

Het voorkómen van dementie

Prof.dr. Frans Verhey

Maastricht UMC/ Alzheimer Centrum Limburg

Gezond ouder worden in de toekomst



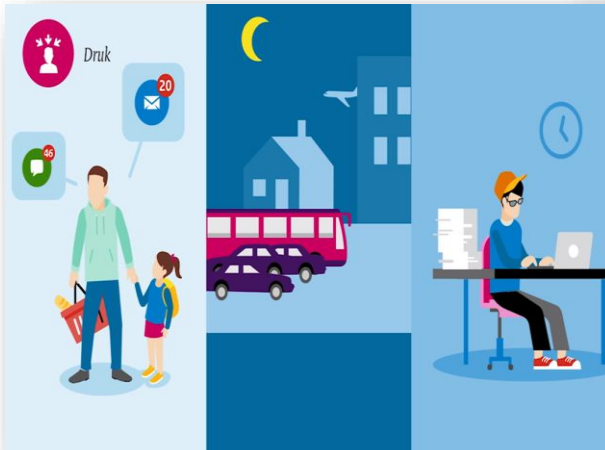
Vergrijzing



Chronische
aandoeningen



Druk



Bron:

Volksgezondheid Toekomst verkenningen 2018

Opgaven voor de toekomst



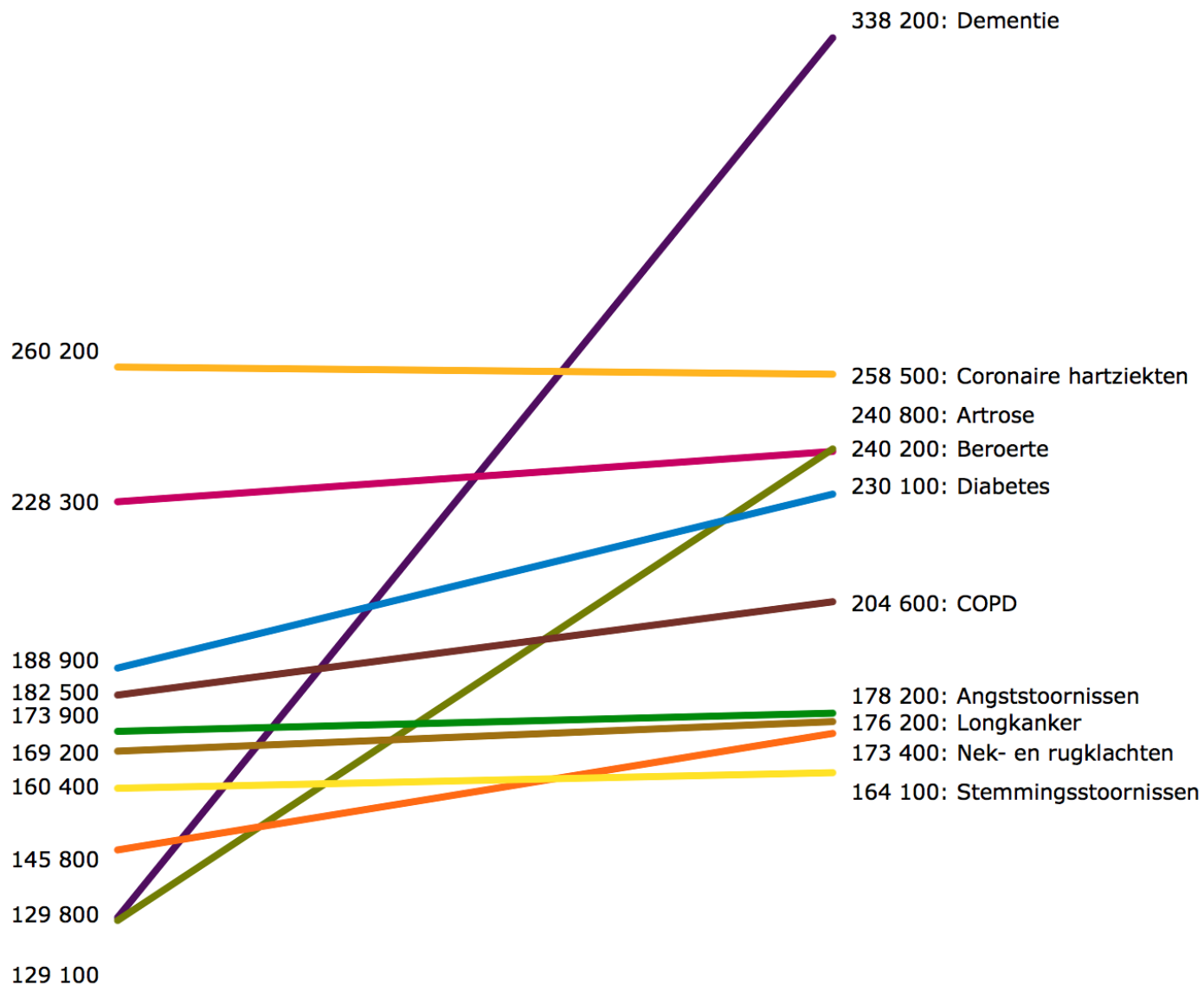
