

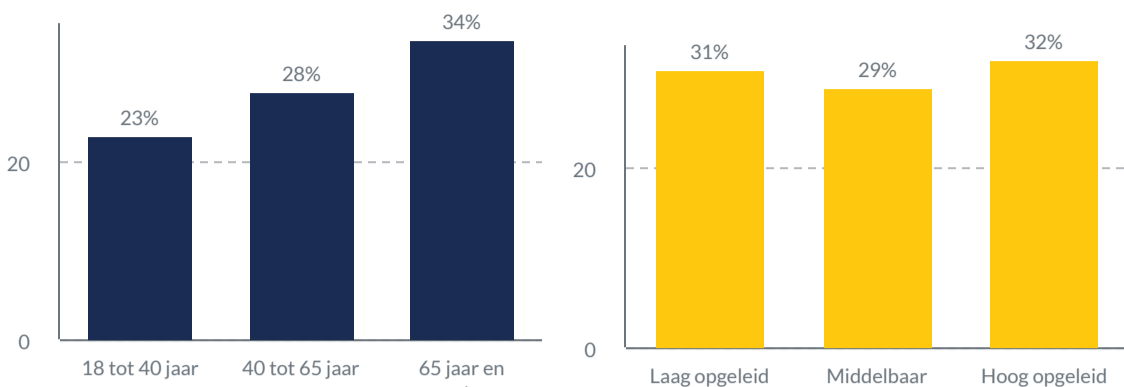
Wat weten inwoners van West-Brabant over dementie?

Wat weten inwoners van West-Brabant over dementie? Hebben zij inzicht in de factoren die kunnen bijdragen aan het verlagen van de kans op dementie? Wat houdt hen tegen om iets aan hun hersengezondheid te doen? Leden van het gezondheidspanel van GGD West-Brabant (n=2225) hebben in december 2021 een korte vragenlijst ingevuld. Bekijk de uitkomsten van het panelonderzoek in deze infographic.

Kennis over dementie

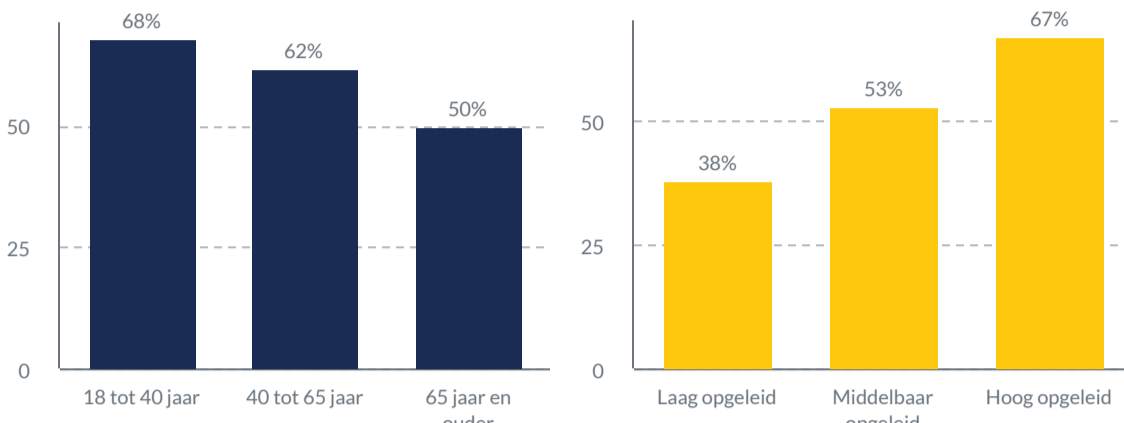
31%

Geeft aan veel kennis te hebben over dementie



63%

Denkt dat je zelf iets kan doen om de kans op dementie te verlagen



Is het (helemaal) eens met de uitspraak

64%

'Roken verhoogt de kans op het krijgen van dementie'

57%

'Stress verhoogt de kans op dementie'

55%

'Helemaal geen of een klein beetje alcoholgebruik verhoogt de kans op dementie'

52%

'Depressie verhoogt de kans op dementie'

36%

'Te zwaar zijn (overgewicht) verhoogt de kans op dementie.'

