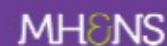
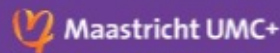


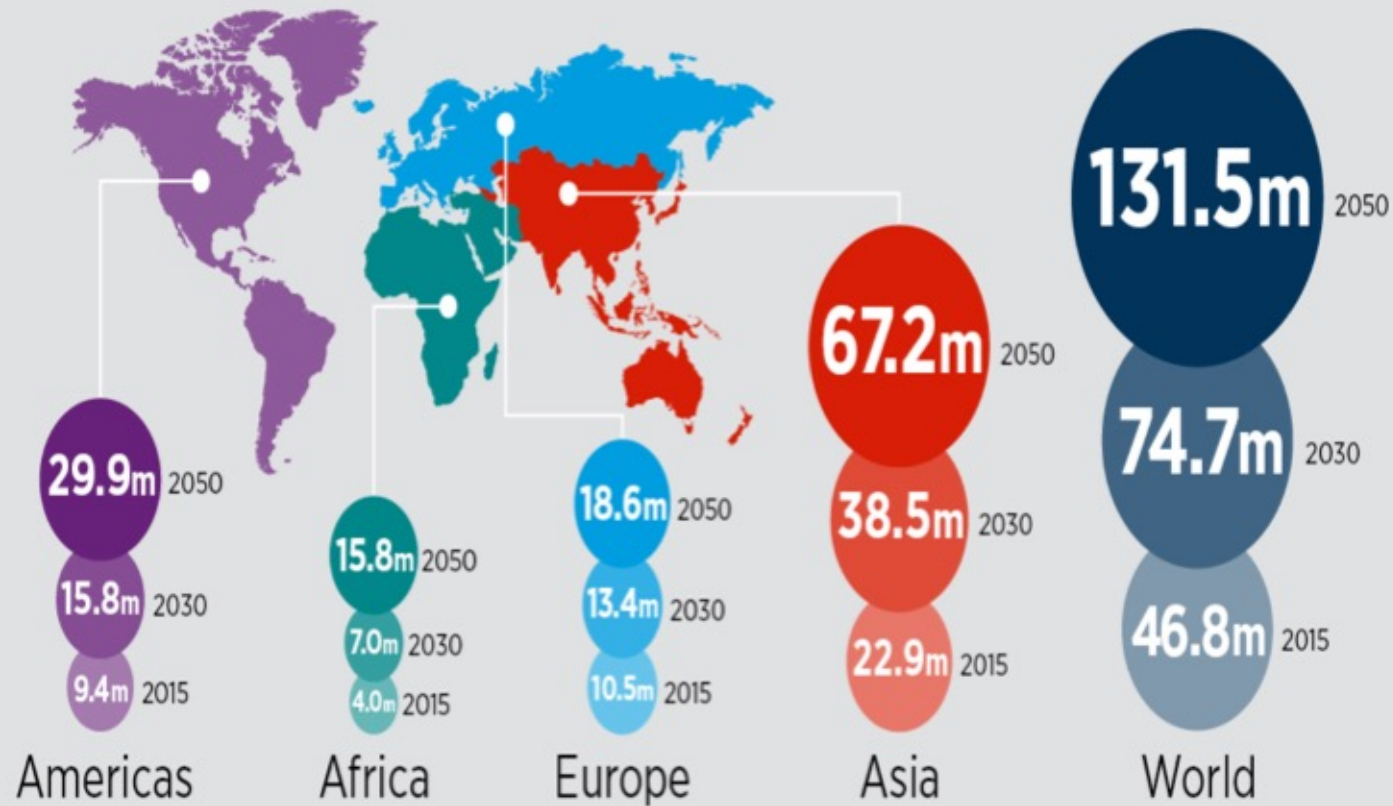
# Primaire preventie van dementie: 'We zijn zelf het medicijn'

Sebastian Köhler, PhD  
Universitair Hoofddocent Neuroepidemiologie  
Alzheimer Centrum Limburg  
School for Mental Health and Neuroscience  
Maastricht UMC+  
[s.koehler@maastrichtuniversity.nl](mailto:s.koehler@maastrichtuniversity.nl)



# De uitdaging

## Mensen met dementie over de wereld



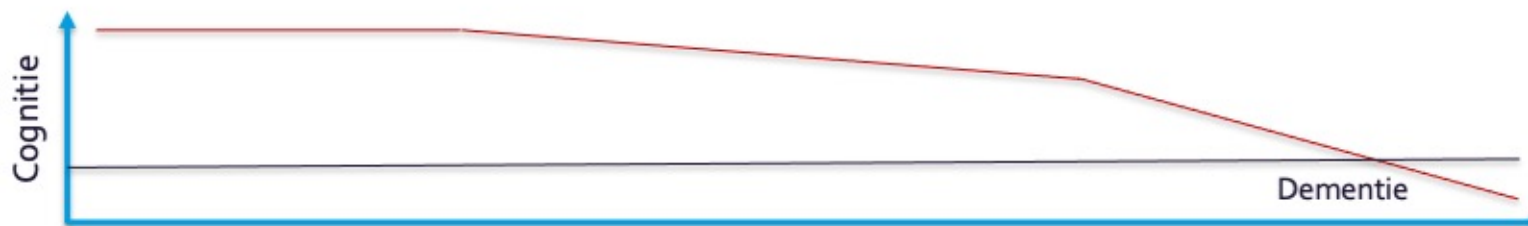
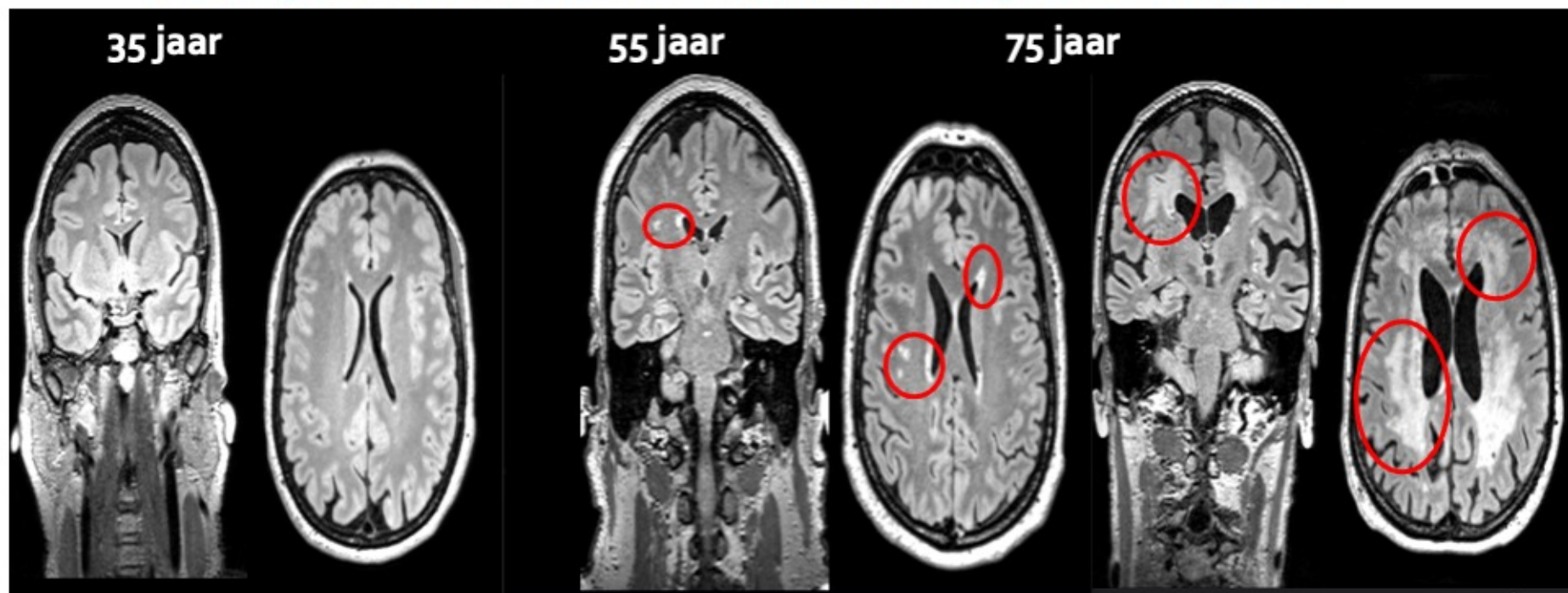
# Hersenschade bij alzheimer dementie



