alzheimer nederland

Houd je brein gezond

Verklein het risico op dementie met onze tips voor lichaam en brein

Inhoud

		pagina
1.	Gezond oud worden	3
2.	Welke risicofactoren zijn voor mij belangrijk?	4
3.	Houd je hersenen gezond	5
3.1	Zorg goed voor je bloedvaten	5
3.2	Bescherm je hoofd en zorg goed voor je oren en ogen	7
3.3	Beweeg voldoende	8
3.4	Eet gezond	10
3.5	Stop met roken	12
3.6	Drink geen alcohol of met mate	13
3.7	Blijf nieuwe dingen leren	15
3.8	Blijf sociaal actief	16
4.	Andere ziektes en aandoeningen	18

Colofon
Deze brochure is een uitgave van Alzheimer Nederland. De informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Aan de informatie in deze brochure kun je geen rechten ontlenen.

Redactie: Alzheimer Nederland **Illustraties:** Truman **Vormgeving:** Michelangela

© 2025 Alzheimer Nederland

We maakten gebruik van de inhoudelijke adviezen van Kay Deckers, Niels Janssen (Maastricht University) en Frank Wolters (Erasmus MC).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming en duidelijke vermelding van de bron van herkomst.

I. Gezond oud worden

Oud worden met een gezond lichaam en brein: dat willen we allemaal. Door gezond te leven en je hersenen te blijven prikkelen, kun je het risico op dementie verkleinen. Ook goed voor je oren, ogen en hoofd zorgen kan helpen het risico op dementie te verminderen. In deze brochure geven we tips om gezondere keuzes te maken en je hersenen uit te dagen. Deze tips kunnen mogelijk ook helpen om het moment dat je dementie krijgt uit te stellen, of de ziekte te vertragen.

Helaas is dementie niet altijd te voorkomen. Onze genen, ouder worden en andere ziektes of aandoeningen spelen ook een rol. We geven daarom ook tips waar je direct iets van kunt merken. Dat helpt om gezonde gewoontes vol te houden.

Bekijk op de volgende pagina met welke risicofactoren je aan de slag kunt gaan om je hersenen gezond te houden.

Veel succes!

2. Welke risicofactoren zijn voor mij belangrijk?

Iedereen is anders. Sommige risicofactoren zijn voor jou misschien belangrijker dan voor iemand anders. Het is daarnaast lastig om met alle risicofactoren tegelijk aan de slag te gaan. Begin daarom eerst met één risicofactor. Om je te helpen hebben we een lijstje gemaakt. Bovenaan staan de risicofactoren waar je het beste mee kunt beginnen.

- **Ik heb een hoge bloeddruk of ik weet mijn bloeddruk niet** → pagina 5
- **Ik heb een te hoog cholesterol of ik weet mijn cholesterolgehalte niet** → pagina 6
- **Ik heb suikerziekte** → pagina 18
- **Ik voel me vaak somber** → pagina 19
- **Ik wil mijn hoofd beschermen** → pagina 7
- **Mijn zicht/gehoor gaat achteruit** → pagina 7
- **Ik wil meer bewegen** → pagina 8
- **Ik wil gezonder eten** → pagina 10
- **Ik wil stoppen met roken** → pagina 12
- **Ik wil minder of geen alcohol meer drinken** → pagina 13
- **Ik heb te maken met overgewicht** → pagina 18
- **Ik wil meer nieuwe dingen leren** → pagina 15
- **Ik wil sociaal actiever worden** → pagina 16

3. Houd je hersenen gezond

3.1 Zorg goed voor je bloedvaten

Hoge bloeddruk

Een hoge bloeddruk is een risicofactor voor veel ziektes, waaronder dementie. Een hoge bloeddruk voel je vaak niet. Het is dan ook goed om deze regelmatig te meten. Dit kan bijvoorbeeld met een bloeddrukmeter die je thuis kan gebruiken. Op **hartstichting.nl/check-je-bloeddruk** kun je jouw waarden checken. Ook bij de huisarts kun je je bloeddruk opmeten.

Een goede bloeddrukmeter heeft een certificaat van de Hartstichting.