83%

'Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de kans op dementie'

42%

'Een hoog cholesterolgehalte verhoogt de kans op dementie.'

86%

'Mentaal (geestelijk) actief zijn verlaagt de kans op dementie'

49%

'Hoge bloeddruk verhoogt de kans op het krijgen van dementie'

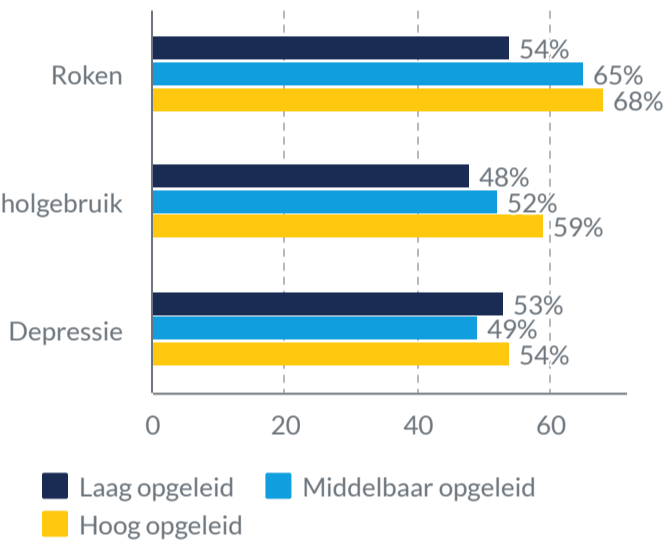
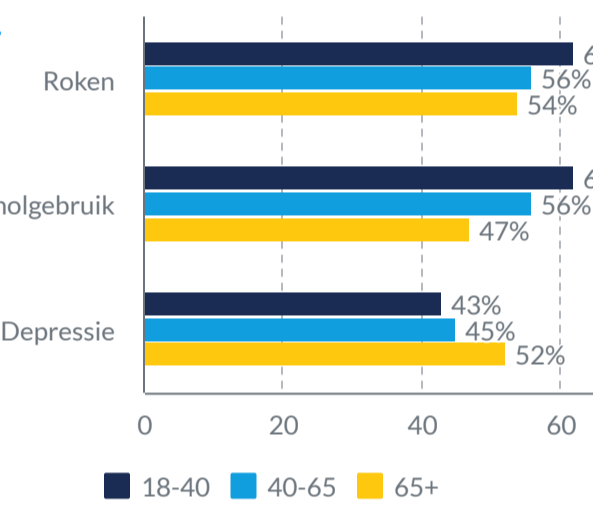
73%

'Gezonde voeding verlaagt de kans op dementie'

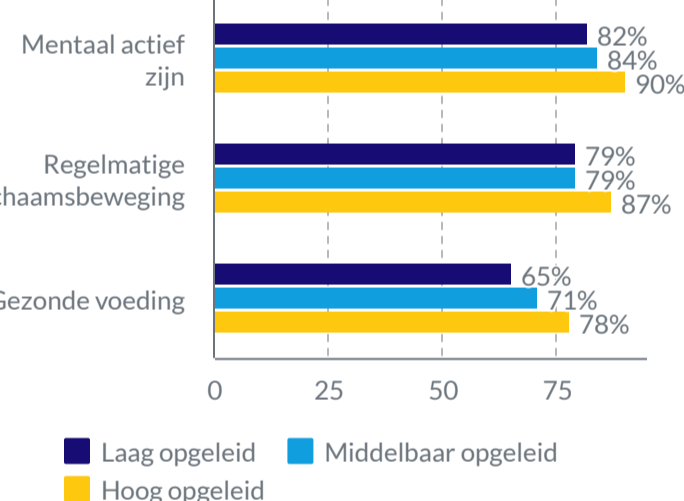
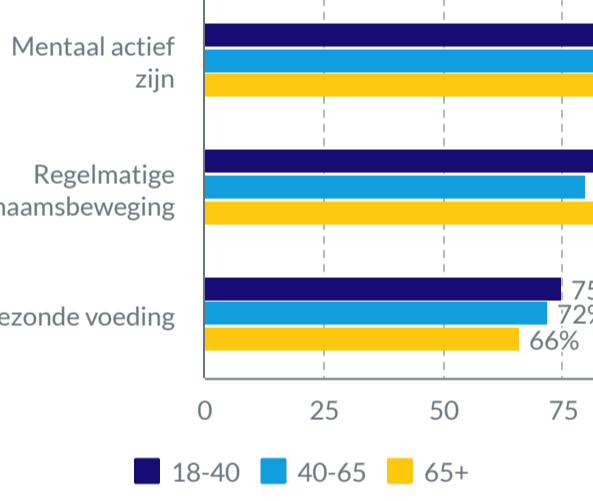
45%