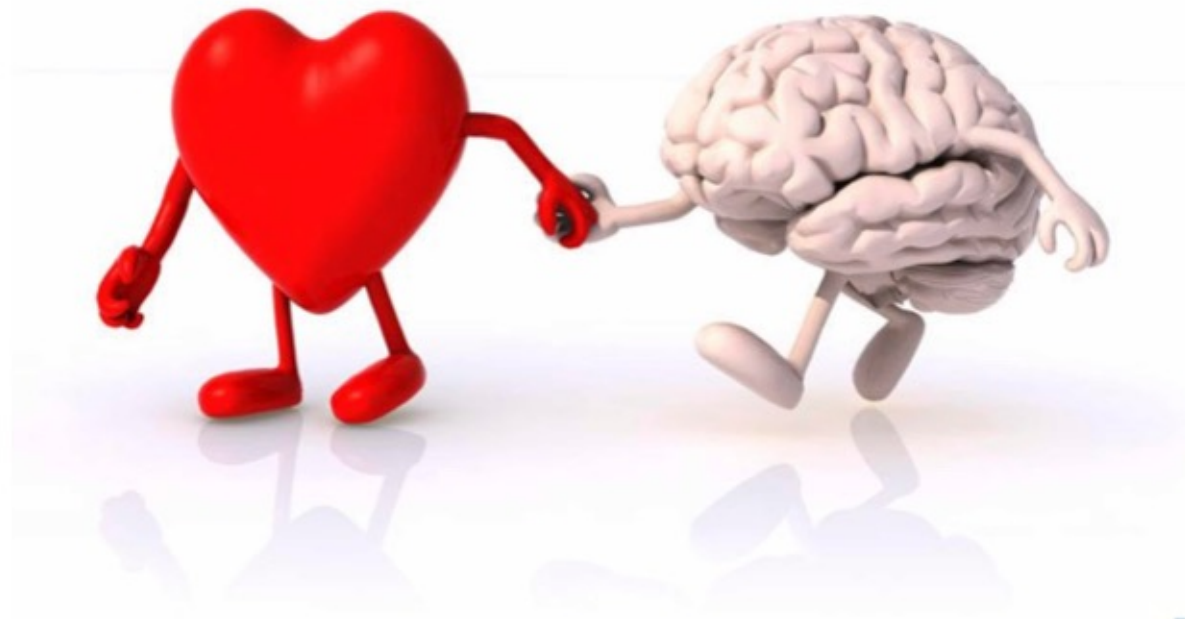
- Dementie = syndroom
- >50 vormen van dementie
- Ziekte van Alzheimer meest voorkomende oorzaak
- Bij ouderen vaak mengvormen, m.n. AD + vasculaire hersenschade

↓  
Eiwitopstapeling  
Miscommunicatie  
Celdood  
Hersenrimp

## Gevolgen van schade kleine bloedvaatjes in het brein



***“Wat goed is voor je hart  
is goed voor je brein!”***



# Hersenschade bij Alzheimer dementie



↓  
Eiwitopstapeling  
Miscommunicatie  
Celdood  
Hersenrimp

## Aantal mensen met dementie

Wereld: 55 mio in 2019, 140mio in 2050

NL: 290.000 in, >500.000 in 2050

Zorgkosten, personeel, bedden,  
mantelzorgers

2 strategieën: nieuwe geneesmiddelen,  
leefstijl als medicijn

# Lancet Commission on Dementia Prevention, Intervention and Care

Livingston et al. The Lancet 2017, 2019

Risico op dementie:

- 40% veranderbaar
- 60% onbekend (veranderbaar, genetisch, interacties)

“Be ambitious about prevention!”