Bron: VTV2018



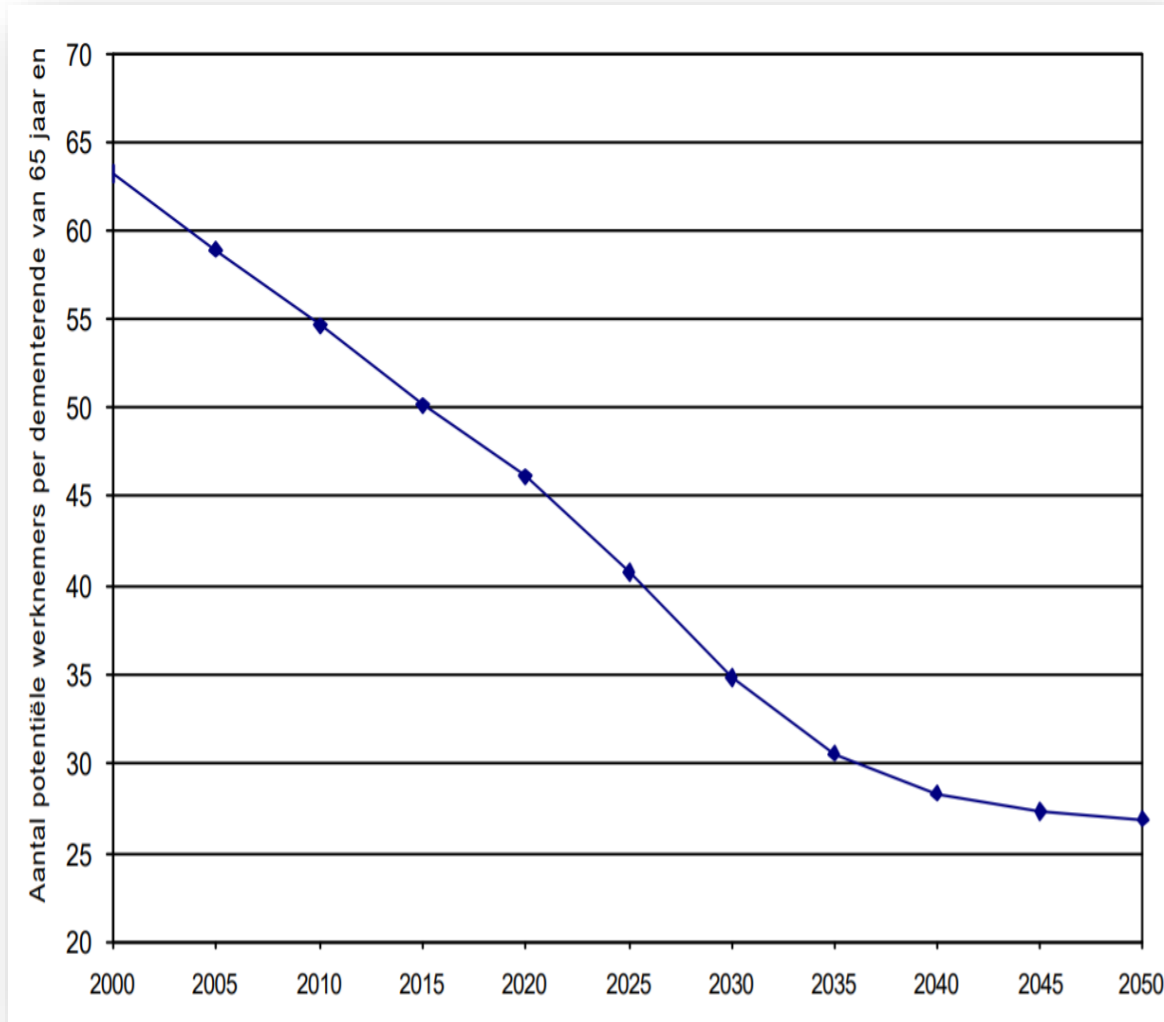
Ziektelast in DALY's

2015

2040

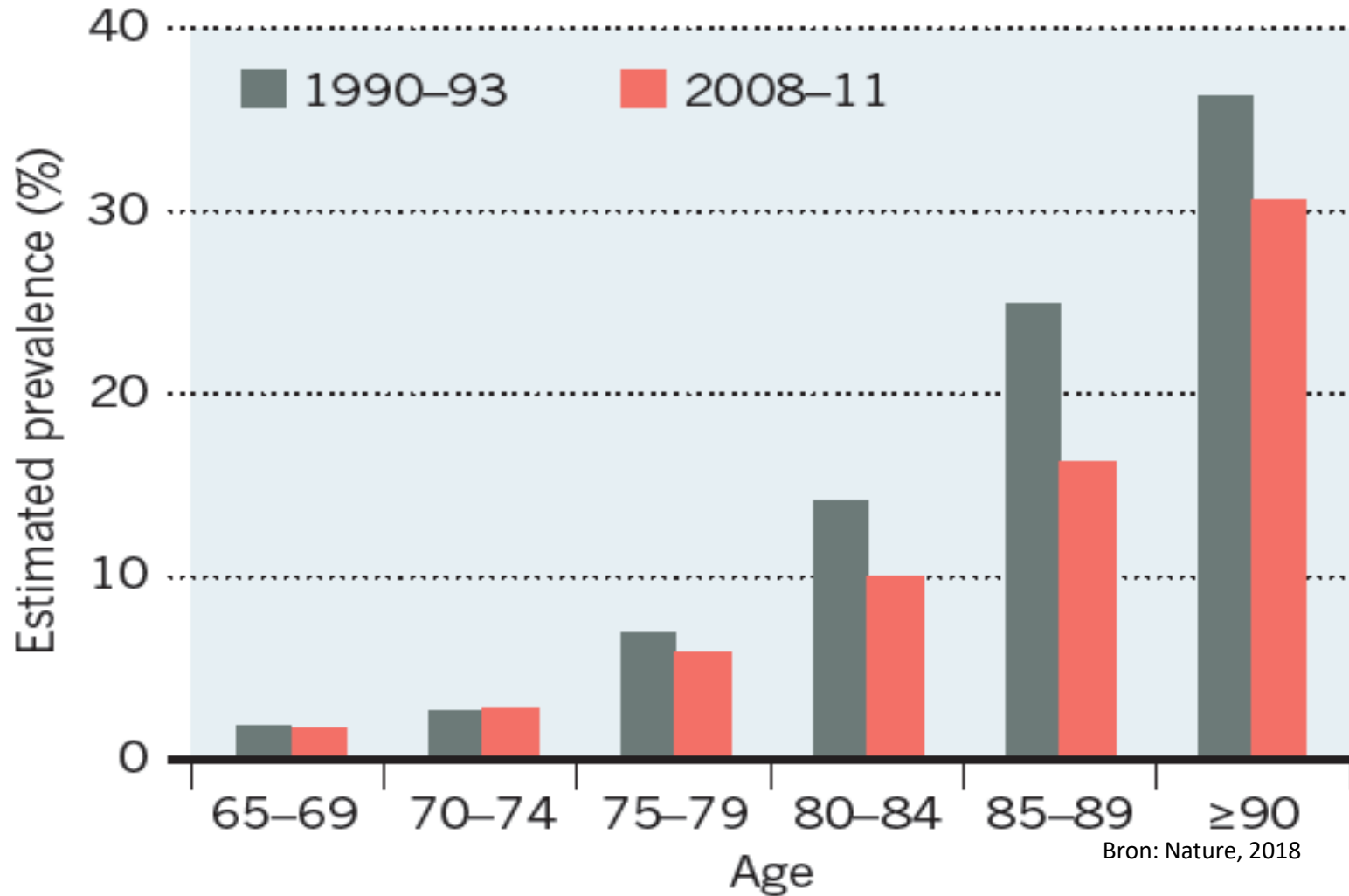


Verhouding aantal werkende mensen/ mensen met dementie



Bron: Rapport
Gezondheidsraad, 2002

Invloed van leefstijl?



Bron: Nature, 2018

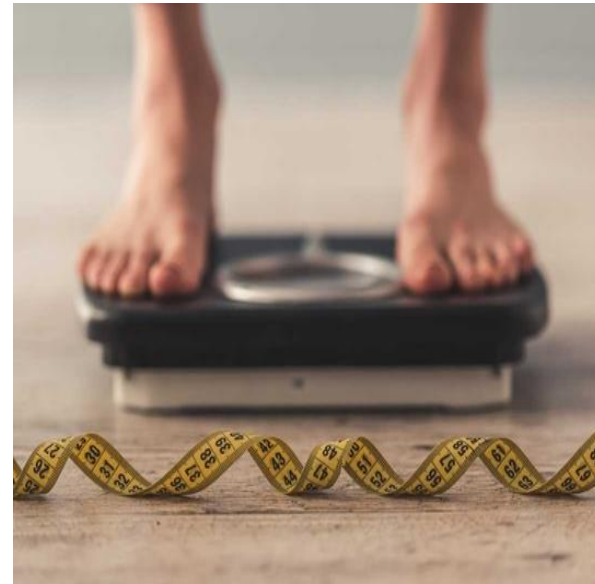
Leefstijl: zowel positieve als negatieve ontwikkelingen



