

Voorkomen van dementie?

Start nu met een gezonde
leefstijl!

WEBINAR
19 september 2022
16.00 – 17.15

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Introductie & Programma

- **Kay Deckers**
 - Maastricht University
- **Monique Steenman**
 - Kaderarts Leefstijl/Huisarts
- **Yvonne Kolmans**
 - Welzijn Vught
(Dementievriendelijk Lokaal Netwerk)

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Houd je brein gezond!

Wat is risicoreductie van dementie?

Kay Deckers, PhD
Assistant Professor
Alzheimer Centrum Limburg
School for Mental Health and Neuroscience
Maastricht University/Maastricht UMC+



POLL

- **Verkleint een boterham met pindakaas de kans op dementie?**

Inhoud

- Korte geschiedenis onderzoeksveld
- Risicofactoren
- LIBRA
- Bewustzijn in Nederland
- Bewustwordingscampagne “We zijn zelf het medicijn”
- MijnBreincoach app
- FINGER-NL
- Next steps
- Take-home messages



Een korte geschiedenis.....

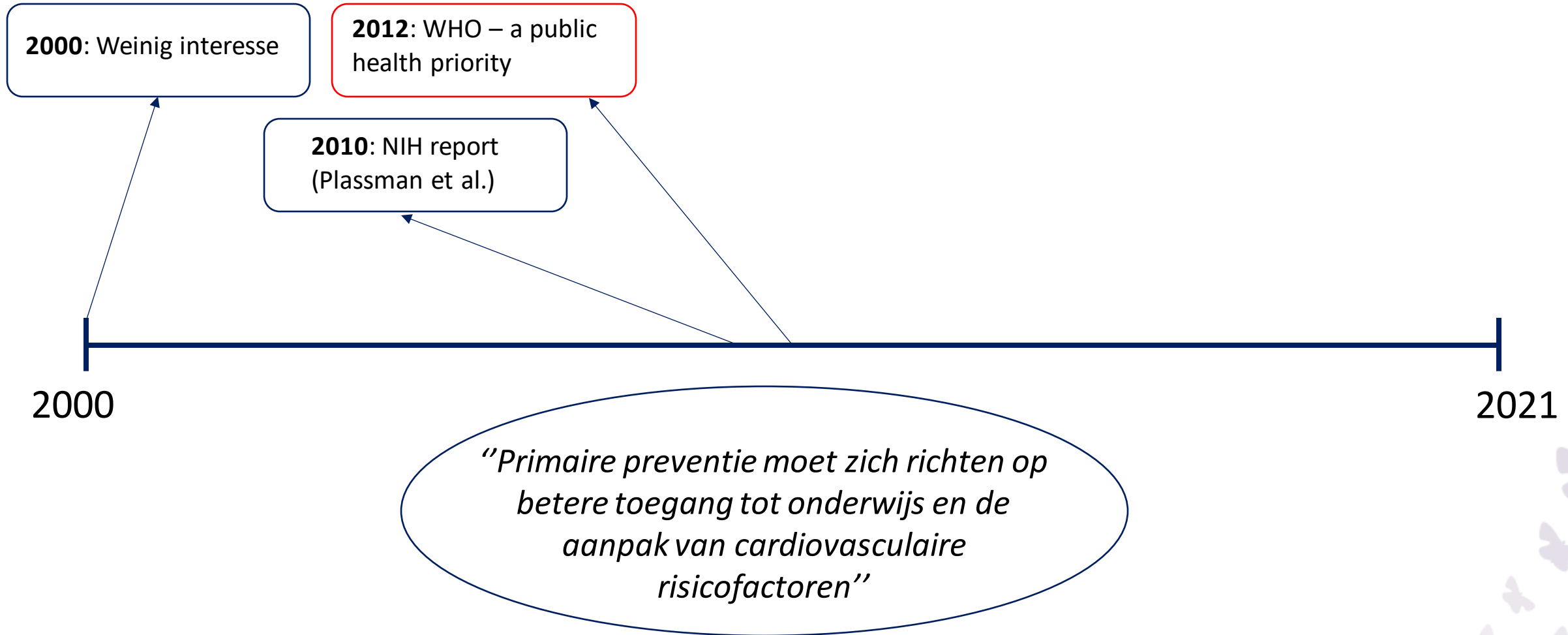
2000: Weinig interesse

2000

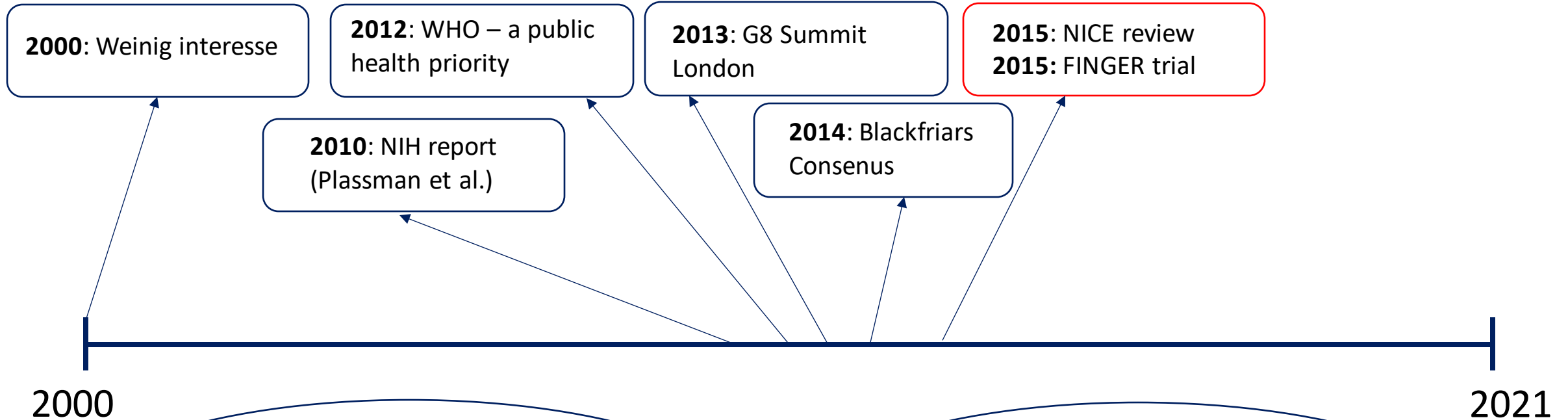
2021



Een korte geschiedenis.....

