



# We zijn zelf het medicijn

Zuid-Holland Zuid



Nieuwsbrief 10, maart 2023



## Blijf nieuwsgierig, Eet gezond en Beweeg regelmatig... ook na de campagne

Voor u ligt alweer de tiende en tevens laatste nieuwsbrief van de campagne 'We zijn zelf het medicijn Zuid-Holland Zuid'. Een campagne waar we met veel plezier en gepaste trots op terug mogen kijken.

In april 2023 -precies een jaar na de start- stoppen we met het voeren van deze campagne in onze regio. De naam 'We zijn zelf het medicijn' zullen we niet meer gebruiken; de drie leefstijladviezen blijven uiteraard relevant:

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg regelmatig

Bovendien blijven we als GGD Zuid-Holland Zuid inzetten op een gezonde(re) leefstijl voor volwassenen. Niet meer alleen met de focus op dementie, maar breder: een programma gericht op vitaal ouder worden in z'n algemeen. Dit kunnen we niet alleen, daar hebben we onze strategische partners voor nodig. Daarom sluiten we de campagne af met een bijeenkomst voor beleidsvormers van gemeenten en managers van zorg- en welzijn. De uitnodiging hiervoor gaat binnenkort de deur uit. Daarnaast wordt er gewerkt aan een uitgebreide extra editie van het digitale Samen voor Gezond-magazine, dat geheel in het teken zal staan van een terug- en vooruitblik.

Dat is binnenkort. Nu nog deze nieuwsbrief, bomvol mooie verhalen en informatie. Alle foto's in deze nieuwsbrief zijn overigens met instemming van betrokkenen geplaatst.

## Promotie

In januari was het wat stil. In februari daarentegen is weer volop promotie gemaakt voor de campagne. Bijzondere bijeenkomsten, die zeker genoemd moeten worden, waren de presentatie aan bezoekers van [Resto van Harte](#) op vrijdagavond 3 februari; een actieve samenkomst van de leden van [PCOB Dordrecht](#) op 9 februari en een zo mogelijk nog actievere ontmoeting met de vrijwilligers van het [Odensehuis Alblasserdam](#) op dinsdagavond 21 februari.

## Resto VanHarte

[Resto VanHarte](#) is een sociaal buurtrestaurant. Een prachtig initiatief met inmiddels 50 'vestigingen' in heel Nederland.

Iedere vrijdag ontmoeten buurtbewoners elkaar in het Polderwiel (Stadspolders Dordrecht) en genieten samen van een betaalbaar, goed en gezond driegangendiner. Iedereen is welkom om te komen eten. Iedereen is ook welkom om als vrijwilliger te helpen.





Op uitnodiging van Mack Labbaci, restomanager in Rotterdam en Dordrecht (zie foto), gaven Ellen van Dorp en Judith Bouwmeester tussen de verschillende gangen van het diner een duo presentatie; eerst over de campagne 'We zijn zelf het medicijn' en vervolgens over de [Hulplijn Dordt](#). Een bijzondere avond met veel mooie contacten.

## Ledenmiddag PCOB Dordrecht 9 februari 2023

*Een verslag van voorzitter Cor den Dopper*

De middag wordt geopend door de voorzitter Cor den Dopper met "Om de goede Geest", een gebed van ds. Jaap Zijlstra.

Vervolgens heet hij Judith Bouwmeester, projectleider "We zijn zelf het medicijn". Na een kort voorstelrondje zet zij de ruim 45 aanwezigen aan het werk om een vragenlijstje "Feit of fabel" in te vullen, waarbij pas aan het eind van de middag naar de antwoorden gekeken mag worden. Alle onderwerpen komen nog uitgebreid tijdens de presentatie aan de orde.



### *"Voorkomen is beter dan genezen"*

De komende decennia worden we geconfronteerd met een sterke stijging van het aantal ouderen. Het aantal mensen met dementie zal de komende jaren sterk toenemen. Dit zal de nodige uitdagingen met zich meebrengen, niet alleen op het gebied van huisvesting, maar ook de beschikbaarheid van voldoende zorgpersoneel is hierbij belangrijk.

Wanneer de zorg zich op een zelfde manier door ontwikkelt, dan zal straks niet één op de zes maar één op de drie mensen zorg nodig hebben. Dus is het belangrijk dat er aandacht is in het voorkomen van dementie. De campagne "We zijn zelf het medicijn" draagt daar voor een belangrijk deel aan bij. Dementie is helaas nog niet te genezen, maar je kunt de kans om het te krijgen wel verkleinen. Door gezond te leven, te bewegen en actief te zijn. En zeg nou zelf; voorkomen is nog altijd beter dan genezen!