## RISK REDUCTION OF COGNITIVE DECLINE AND DEMENTIA

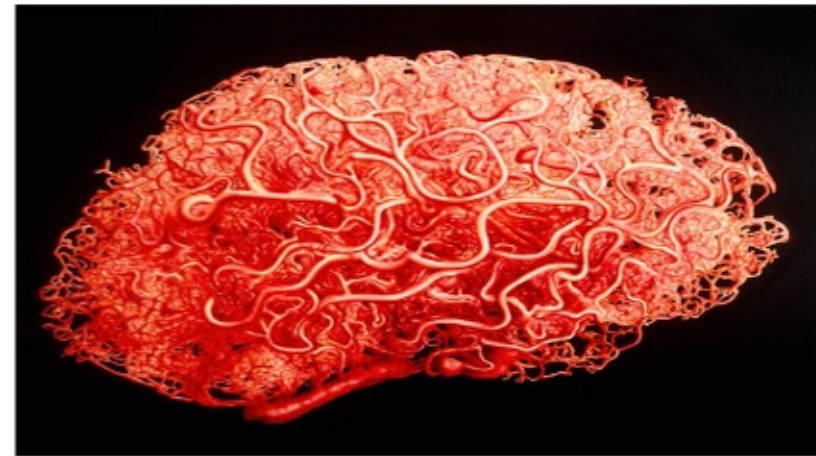
WHO GUIDELINES

14 May 2019



MH&NS

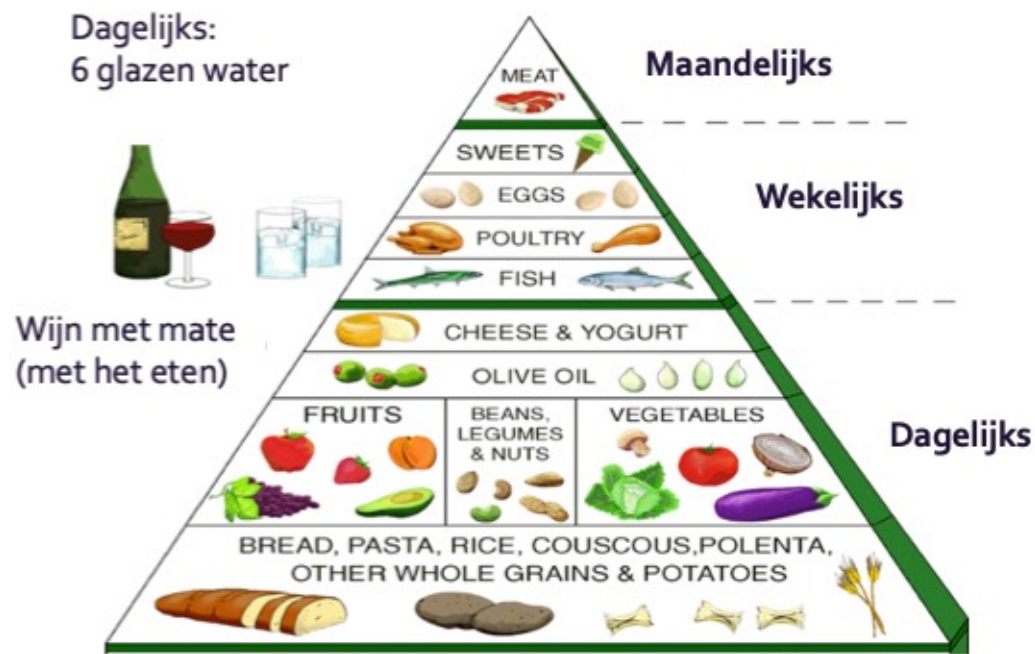
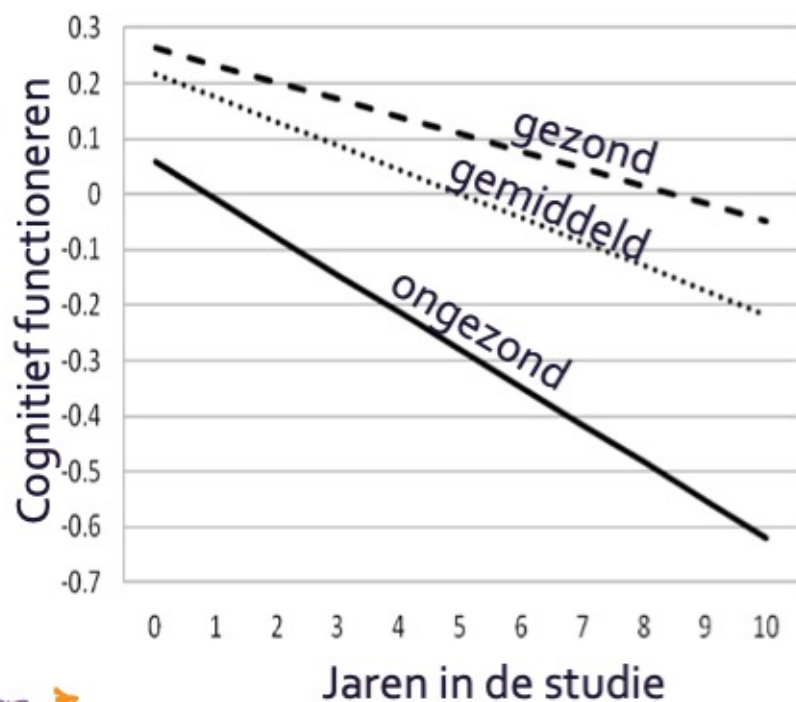
## 1. Cardiovasculair risico laag houden



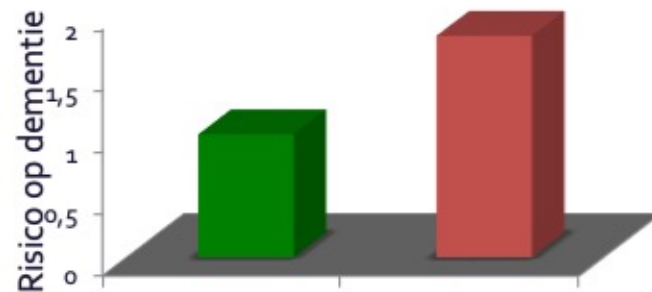
- X Hypertensie en hart- en vaatziekte 45-60% hoger risico
- X Vooral hoge bloeddruk tussen 35-65 jaar
- ✓ Goede instelling op bloeddrukverlagers laten risico weer dalen



## 2. Gezonde voeding



### 3. Voldoende bewegen



**30 min stevig wandelen 5 dagen/week  
of  
20 min intensief trainen 3 dagen/week**

regelmatig bewegen

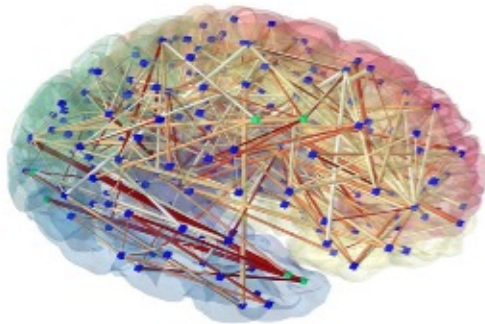
- ▣ Verbetert de cardiovasculaire fitness en **hersendoorbloeding**
- ▣ Verlaagt het risico op **hartinfarct en beroerte**
- ▣ Verbeterd de **immuunfunctie**
- ▣ Verhoogd de uitgiften van cel-sterkende stofjes (**neurotrofines**)

## 4. Nieuwsgierig blijven!

Instrument of taal leren  
Boeken lezen  
Vrijwilligerswerk  
Naar openbare lezingen gaan  
Iets nieuws proberen  
Social actief zijn

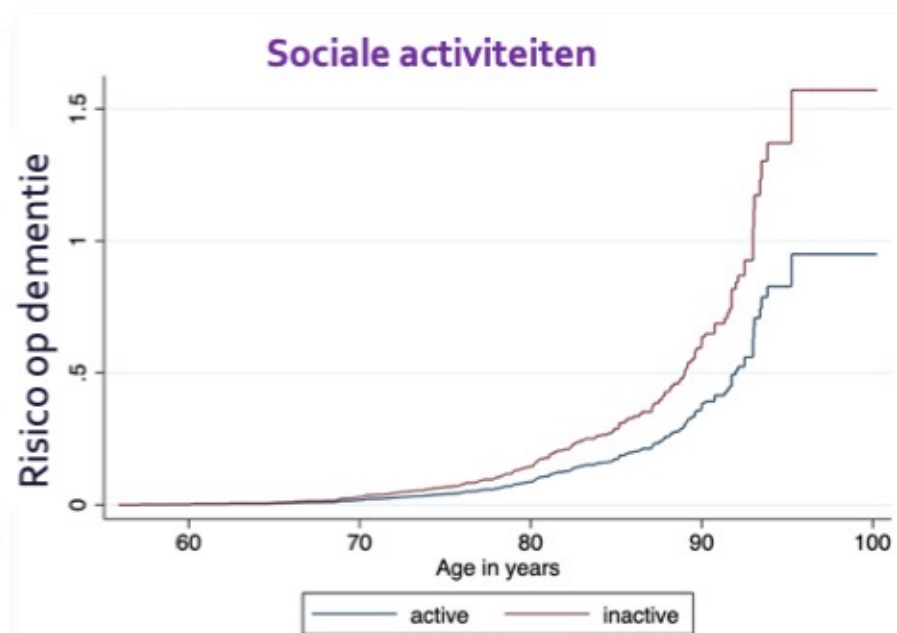
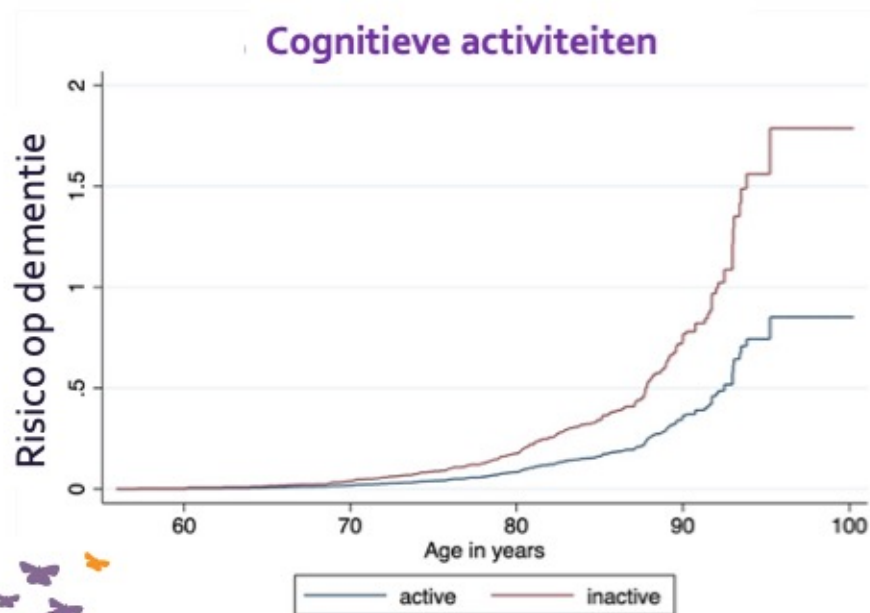