Roken



Lichaamsbeweging

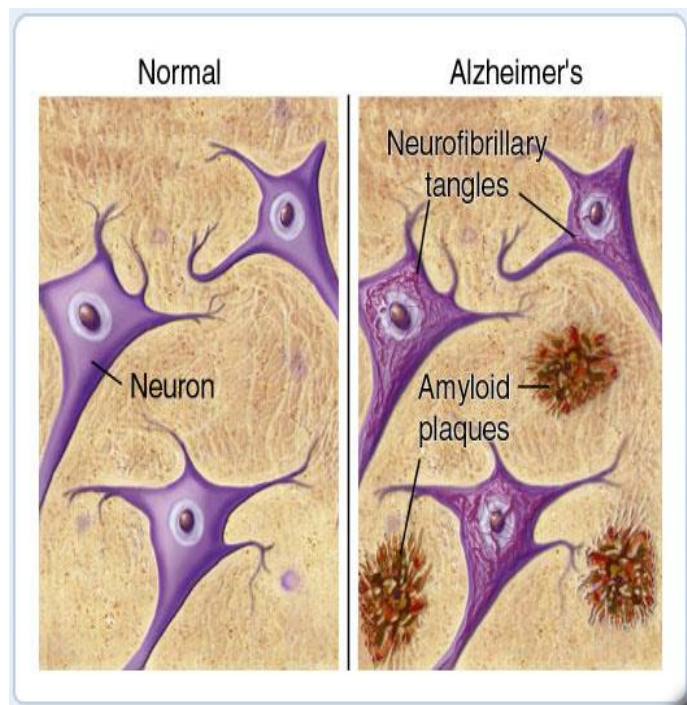


Overgewicht



Bron: VTV2018

Wat gebeurt in het brein?



Preventie van dementie

Suikerziekte
Hoge bloeddruk
Overgewicht
Onvoldoende lichaamsbeweging
Depressie
Roken
Lage mentale stimulatie

30% van het aantal
mensen met
dementie wereldwijd
(ca. 10 miljoen
mensen)