'Diabetes (suikerziekte) verhoogt de kans op dementie.'

Wat verhoogt de kans op dementie volgens de panelleden (top 3)?



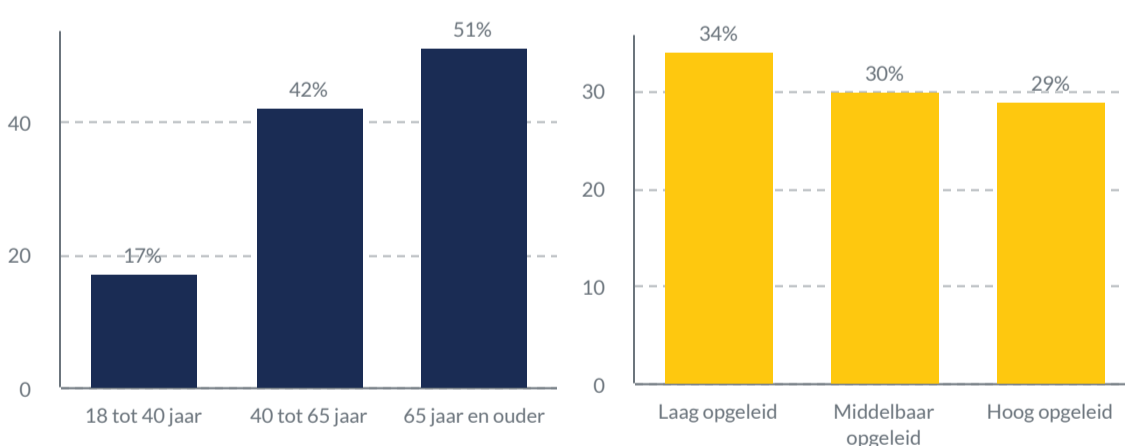
Wat verlaagt de kans op dementie volgens de panelleden (top 3)?



Hersengezondheid algemeen

31%

Van alle panelleden die de vragenlijst hebben ingevuld (n = 2225) geeft aan het afgelopen jaar gezonder te zijn gaan leven om de hersengezondheid te verbeteren



Wat houdt mensen tegen om iets aan hun hersengezondheid te doen?



Onvoldoende kennis (19%)



Onvoldoende motivatie (12%)