**→ Allemaal topsport voor je brein!**



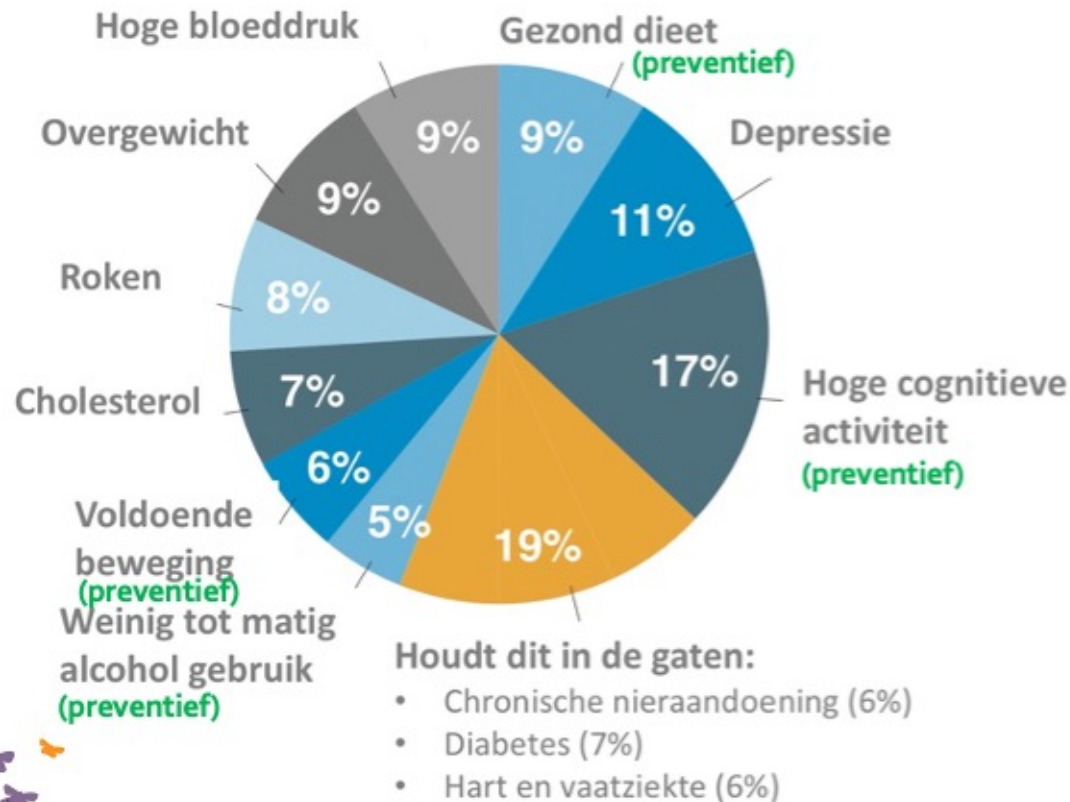
## 4. Nieuwsgierig blijven!

7,919 deelnemers  
Leeftijd 50+, 10-jaar follow-up



Duffner et al, 2022

## De Lifestyle for Brain Health (LIBRA) dementia preventie index



Mensen met **hogere** score  
→ Slechtere hersengezondheid  
→ meer risico op dementie  
→ Meer hersenschade op MRI  
→ Minder hersenconnectiviteit

Betere LIBRA score na 2 jaar in de FINGER leefstijl interventie groep

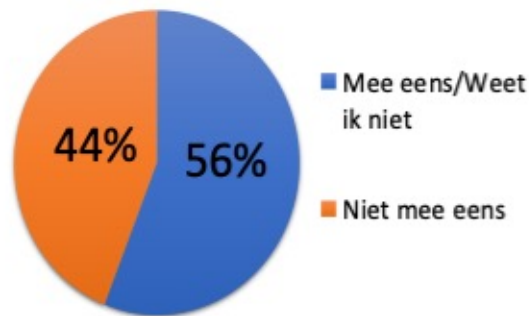
Aanbevolen door de WHO werkgroep dementie risicoreductie

# Kennis in Limburgse bevolking (September 2017)

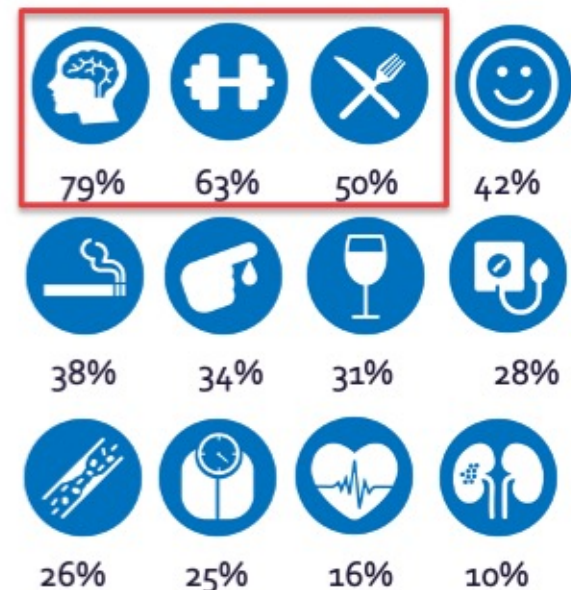
N=577; 40-75 jaar, 46% vrouw

Heger et al., BMC Public Health 2019

*"Dementie overkomt je?"*



- 70% wilt meer informatie over relatie leefstijl-hersengezondheid
- 72% zou app willen gebruiken Grootste drempel: gebrek aan kennis (42%)



# MijnBreincoach

Een bewustwordingscampagne ter  
bevordering van een hersengezonde  
leefstijl



# Opzet



- Doelgroep: inwoners provincie Limburg 40-75 jaar
- **Positieve insteek:**
  - Hersengezondheid i.p.v. dementierisico
  - “Ruimte voor verbetering”
- Creëren van draagvlak voor boodschap in **maatschappij**
- In samenwerking met de GGDs, gemeenten en experts MUMC+
- **Bewustwordingscampagne**
  - Provinciaal
  - 3 Wijken in  Landgraaf  Brunssum  Roermond
- **MijnBreincoach e-Health platform**





