



West-Brabant

Persbericht

15 april 2021

Preventiecampagne GGD West-Brabant van start

Verkleinen aardbeien de kans op dementie?

Op donderdag 15 april lanceert GGD West-Brabant de regionale campagne 'We zijn zelf het medicijn'. Dementie is een hersenaandoening waar nog geen medicijn voor is. Dat 30% van de gevallen van dementie te voorkomen is met een bepaalde leefstijl is bij maar weinig mensen bekend. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter het is. Met kleine aanpassingen in je dagelijks leven kan je zelf de kans op dementie op latere leeftijd verkleinen.

Dementie is een nare aandoening waar helaas nog geen medicijn voor is. De verwachting is dat het aantal mensen met dementie de komende jaren verder toeneemt. In West-Brabant gaat dat naar alle waarschijnlijkheid harder dan in de rest van het land (zie: www.brabantscan.nl). Grote doorbraken in medicijnonderzoek blijven voorsnog uit. Het is de vraag of hét middel tegen dementie ooit gevonden gaat worden. Toch hebben we veel meer in eigen hand dan we zelf denken, zo leert ons de campagne 'Wij zijn zelf het medicijn' die donderdag 15 april met medewerking van wethouder Eef Schoneveld van de gemeente Moerdijk als ambassadeur zijn kick-off heeft.

Campagne rond drie leefstijladviezen

Met een aantal kleine aanpassingen in onze leefstijl kunnen we de hersenen gezond houden. Daarmee verklein je de kans op dementie en vergroot je bovendien je gehele gezondheid. In de campagne staan drie leefstijladviezen centraal:

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

Iets eenvoudigs als het eten van aardbeien kan dus al een bijdrage leveren aan het verkleinen van de kans op dementie.

Je hersengezondheid meten via 'MijnBreincoach'

Als onderdeel van de campagne 'Wij zijn zelf het medicijn' ontwikkelden wetenschappers van de Universiteit Maastricht de app 'MijnBreincoach' waarmee je je eigen hersengezondheid kunt meten. Deze app is gratis te downloaden en geeft je binnen twee minuten inzicht in je eigen hersengezondheid. De app helpt je bij het zetten van kleine en haalbare stappen naar een gezondere leefstijl, en daarmee gezondere hersenen. Voor mensen die geen smartphone of tablet hebben, is de app ook beschikbaar als website. www.mijnbreincoach.eu/

Lokale activiteiten

Naast de lancering van de app MijnBreincoach worden tot november verschillende lokale activiteiten georganiseerd. Huisartsenpraktijken, sportverenigingen, culturele instellingen en andere organisaties hebben zich al aangesloten. Zij dragen de campagne mee uit in hun eigen gemeenten, bijvoorbeeld door het tonen van filmpjes op de wachtkamerschermen en het organiseren van activiteiten om meer te bewegen, gezonder te eten en nieuwsgierig te blijven. Voor meer informatie zie de website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/westbrabant.



West-Brabant

Vriend worden van de campagne

Wie interesse heeft om samen met de GGD West-Brabant een gezondere leefstijl te stimuleren kan vriend worden van de campagne. Aanmelden kan via www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/westbrabant

De campagne 'We zijn zelf het medicijn' en de app 'MijnBreincoach' zijn ontwikkeld door Alzheimer Centrum Limburg en Universiteit Maastricht. In West-Brabant is de campagne voorbereid door GGD West-Brabant in samenwerking met het regionale dementienetwerk Breda e.o. en het regionale dementienetwerk West-Brabant. De uitvoering van de campagne doen deze partijen samen met alle vrienden van de campagne.

Noot voor de redactie/ niet voor publicatie:

Voor beeldmateriaal en meer informatie over de campagne kunt u contact opnemen met team Communicatie: 076 - 528 28 00 of communicatie@ggdwestbrabant.nl.



Dit is een campagne van GGD West-Brabant i.s.m. vele partners.