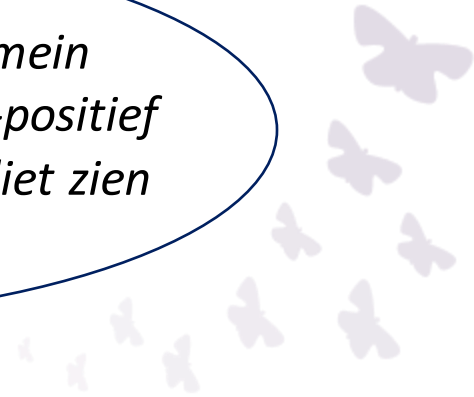


Een korte geschiedenis.....

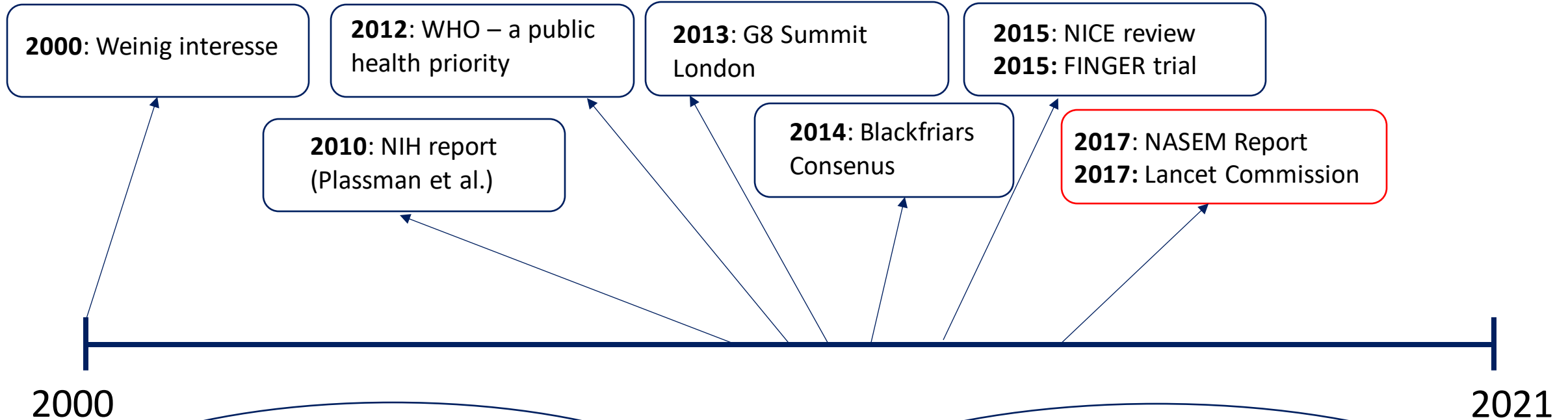


NICE reivew: *“Er is consistent bewijs voor associaties tussen leefstijlfactoren op middelbare leeftijd en dementie op latere leeftijd”*

FINGER trial: *Eerste multi-domein leefstijlinterventie die een matig-positief effect op cognitief functioneren liet zien*



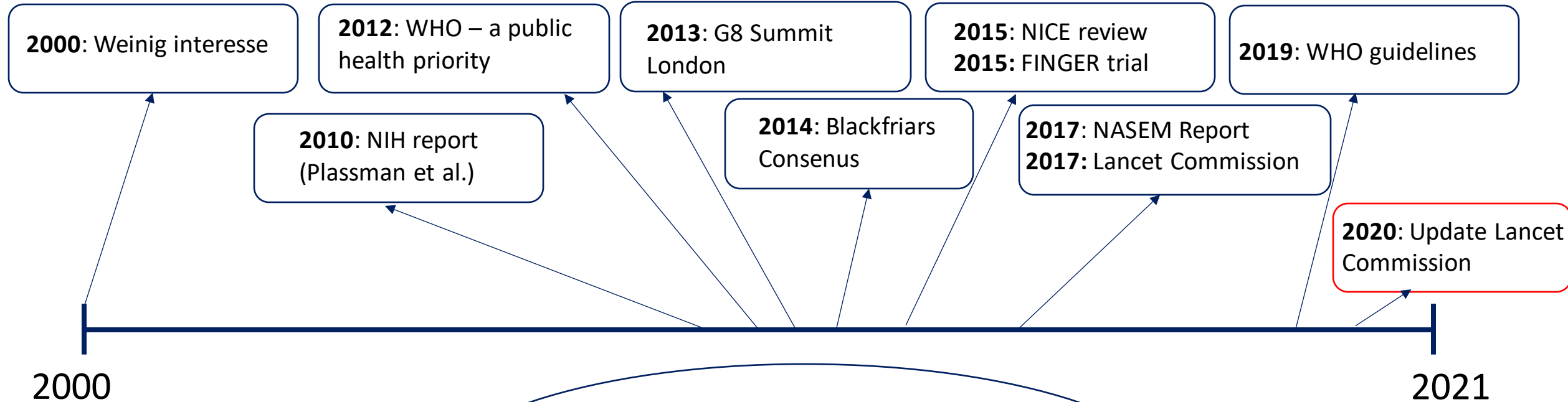
Een korte geschiedenis.....



NASEM Report: *“Enige mate van bewijs voor drie soorten interventies: cognitieve training, bloeddrukbehandeling en lichaamsbeweging.”*

Lancet Commission: *“Ongeveer 35% van de dementiegevallen zou potentieel voorkomen kunnen worden door het gunstig beïnvloeden van 9 risicofactoren” & “Ben ambitieus over preventie”*

Een korte geschiedenis.....



“Ongeveer 40% van de dementiegevallen zou potentieel voorkomen kunnen worden door het gunstig beïnvloeden van 12 risicofactoren”



En dan in.....augustus 2022

- WHO positie-paper 'Brain health'