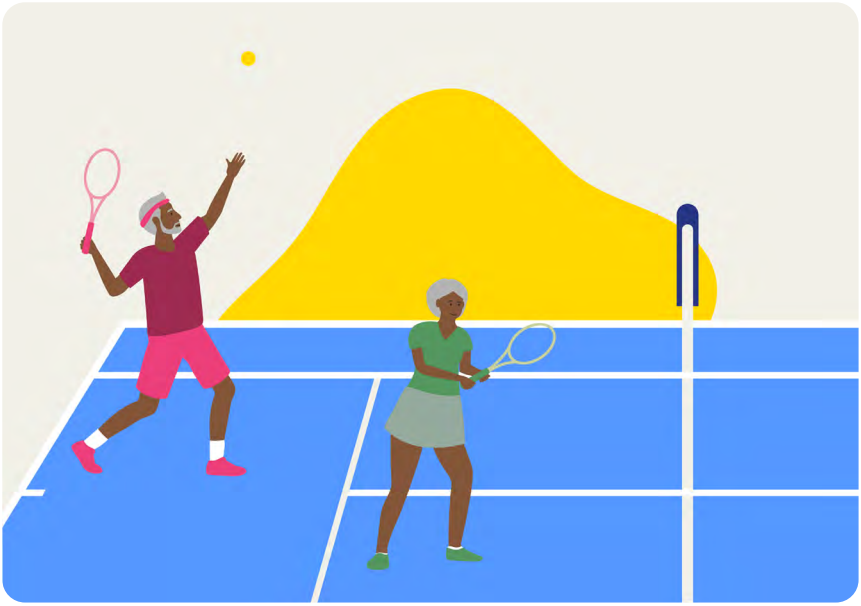
Je bloeddruk stijgt als je ouder wordt. Daarom is het verstandig om jaarlijks een meting te laten doen wanneer je ouder bent dan 40 jaar. Zo kun je deze verlagen als dat nodig is.

Een gezonde leefstijl heeft een positief effect op je bloeddruk: eet gezond, beweeg voldoende, stop met roken en drink geen alcohol of met mate. Blader verder naar hoofdstuk 3.3 – 3.6 om hier meer over te lezen. Ook medicijnen kunnen helpen je bloeddruk te verlagen, als aanvulling op een gezonde leefstijl.

Te hoog cholesterol

Het is niet gezond als je cholesterolwaarden te hoog zijn. Dit vergroot het risico op hart- en vaatziekten, waardoor ook het risico op dementie toeneemt. Als je cholesterolwaarden te hoog zijn merk je daar niet gelijk iets van. Mensen met een verhoogd risico kunnen dit laten testen bij de huisarts. Dit zijn mensen met een hoge bloeddruk, suikerziekte, overgewicht, rokers van boven de 50 en mensen met een familielid met een te hoog cholesterol of hart- of vaatziekten voor hij of zij 65 jaar was.

Je kunt je cholesterol verlagen door een gezonde leefstijl: eet gezond, beweeg voldoende, stop met roken en drink geen alcohol of met mate. Blader verder naar hoofdstuk 3.3 – 3.6 om er meer over te lezen. Cholesterolverlagende medicijnen kunnen ook helpen om je cholesterolwaarden naar beneden te brengen, als aanvulling op een gezonde leefstijl.



3.2 Bescherm je hoofd en zorg goed voor je oren en ogen

Gehoorproblemen en problemen met zien

Gehoorproblemen en problemen met zien komen vaak op latere leeftijd voor. Als je problemen hebt met horen of met zien kan je risico op dementie toenemen. Daarnaast is het vervelend om niet meer mee te kunnen doen met gesprekken en om minder verbonden te zijn met de wereld om je heen.

Gelukkig kunnen een bril, lenzen of een gehoorapparaat je helpen. Zorg ook dat je je gehoorapparaat goed instelt. Je huisarts kan je helpen als je problemen met zien en horen hebt.

Daarnaast is het goed om deze zintuigen goed te beschermen zodat je problemen kunt voorkomen. Draag gehoor-bescherming bij harde geluiden. Laat ook regelmatig je ogen checken door een opticien en je oren door je audicien.

Bescherm je hoofd

Ook is het belangrijk om je hoofd te beschermen. Ernstig hersenletsel kan voor schade aan het brein zorgen waardoor het risico op dementie toeneemt. Het is dus belangrijk om hersenletsel door een val of ongeluk te voorkomen. Draag een helm als je gaat fietsen of tijdens wintersport.

Meer weten? Kijk op
alzheimer-nederland.nl/zintuigen-en-hoofd

3.3 Beweeg voldoende

Meer bewegen verlaagt het risico op veel ziektes. Het zorgt ook voor minder stress, geeft je meer energie en je behoudt een gezond gewicht.

