

Wat kun je zelf doen om dementie te voorkomen – Tips van Mantelzorgelijk

Dementie – doodsoorzaak nummer één in Nederland – is een ziekte waar veel mensen enorm bang voor zijn. Hoe kan het dat sommige mensen het krijgen, en anderen niet? Daar wordt veel onderzoek naar gedaan, onderzoekers kijken daarbij naar verschillende oorzaken. Ook de manier waarop je leeft, heeft invloed op de kans om deze hersenziekte te ontwikkelen.

Train je hersenen

Om mentaal fit te blijven, is het belangrijk dat je jezelf mentaal blijft uitdagen. Oudere mensen stoppen – bijvoorbeeld na hun pensionering – vaak met allerlei activiteiten waar ze hun hersenen bij gebruiken.

Uit een Chinees onderzoek: 15.000 mensen rond de 65 werden een hele periode gevolgd. Mensen die elke dag hun hersenen inspannen, hebben een kleinere kans om dementie te ontwikkelen. Lees meer op

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2681169?resultClick=1>

Beweeg meer

De impact van bewegen is enorm. Het maakt écht uit of je je leven achter de geraniums slijt of blijft wandelen. Veel mensen op leeftijd krijgen last van lichamelijke klachten. Maar als daardoor stopt met sporten, met fietsen, met wandelen... dan heeft dat behoorlijk effect op je gezondheid. En op je kansen om dementie te ontwikkelen.

Onderzoekers uit Zweden bewezen dat blijven bewegen de kans op dementie drastisch verlaagt: ze volgden zo'n 1500 vrouwen gedurende een periode van 44 jaar. Toen bleek dat de vrouwen met een goede conditie maar liefst 88 procent minder kans hadden om dementie te ontwikkelen. Bovendien kregen ze gemiddeld pas 10 jaar later last van dementie-gerelateerde klachten. Lees meer op <http://n.neurology.org/content/90/15/e1298>

Drink minder alcohol

Dit advies zag je misschien al een beetje aankomen. Overmatig alcoholgebruik – en zeker als je regelmatig te veel drinkt – kan behoorlijke gevolgen hebben voor de ontwikkeling van je hersenen. Er gaat van alles kapot en zo vergroot drank de kans dat je op latere leeftijd een vorm van dementie ontwikkelt.

Omring je met dierbaren

Onderzoekers uit Nederland toonden aan dat mensen die zich vaak eenzaam voelen, hebben een grotere kans om een vorm van dementie te ontwikkelen.

Ook mensen die last hebben van depressie lopen een groter risico. Je geestelijke gezondheid én de mate waarin je je verbonden voelt met anderen, hebben letterlijk effect op je kansen om op latere leeftijd een vorm van dementie te krijgen. Lees meer op <https://jnnp.bmj.com/content/early/2012/11/06/jnnp-2012-302755>

Effect van dementie op het leven van mantelzorgers

Op Mantelzorgelijk schrijven meerdere mantelzorgers over het effect van dementie op hun leven en dat van hun dierbaren. Hier vind je bijvoorbeeld de filmpjes van Marjolijn (over haar vader met dementie), de kijk van Eva (op haar moeder met dementie) en de podcasts van Dyezzy (over haar moeder met dementie). Bron Mantelzorgelijk 11 september 2018. Lees meer op

<https://mantelzorgelijk.nl/>