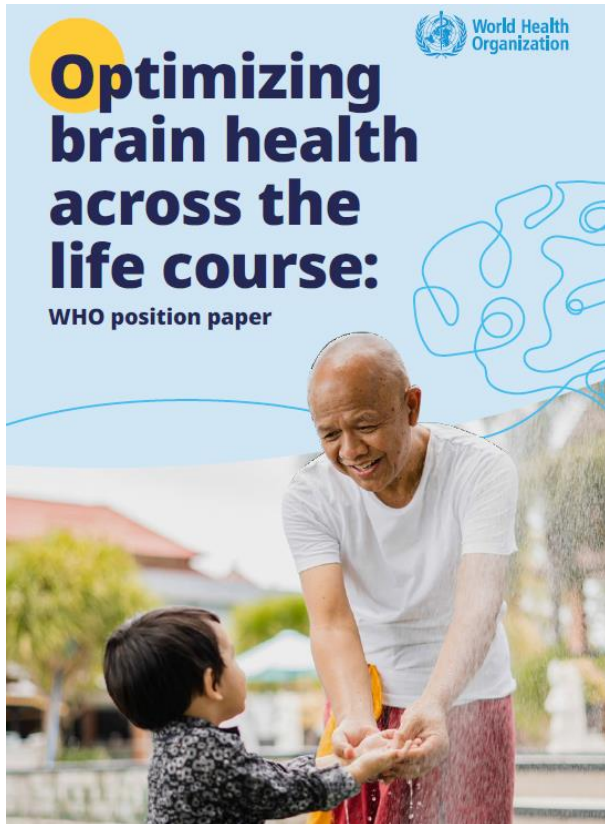
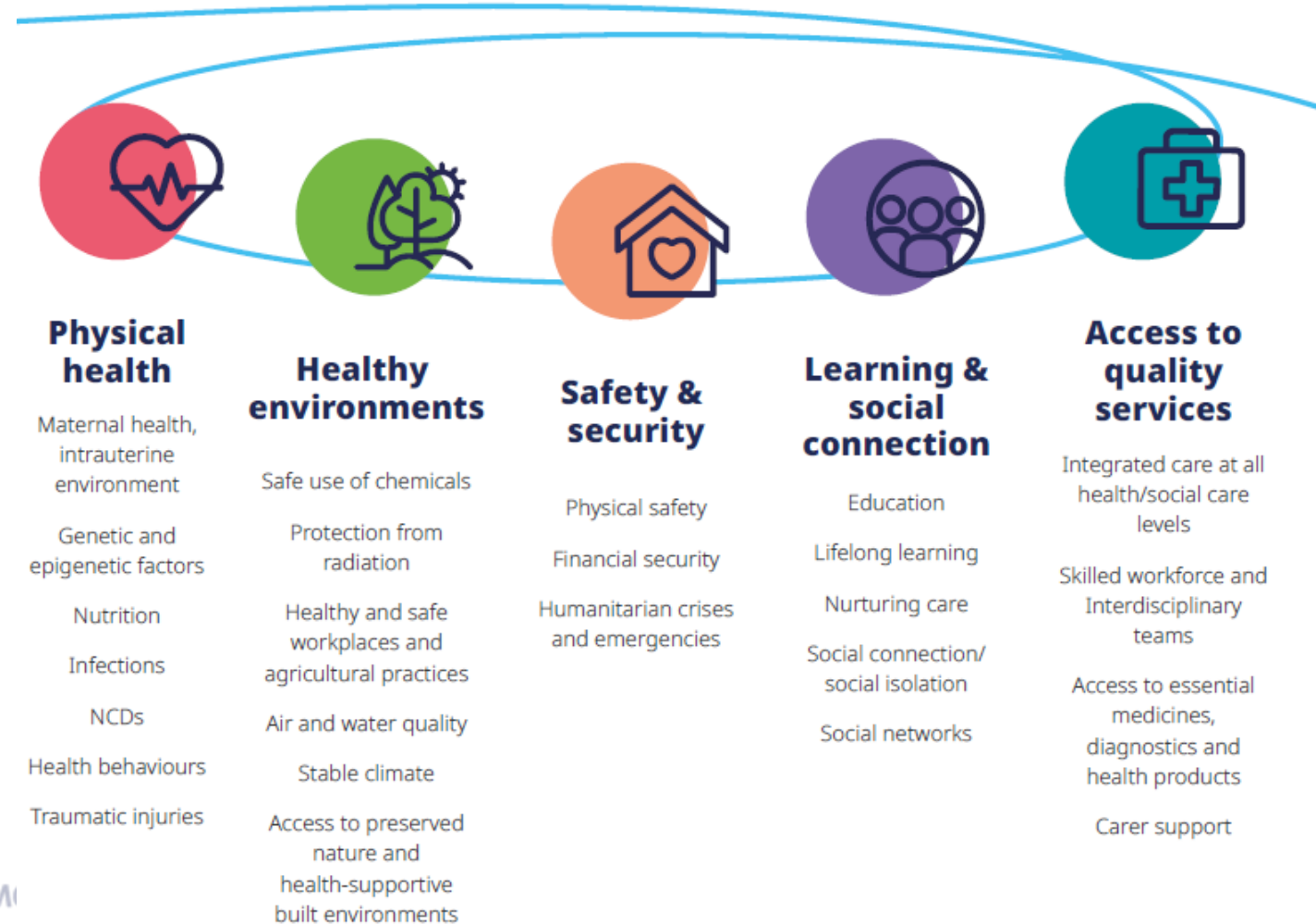


Figure 7.
Determinants of brain health across the life course



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

- Cardiovasculair
- Leefstijl
- Psychosociaal
- Overig/omgeving



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

- **Cardiovasculair**
- Leefstijl
- Psychosociaal
- Overig/omgeving

- Hoge bloeddruk
- Ernstig overgewicht
- Verhoogd cholesterol
- Diabetes type 2



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

- Cardiovasculair
- **Leefstijl**
- Psychosociaal
- Overig/omgeving

- Overmatig alcoholgebruik
- Lichamelijke inactiviteit
- Roken
- Ongezonde voeding
- Lage mentale activiteit
- Slaapstoornissen



