



We zijn zelf het medicijn

Zuid-Holland Zuid

Nieuwsbrief 3, april 2022



'Geen pillen, maar pastinaken'

Met deze uitspraak werd donderdagochtend 7 april 2022 – Wereldgezondheidsdag- de bijeenkomst ter gelegenheid van kick-off van de campagne 'We zijn zelf het medicijn Zuid-Holland Zuid' afgesloten door Paul van Hattem, manager publieke gezondheid bij GGD Zuid-Holland Zuid.

Het twee uur durende programma, waarin aandacht werd besteed aan wetenschap, promotie en praktische uitvoering, werd ter plekke bij Landvast in Alblasterdam door zo'n 35 geïnteresseerden bijgewoond, waarvan een groot aantal vrienden van de campagne, en online gevolgd door nog eens 150 inwoners, ambtenaren, zorgprofessionals en welzijnsmedewerkers.



Dagvoorzitter van de bijeenkomst was Paula Pontier, coördinator Ketenzorg Dementie Waardenland.

Sprekers: dr. Kay Deckers (Maastricht University), Angelique Tubbing (Buurtsportcoach Papendrecht), Marianne Verhoorck (Dordrechts Museum), Conny Dubbeldam (Diëtiste Rivas) en Judith Bouwmeester (GGD Zuid-Holland Zuid) en de Hoekschewaardse wethouder Joanne Blaak-van de Lagemaat.

Webinar gemist?

Het webinar kan terug gekeken worden via <https://wzzhm.savvyapp.nl/>.

40% minder kans op dementie door een gezonde(re) leefstijl

Onderzoek heeft aangetoond, dat door een gezonde(re) leefstijl tussen je 40^{ste} en 70^{ste} levensjaar, er 40% minder kans is op dementie.

Eén op de vijf Nederlanders wordt op enig moment in het leven getroffen door dementie.

Doel van de campagne is dan ook inwoners (waaronder wijzelf) bewust te maken van het verband tussen een (on)gezonde leefstijl en dementie.

Kay Deckers, PhD Alzheimer Centrum Limburg, Maastricht University

Grondlegger van de campagne, die in Limburg in 2018 van start ging, is dr. Kay Deckers. Hij was een van de sprekers tijdens het webinar. Deckers nam de toehoorders mee in een interessant en een – ook voor de leek begrijpelijk – wetenschappelijk betoog over zijn onderzoek en de inzichten van de effecten van (beïnvloedbare) leefstijlfactoren op het risico op het krijgen van dementie.

40% van de risicofactoren op dementie is potentieel veranderbaar, waaronder:

- Overmatig alcoholgebruik
- Lichamelijke inactiviteit
- Roken
- Ongezonde voeding
- Lage mentale activiteit
- Slaapstoornissen



Voor wie meer wil weten over de wetenschappelijke onderbouwing van 'We zijn zelf het medicijn', zie [Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission](#)

De drie leefstijladviezen van 'We zijn zelf het medicijn'

De campagne 'We zijn zelf het medicijn' draait om drie leefstijladviezen:

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg voldoende



Benieuwd naar uw nieuwsgierige intelligentie? Klik dan de afbeelding aan.

Wethouder Blaak – van de Lagemaat: uitdaging tot samenwerken

Wethouder Joanne Blaak – van de Lagemaat is één van de inspirerende krachten achter de campagne 'We zijn zelf het medicijn Zuid-Holland Zuid'. Zij was eveneens aanwezig tijdens de bijeenkomst in Landvast en riep op tot samenwerken:



"Deze campagne benadrukt het belang van preventie en een gezonde leefstijl om de kans op dementie te verkleinen. En dat juich ik natuurlijk toe. Het past bij alles waar we al mee bezig zijn in Hoeksche Waard en waar ik mij ook als wethouder voor inspan.

Veel mensen weten inmiddels wel dat bewegen en gezond eten belangrijk zijn. Het veranderen van leefstijl, is echter voor de meeste mensen een uitdaging. En dat begrijp ik, want door zorgen, stress, drukte, ziekte, geldgebrek of aangeleerde gewoontes is het helemaal niet makkelijk om je gedrag te veranderen. Ouder worden gaat vanzelf, maar gezond oud worden is niet vanzelfsprekend. Om de kans op gezond oud worden te vergroten, is meestal een extra inspanning nodig. Met deze campagne willen we inwoners bewust en enthousiast maken om

een stap te doen richting gezonder leven en gezonder ouder worden. En daarnaast willen we iedereen, inclusief onszelf, uitdagen om samen te werken aan een omgeving, waarin gezond leven geen keuze meer is maar heel gewoon. Waar het prettig is om buiten te wandelen, te fietsen of met je (klein)kinderen naar een speeltuin te gaan. Waar gezond eten niet duurder is dan ongezond eten. En waar het voor iedereen mogelijk is om een sport of hobby te kiezen. Ongeacht waar je woont of wat je te besteden hebt."

