

Verlaagt de kans op dementie

Verlaagt de kans op dementie

**Jo Vandeurzen****Minister Welzijn, Volksgezondheid en Gezin**

"Wat goed is voor het hart, is ook goed voor het hoofd." Het is daarom belangrijk om weten dat een gezonde levensstijl de kans op dementie doet afnemen en de aandoening zelf vertraagt. Belangrijke boodschap van het Expertisecentrum Dementie die ik helemaal ondersteun.

**Kristine Kloeck****Mantelzorger**

Jaarlijks nemen velen een griepvaccin om te ontsnappen aan die akelige griep. Als je op dezelfde manier door een gezonde leefstijl de kans op dementie kan verlagen, is dat geweldig nieuws. Mocht SaniMemorix een echt medicijn zijn, zou ik direct aandelen kopen!

**Carry Goossens****Acteur, trainer FC De Kampioenen**

Bewegen... blijven bewegen! Niet alleen lichamelijk, maar zeker ook geestelijk, zodat onze hersenen in goede vorm blijven en alzo een preventieve impact op ons leven kunnen hebben. Dus...blijven bewegen!

**Jurn Verschraegen****Expertisecentrum Dementie Vlaanderen**

Inzetten op een actieve leefstijl, heeft een effect op het risico op dementie dat veel groter is dan wat we mogen verwachten van de huidige medicijnen. Zelf beweeg ik in mijn vrije tijd veel: ik geniet van een stevige wandeling of fietstocht!

**Hilde Lamers****Alzheimer Liga Vlaanderen**

Wie inzet op preventie van dementie, werkt mee aan een wereld zónder dementie. Laat ons het leven vieren met een cocktail van een gezonde leefstijl doorspekt met leuke cognitieve uitdagingen, lekker gezond eten en vreugdevolle ontmoetingen!

**Linda De Boeck****Vlaams Instituut Gezond Leven**

Gezond leven is makkelijker als je een kompas hebt dat je de goede richting wijst. Concreet advies vind je in de bewegings- en voedingsdriehoek. Persoonlijk valt voor mij alles samen in tuinieren, een prachtig tijdverdrijf voor je lichaam en geest.

**Prof. Dr. Mathieu Vandenbulcke****Ouderenpsychiater KU Leuven**

SaniMemorix is de ideale investering in de toekomst van uw geestelijke gezondheid. U boekt gegarandeerd winst op korte termijn en een mooie meerwaarde op lange termijn, ook wanneer u onverhoopt wél dementie ontwikkelt.

**Prof. Dr. Jan De Lepeleire****Huisartsgeneeskunde KU Leuven**

Een gezonde geest in een gezond lichaam, dat weten we al lang. Wat goed is voor uw hart, is zelfs nog beter voor uw geest: bewegen, blijven bewegen, niet roken, beperken van cholesterol, roken en alcohol. Zo eenvoudig kan het soms zijn.

**Prof. Dr. Christine Van Broeckhoven****Neurogenetica UAntwerpen****& Brein Instituut vzw**

Blijf dementie voor! Doe wat je graag doet, exploreer de wereld rondom, verrijk je geest, blijf in beweging, leef gezond. Wat goed is voor het lichaam is goed voor de hersenen. Draag zorg voor je brein en houd het actief.

**Prof. Dr. Lieven Annemans****Gezondheids- en gelukseconoom UGent**

Bewegen, met smaak en gezond eten, sociale en creatieve activiteiten, én zich engageren in de samenleving... Het houdt je niet alleen gezond, maar maakt je ook gelukkiger.



Meer informatie: scan de QR-code hiernaast of bezoek de website [www.SaniMemorix.eu](http://www.SaniMemorix.eu)

Meer informatie: scan de QR-code hiernaast of bezoek de website [www.SaniMemorix.eu](http://www.SaniMemorix.eu)





# SaniMemorix<sup>®</sup>

## Gezonde leefstijl helpt!

Het risico op dementie hangt vooral samen met hoge leeftijd. Hoe ouder we worden, hoe meer risico op dementie. Maar steeds meer onderzoek wijst uit dat tot wel een derde van dat risico ook te maken heeft met een (on)gezonde leefstijl. En dat deel van het risico kunnen we verlagen!