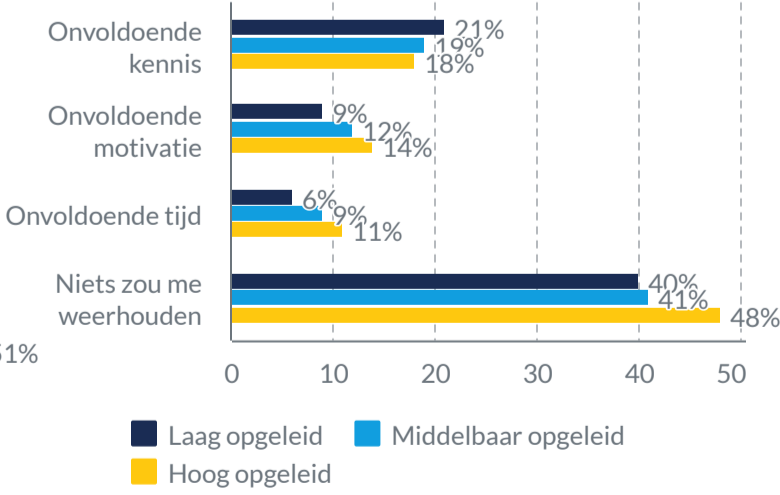
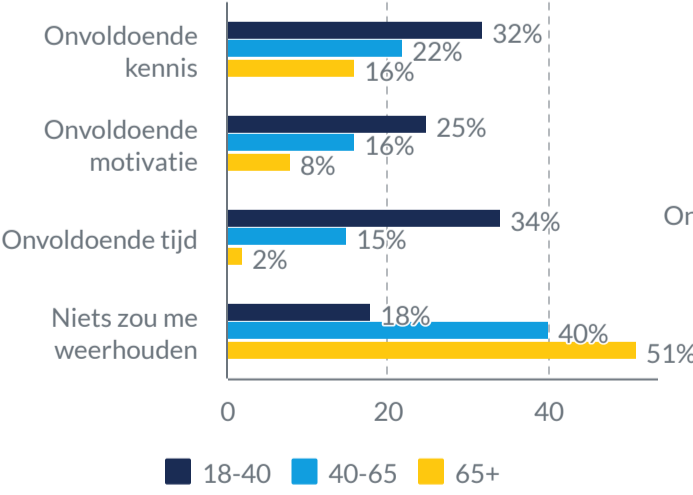


Onvoldoende tijd (10%)



Leeftijd: voelt zich er te jong voor (9%)

44% zegt: Niks!



Conclusie en aanbevelingen

Ruim één derde van de respondenten (37%) weet nog niet dat je zelf iets kunt doen om de kans op dementie te verkleinen. Bij laagopgeleiden is dit percentage hoger (62%) dan bij hoog opgeleiden (33%). 56% ervaart belemmeringen om zelf iets aan de hersengezondheid te doen, met name de jongvolwassenen (18-40 jaar). Zowel onvoldoende tijd, kennis en motivatie zijn voor hen redenen om niet in actie te komen.

Het belang van een gezonde leefstijl, ook in de preventie van dementie, staat inmiddels bij veel gemeenten en organisaties op de agenda. Allemaal weten we dat preventie en gedragsverandering een lange adem vergen. Uit de evaluatie van de campagne We Zijn Zelf het Medicijn blijkt dat bijna de helft van de mensen die de campagne kennen zich ook aangespoord voelt om iets in hun leefstijl te veranderen. Daarom is het belangrijk om dit onderwerp te blijven agenderen, regionaal en lokaal. Niet alleen als losse campagne, maar vanuit een domein overstijgende ketenaanpak. Want dan hebben onze inspanningen voor gezonde(re) kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen echt effect op hun leefstijl. Dat vraagt om samenhangend beleid en een integrale en planmatige aanpak. Inzetten op samenwerken over de domeinen heen. Zo kunnen we samen met gemeenten en partners tegelijkertijd ingrijpen op factoren die een rol spelen en pakken we gezondheidsproblemen efficiënt aan.

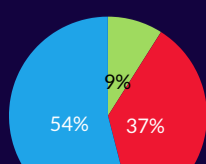
Meer weten over wat je kunt doen? [Klik hier om naar de website te gaan!](#)



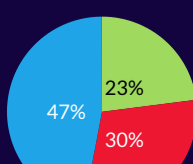
Geslacht



Leeftijd



Opleiding



Qua samenstelling is dit panel representatief voor West-Brabant. Om deze reden moeten de resultaten van dit onderzoek beschouwd worden als een indicatie voor wat er leeft onder de 18-plussers in West-Brabant.

18 t/m 40 jaar (9%) 41 t/m 65 jaar (37%) 65+ jaar (54%) Laag (23%) Middelbaar (30%) Hoog (47%)