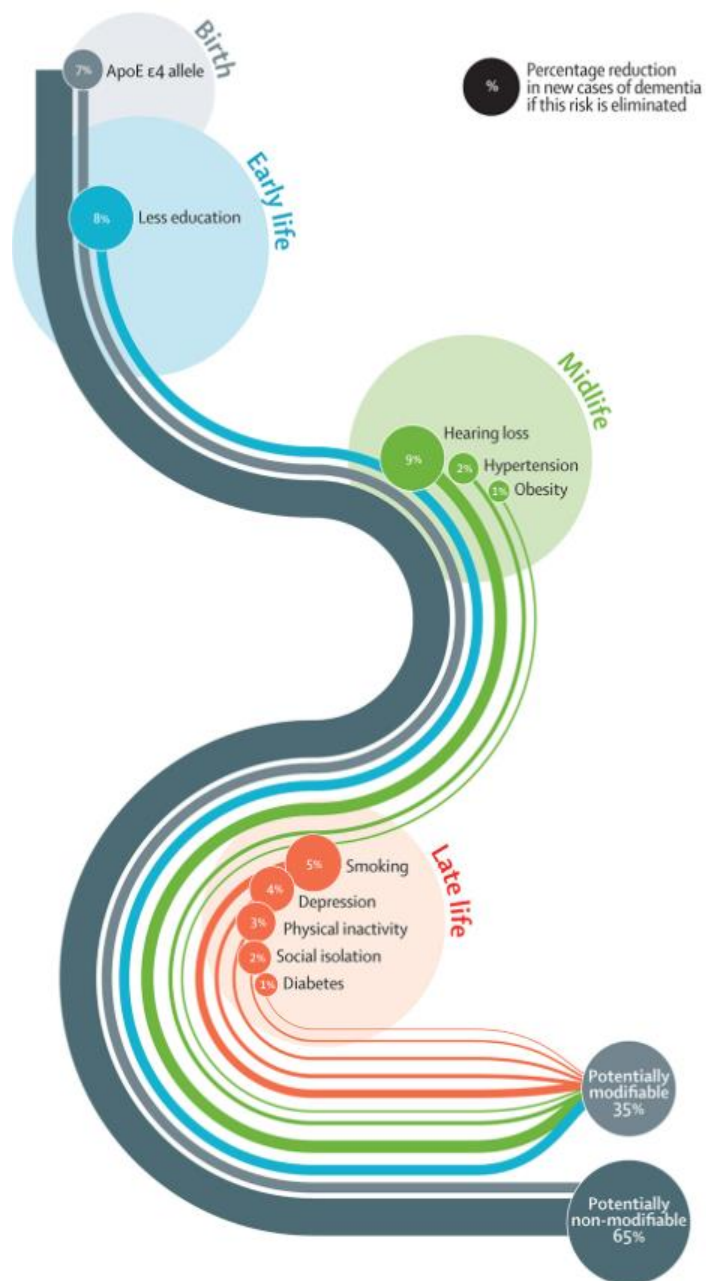
Preventie van dementie

- Grote Scandinavische studie
- Programma gericht op:
 - Voeding
 - Beweging
 - Cognitieve training
 - Vasculair risicomanagement
- 2 jaar later: betere prestatie op cognitieve testen



**Finnish Geriatric Intervention Study to
Prevent Cognitive Impairment and Disability**

Preventie van dementie

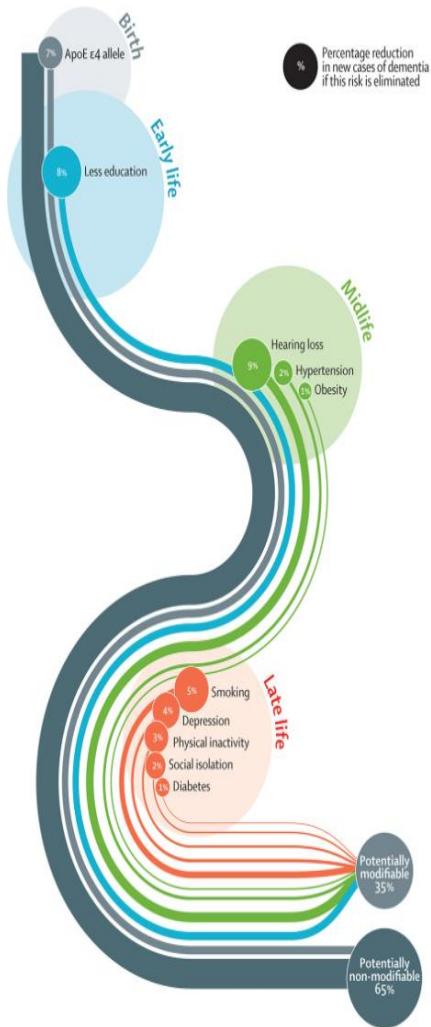


Preventie van dementie

2017: Lancet commission on dementia prevention, intervention and care

2 Be ambitious about prevention

We recommend active treatment of hypertension in middle aged (45–65 years) and older people (aged older than 65 years) without dementia to reduce dementia incidence. Interventions for other risk factors including more childhood education, exercise, maintaining social engagement, reducing smoking, and management of hearing loss, depression, diabetes, and obesity might have the potential to delay or prevent a third of dementia cases.

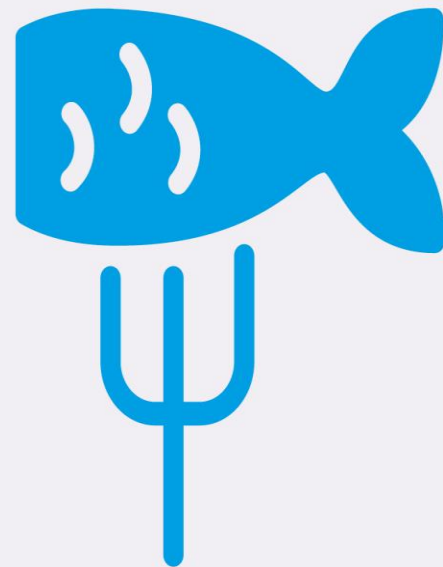


Drie pijlers

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Eet gezond

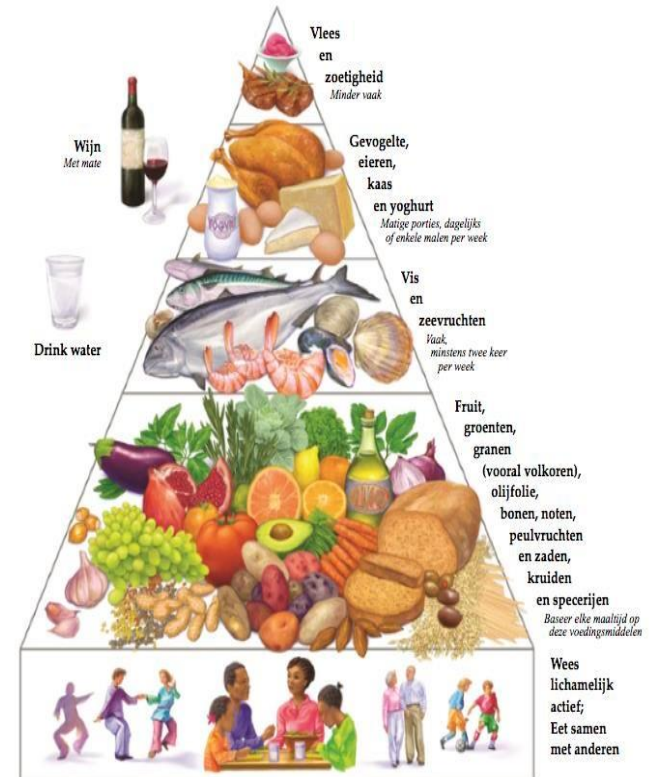
**(veel groenten,
lekker fruit, vette vis).**