Wanneer beweeg je voldoende?
Beweeg minstens 150 minuten per week matig tot intensief. Dat zijn activiteiten waarvan je ademhaling sneller wordt en je een beetje gaat zweten. Denk aan tuinieren of stevig wandelen. Combineer dit met minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Bijvoorbeeld volleybal, tennis, dansen of oefeningen in de sportschool. Daarnaast zijn balans-oefeningen belangrijk, zoals yoga. Veel oefeningen die je thuis kunt doen, zijn via internet te vinden.

Denk vast na over welke manier van bewegen bij jou past en wat je leuk vindt. Iets wat je alleen kunt doen, of liever met anderen? Wil je bewegen op vaste momenten, bijvoorbeeld met een coach of trainer? Of kies je liever je eigen momenten en oefeningen? Hieronder vind je een aantal tips.

1. Kijk op de website van jouw gemeente voor sportverenigingen in de buurt. Zo vind je snel een leuke nieuwe uitdaging bij jou in de buurt.

2. Nodig je vrienden, familie of collega's uit om een stukje te gaan wandelen of fietsen. Via **knooppunter.com** kun je bijvoorbeeld leuke fietsroutes in jouw buurt vinden.

3 Zet tijdens het wandelen of fietsen een lekker muziekje op of luister naar een podcast of luisterboek. Zo wordt bewegen nog leuker.

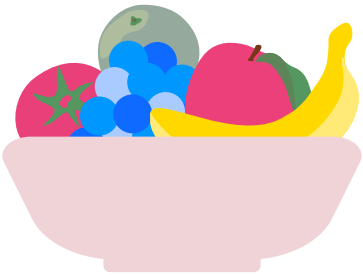
4 Neem vaker de trap in plaats van de lift, fiets naar je werk of naar andere afspraken, of wandel naar de supermarkt als je maar een paar kleine boodschappen hoef te doen.

3.4 Eet gezond

Gezond eten is goed voor je lichaam en het geeft je energie. Het zorgt voor een betere weerstand en voor gezonde darmen en bloedvaten. Bekijk onderstaande tips om jouw eetpatroon op een makkelijke manier iets gezonder te maken:

1. Gezond eten heeft alles te maken met voedingsstoffen. Probeer veel groente en fruit te eten en maak je maaltijden zelf. In kant-en-klaarmaaltijden en voorgekookt voedsel zitten vaak extra suikers en zouten om het langer houdbaar te maken. Kies daarom voor verse groente en diepvriesgroente. En ga voor blikgroente zonder toegevoegde suikers en zout.

2. Drink vooral water, thee of (filter)koffie. In frisdrank, limonade en fruitsap zitten vaak verborgen suikers. Je kunt ze dus beter vervangen door water, thee of (filter)koffie. Het liefste zonder extra suiker of zoetstoffen.



3 Vezels houden je darmen gezond. Volkorenproducten zorgen voor goedwerkende darmen. Je darmen nemen alle belangrijke stoffen uit het eten op in je lichaam. Je hoeft hier geen producten voor te laten liggen, maar kies altijd voor de volkoren variant. Vervang bijvoorbeeld witte pasta, witte rijst en witbrood door volkorenpasta, zilvervliesrijst en volkorenbrood.

Uiteraard kun je af en toe wel wat lekkers nemen. Het belangrijkste is om daarnaast genoeg verschillende gezonde producten te eten. Wil je precies weten hoe je een gezonde balans kunt bereiken? Kijk dan op **alzheimer-nederland.nl/voeding** voor meer informatie over voeding en dementie.

3.5 Stop met roken

Stoppen met roken is altijd een goed idee. Het brengt namelijk vele voordelen met zich mee. Al na een paar dagen kan het je smaak en reuk verbeteren. Ook neemt je energie toe en verbetert je huid. Uiteindelijk verlaagt het je risico op vele ziektes, waaronder dementie.
Om te stoppen met roken is een goede voorbereiding belangrijk. Bespreek met je huisarts welke manier van stoppen het beste bij jou past. Kies bijvoorbeeld een definitieve stopdatum. Denk alvast na over wat je kunt doen als je een moeilijk moment hebt. Ook is het erg fijn om het met andere mensen te delen. Zij kunnen je steunen en aanmoedigen. Je kunt ook een spaarpotje maken voor elk pakje dat je niet koopt. Daar kun je jezelf dan af en toe mee belonen. Het is ook belangrijk om het roken niet te vervangen door vapen. Ook in e-sigaretten zitten veel stoffen die het risico op hart- en vaatziekten verhogen.

Weetje
Wist je dat stoppen met roken nog zin heeft tot op hoge leeftijd? Zelfs dan hebben mensen die stoppen minder risico op dementie dan mensen die blijven roken.