## Drie leefstijladviezen centraal



- Blijf nieuwsgierig (een hobby, iets leren, een eigen tuintje, ga onder de mensen)



- Eet gezond (veel groente en fruit, Mediterraan)



- Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)



MH&NS

## UM project team



v.l.n.r: dr. Martin van Boxtel, prof. Marjolein de Vugt, dr. Kay Deckers,  
dr. Irene Heger, dr. Sebastian Köhler, prof. Frans Verhey



# Partners




**BETAWERK**

zui  
der  
lic  
ht

**SANANET**  
Specialist in eHealth



**We are the medicine  
ourselves**

provincie limburg 



ACTIECENTRUM  
**LIMBURG**  
POSITIEF  
GEZOND



**MH&NS**

# Piloting campaign material

- GGD ZL en LN: adviserende rol, check laaggeletterdheid, keuze wijkgerichte aanpak
- Cliëntpanel Alzheimer Centre Limburg
- Getest in wijken
- Gesprekken met regionale stakeholders



# Campagnewebsite en materiaal



We zijn zelf het medicijn. [Doe mee](#) - [Agenda](#) - [Nieuws](#) - [Over ons](#) - [MijnBreincoach](#)

[Blijf nieuwsgierig](#) [Eet gezond](#) [Beweg regelmatig](#)

<  **Verkleint gitaar spelen de kans op dementie?** >

[Hoe dan?](#)

zui  
der  
lic  
ht

[www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)

## We zijn zelf het medicijn

Dementie is een nare aandoening waar geen medicijn voor is. Het aantal gevallen van dementie neemt de komende jaren schrikbarend toe. In Limburg gaat dat harder dan in de rest van het land. Dat 30% van de gevallen van dementie te voorkomen is door een bepaalde leefstijl te bezigen 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. Ook voor mensen die nog maar een jaar of 40 oud zijn is het verstandig om met de gezonde leefstijl aan de slag te gaan. Dat is beter dan wachten op een medicijn dan er misschien niet komt en bovendien zinvol omdat diezelfde gezonde leefstijl ook effect heeft op heel veel andere ernstige aandoeningen. We zijn zelf het medicijn dus. Wacht niet, begin nu.



MH&NS



# Campagnemateriaal

[www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)

zui  
der  
lic  
ht



# Vriendenprogramma



## 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-Wittem](#)
- [Gemeente Echt-Susteren](#)
- [Gemeente Schinnen](#)
- [Gemeente Sittard-Geleen](#)
- [Gemeente Meerssen](#)
- [Gemeente Beek](#)
- [Gemeente Beesel](#)
- [Gemeente Horst aan de Maas](#)
- [De Vereniging Limburg](#)
- [Gemeente Peel en Maas](#)
- [Gemeente Vaals](#)
- [Gemeente Maastricht](#)

## Wijkteams & maatschappij

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

## Culturele partijen

- [Continium Discovery Center, Kerkrade](#)
- [Bonniefonteinmuseum, 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](#)
- [Openbare Bibliotheek Nuth](#)
- [Bibliotheek Reuver](#)

## 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 Streeperkruis, Landgraaf](#)
- [MVV Maastricht](#)
- [Roda JC Kerkrade](#)
- [VVV Venlo](#)
- [Basisschool Wereldwijs, Landgraaf](#)
- [Basisschool Harlekijn, Landgraaf](#)
- [Basisschool de Schatgraver, Landgraaf](#)
- [Bezoekerscentrum Brunssummerheide \(Natuurmonumenten\)](#)
- [Wandelsportcentrum Walking Limburg](#)
- [Recreatiecentrum D'r Pool](#)
- [Curves Venlo](#)
- [Fitland Kerkrade](#)

## Zorg- en welzijnsorganisaties

- [Maastricht UMC+](#)
- [GGD Zuid-Limburg](#)
- [GGD Limburg-Noord](#)
- [Alzheimer Nederland](#)
- [Hersensichting](#)
- [Actiecentrum Limburg Positief Gezond](#)
- [Mondriaan Zorggroep](#)
- [Cicero Zorggroep](#)
- [Welsun Landgraaf](#)
- [Fysiotherapie Geraets, Blokland, Vrouwenraets & Smeets, L](#)
- [Diëtistenpraktijk Stella Dings, Roermond](#)
- [Medisch Centrum Putstraat, Landgraaf](#)
- [Stichting Gehandicaptenzorg Limburg \(SGL\)](#)
- [Meander Groep Zuid-Limburg](#)
- [MeanderExtra](#)
- [Huisartsenpraktijk Srijders, 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](#)
- [Helweggen & Peters Fysiotherapie, Maasbracht](#)
- [Nieuwe Gezondheid, Weert](#)
- [Zuyderland Medisch Centrum Brunssum](#)
- [Laurentius Ziekenhuis, Roermond](#)
- [Swijgman huisartsenpraktijk, Maastricht](#)
- [VieCuri Medisch Centrum, Venlo](#)
- [Huisartsen Hartje Dorp, Munstergeleen](#)
- [Hulp bij Dementie](#)

## Bedrijven

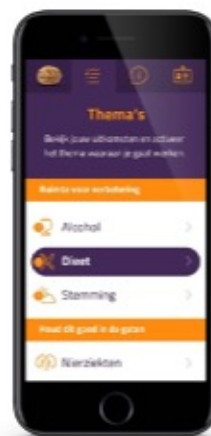
- [Zuiderlicht, Maastricht](#)
- [Betawerk, Heerlen](#)
- [Sananet, Sittard](#)
- [Brightlands Campus Greenport, Venlo](#)
- [Omroep Landgraaf](#)
- [Ossel Schoonmaakbedrijf, Landgraaf](#)
- [Paffen+ verzekering en financiële diensten, Landgraaf](#)
- [Sclta Mushrooms Venlo](#)
- [Kapsalon t Haerhuys, Heerlen](#)
- [Heton, Kerkrade](#)
- [BloteVoetenPark, Brunssum](#)
- [Dierenkliniek Landgraaf](#)
- [Glowgolf, Kerkrade](#)
- [Lasergame, Kerkrade](#)
- [Uitje in Limburg](#)
- [Snowworld, Landgraaf](#)
- [Dost Market, Roermond](#)
- [Greenshop, Roermond](#)
- [Readshop, Roermond](#)
- [Cafeteria Hoogvonderen, 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](#)
- [Albert Heijn XL, Kerkrade](#)
- [Reclame Bureau Limburg \(RBL\)](#)
- [Clear Channel Nederland](#)
- [ZonMw](#)
- [Thermae 2000, Valkenburg](#)



MH&NS

# MijnBreincoach app

[www.mijnbreincoach.eu](http://www.mijnbreincoach.eu)