### *"Verklein de kans op dementie"*

Dementie is een nare ziekte die niet te genezen is. Er komen steeds meer mensen met dementie. Meer dan 30% van de gevallen van dementie is te voorkomen met een gezonde leefstijl. Met de regionale campagne 'We zijn zelf het medicijn' laten we zien dat je zelf veel kunt doen aan hersengezondheid.

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

- Blijf nieuwsgierig; blijf een hobby doen, ga iets leren bijv. een vreemde taal, in de tuin werken of gewoon lekker puzzelen om de hersenen actief te houden en onderhoud vriendschappen. Laat je verrassen, bezoek een museum.
- Eet gezond; veel groenten en fruit eten. Er wordt verwezen naar de "Schijf van Vijf", waarvan een brochure naar afloop kon worden meegenomen en niet roken.
- Beweeg regelmatig; ga dagelijks wandelen, fietsen of winkelen, zo mogelijk min. 30 minuten, zwemmen of een andere bewegende sport beoefenen.

Onderzoek heeft aangetoond, dat door een gezonde(re) leefstijl tussen het 40ste en 75ste levensjaar, je 40% minder risico loopt op het krijgen van dementie. Nu wordt één op de vijf Nederlanders op enig moment in het leven getroffen door dementie. Doel van de campagne is dan ook inwoners bewust te maken van het verband tussen een (on)gezonde leefstijl en dementie.

### *Enkele feiten*

Er is veel geld nodig voor onderzoeken. Dementie is slechts een verzamelnaam van vele vormen van dementie, o.a. alzheimer. Er zijn ruim 80 vormen van dementie bekend, dus veel onderzoek blijft nodig.

De campagne WZZHM wordt in de regio Zuid-Holland Zuid ondersteund en uitgevoerd door Alzheimer Nederland, Ketenzorg Dementie Waardenland, Ketenzorg Dementie Hoeksche Waard en GGD Zuid-Holland Zuid.

### *Hoe eerder, hoe beter*

Wie zijn / haar dementiekans wil verkleinen kan daar het beste zo vroeg mogelijk mee beginnen. Niet alleen vijftigers, zestigers en zeventigers die gezond gaan leven kunnen de kans op dementie verkleinen. Hoe eerder je begint, hoe beter het is.

Nadat de voorzitter Judith Bouwmeester bedankt heeft voor deze prettige en leerzame presentatie, was er na afloop van de presentatie voldoende gelegenheid met Judith persoonlijk te spreken. Ook kreeg ieder aanwezige een prijsje mee in de vorm van een stel sokken, waarmee men zelf het verhaal kan doorgeven.



Leden van PCOB Dordrecht aan de slag met de Feiten & Fabels, 9 februari 2023

### **Odensehuis Alblasserdam**

Het [Odensehuis Alblasserdam](#) heeft onlangs pas haar deuren geopend. Coördinator Cherilda van Son en haar team van vrijwilligers maken deze laagdrempelige opvang voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten, mogelijk.

Op 21 februari was er een interactieve bijeenkomst over 'We zijn zelf het medicijn'. Naast een presentatie en het persoonlijk gesprek met elkaar, zorgde vrijwilliger Gerda voor een actieve break. Op muziek gingen we -niemand uitgezonderd- in beweging: springen, buigen, strekken en gooien met een bal. Zo voegden we de daad bij het woord en hadden we ons gewenste 30 minuten actief bewegen-moment. En niet onbelangrijk, we hebben ook veel gelachen!





## Beweeg eenvoudig naar een gezonder leven

Door Cisca den Boer van [Chillicious](#)

We hebben zo veel meer invloed op onze gezondheid dan we vaak zelf weten. En dat is goed nieuws! Ons lichaam beïnvloedt ons brein en vice versa. Een scala aan factoren draagt bij aan een goede gezondheid. Naast aangeboren factoren heeft leefstijl veel invloed. Via onze leefstijl pakken we de regie en bevorderen we ons fysieke en mentale welbevinden. Een goede gezondheid hangt samen met:

- zingeving en mindset
- beweging
- voeding
- ontspanning, inclusief genoeg slaap
- frisse lucht

### *Mindset*

Lekker in je vel zitten kan eenvoudig door je te richten op de dingen die wél goed gaan in je leven en daar blij en dankbaar voor te zijn. Denk aan het eenvoudige voorbeeld van het halfvolle glas in plaats van het als halfleeg te zien. Optimisme levert goede stofjes af aan je brein. Deze zetten een positieve kettingreactie in gang. Alleen al regelmatig bedenken waar je blij mee bent, helpt al. Stop bijvoorbeeld eens elke dag een briefje met iets waar je dankbaar voor bent in een grote pot en kijk na een jaar wat voor schatten er in de pot zitten.