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

- Cardiovasculair
- Leefstijl
- **Psychosociaal**
- Overig/omgeving

- Eenzaamheid/sociaal netwerk
- Stemming



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

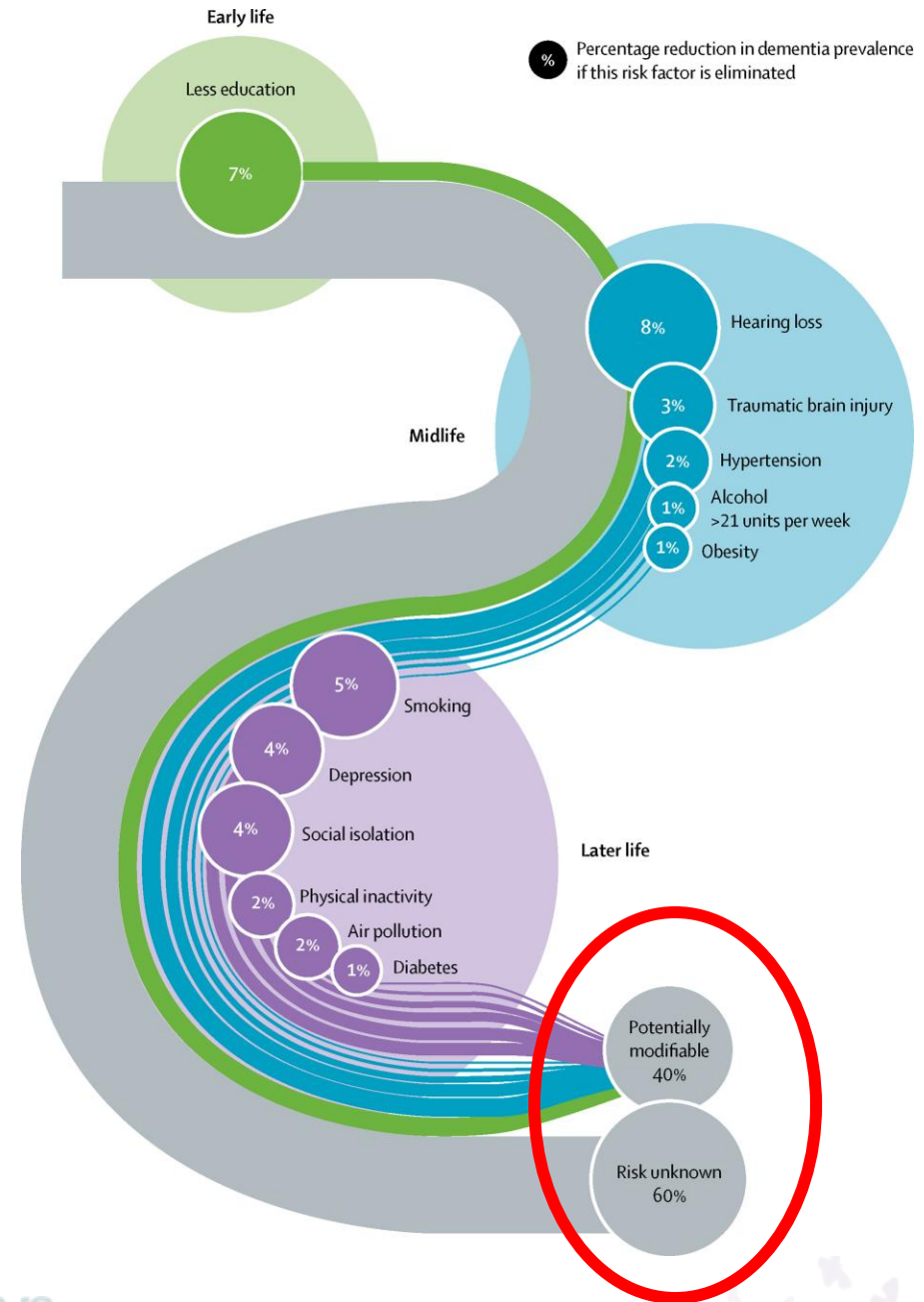
- Cardiovasculair
- Leefstijl
- Psychosociaal
- Overig/omgeving

- Luchtverontreiniging
- Laag opleidingsniveau
- Gehoorverlies
- Traumatisch hersenletsel

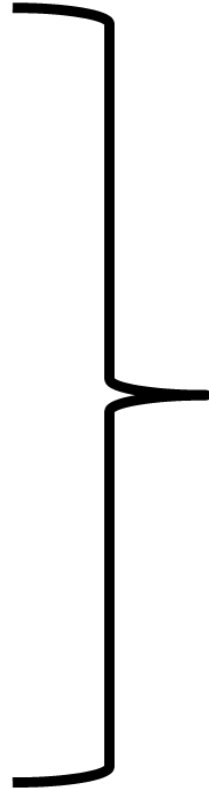


Dementie = beïnvloedbaar!?

- **40%** potentieel veranderbaar
 - Hoge bloeddruk
 - Overmatig alcoholgebruik
 - Roken
 - Depressie
 - Diabetes
 -
- **60%** nog niet bekend



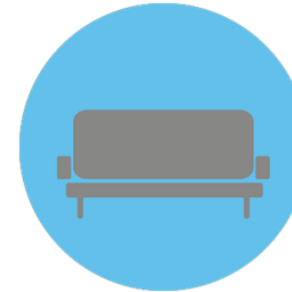
'Lifestyle for BRAin health' (LIBRA) index



Roken



Voeding



Lichaamsbeweging



Alcohol



Hartziekte



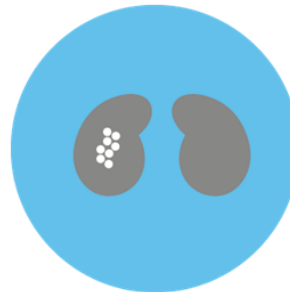
Obesitas



Cholesterol



Bloeddruk



Nierfunctiestoornissen



Mentale activiteit



Diabetes



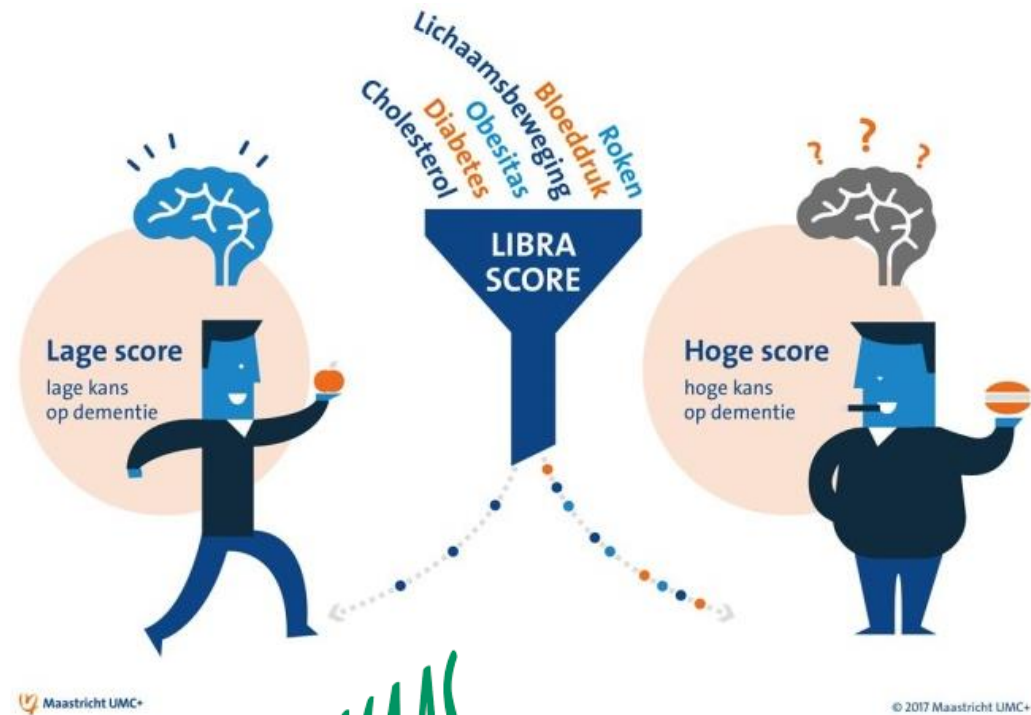
Stemming



'Lifestyle for BRAin health' (LIBRA) index

- Voorspellende waarde van LIBRA → kans op dementie

- Middelbare leeftijd (40-60)
- Oudere leeftijd (60-75)