Het mediterraan dieet

- Verse groenten en fruit
- Peulvruchten
- Olijfolie
- Noten en zaden
- (Vette) vis
- Volkoren producten
- Met mate: melkproducten, wijn
- Liever niet: rood vlees

- Minder achteruitgang geheugen
- Verminderd risico op de ziekte van Alzheimer



Illustratie door George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org





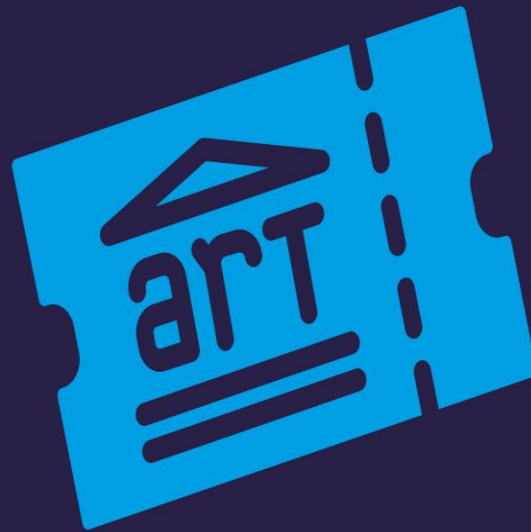
Beweeg regelmatig

(wandelen, zwemmen, voetballen,
élke beweging is goed).

Lichaamsbeweging en het brein

- Hoeveel beweging is genoeg?
- Invloed op het brein
 - Doorbloeding hersenen
 - Productie nieuwe zenuwcelverbindingen

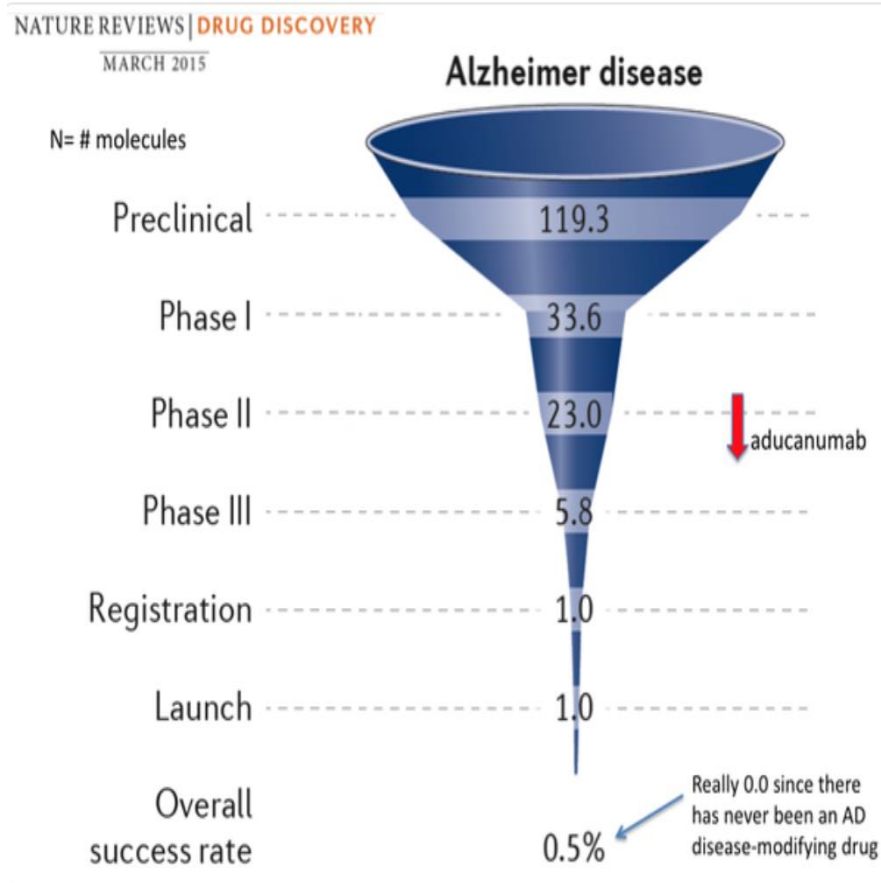
Bron: Alzheimer Nederland



Blijf nieuwsgierig

**(onderhoud vriendschappen,
leer een taal, ga naar het museum).**

Medicijn?



Medicijn?

10p DAILY EXPRESS

FREE CRISPS
PACKET OF SPECIAL K
FOR EVERY READER

£5 OFF YOUR MEAL BILL
WITH THE DAILY EXPRESS

GET OK! MAGAZINE FOR JUST 15p

ALZHEIMER'S CURE IS CLOSE

Experts hail new drug breakthrough

Don't call her Duchess... Why Kate really is a Princess

5p DAILY EXPRESS

HOW MY SON TALKS TO ME FROM BEYOND THE GRAVE

FREE £10 BET AT ROSS RASSETT WITH PADDY POWER

ALZHEIMER'S CURE IS ON WAY

Kate's family spy secrets

MONEY BACK IF URUGUAY WIN

5p DAILY EXPRESS

ANOTHER WEEK OF RAIN AND STORMS TO SWEEP IN

MIGRANTS FACING BAN ON BENEFITS

TEN-MINUTE TEST FOR ALZHEIMER'S

Simple 'home' quiz can help doctors spot disease early

MADEIRA Police identify burglars as prime suspects

5p DAILY EXPRESS

BURIED ALIVE: COUPLE FOUND DEAD IN CAR TEN DAYS AFTER LANDSLIDE

BRITAIN'S ECONOMY BOOSTED AT LAST

PILL TO BEAT ALZHEIMER'S

New treatment will stop disease for three years

KATE, WILLS AND HARRY'S PRINCELY SUM FOR CHARITY

DAILY EXPRESS

STILL 10p

HOW DARE YOU MERKEL POKES FUN AT MAY OVER BREXIT NEGOTIATIONS

PACEMAKER 'CURE' FOR ALZHEIMER'S

Brain implant helps sufferers live a fuller life

WANTED The 'Night Watcher' burglar targeting the rich and famous

5p DAILY EXPRESS

Scandal of our benefits paid to migrants' children who have never set foot in the UK