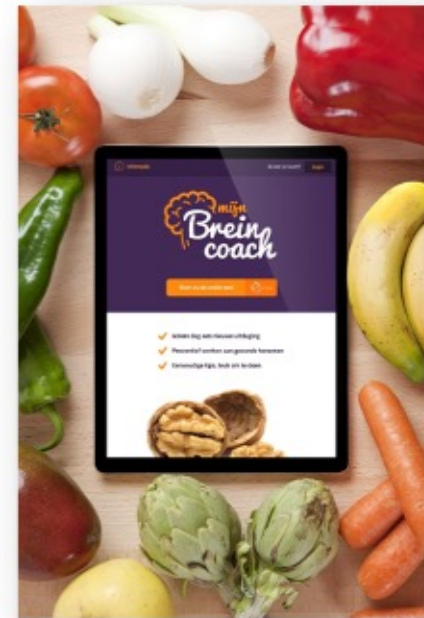
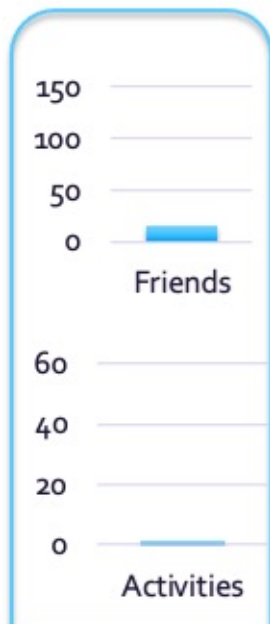


- ✓ Inzicht in persoonlijk gezondheidsprofiel
- ✓ Dagelijks no(o)tificatie om kleine, haalbare stappen te zetten
- ✓ Positief en motiverend



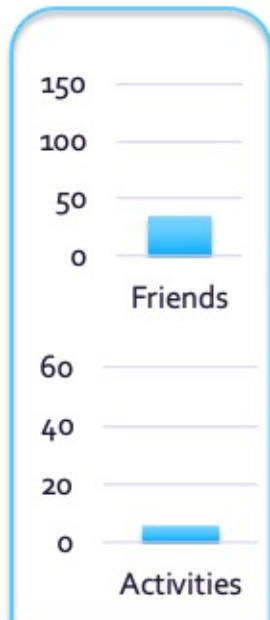


# Start campagne



17 maart 2018

## Eerste camagnemaand

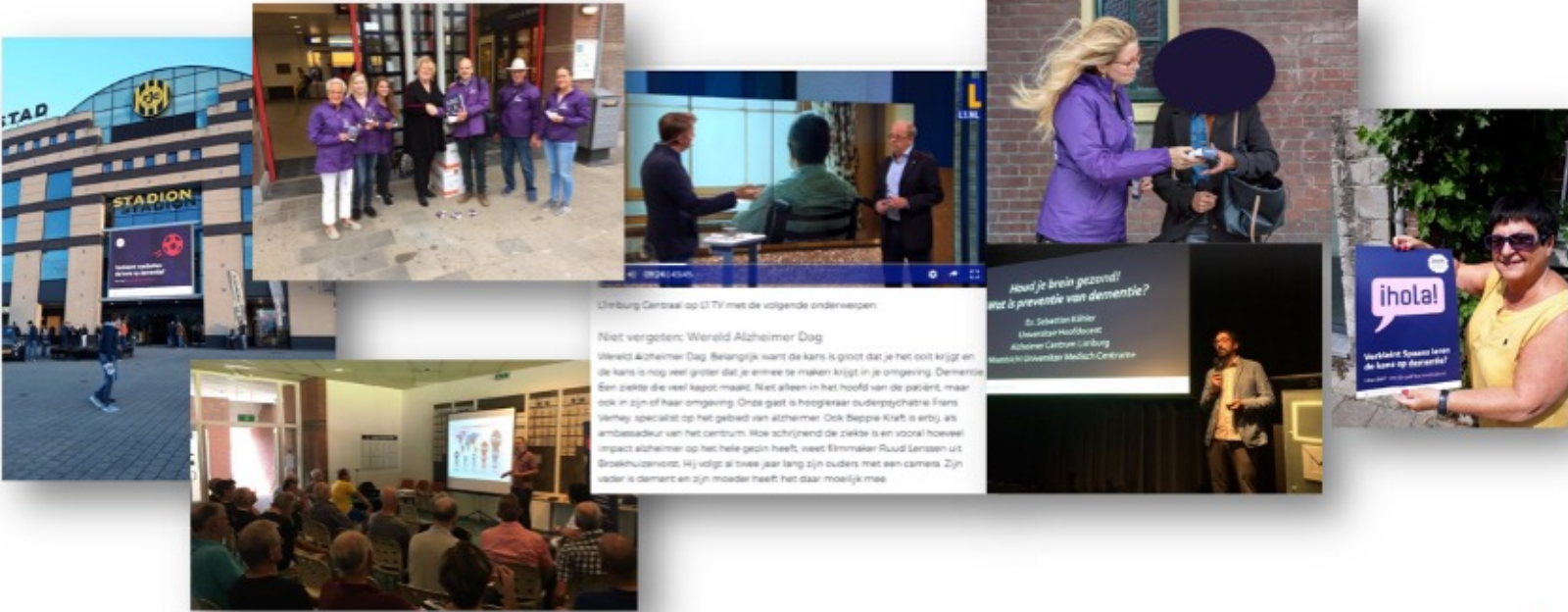
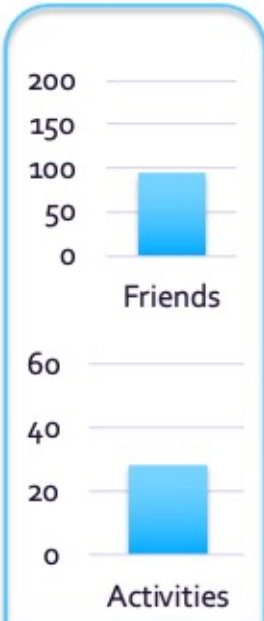


- MijnBreincoach app meer dan 4000 downloads in eerste maand
- Veel media aandacht
- Opstarten vrienden programma