### *Beweging*

Van bewegen wordt je brein blij. Je lijf natuurlijk ook. Maakt niet uit wat je doet als je maar iets doet! Ga regelmatig naar buiten en adem de frisse lucht van de natuur in. Maak een wandeling, ga fietsen of -mijn favoriet- doe een dansje. Zie het als een oefening waarmee je tegelijkertijd je hersenfuncties verbetert en daarmee het risico op aandoeningen vermindert.

Je brein komt ook in beweging door activiteiten zoals lezen, puzzelen en bordspellen spelen. Dit houdt je scherp en vermindert het risico op dementie.

Een minder bekende manier van bewegen is Chi Neng Qigong (uitspraak Tsjie Neng tjiekoeng). Het is een soort Chinese gym of yoga en niet ingewikkeld waarmee je zowel je lichaam als je geest op een zachte manier traint. Het leuke is dat zelfs als je alleen maar in gedachten meedoet, het al je gezondheid verbetert.

### *Voeding*

Gezonde vitale voeding levert energie en maakt je immuunsysteem sterker. Een simpele stelregel voor goede voeding is dat wanneer het groeit we het gerust kunnen eten. Wanneer het uit de fabriek komt en bewerkt is, is het minder goed voor ons.

Eten we in verhouding meer groente en fruit dan merk je dat dit veel langduriger energie levert dan een snelle snack. Daardoor wordt het ook steeds makkelijker een gezond eetpatroon vol te houden. Voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volle granen en vis zijn belangrijk voor het behoud van de gezondheid van de hersenen.

*N.B. Bedenk wel dat elk lichaam anders is en andere behoeften heeft. Onderzoek voor jezelf waar jij langdurig energie van krijgt en goed op functioneert. En af en toe bewust een beetje uit de band springen mag best.*



### De mogelijkheden vinden die er wel zijn

Mijn naam is Monique van den Berghe. Ik heb mijn eigen bedrijf: [Respect & Tijd, begeleiding thuis](#).

Met mijn bedrijf ondersteun ik mantelzorgers die zorgen voor een naaste met een vorm van dementie. Vanuit mijn (werk)ervaring weet ik dat dit een enorme intensieve periode is waarbij je je eigen grenzen als mantelzorger steeds verder opschuift en je steeds minder aan jezelf toekomt. En het is juist zo belangrijk om voor jezelf te blijven zorgen als mantelzorger!

Vanuit mijn bedrijf ondersteun ik de mantelzorger, ik kom bij hen thuis voor begeleiding. Actief bezig zijn met hun naaste, maar er ook zijn voor de mantelzorger: een luisterend oor en hen ondersteunen bij deze mooie, maar (zeer) zware taak. Ik stimuleer de mantelzorger om oog te blijven houden voor de mooie momenten, samen te blijven genieten, hoe klein die momentjes soms ook zijn!

*Voor ieder is het zo belangrijk om bewust te genieten!*

Vindt de mogelijkheden die er zijn! Ontdek waar je plezier aan beleeft! Geniet en leef voluit! Vanuit mijn bedrijf heb ik aandacht voor de volgende vier gebieden:

\*Muziek: Iedereen heeft muziek waar hij/zij blij van wordt en wilt gaan dansen of zingen. Muziek werkt ontspannend, geeft plezier, is leuk om met elkaar van te genieten en helpt je de dag door. Muziek blijft lang in het geheugen aanwezig, maak hier gebruik van!

\*Reminiscentie: Dit is het bewust ophalen van positieve herinneringen. Het geeft zelfvertrouwen om te worden aangesproken op de dingen die nog wél herinneringen oproepen. Voor de mantelzorgers zijn deze ontspannen contactmomenten ook heel bijzonder en waardevol. Denk hierbij aan het samen bekijken van fotoboeken van vroeger, geuren, voorwerpen van vroeger/van de zolder, verhalen etc.

\*Actief binnen & buiten: Actief blijven is de kern van ons bestaan. Blijf actief en doe zoveel mogelijk zelf wat je zelf kan. En vooral, beleef plezier met elkaar! Ga erop uit, beleef!

\*(Sociaal) netwerk: Iedereen heeft een netwerk, maar soms is dit door omstandigheden verwaterd. Juist nu is het belangrijk om deze banden weer aan te halen en te versterken. Steun van uw naasten is zo belangrijk en kan echt helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.

Respect & Tijd voor de mens met dementie!  
Ieder mens verdient Respect & Tijd!



**Respect & Tijd**  
BEGELEIDING THUIS (BIJ DEMENTIE)



### Gorinchem Gezond

In december 2021 zijn we in Gorinchem gestart met Gorinchem Gezond. Gorcumse maatschappelijke partners, ondernemers, professionals én de gemeente vormen het netwerk van Gorinchem Gezond.

