

Hersenstichting, Universiteit Maastricht zoeken testers MijnBreincoach

25 oktober 2019



Leeftijd is de belangrijkste risicofactor voor dementie: hoe ouder we worden, hoe groter de kans op dementie. Er zijn ook risicofactoren voor dementie waar mensen zelf invloed op hebben zoals een gezonde leefstijl.

Het Alzheimer Centrum Limburg (ACL, onderdeel van Universiteit Maastricht) doet onderzoek naar het gebruik van de app 'MijnBreincoach' om voorlichting op het gebied van hersengezondheid en dementie te verbeteren. De app geeft inzicht in de hersengezondheid, op basis van beïnvloedbare risicofactoren. De app helpt bij het zetten van kleine, haalbare stappen naar een gezonde leefstijl, en daarmee gezonde(re) hersenen.

Deelnemers van het onderzoek maken 10 tot 12 weken gebruik van een app. Vooraf en achteraf wordt een online vragenlijst ingevuld.

‘We zijn zelf het medicijn’

Dementie is een groeiend maatschappelijk probleem. 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 vooralsnog uit.

Het ACL introduceerde de ‘MijnBreincoach’-app vorig jaar maart. Op het Museumplein in Kerkrade werd [destijds](#) 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.

Dementie is een verzamelnaam voor ruim 50 ziektes in de hersenen. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Ook vasculaire dementie, veroorzaakt door vaatschade in de hersenen, komt vaak voor. In totaal hebben 270.000 Nederlanders een vorm van dementie.

App van Stichting Alzheimer Nederland

Vorig jaar mei maakte ook Stichting Alzheimer Nederland bekend een dementie-app te gaan ontwikkelen die [inzicht biedt](#) in de persoonlijke historie van een persoon met dementie. De rode draad is een tijdlijn met belangrijke, indrukwekkende of leuke gebeurtenissen. Deze gebeurtenissen moeten eenvoudig kunnen worden verrijkt met content als foto's, video's en tekst.

De app richt zich op mensen met dementie en hun mantelzorgers, familieleden, vrienden en verplegend personeel.