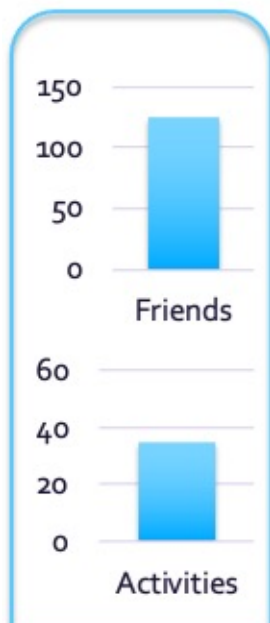
April 2018

# Wereld Alzheimer Week



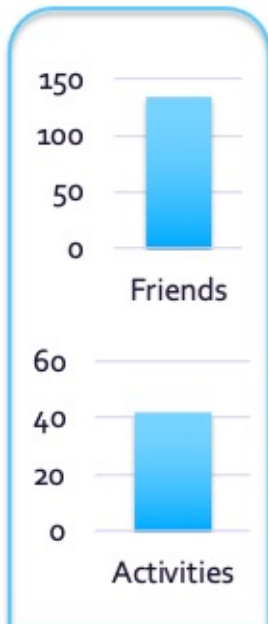
September 2018

# Activiteiten in de 3 wijken



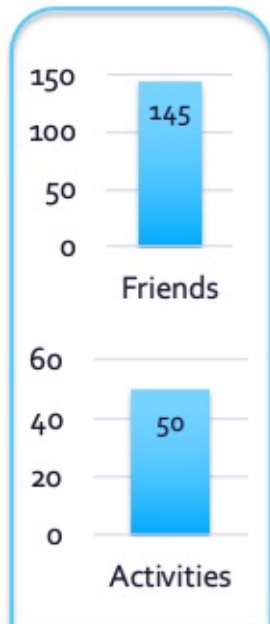
October & November 2018

# Vriendenactie: 100 ABRIs in Limburg en AEX gong



December 2018

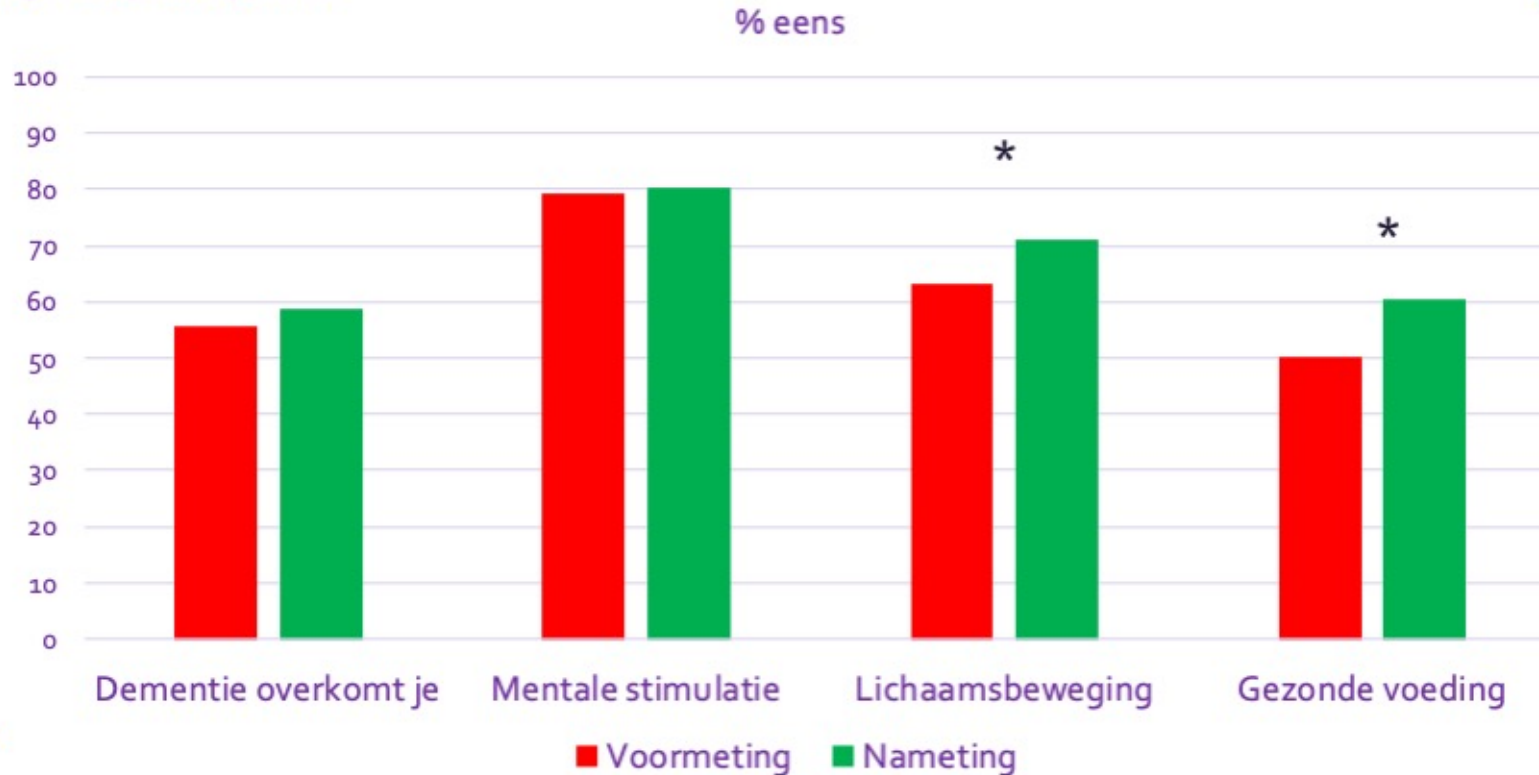
# Laatste campagneweek: eHealth Week



January 2019

# Kennis risicofactoren

Heger et al, BMJ Open 2020

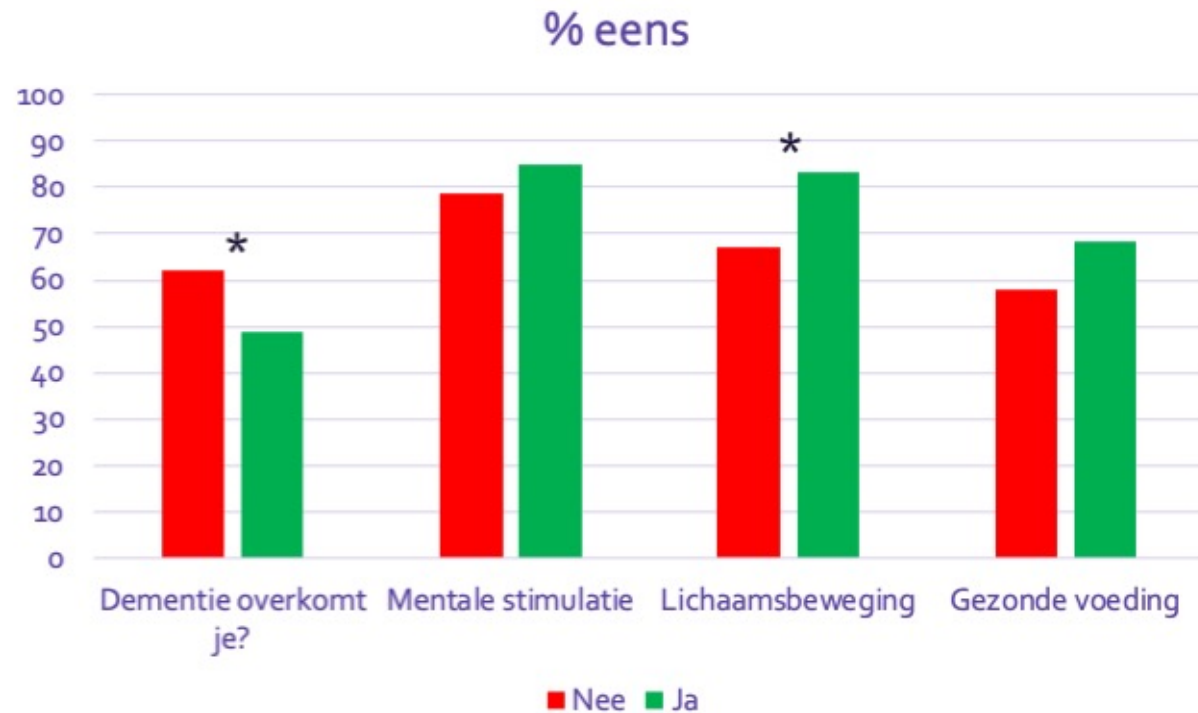
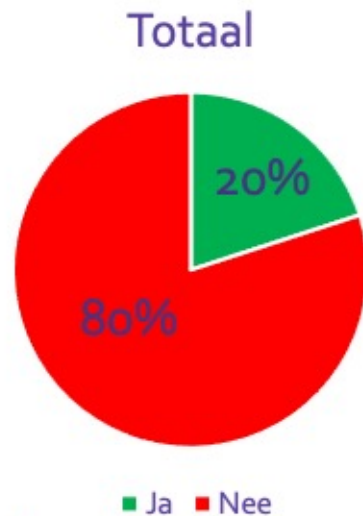


# Herkenning campagne

Heger et al, BMJ Open 2020



"Gehoord van de campagne?"



