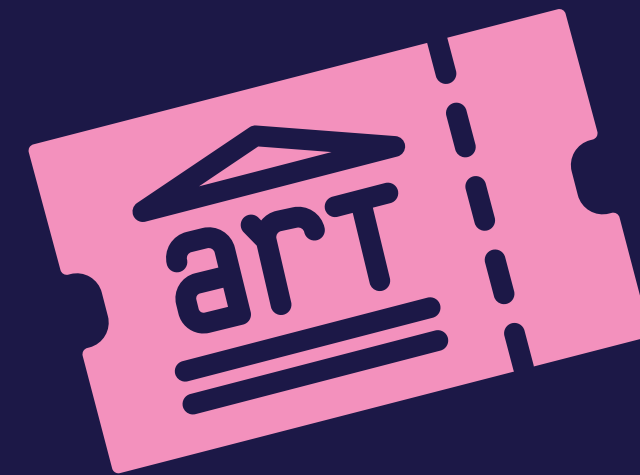
Roken is ongezond voor het hele lichaam, ook voor de hersenen. Stoppen met roken (ook op latere leeftijd) helpt om de hersenen gezond te houden.

Beweeg regelmatig

Beweeg elke dag minstens 30 minuten. Bewegen kan in dagelijkse klusjes zoals fietsen naar de supermarkt, spelen met de (klein)kinderen, stofzuigen en de ramen lappen. Je kan ook lekker een rondje gaan lopen, bijvoorbeeld in de lunchpauze van werk. Niet alleen houdt je je hersenen gezond op latere leeftijd, maar een wandeling zorgt direct al dat je weer met een frisse blik aan het werk gaat en minder stress ervaart. Een vast sportmoment kan een goede stok achter de deur zijn. Er zijn sportmogelijkheden voor jong en oud, of je nu een fanatieke atleet bent of eigenlijk niet zo staat te springen om te gaan sporten. Fijn is ook dat sporten de kans geeft om nieuwe mensen te ontmoeten, zo blijf je nieuwsgierig.

**Verkleint museumbezoek
de kans op dementie?**

we zijn zelf het medicijn.nl



Aan de slag!

Kijk voor meer tips, informatie en leuke activiteiten op onze website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden.

Probeer eens de MijnBreincoach app. Met deze app kun je zelf actief aan de slag om je hersenen gezond te houden. Download de app, doe de test en kraak dagelijks een noot.

Blijf gezond, houd je bij alle activiteiten aan de RIVM-richtlijnen rondom corona.



**Verklein de kans
op dementie**

we zijn zelf het medicijn.nl



**Gezonde
hersenen**

Download de
MijnBreincoach app!

We zijn zelf het medicijn

Dementie is een ongeneeslijke ziekte die de hersenen aantast. Op dit moment lijden zo'n 10.000 mensen in de regio Haaglanden aan dementie en de verwachting is dat het aantal mensen met dementie de komende 30 jaar verdubbelt. Er is geen medicijn tegen dementie, het is niet te genezen. Wel kan je zelf de kans op dementie met 30% verkleinen.

Door gezonder te leven verklein je de kans om dementie te krijgen. Je kunt 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 een hond de kans op dementie?

we zijn zelf het medicijn.nl

Wat kan ik doen?

Niet alle gevallen van dementie zijn te voorkomen, maar een groot deel is dat wel. Je kunt zelf veel doen om je hersenen gezond te houden.

Drie adviezen

- Blijf nieuwsgierig
Beoefen een hobby, leer iets nieuws, onderhoud vriendschappen.
- Eet gezond
Eet veel groenten en fruit, noten en olijfolie.
- Beweeg regelmatig
Ga wandelen of fietsen, blijf bezig.

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), depressie en overgewicht.



Verkleint wandelen de kans op dementie?

we zijn zelf het medicijn.nl

Blijf nieuwsgierig

Nieuwsgierig blijven kan op allerlei manieren; muziek luisteren, muziek maken, zingen. Je kunt iets nieuws leren door een boek te lezen, een cursus te volgen of een documentaire te kijken. Spelletjes zijn er ook in alle soorten en maten. Van een kruiswoordraadsel of sudoku tot een potje kaarten of schaken. Ook sociale contacten zijn belangrijk voor de hersenen, bijvoorbeeld een praatje maken met de burens of eten met vrienden.

Wissel activiteiten af en probeer eens wat nieuws, zo blijf je je hersenen prikkelen.

Activiteiten die je hersenen jong houden hoeven niet duur of saai te zijn. Alles waar je iets van leert en waar je plezier aan beleeft, is goed voor je hersenen!



Verkleint plantjes verzorgen de kans op dementie?

we zijn zelf het medicijn.nl