Heger et al., 2021; Neurology



Deckers et al., 2020; Int J Ger Psych

Cambridge City over -75s Cohort Study



Deckers et al., 2017; Aging Ment Health



Schiepers et al., 20217; Int J Ger Psych



Doetinchem Cohort Study

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Deckers et al., 2019; J Alzheimers Dis



Deckers et al., 2019; J Alzheimers Dis



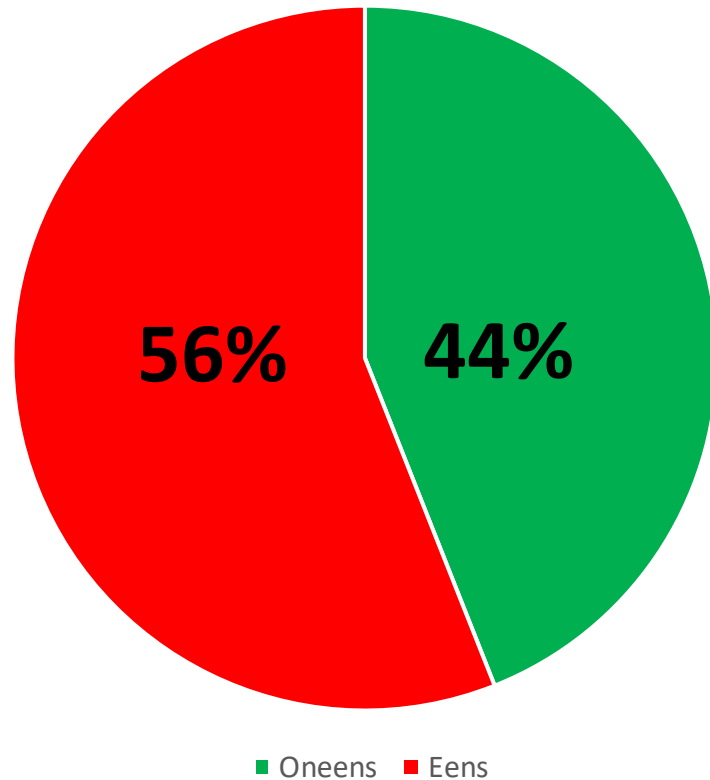
Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability

Deckers et al., 2021; Alzheimers Dement

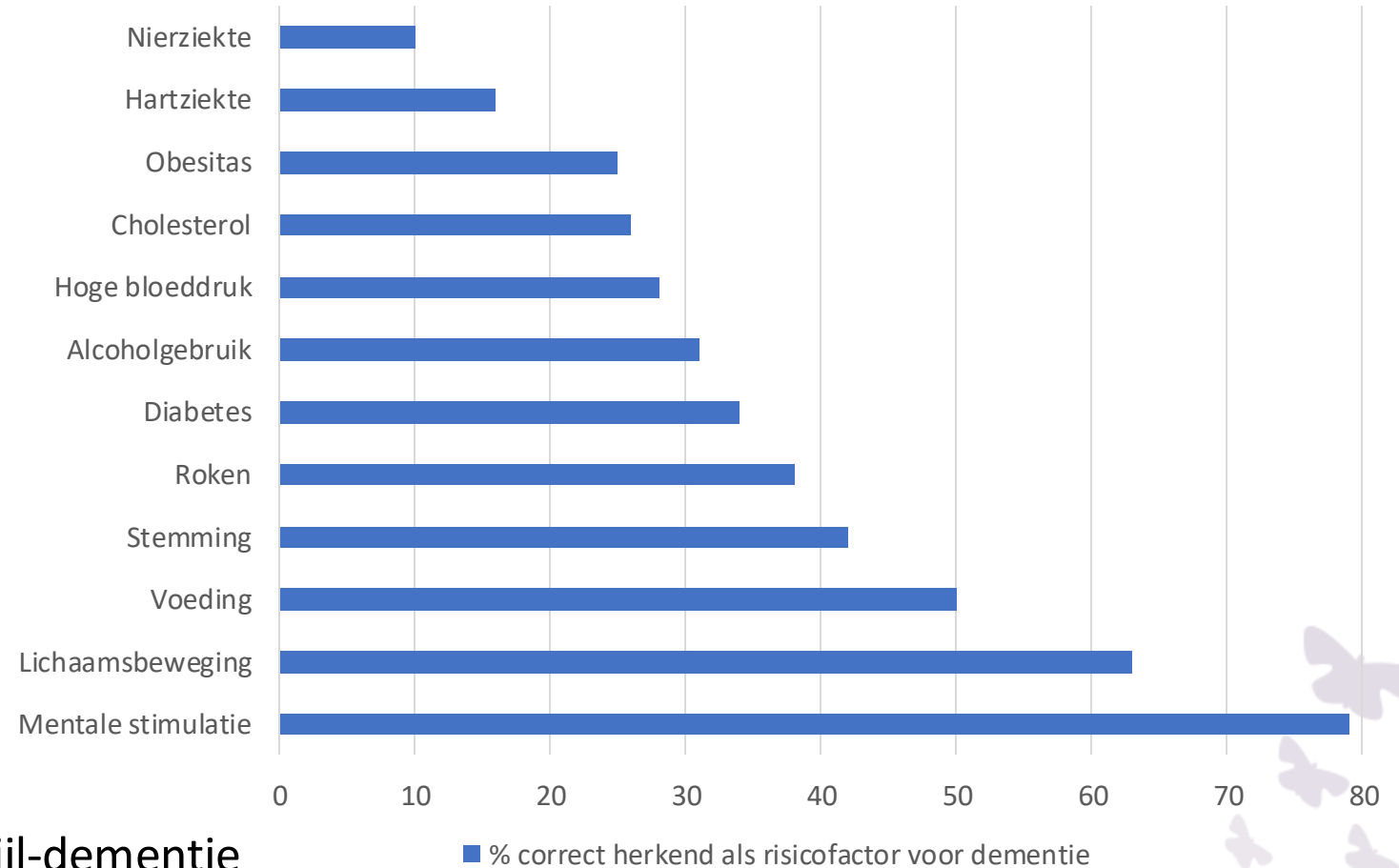


Bewustzijn in Nederland

'Ik kan niets doen aan mijn eigen kans op dementie'



% correct herkend als risicofactor voor dementie



→ 70% wilt meer informatie over relatie leefstijl-dementie

Bewustwordingscampagne “We zijn zelf het medicijn”

Tijd voor actie!