Gorinchem Gezond laat inwoners zien dat de eerste stap naar een gezond(ere) leefstijl binnen handbereik is. Ook de ondersteuning die daarbij soms nodig is, is lokaal te vinden. Het gaat daarbij niet alleen over voeding en bewegen. Maar ook over zingeving, ontspanning, sociale contacten en slaap. In Gorinchem gebruiken we daarbij het [Leefstijlroer van Arts en Leefstijl](#) dat 6 elementen bevat. Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en je kan zelf bijsturen. Het belangrijkste doel van Gorinchem Gezond is een gezonde stad met (zelfsturende) vitale inwoners."

In 2022 is een projectstijl ontwikkeld, een Kick-off met de Gorinchem Gezond week geweest en hebben er veel (wijkgerichte) activiteiten plaatsgevonden.

Er zijn al vele mooie initiatieven en samenwerkingen ontstaan. Denk hierbij aan buurtmaaltijden, gratis wandeling in ruil voor maatschappelijke betrokkenheid, een wandelchallenge, een lifestyle markt, uitleg over het leefstijlroer tijdens koffie ochtenden en nog veel meer. Alle activiteiten vinden plaats in de wijken. Veelal sluiten we aan bij bestaande activiteiten. Momenteel zijn we druk bezig om activiteiten nog meer aan elkaar te koppelen en meer partners te laten aansluiten. In juni staat de tweede Gorinchem Gezond week weer op de planning. Zou je hier ook een bijdrage willen leveren aan een gezonder Gorinchem? Dat kan! Mail naar: [Gorinchemgezond@gorinchem.nl](mailto:Gorinchemgezond@gorinchem.nl) of kijk op [www.gorinchembeweegt.nl/gezond](http://www.gorinchembeweegt.nl/gezond).

### Leefstijlzorgloket

Vanaf 1 maart 2023 kun je in de verzorgingsgebieden van DrechtDokters, HenZ en ZGHW gebruik maken van het [Leefstijlzorgloket](#). Via dit digitale loket wordt je patiënt toegeleid naar de juiste leefstijlzorg op de juiste plek.

#### *Uitgebreide leefstijlanalyse en voortgangsbewaking*

De loketmedewerkers (zorgverleners) analyseren de leefstijl, medische achtergrond en behandelgeschiedenis. Waar nodig wordt advies gevraagd aan het expertteam (internisten, leefstijlarts, leefstijlapotheeker). Op basis van de analyse en het advies wordt in overleg met de patiënt de juiste zorg ingeschakeld. Via het loket wordt de voortgang gemeten en wordt het resultaat van de behandeling geregistreerd en teruggekoppeld.



### Voor wie (meer dan) nieuwsgierig is

Met dank aan GGD-collega Henk Saak, expert medische milieukunde, die de wetenschap op de voet volgt, weer een aantal interessante artikelen over leefstijl en dementie:

- Nieuw onderzoek: Alzheimer is relatief simpel op te sporen via een bloedtest en dat is veel makkelijker dan lumbaalpuncties en hersenscans.  
<https://academic.oup.com/brain/advance-article/doi/10.1093/brain/awac407/6960988?login=false>
- Verband tussen alzheimer en parkinson en de luchtkwaliteit in de woonomgeving:  
<https://www.statnews.com/2023/01/11/air-pollution-neurology-alzheimers-parkinsons-environmental-health/>
- Een artikel over alzheimer en bloeddrukpillen:  
<https://www.medscape.com/viewarticle/986775>
- En de relatie tussen sociale contacten (of het gebrek daaraan) en de kans op dementie:  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/dementia-does-being-socially-isolated-increase-risk>
- Een mediterraan dieet heeft een gunstige invloed op het voorkomen van Alzheimer:  
<https://n.neurology.org/content/96/24/e2920>
- En tot slot, van neuspeuteren kun je dementie krijgen en dat is geen grapje:  
<https://www.nature.com/articles/s41598-022-06749-9>

### Bedankt!

Zoals gezegd, is dit de laatste nieuwsbrief van 'We zijn zelf het medicijn Zuid-Holland Zuid'. We willen iedereen die in meer of mindere mate betrokken is geweest bij de campagne, bedanken voor de inzet. Zonder u was deze campagne lang niet zo'n succes geweest. De projectgroep,

Arie Slob	regiocoördinator Alzheimer Nederland Drechtsteden & Alblasserwaard
Chrystel Luijendijk	onderzoeker GGD Zuid-Holland Zuid
Conny Bouwer	regiocoördinator Ketenzorg dementie Hoeksche Waard
Judith Bouwmeester	projectleider GGD Zuid-Holland Zuid
Kirsten van der Kuijp	beleidsadviseur GGD Zuid-Holland Zuid
Paula Pontier	regiocoördinator Ketenzorg Dementie Waardenland
Wim Eijbers	regiocoördinator Alzheimer Nederland Hoeksche Waard