WIN A FORD TRIBUTE MOTORHOME WORTH OVER £35,500

STATINS HALT ALZHEIMER'S

40p a day pill used by millions tackles cruel brain disease

DAYS AFTER RECORD HIGH TEMPERATURES SHOW CHAOS SWEEPS BRITAIN

DAILY EXPRESS

FREE SECATEURS FOR EVERY READER AT KILN

FREE CHOCOLATE BAR

ALZHEIMER'S CURE ON WAY

Breakthrough to stop disease in its tracks

Patrol price cuts at last... but there's a catch

5p DAILY EXPRESS

HOW DENISE'S WILD ANTICS SPARK BIG BROTHER SEX ROW

E5 needs to put up your mortgage

PUZZLES BEAT ALZHEIMER'S

Simple brain teasers help stop disease

Spurs manager Harry Redknapp took £189,000 in bungs, court told

DAILY EXPRESS

NOW 10p

LABOUR MP SUSPENDED BY CORBYN AS ANTI-SEMITISM SCANDAL GROWS

NEVER SAW IT COMING IT COMES TO US

ALZHEIMER'S CURE AT LAST

First drug to stop disease in its tracks

How caring William helps Kate cope with her secret fears

FOR EVERY READER AT 10p

CHEAPER THAN THE BAILY BEAN, AND THE BAILY BEAN IS THE BAILY BEAN

WITH OPEN FAIRWAYS

ALZHEIMER'S CURE

Queen's surprise night on the town at trendy club

5p DAILY EXPRESS

JOAN COLLINS I MARRIED MY FIRST HUSBAND EVEN AFTER HE Raped ME

WHY PET DOGS REALLY CAN UNDERSTAND WHAT YOU SAY

COFFEE FIGHTS ALZHEIMER'S

Just three cups a day could slash risk of the disease

LOVE ALL Andy Murray finally pops the question to Kim

DAILY EXPRESS

NOW 10p

YOUR HONOUR HITS OUT

THE LADY JUDGE WHO SWORE BACK AT A VILE RACIST THUG

DIET TO BEAT ALZHEIMER'S

Med food good for the brain as well as the heart

Dying wish of Britain's most generous aristocrat

DAILY EXPRESS

STILL 10p

HOW DARE YOU MERKEL POKES FUN AT MAY OVER BREXIT NEGOTIATIONS

PACEMAKER 'CURE' FOR ALZHEIMER'S

Brain implant helps sufferers live a fuller life

WANTED The 'Night Watcher' burglar targeting the rich and famous

10p DAILY EXPRESS

DAVID BECKHAM AND SON IN LA CAR ACCIDENT

DOCTORS CLOSER TO CURE FOR ALZHEIMER'S

24 HOURS OF STORM CHAOS

Deadly weather all day and there will be more to come

MADEIRA BRITISH POLICE TO QUIZ NEW WITNESSES IN PORTUGAL

DAILY EXPRESS

NOW 10p

LABOUR MP SUSPENDED BY CORBYN AS ANTI-SEMITISM SCANDAL GROWS

NEVER SAW IT COMING IT COMES TO US

ALZHEIMER'S CURE AT LAST

First drug to stop disease in its tracks

How caring William helps Kate cope with her secret fears

DAILY EXPRESS

10p

3p BLOOD PRESSURE PILL BEATS DEMENTIA

PILL TO BEAT ALZHEIMER'S

HOW BLOOD PRESSURE DRUG BEATS DEMENTIA

STATINS HALT ALZHEIMER'S

PILL TO BEAT ALZHEIMER'S

DRUG TO BEAT ALZHEIMER'S

DAILY EXPRESS

70MPH GALES TO BATTER WASHOUT BRITAIN

NOW 10p

35% OFF HOLIDAYS FLAMINGO LAND

DRUG TO STOP ALZHEIMER'S

Experts hail crucial new breakthrough

Queen caught in Trump visit row over US ban on refugees

5p DAILY EXPRESS

SUMMER HOLIDAYS £3

FREE £1 LOTTERY TICKET PICK YOURS UP NOW

NEW WAY TO FIGHT DEMENTIA

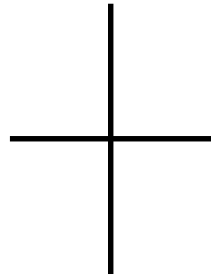
Hops for cure as scientists make breakthrough

ALL INCLUDED ALL IN THE UK

Send us MORE QUALITY INCLUSIONS FOR A BETTER QUALITY OF LIFE

We zijn zelf het medicijn .nl

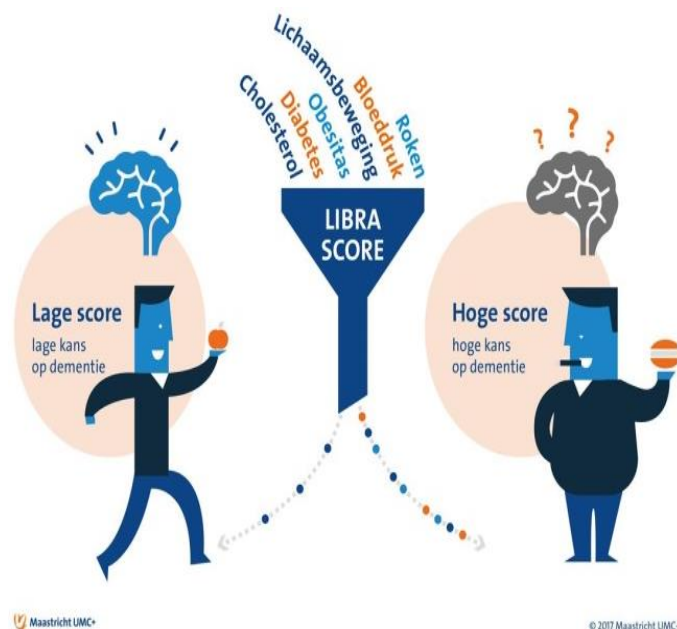
Stap 1: Welke factoren?