- Maart 2018 – januari 2019
- Doel: verhogen bewustzijn rondom relatie leefstijl en kans op dementie
- Doelgroep: alle inwoners van de Provincie Limburg tussen de 40 en 75 jaar

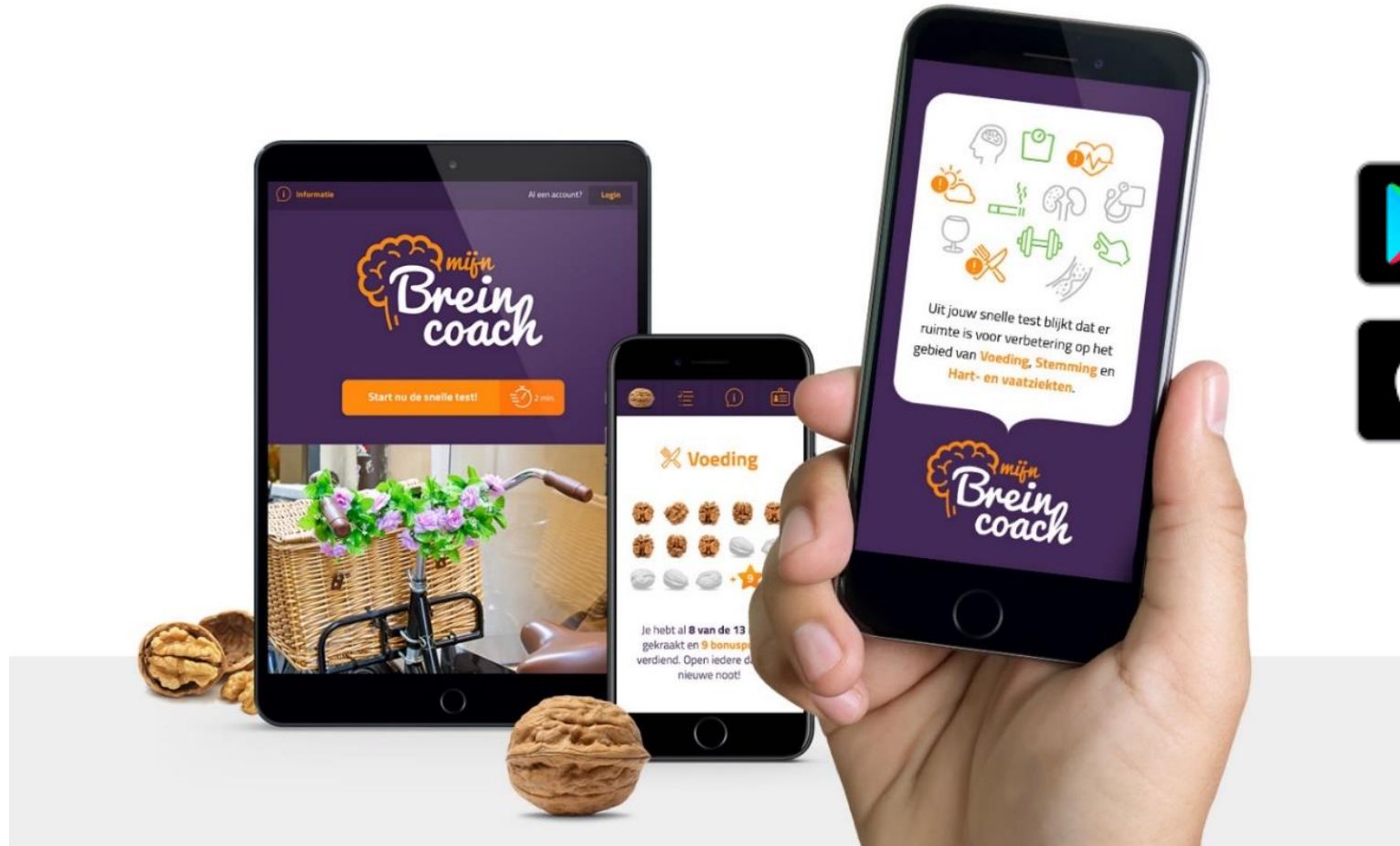
→ Meer **bewustwording** en **bereidheid** om aan hersengezonde leefstijl te werken



Bewustwordingscampagne “We zijn zelf het medicijn”



MijnBreincoach app



www.mijnbreincoach.eu



FINGER-NL

- FINGER → subtiel effect op cognitie
- Replicatie-studie in Nederland
- 2 jarige leefstijlinterventie (2021-2024)
- ±1200 mensen (60-79) met (niet)-veranderbare risicofactoren
- Primaire uitkomst: verandering in cognitief presteren

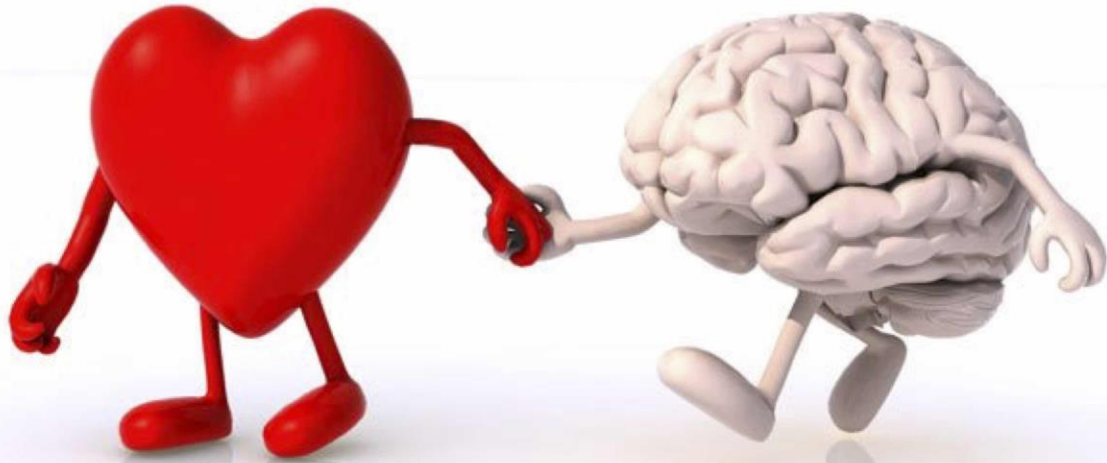


Next steps

- Update van de LIBRA score
- Implementatie risicoreductie dementie in de huisartsenpraktijk
- Ontwikkeling en validatie van een klinische LIBRA score (SCI en MCI)
- Uitrol campagne “We zijn zelf het medicijn” in heel Nederland