De oproep tot samenwerken staat ook onder het kopje '[Een campagne voor iedereen](#)' op onze website.



'Medicijn tegen alzheimer is er niet. Dat ben je zelf'

Een van de collega-onderzoekers van Kay Deckers, professor Verhey, stopt als hoogleraar Ouderen- en Neuropsychiatrie, maar blijft via het Alzheimer Centrum Limburg zijn missie uitdragen. In het AD een interview met hem. Op de vraag "U hamert erop dat de grote winst zit bij preventie, bij een gezonder leven..?" antwoordt professor Verhey, dat je theoretisch gezien 40 procent van de gevallen van dementie kunt voorkomen. "Onze (groot)ouders hebben ongezonder geleefd dan wij. Mijn kans op dementie op mijn 80ste is kleiner dan die van mijn vader. Een deel van de dementie wordt bepaald door bijvoorbeeld roken, hoge bloeddruk en hoge cholesterol. Het is van belang om daar iets aan te doen en blijf na je pensioen actief, met je hoofd bezig." Lees [hier](#) verder.

Kom in actie! Post activiteiten op de website!

'We zijn zelf het medicijn' is een campagne voor én van ons allemaal.

De [website](#) is een digitaal platform om informatie uit te wisselen, ideeën op te doen en bovenal om passende activiteiten te delen met anderen.

In iedere gemeente gebeurt al veel wat te maken heeft met de drie leefstijladviezen 'Eet gezond, 'Blijf nieuwsgierig en 'Beweeg regelmatig'. Zo is de gemeente Hoeksche Waard gestart met Doortrappen; organiseert JOGG in de Meivakantie op verschillende plekken activiteiten voor (groot)ouders en (klein)kinderen; is Stichting Gezond Natuur Wandelen in Hoeksche Waard en Dordrecht weer gestart met gratis wandelingen in het groen; start Papendrecht binnenkort met Golden Sports en staat de activiteitenkalender van GiGa Molenlanden weer vol inspiratie voor jong en oud(er).

Ook een activiteit te melden? Of een interessant artikel of bericht te delen? Laat het weten via wzzhm@ggdzhh.nl of gebruik het webformulier op de [website](#).

Promotiemateriaal kunt u [downloaden](#) op de website. Banners kunt u lenen bij de GGD. Ook hiervoor gebruikt u het emailadres wzzhm@ggdzhh.nl.

De projectgroep heeft voor u de basis gelegd; aan u als partner om de campagne verder te brengen.

Ter inspiratie: initiatieven in de regio

Op 21 mei organiseert Hi5Ambacht de 4e Gezond en Fitheidsdag in Alblasserdam van 09.30 tot 12.30 in Sporthal de Ridderhal; de projectgroep 'We zijn zelf het medicijn' is die dag ook aanwezig met een informatiekraam.

Op 2 juni organiseert Stichting Welzijn Alblasserdam de Positief gezond ouder worden – dag, van 10.00 tot 16.00 uur in Landvast. Ook daar is 'We zijn zelf het medicijn' vertegenwoordigd.

En op zaterdag 25 juni is in Zwijndrecht een Sportdag voor 50-plussers.

Nederland Europees Kampioen zitten op kantoor

'We zijn zelf het medicijn' zegt het al; de basis voor een betere gezondheid ligt bij ons zelf. Fysieke inactiviteit is een van de grootste problemen onder de Nederlandse bevolking. Mensen die veel zitten, bijvoorbeeld beeldschermwerkers of chauffeurs hebben meer kans op ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II, depressie, kanker en zelfs vroegtijdig overlijden.

Elk half uur een paar minuten bewegen, helpt al om het risico op chronische ziektes, en dus ook dementie, te verkleinen. Klik op de afbeelding hiernaast voor tips van Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie.



De projectgroep

Voor vragen over de campagne kunt u terecht bij wzzhm@ggdzhh.nl en bij de leden van de projectgroep:

Arie Slob, belangenbehartiger Alzheimer Nederland in Drechtsteden en Alblasserwaard

Wim Eijbers, belangenbehartiger Alzheimer Nederland in Hoeksche Waard

Conny Bouwer, coördinator Ketenzorg Dementie Hoeksche Waard

Paula Pontier, coördinator Ketenzorg dementie Waardenland

Kirsten van der Kuijp, beleidsadviseur GGD Zuid-Holland Zuid

Marjoke Geluk, communicatieadviseur GGD Zuid-Holland Zuid

Neziha Ulus, adviseur publieke gezondheid GGD Zuid-Holland Zuid

Judith Bouwmeester, adviseur publieke gezondheid GGD Zuid-Holland Zuid

Samen maken we de beweging!