Stap 2: Welke leeftijd?

- Voorspellende waarde van LIBRA

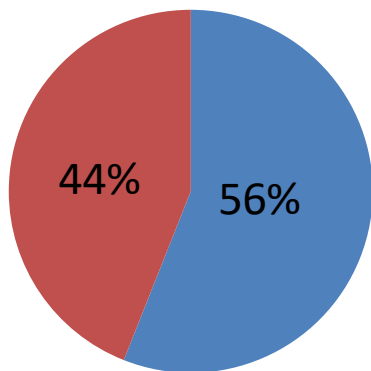
- Middelbare leeftijd (40-60) ✓
- Oudere leeftijd (60-75) ✓
- Hoge leeftijd (75+) ✗



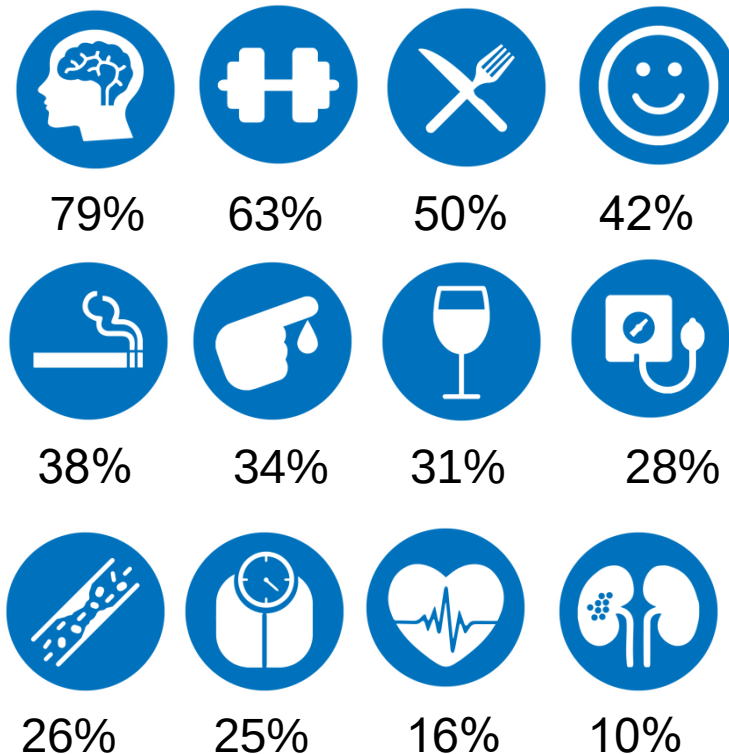
MijnBreincoach project

N=577; 46% vrouw; 45% hoogopgeleid

Dementie overkomt je?



- Mee eens/Weet ik niet
- Niet mee eens



- **70% wilt meer informatie** over relatie leefstijl-hersengezondheid
- **54% zou app willen gebruiken** (28% misschien)
- Grootste drempel: **gebrek aan kennis** (42%)

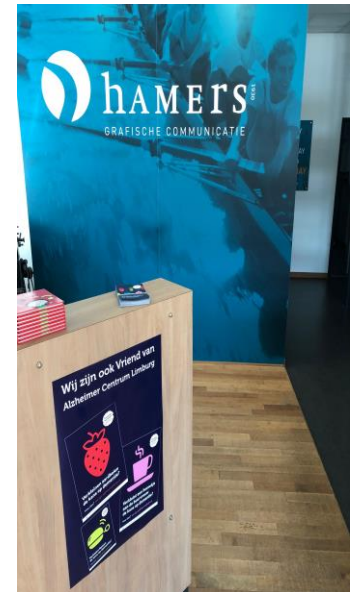
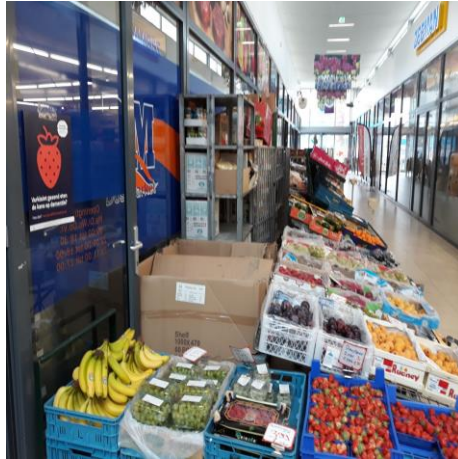
Campagne **We zijn zelf het medicijn**

- Bewustwordingsactiviteiten, op provinciaal én lokaal niveau
- Virtuele ondersteuning (webportaal / app / sociale media)
- Wetenschappelijke voor- en nameting van campagne-effect

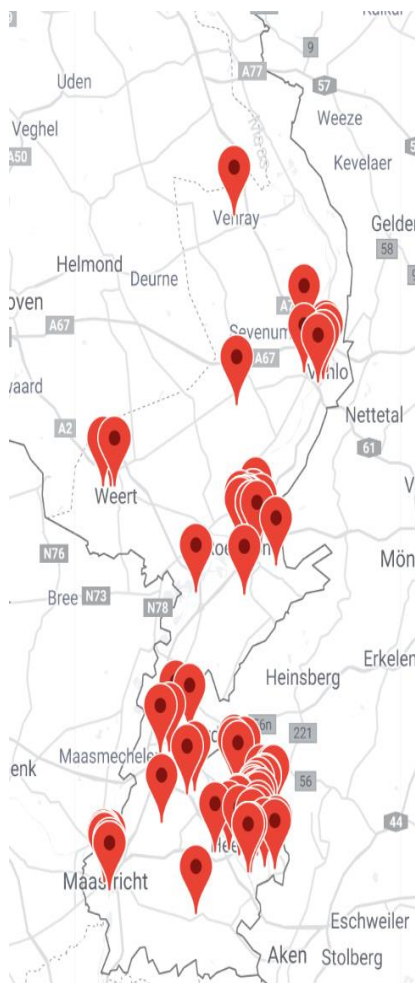


Daarna verdere uitrol in Nederland en daarbuiten...