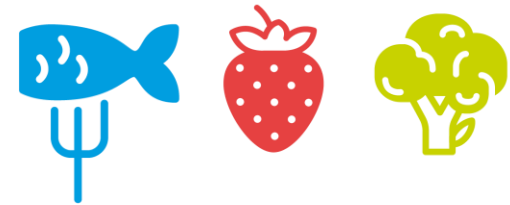
Take home messages



- Blijf nieuwsgierig



- Eet gezond



- Beweeg regelmatig



“Wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen”



Dank voor uw aandacht!



Dr. Sebastian Köhler
Hoofd onderzoekslijn



Dr. Martin van Boxtel
Hoofd onderzoekslijn



Prof. Frans Verhey
Hoofd ACL



Prof. Marjolein de Vugt
Hoofd ACL



Dr. Kay Deckers
Assistant Professor



Irene Heger
Postdoc onderzoeker



Lukas Duffner
Promovendus



Stephanie Van Asbroeck
Promovenda



Colin Rosenau
Promovendus



Lion Soons
Promovenda



Stevie Hendriks
Promovenda



Mariska van Pouderoijen
Promovenda



Lotte Truin
Promovenda



Nathan de Jong
Promovendus



Jens Soeterboek
Promovendus/a



Contact: kay.deckers@maastrichtuniversity.nl

Vragen



Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Dementie voorkomen? Start nu met een gezonde leefstijl!

Invloed van de huisarts
op leefstijlfactoren.

Monique Steenman,
Leefstijlcoachend huisarts,
ervaringsdeskundige
"kaderarts" leefstijl

Dementie, invloed van de huisarts, versie nr. 1.1



Hart voor Brabant

POLL

- **Het gesprek over gezonde leefstijl hoort thuis in de spreekkamer van de huisarts**

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Definitie van “het voorkomen van” = preventie (naar fase van ziekte)

- Primaire preventie: voorkomen dat gezonde mensen ziek worden
- *Secundaire preventie: vroege opsporing van ziekten of verhoogd risico lopen of genetische aanleg*
- *Tertiaire preventie: voorkomen van complicaties of verergering van ziekte bij patiënten*

Voorheen:

primaire preventie ; taak van de GGD

& secundaire/tertiaire preventie: taak van de huisarts



Hart voor Brabant

Gezonde leefstijl

2019 2^e Woudschoten conferentie

De vijf kerntaken van de huisartsgeneeskunde zijn medisch-generalistische zorg, spoedzorg, terminale-palliatieve zorg, **preventie** en coördinatie.

- NHG standaarden/richtlijnen; protocollen op wetenschappelijke basis voor huisartsen
- Seach “leefstijl” in de NHG richtlijnen database;
 - 45 NHG standaarden (92 totaal)
 - 2 behandelrichtlijnen (47 totaal) ??
 - 2 landelijke eerstelijns samenwerkingsafspraken (2 totaal)



Hart voor Brabant

Kortom bespreken van leefstijl is tevens taak van de huisarts !

Wat is gezonde leefstijl?

Onze gezondheid wordt beïnvloed door *onze leefstijl* en door *onze leefomgeving*.

Ongezond gedrag is verantwoordelijk voor bijna 20 procent van de ziektelast. Bron: RIVM website

Een gezonde leefstijl houdt in dat iemand **voldoende beweegt, gevarieerd en gezond eet en voldoende ontspanning neemt**. Bovendien is het bij een gezonde levensstijl belangrijk alcohol met mate te drinken, niet te roken en stress zo veel mogelijk te vermijden.



Hart voor Brabant

Gezonde leefstijl bespreekbaar maken door de huisarts

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat patiënten verwachten dat de (huis)arts met hen praat over een gezonde leefstijl zoals bijvoorbeeld stoppen met roken.

Huisarts/praktijkondersteuner: pak je rol !

Voordat je het gaat bespreken:

Vraag toestemming aan de patiënt.

Inleiding kan zijn; bij het ontstaan van hoge bloeddruk kan overgewicht (roken) een rol spelen.

Vindt u het goed als wij dit samen bespreken?



Hart voor Brabant

Wanneer leefstijl bespreekbaar maken?

- Idealiter bij elk consult van de huisarts
- Bespreken van euthanasieverklaring/ wilsbeschikking
- Bij een kinderwens
- Bij stellen van diagnose van oa diabetes mellitus, HVZ, chronische nierschade, COPD, astma, dementie
- Bij medicatiewijziging of ophoging
- Bij klachten van het bewegingsapparaat
- Bij mentale/psychische klachten
- Bij/na acute ziekte (infectieziekte, pneumonie, pancreatitis, myocardinfarct etc)

www.thuisarts.nl/gezond-leven



Hart voor Brabant

Hoe gezonde leefstijl bespreekbaar maken? 1 (3)

Voordat de huisarts/praktijkondersteuner de leefstijl gaat bespreken:

Vraag toestemming aan de patiënt.

Inleiding kan zijn; bij het ontstaan van hoge bloeddruk kan overgewicht (roken) een rol spelen.

Vindt u het goed als wij dit samen bespreken?