Kijk voor meer tips op **www.ikstopnu.nl**

3.6 Drink geen alcohol of met mate

Geen (of maximaal 1 glas) alcohol per dag is het beste voor je lichaam. Te veel drinken vergroot het risico op dementie. Te veel drinken vergroot ook het risico op ongelukken, verslaving en andere ziektes, zoals kanker. Bovendien voel je je fitter en scherper als je niet of met mate drinkt.

Nu kan het af en toe lastig zijn om het bij één glas te houden. Deze tips kunnen je daarbij helpen:

1. Zie de bodem van het glas als natuurlijke grens van de dag.

2. Probeer eens alcoholvrij bier of wijn. Veel slijterijen en supermarkten verkopen ook alcoholvrije varianten van jouw favoriete drankje.

3. Zorg dat je geen voorraad in huis hebt. Wanneer je dan een drankje wilt, is het makkelijk om dit niet te nemen. Op is op!

4. Probeer eens een alcoholvrije periode in te plannen. Zo kun je kijken wat voor jou de voordelen zijn van geen alcohol drinken. Of doe het samen met een vriend(in).

Wil je meer weten? Kijk dan op **www.alcoholinfo.nl**

Feestjes en speciale gebeurtenissen

Kun je glazen alcohol opsparen voor het weekend? Nee, je lichaam doet er lang over om een glas alcohol helemaal te verwerken. Vind je het moeilijk om een drankje met alcohol af te wijzen op een feestje? Lees dan de volgende tips:

1. Ga je uit eten of heb je een avondje met vrienden? Bepaal van tevoren of je alcohol gaat drinken.

2. Laat je vrienden van tevoren weten dat je liever een alcoholvrij drankje wilt. Zo kunnen zij iets in huis halen waar jij op je alcoholvrije avond van kan genieten.

3. Bedenk van tevoren wat jouw reden is om niet te drinken. Als er vragen komen kun je meteen antwoorden. “Ik moet nog rijden”, “Ik heb morgen iets belangrijks te doen” of “Ik kan zo slecht slapen als ik alcohol drink”. Blijf dat herhalen.

4. Lukt het echt niet om minder te drinken? Je kunt op meerdere manieren hulp zoeken. Vraag je huisarts om advies of kijk voor zelfhulpprogramma’s en lotgenotengroepen op **www.thuisarts.nl/alcohol**

3.7 Blijf nieuwe dingen leren

Het blijven prikkelen van je brein kan helpen je hersenen gezond te houden. Het zorgt voor nieuwe en sterkere verbindingen tussen hersencellen. En dat zorgt voor een veerkrachtiger brein. Je hersenen zijn dan beter beschermd tegen dementie.

Ook op latere leeftijd is het belangrijk om je hersenen te blijven prikkelen. Het kan er bovendien voor zorgen dat bepaalde hersenfuncties, zoals het geheugen, beter werken. En daar heb je meteen wat aan!

Er zijn allerlei leuke manieren om nieuwe dingen te leren en je hersenen te blijven prikkelen:

1. Maak jouw favoriete activiteit nóg interessanter voor je brein. Wandel je graag? Of houd je van koken of creatief bezig zijn? Je kunt je brein nog meer prikkelen door het samen te doen of door steeds iets nieuws te proberen. Een nieuwe route of een nieuw recept bijvoorbeeld. Bekijk inspirerende voorbeelden op **alzheimer-nederland.nl/goedevoorbeelden**

2. Maak een cultureel uitstapje. Bezoek een museum of bekijk de UITagenda voor leuke culturele activiteiten dicht bij huis. Wil je je brein verder uitdagen? Doe het samen en praat over wat je ervan hebt geleerd.

3. Houd je van spelletjes? Probeer af en toe iets nieuws en wissel af. Of daag je brein uit door steeds een moeilijker level of betere tegenstander te kiezen.

Nog meer tips om je brein uit te dagen?
Kijk op **alzheimer-nederland.nl/blijf-leren**

3.8 Blijf sociaal actief

Sociale contacten prikkelen je brein. Ook kan een gesprek met een ander je een fijn gevoel geven. Of je kunt samen iets leuks gaan doen. Het is gezellig en je denkt misschien even niet aan je eigen zorgen. Of je kunt je zorgen juist delen met de ander.

Je hoeft je niet de hele tijd te omringen met anderen. Het is wel goed om regelmatig contact te maken. Dit kan met de mensen om je heen, zoals vrienden, familie en buren. Of door nieuwe mensen te leren kennen.