Vriendenprogramma



Vrienden-programma



Culturele partijen

- [Continium Discovery Center, Kerkrade](#)
- [Bonnefantenmuseum, Maastricht](#)
- [Limburgs Museum, Venlo](#)
- [Bibliotheek Landgraaf-Onderbanken](#)
- [TheaterHotel De Oranjerie BV, Roermond](#)
- [Festival Pinkpop](#)
- [SCHUNCK* bibliotheek, Heerlen](#)
- [Bibliotheek Venlo](#)
- [Hogeschool Zuyd](#)
- [Bibliotheek Venray](#)
- [Bibliotheek Brunssum](#)
- [Philharmonie zuidnederland](#)
- [Theater aan het Vrijthof, Maastricht](#)

Sport & verenigingen

- [Schaakvereniging Schaesberg](#)
- [Golfbaan De Herkenbosche, Herkenbosch](#)
- [Ecsplare](#)
- [Maastrichts Mooiste](#)
- [Platform Weert in Beweging](#)
- [Life Style Vitae sportcentrum, Weert](#)
- [Huis voor de Sport Limburg](#)
- [The Move Factory, Landgraaf](#)
- [Jeu de Boulesclub Streepkruis, Landgraaf](#)
- [MVV Maastricht](#)
- [Roda JC Kerkrade](#)

Gemeenten

- [Provincie Limburg](#)
- [Gemeente Roermond](#)
- [Dementievriendelijk Roermond](#)
- [Gemeente Landgraaf](#)
- [Gemeente Brunssum](#)
- [Gemeente Voerendaal](#)
- [Gemeente Weert](#)
- [Gemeente Venlo](#)
- [Dementievriendelijk Venlo](#)
- [Gemeente Roerdalen](#)
- [Gemeente Kerkrade](#)
- [Gemeente Heerlen](#)
- [Gemeente Gulpen-Wittern](#)

Wijkteams & maatschappij

- [Wijkteam Hoogvonderen, Roermond](#)
- [Buurtvereniging Hegge, Schinnen](#)
- [Roda JC Midden in de Maatschappij](#)
- [Senioren Vereniging Heerlen](#)
- [Seniorenraad Roermond](#)

Vrienden-programma



Zorg- en welzijnsorganisaties

- [Maastricht UMC+](#)
- [GGD Zuid-Limburg](#)
- [GGD Limburg-Noord](#)
- [Alzheimer Nederland](#)
- [Actiecentrum Limburg Positief Gezond](#)
- [Mondriaan Zorggroep](#)
- [Cicero Zorggroep](#)
- [Welsun Landgraaf](#)
- [Fysiotherapie Geraets, Blokland, Vrouwenraets & Smeets, Landgraaf](#)
- [Diëtistenpraktijk Stella Dings, Roermond](#)
- [Medisch Centrum Putstraat, Landgraaf](#)
- [Stichting Gehandicaptenzorg Limburg \(SGL\)](#)
- [Meander Groep Zuid-Limburg](#)
- [MeanderExtra](#)
- [Huisartsenpraktijk Snijders, Landgraaf](#)
- [Huisartsenpraktijk Schinnen](#)
- [Fysio Schimmert](#)
- [FysioGroep Maasniel, Roermond](#)
- [Groepspraktijk de Bres, Roermond](#)
- [Ergotherapie van der Schoor, Roermond](#)
- [Groepspraktijk 't Raadhuis, Maasniel Roermond](#)
- [Huisartsenpraktijk het Roosendaal, Roermond](#)
- [Alzheimer-Nederland, afdeling Parkstad Limburg](#)
- [Helwegen & Peters Fysiotherapie, Maasbracht](#)
- [Nieuwe Gezondheid, Weert](#)
- [Zuyderland Medisch Centrum Brunssum](#)
- [Laurentius Ziekenhuis, Roermond](#)
- [Swijgman huisartsenpraktijk, Maastricht](#)
- [VieCuri Medisch Centrum, Venlo](#)

Bedrijven

- [Brightlands Campus Greenport, Venlo](#)
- [Omroep Landgraaf](#)
- [Ossel Schoonmaakbedrijf, Landgraaf](#)
- [Paffen+ verzekering en financiële diensten, Landgraaf](#)
- [Scelta Mushrooms Venlo](#)
- [Kapsalon 't Haerhuys, Heerlen](#)
- [Heton, Kerkrade](#)
- [BloteVoetenPark, Brunssum](#)
- [Dierenkliniek Landgraaf](#)
- [Glowgolf, Kerkrade](#)
- [Lasergame, Kerkrade](#)
- [Uitje in Limburg](#)
- [Snowworld, Landgraaf](#)
- [Dost Market, Roermond](#)
- [Greenshop, Roermond](#)
- [Readshop, Roermond](#)
- [Vers en Vleesboerderij Schreurs, Roermond](#)
- [Albert Heijn XL, Retailpark Roermond](#)
- [Liquido d'Oro Olijfolie](#)
- [Alzheimer Onderzoeksfonds Limburg](#)
- [KERNGezond](#)
- [OverNite Software Europe](#)
- [Hamers Grafische Communicatie, Landgraaf](#)

MijnBreincoach app



MijnBreincoach app



10.000 x

www.mijnbreincoach.eu



ALZHEMER CENTRUM LIMBURG



Voor een beter leven met dementie

