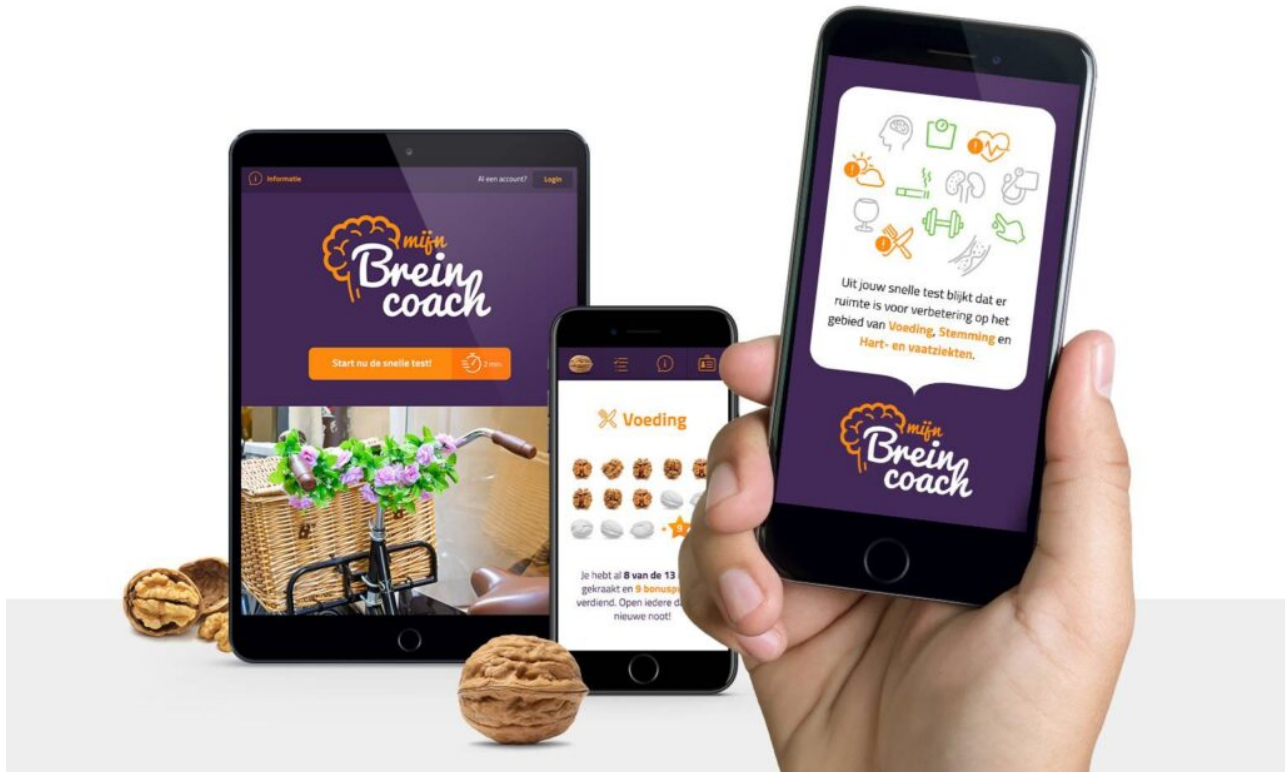


App moet hersens gezond houden in strijd tegen dementie

20 maart 2018



“We moeten niet wachten op het moment dat we wellicht ooit hét middel tegen Alzheimer vinden”, stelt dr. Sebastian Köhler, één van de initiatiefnemers van de app namens [het Maastricht UMC+](#). “Het voorkomen van dementie hebben we namelijk deels ook zelf in de hand.” De lancering van de Mijn Breincoach-app gaat gepaard met de aftrap van de campagne: We zijn zelf het medicijn.

Dementie groeiend probleem

Dementie is een groeiend maatschappelijk probleem, zo stelt het ACL. In Nederland wordt een verdubbeling van het aantal mensen met deze problematiek verwacht in de komende 25 jaar (tot een half miljoen mensen). De aandoening is niet alleen een zware last voor de persoon met dementie zelf, maar ook voor zijn of haar omgeving. Grote doorbraken in medicijnonderzoek blijven voornamelijk uit.

Wetenschappelijke onderzoeken tonen echter aan dat verschillende leefstijlfactoren een sterke invloed hebben op het risico om dementie te krijgen. Roken, overgewicht, hoge bloeddruk, te weinig lichaamsbeweging etc. dragen daar allemaal aan bij.

MijnBreincoach geeft inzichten, tips

Dat moet ook de MijnBreincoach-app doen, door mensen inzicht te geven in hun eigen hersengezondheid. Zo nodig worden tips en adviezen gegeven om de eigen leefstijl in positieve zin te veranderen. In haalbare, kleine stappen. “Maar liefst dertig procent van alle

dementiegevallen kunnen worden voorkomen door simpelweg voor een gezonde leefstijl te kiezen," licht Köhler toe.

Op het Museumplein in Kerkrade werd op zaterdag 17 maart ook de kick-off gegeven van de bewustwordingscampagne 'We zijn zelf het medicijn'. Doel van de campagne is om mensen te laten inzien dat ze al met kleine aanpassingen in hun dagelijks leven de kans op dementie op latere leeftijd kunnen verkleinen.

Behalve de lancering van MijnBreincoach-app worden gedurende de campagne verschillende lokale activiteiten georganiseerd door aangesloten bedrijven en instellingen. Het initiatief van Alzheimer Centrum Limburg, in samenwerking met de Limburgse GGD's en de Provincie Limburg, loopt tot eind januari 2019. De app is beschikbaar via de App Store en via Google Play.