Tips om nieuwe mensen te ontmoeten:

1. Meld je aan voor vrijwilligerswerk. Help anderen en bouw nieuwe vriendschappen op.

2. Sluit je aan bij een bestaand clubje. Misschien is er wel een boekenclub of tuinclub bij jou in de buurt waar je je kunt

aansluiten. Of ga online op zoek naar fanclubs van artiesten, sportclubs, websites over auto's, games of andere hobby's. Veel van dit soort groepen spreken niet alleen online, maar ook in de echte wereld af.

Is het moeilijk om het huis uit te gaan, maar wil je wel graag meer sociaal contact? Je kunt je bij meerdere vrijwilligersorganisaties aanmelden. Zij zorgen er dan voor dat er op gewenste tijdstippen mensen langskomen. Bijvoorbeeld voor een kopje koffie of thee of een wandeling. Kijk bijvoorbeeld op **nlvoorelkaar.nl** of **zonnebloem.nl.**

Tips om banden met anderen te versterken:

1. Blijf in contact met mensen die belangrijk voor je zijn. Het is niet altijd makkelijk om contact te houden, ook al wil je dat wel graag. Stuur af en toe een berichtje of kaartje om te laten weten dat je aan iemand denkt. Of om te vragen hoe het met iemand gaat of wat iemand de afgelopen tijd gedaan heeft. Of spreek met jezelf af dat je bijvoorbeeld elke dinsdagavond een familielid of vriend belt.

2. Luister actief. Wanneer je in gesprek bent met iemand, luister dan goed naar wat iemand zegt. Zo laat je zien dat je geïnteresseerd bent in hun mening en kijk op dingen. Bovendien kun je dan gerichte vragen stellen om de ander nog beter te begrijpen. Dit is topsport voor onze hersenen.

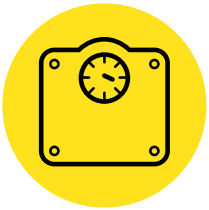
Wil je meer tips om sociaal actief te blijven?
Kijk dan op **alzheimer-nederland.nl/sociaal-actief**

4. Andere ziektes en aandoeningen

Als je een ziekte of een aandoening hebt, is het belangrijk daar goed mee om te gaan.

Suikerziekte

Suikerziekte kan op verschillende manieren jouw bloedvaten aantasten en zo jouw risico op dementie verhogen. Als je diabetes hebt is het belangrijk om regelmatig je bloedsuikerspiegel te laten controleren. Gezond leven kan het risico op dementie soms verkleinen. Door gezonder te leven kunnen mensen de medicijnen tegen suikerziekte soms afbouwen.



Overgewicht

Je gewicht neemt vaak ongemerkt met de jaren toe. Mensen met overgewicht hebben een hoger risico op dementie en andere ziektes. Wanneer je te zwaar bent is het daarom verstandig om af te vallen. Wil je weten of je te zwaar bent? Ga dan naar **voedingscentrum.nl/bmi-meter**.

Als je wilt afvallen is de huisarts in veel gevallen een goed startpunt. De huisarts kan samen met jou een passend afvalprogramma bedenken. Ook de tips uit hoofdstukken 3.3 en 3.4 kunnen je helpen afvallen.

Lees meer via **alzheimer-nederland.nl/suikerziekte**

Depressie

Depressie is een risicofactor voor dementie. Daarbij is een depressie op zichzelf niet fijn en daarom erg belangrijk om te behandelen. Neem contact op met de huisarts als je vaker somber bent of met depressieve gedachtes rondloopt. Op **thuisarts.nl/depressie** kun je meer lezen. Daar vind je ook informatie als je vrienden, familie of kinderen te maken hebben met een depressie.

Gratis training: houd je brein gezond

Wil je nog meer inspirerende tips, nieuwe weetjes en je kennis testen? Samen met onderzoekers ontwikkelden we een gratis training voor het gezond houden van brein.

Meld je aan en ontvang:

- ✔ 7 e-mails vol weetjes en tips;
- ✔ info over voeding, stress en bewegen;
- ✔ gezonde uitdagingen.

Meld je aan via **alzheimer-nederland.nl/gezond-brein**

alzheimer nederland

Een beter leven met dementie en een toekomst zonder dementie.

Daar zorgen wij voor.

Heb je vragen of wil je meer weten? We helpen je graag verder.

dementie.nl
samendementievriendelijk.nl

Bel de DementieLijn via 0800 5088
Voor gratis deskundig advies over (omgaan met) dementie.

Alzheimer Nederland
Stationsplein 121, Amersfoort
Postbus 2077
3800 CB Amersfoort
033 303 25 02

info@alzheimer-nederland.nl
alzheimer-nederland.nl

2025

CBF Erkend Goed Doel