

Vergeetachtig? Dit heb je zelf in de hand

Meestal is vergeetachtigheid gewoon de leeftijd. En je staat niet machteloos: bijna de helft van alle dementie is te voorkomen of uit te stellen via veertien factoren waar je zelf iets aan kunt doen.



Begin bij je bloedvaten

Wat je vaten beschadigt, beschadigt je brein

Hoge bloeddruk, hoge bloedsuiker, roken en hoog cholesterol tasten ook je denkvermogen aan

Houd je bloeddruk vanaf je 40e op 130 of lager

De enige losse factor waarvoor het bewijs sterk is; op zichzelf al de moeite waard

Laat bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol controleren

Bij huisarts of apotheek; doe iets met de uitslag



Wanneer ga je naar de huisarts?

Namen en afspraken die wegzakken horen erbij

De informatie is er nog: de naam komt later alsnog boven

Ga naar de huisarts als vaardigheden zoekraken

Koken, pinnen of de weg vinden waar je die goed kent lukt niet meer

Laat ook een andere oorzaak nakijken

Vitamine B12-tekort, trage schildklier, somberheid of een bijwerking van medicijnen: goed te verhelpen



Eet minder uit een pakje

Kies groente, fruit, volkoren, noten en vis

Dat spaart je bloedvaten en dus je hersenen; laat kant-en-klaar, chips en koek vaker staan

Eet genoeg, met genoeg eiwit

Onbedoeld afvallen ondermijnt je spieren; eiwit zit in vis, ei, peulvruchten en zuivel



Blijf onder de mensen

Houd je agenda gevuld en leer iets nieuws

Een koffieochtend, een koor, een taal of cursus; weinig contact geeft een duidelijk hogere kans op dementie

Laat je gehoor en je ogen testen

Wie beter hoort en ziet, blijft meedoen; allebei staan ze op de lijst van veertien



Blijf in beweging

Beweeg 150 minuten per week matig intensief

Stevig wandelen of fietsen houdt je bloedvaten soepel en je bloedsuiker stabiel

Doe twee keer per week krachttraining

Kan thuis, zonder sportschool; samen bewegen werkt ook aan je contacten



Bewaak je slaap

Slaap zeven tot acht uur per nacht

Kort slapen rond je 50e en 60e geeft zo'n 30% meer kans op dementie; op je 78e is een korte nacht geen reden tot zorg

Let op ademstops in de nacht

Slaapapneu is goed te behandelen; bespreek zwaar snurken met je huisarts

STERKSTE HEFBOMEN

De winst zit in meerdere dingen tegelijk; een puzzelboekje of supplement voorkomt geen dementie. Je bloeddruk aanpakken loont op zichzelf al.



Geen medisch advies. Gaat het in korte tijd slechter of lukken dagelijkse dingen niet meer? Ga naar je huisarts. Wat je doet verlaagt je kans, een garantie bestaat niet. Stop nooit zelf met medicijnen.