Tools

1. Spinnenweb Positieve Gezondheid (wat heeft aandacht nodig?)
2. Leefstijlroer (intrinsieke motivatie)

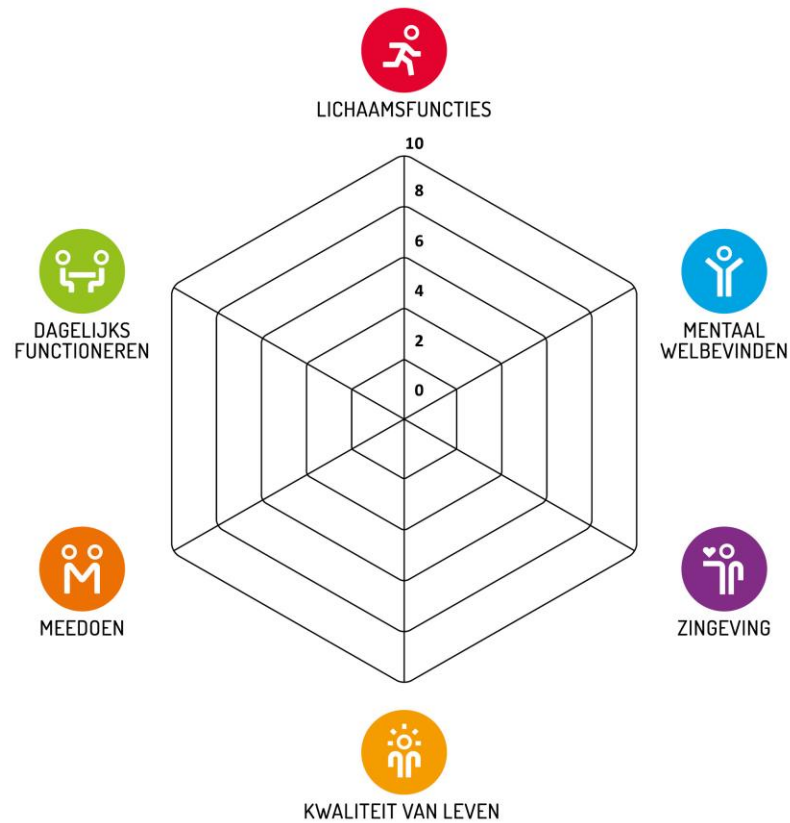


Hart voor Brabant

Hoe gezonde leefstijl bespreekbaar maken? 2 (3)

2. Vragenlijst Spinnenweb van Mijn Positieve Gezondheid

 MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



Hart voor Brabant

Hoe gezonde leefstijl bespreekbaar maken? 3 (3)

2. Het Leefstijlroer van de Vereniging van Arts en Leefstijl



Wat is er mogelijk? 1 (4)

Zelfmanagement online (voeding, bewegen, slaap en ontspanning)

lokaal: eigen huisartsenpraktijk website

regio JBZ : www.goedgezond.nl, www.huisartsenpraktijk.nl

landelijk: www.ggdappstore.nl -> www.mijnbreincoach.eu

Zelfhulpgroepen

- **bijv. AA= Anonieme Alcoholisten, NA= Narcotics Anonymous (bij drugs) AG ; Anonieme Gokkers (bij gokken)**

maar ook long COVID, rouwgroepen etc.

Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonniusstraat 3 's-Hertogenbosch :

www.zelfhulpdenbosch.nl



Hart voor Brabant

Wat is er mogelijk? 2 (4)

Stoppen met roken (SMR) begeleiding

Bijvoorbeeld Sinefuma online, telefonisch, op locatie of door de huisarts/praktijkondersteuner . SMR in basisverzekering

Verslavingszorg

Zelfzorgmodules, online, fysiek

Verwijzing naar verslavingszorginstelling

Slaap en ontspanning

Bijvoorbeeld Mindfulness apps, online, fysiek oa beter slapen en mindfulness bij Regionaal trainingscentrum 's-Hertogenbosch & regio www.regionaaltrainingscentrum.nl

online bijv. www.snelbeterinjevel.nl

Verwijzing naar eerstelijns psycholoog of GGZ



Hart voor Brabant

Wat is er mogelijk? 3 (4)

Gecombineerde Leefstijl Interventie, Cool, Slimmer, de Beweegkuur, Samen Sportief in Beweging

2 jarig leefstijlprogramma in de basisverzekering (2019)

BMI > 25 kg/m² met risicofactoren/co-morbiditeit
als verhoogd risico op DM 2 & HVZ,
co-morbiditeit artrose, slaapapneu, DM2, HVZ

Motivatie belangrijk!

*Medicatie kan alleen overwogen worden indien een erkende
GLI niet succesvol is na één jaar behandeling bij BMI > 35
kg/m² met co-morbiditeit of BMI > 40 kg/m²*



Hart voor Brabant

Wat is er mogelijk? 4 (4)

Regulier aanbod paramedici en welzijn;

Fysiotherapeuten, diëtisten, ergotherapeuten, GGD, maatschappelijk werk (Leefstijlloket JBZ/Samen Gezond Spreekuur),

BLCN- leefstijlcoaches

Specifieke doelgroepen:

- Thiro training; licht verstandelijk beperking & autisme
- www.unieksporten.nl: gehandicaptensport en hulpmiddelen
- Voel je Goed!: erkend leefstijlprogramma in bepaalde gemeenten voor NT1/NT2 en beperkte gezondheidsvaardigheden
- Co-eur; eetproblemen bij psychische ziekten en eetstoornissen
- Keerdiabetes2om; intensieve behandeling voor diabeten



Hart voor Brabant

Gezonde leefstijl

Ook de COVID-19 pandemie heeft de noodzaak van een gezonde leefstijl duidelijk gemaakt; pak het momentum!

“ Wij zijn zelf het medicijn ”

Een gezonde leefstijl kan veel ziekten voorkomen waaronder dementie.

START NU MET GEZONDE LEEFSTIJL IN DE SPREEKKAMER !

Disclaimer

**de huisarts kan het niet alleen:
op scholen, op de sportclub, in de woonomgeving,
in de supermarkten etc.**



Hart voor Brabant

Vragen



Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Dementie voorkomen? Start nu met een gezonde leefstijl!

Dementievriendelijk
Lokaal Netwerk

Yvonne Kolmans
Welzijn Vught

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Het lokale netwerk

Ouderen samen, Vivent, Vughterstede, Boswijk, Wegwijs+/
gemeente, BSV, ABZ, de Bibliotheek (Huis73), Welzijn Vught, de
Vlasborch, Seniorenbus, Alzheimer Nederland, Werkgroep DVG
Helvoirt, vereniging 55+, MOVE, GGD



Hart voor Brabant

Ontstaan van het netwerk in Vught

- Een gezamenlijk doel
- Uitwisseling tussen de verschillende organisaties
- Gezamenlijk uitvoeringsprogramma
- Bouwen van een structuur



Hart voor Brabant

Werkgroepen

- Geheugenbibliotheek
- Geheugencafé
- Geheugenwijzer
- Overzicht van activiteiten

- Structureel overleg
- Actieve samenwerking
- Stimuleren van initiatieven

 **Dementie**
Netwerk *Vught Helvoirt*
Cromvoirt



Hart voor Brabant

Ontwikkelen richting preventie

Uitbreiding netwerk

- Andere organisaties
- Ieder heeft zijn expertise

Verdieping programma

- Bewustwording
- Bewegen
- Gezonde leefstijl

Vragen



Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

**Bedankt
voor je aandacht!**

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant