

Zorg goed voor je brein en verklein de kans op dementie



Iedere dag bewegen

Veel bewegen is goed voor je gezondheid. En ook voor je hersenen. Als je genoeg beweegt heb je minder kans op dementie. Wat is genoeg? Om de dag een half uur bewegen. Vaker mag natuurlijk ook! Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of tuinieren.

Wat is dementie?

Dementie is de naam voor allerlei klachten, waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.

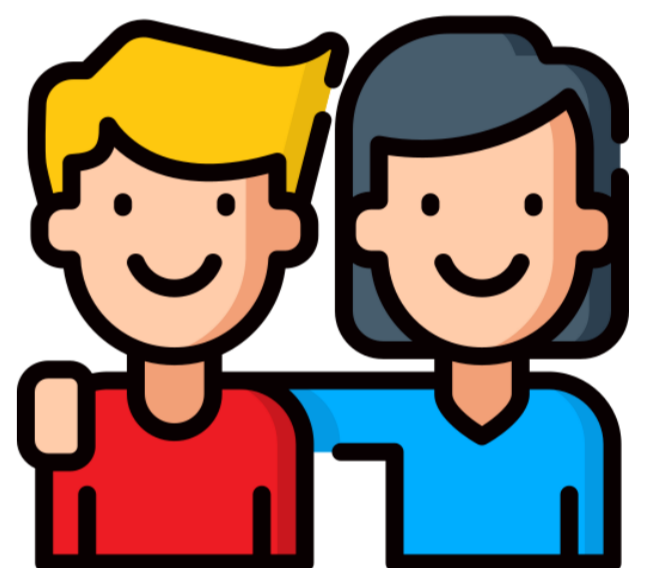
Blijf je brein uitdagen

Een actief brein blijft langer gezond. Blijf daarom je brein uitdagen. Bijvoorbeeld door nieuwe dingen te leren. Een vreemde taal leren. Muziek maken of puzzelen. Afwisseling is hierbij belangrijk.



Sociale contacten

Als je weinig contact met anderen hebt, is de kans op dementie groter. We weten niet precies waarom. Sociale contacten houden je brein actief. Dat kan de verklaring zijn.



Stop met roken

Rokers hebben meer kans op dementie dan niet rokers. Het is nooit te laat om te stoppen. Als je stopt heb je meteen minder kans op dementie.

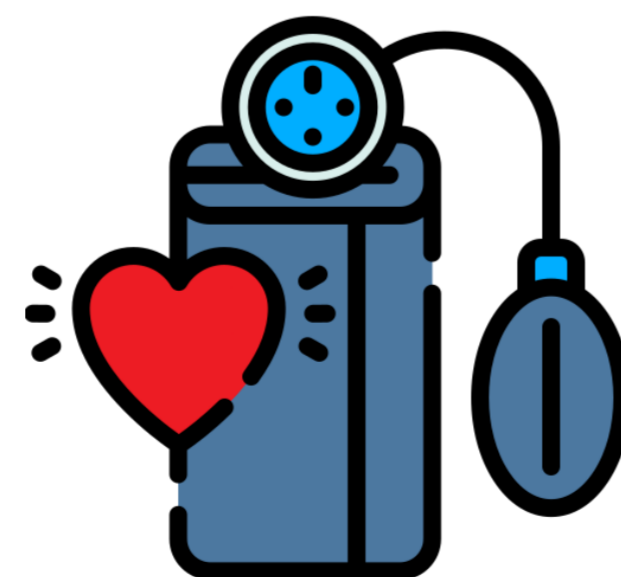


Drink geen of weinig alcohol

Alcohol verhoogt de kans op allerlei ziekten. Ook op dementie. Het advies is: drink geen alcohol. Of niet meer dan één glas per dag.

Normale bloeddruk

Als je bloeddruk te hoog is, kunnen de bloedvaten in je hersenen beschadigen. Dan heb je meer kans op dementie.



Gezond gewicht

Overgewicht maakt kans op dementie groter. Let erop dat je gezond en niet teveel eet.