## Gezonde samenleving helpt!

Een gezonde leefstijl heeft niet alleen te maken met eigen keuzes, maar is vooral een sociaal gebeuren, een kenmerk van de samenleving. We werken samen aan een gezonde leefstijl.

## Op middelbare leeftijd: 40-75 jaar

Dementie is een zeer langzame voortschrijdende aandoening. Beschadiging van de hersencellen begint wel 20 tot 25 jaar voor de effecten op ons geheugen en gedrag zichtbaar worden. Preventie is daarom vooral zinvol op middelbare leeftijd, op de leeftijd van 40 tot 75 jaar ongeveer.

## Geen medicijn

Er is nog geen medicijn dat dementie vertraagt of voorkomt. We hopen natuurlijk dat dat wel gevonden wordt.

Ook SaniMemorix is geen medicijn. Een gezonde leefstijl is wel vergelijkbaar met een griepvaccin: het verlaagt behoorlijk de kans dat je de aandoening (in dit geval dementie) krijgt.

## Wat goed is voor het hart, is goed voor het brein

Veel risicofactoren voor dementie zijn dezelfde als voor hart- en vaatziekten. Dat betekent dat investeren in een gezonde leefstijl dubbele winst oplevert: minder kans op dementie, minder kans op hartaandoeningen!

## Fysiek actief zijn

Een sterke beschermende factor tegen dementie is fysiek actief blijven. Dat kan via sport, maar ook via alledaagse activiteiten: de trap in plaats van de lift, de fiets in plaats van de auto. Weinig bewegen is nadelig, zowel voor onze hersenen als voor ons lichaam.

## Gezond eten

Mediterrane voeding is niet alleen lekker, maar ook gezond. Zo vermindert ze onder meer het risico op dementie. Dus een voedingspatroon met veel groenten, fruit, (vette) vis, noten en olijfolie is een beschermende factor.



## Gezond gewicht

Wie op middelbare leeftijd, zo tussen 40 en 75 jaar, overgewicht heeft, heeft op hoge leeftijd een verhoogde kans op dementie. Het loont dus om af en toe op de weegschaal te gaan staan en een gezond gewicht na te streven.



## Maar ook: blij nieuwsgierig!!

Het zijn niet alleen fysieke leefstijlkenmerken zoals voeding of beweging die het risico beïnvloeden, maar ook mentale kenmerken. Wie op latere leeftijd mentaal uitdagende dingen blijft doen, heeft een kleinere kans. Denk daarbij aan dingen die complexer zijn dan kruiswoordraadsels of sudoku's, zoals een nieuwe taal leren, of een muziekinstrument leren bespelen.



## Maar ook: blij sociaal actief

Het is zinvol niet alleen fysiek en mentaal actief te blijven, maar ook sociaal. Ga met vrienden op stap, doe vrijwilligerswerk, en combineer plezier maken met het verlagen van kans op dementie.



## Te mijden: roken

Roken leidt niet alleen tot longkanker, maar ook tot een verhoogd risico op dementie. Dubbele gezondheidswinst dus als u niet rookt.



## Te mijden: alcohol

Alcohol is niet goed voor je gezondheid, zelfs niet in kleine hoeveelheden. Ook je risico op dementie verhoog je door alcohol te drinken. Boodschap is dus hoe minder alcohol, hoe beter.



## Mogelijke bijwerkingen

De bekende bijwerkingen van een gezonde leefstijl doen zich snel voor en omvatten toegenomen fitheid, beter slapen en verhoogde concentratie. Er zijn geen negatieve bijwerkingen bekend.



## Nooit te laat

Deze adviezen zijn gericht op het vermijden van dementie. Maar ook wie al (een vermoeden van) dementie heeft, heeft baat bij blijven bewegen, gezonde voeding, ...



## Wetenschappelijke onderbouwing

Steeds meer onderzoek bevestigt dat leefstijl op middelbare leeftijd je risico op dementie beïnvloedt. We verwijzen bv. naar The Lancet commissie over dementie en het onderzoek van Kay Deckers, beide van 2017. Meer info op onze website.