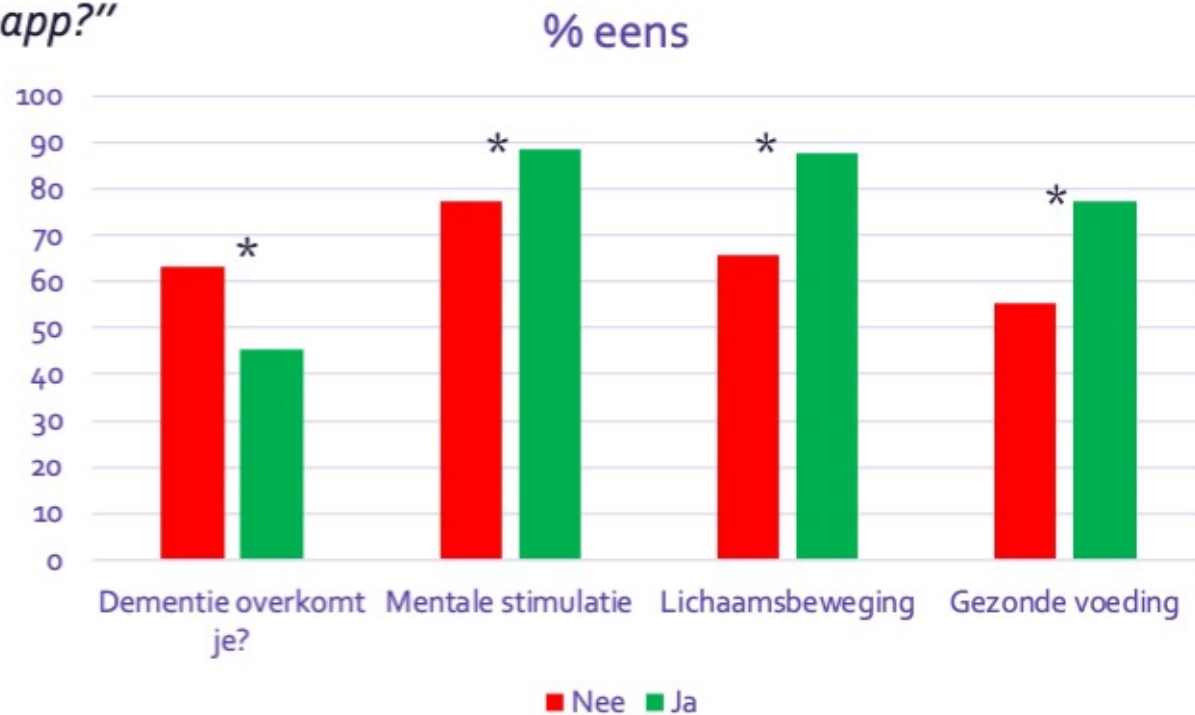
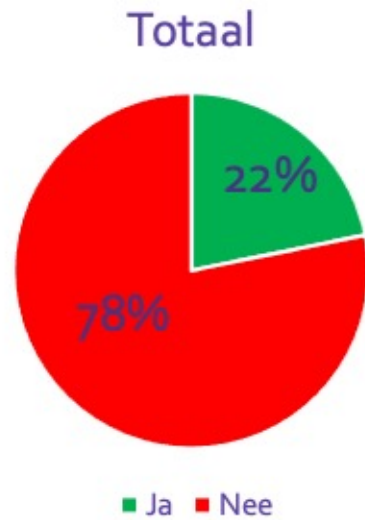


# MijnBreincoach app

Heger et al, BMJ Open 2020



"Gehoord over de MijnBreincoach app?"



# Activiteiten en website bezoekers



# Samenvattend

- Onderzoeksproject, bescheiden middelen, proof-of-principle
- Er is behoefte: mensen willen graag meer informatie over hersengezondheid
- Participatieve community engagement loont
  - Meer bewustzijn van hersengezondheid
  - Meer actiebereidheid richting hersengezondheid
- Maatschappelijk echo groot (vriendenprogramma)

# Implementaties

Alles over deze campagne? Kies voor jouw regio!

- Flevoland →
- Haaglanden-Zoetermeer →
- Limburg →
- West-Brabant →
- Hart voor Brabant →
- Zuid-Holland Zuid →



- Gebruik makend van zelfde blauwdruk
- Aangepast aan lokale behoeften en resources
- Voor- en nameting campagne effect
- Nieuw materiaal

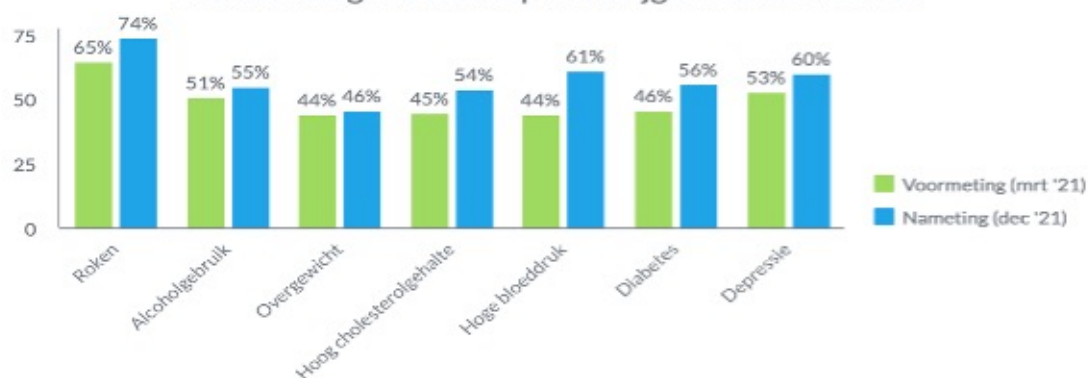


Sebastian en Kay met sokken uit Zuid-Holland Zuid

# Resultaten GGD West-Brabant

**48%** geeft aan door de campagne aangespoord te zijn om gezonder te leven

Wat verhoogt de kans op het krijgen van dementie?



”

"Erg interessant en afwisselend opgebouwd. Vooral het verhaal van de GGD onderzoeker maakt indruk. Jullie zijn er goed in geslaagd de kernboodschap over te brengen".

**110**

~~standen~~ droegen de campagne mee uit

**35**

activiteiten opgenomen in het ~~aanb.~~ overzicht (ondanks corona)

## Bereik campagne



**840**

deelnemers aan de online informatiebijeenkomsten 'Gezond ouder worden'



**11.387**

bezoekers op de website



**61.054**

mensen bereikt op Facebook



**814**

mensen hebben de app 'Mijn Breincoach' gedownload

# Vragen Workshop

Wat spreek u spontaan aan?  
Wat zou u anders willen zien/doen?

Welke mogelijkheden voor  
implementatie ziet u in de regio?