

---

## Webinar: Voorkomen van dementie? Start nu met een gezonde leefstijl!

### Q&A Voorkomen van dementie? Start nu met een gezonde leefstijl

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar 'Voorkomen van dementie? Start nu met een gezonde leefstijl!' op 19 september 2022.

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord. Klik op de vraag om direct naar het antwoord te gaan.

1. Q: Is beginnende dementie nog omkeerbaar bij het aanpassen van de leefstijl?..... 2
2. Q: Er zijn heel veel verschillende vormen van dementie. Hebben alle vormen van dementie evenveel baat bij de beschermende factoren, of zijn er significante verschillen?.... 2
3. Q: In hoeverre richt men zich bij de preventie campagne Wij Zijn Zelf Het Medicijn (WZZHM) op de diverse migrantengroepen? Worden die bereikt?..... 2
4. Q: Er wordt door de sprekers veel opdrachten bij de mensen zelf gelegd. Ga meer bewegen, ga gezond eten, blijf actief en nieuwsgierig. Is er al meer bekend over de lange termijneffecten van de campagne WZZHM? ..... 3
5. Q: Hoe motiveer je de grote groep mensen, die niet gemotiveerd is, om met een gezonde(re) leefstijl te starten? ..... 3

## 1. Q: Is beginnende dementie nog omkeerbaar bij het aanpassen van de leefstijl?

**A:** Beginnende dementie is helaas niet omkeerbaar bij het aanpassen van de leefstijl. Echter kan een gezonde(re) leefstijl mogelijk wel bijdragen aan het vertragen van de progressie van dementie. Het wetenschappelijke bewijs hiervoor is er echter (nog) niet.

De risicofactoren waarop we wel invloed hebben, zijn ruwweg onder te verdelen in vier categorieën:

- **Risicofactoren voor hart- en vaatziekten (cardiovasculaire risicofactoren):** hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, ernstig overgewicht, diabetes type 2
- **Leefstijlfactoren:** roken, alcoholconsumptie, lichamelijke inactiviteit, ongezonde voeding
- **Psychosociale factoren:** weinig sociale contacten, depressie, verstoord slaappatroon
- **Overige factoren (onder andere medische en omgevingsfactoren):** lage opleiding, traumatische hersenschade, gehoorverlies, luchtverontreiniging.

Er is wel overlap tussen de categorieën en risicofactoren kunnen elkaar ook onderling beïnvloeden. Zo zijn leefstijlfactoren ook van invloed op risicofactoren voor hart- en vaatziekten, en heeft ernstig overgewicht invloed op het ontstaan van diabetes type 2.

## 2. Q: Er zijn heel veel verschillende vormen van dementie. Hebben alle vormen van dementie evenveel baat bij de beschermende factoren, of zijn er significante verschillen?

**A:** In studies wordt vaak gesproken over dementie in het algemeen en als overkoepelende term, de specifieke vormen van dementie (zijn er meer dan 50) zijn vaak helaas minder goed in beeld en worden niet altijd goed geregistreerd. Echter is het wel goed in te beelden dat cardiovasculaire factoren bij vasculaire dementie mogelijk een grotere rol spelen dan bij andere vormen van dementie.

## 3. Q: In hoeverre richt men zich bij de preventie campagne Wij Zijn Zelf Het Medicijn (WZZHM) op de diverse migrantengroepen? Worden die bereikt?

**A:** In de analyses van deze campagne wordt gezien dat zowel de hoog als laagopgeleide groepen goed zijn bereikt. Echter zijn er nog geen significante effecten zichtbaar.

Op dit moment wordt bij ZonMw een subsidie aangevraagd, waarmee de campagne nog inclusiever gemaakt kan worden. Door middel van deze subsidie wil de campagne zich nog meer focussen op de laag economische status groepen en inwoners met een migratieachtergrond. Er wordt gekeken naar het vertalen van de campagnematerialen in meerdere talen, zoals bijvoorbeeld Turks en Arabisch. De doelgroep wordt daarnaast ook betrokken bij het verder ontwikkelen van de campagne(materialen). Op deze manier zal de campagne nog beter in staat zijn om diverse bevolkingsgroepen te bereiken.

---

**4. Q: Er wordt door de sprekers veel opdrachten bij de mensen zelf gelegd. Ga meer bewegen, ga gezond eten, blijf actief en nieuwsgierig. Is er al meer bekend over de lange termijneffecten van de campagne WZZHM?**

**A:** In 2018 en 2019 werd in Limburg tien maanden lang campagne gevoerd om mensen meer bewust te maken van de invloed van een gezonde leefstijl op de hersengezondheid. Over lange termijn resultaten kunnen we helaas nog niets zeggen. Echter, zijn de eerste resultaten van deze campagne te lezen in een (Engelstalige) wetenschappelijke publicatie. Het plan is om de campagne een nieuwe boost te geven, om te kijken of het effect al verder gedruppeld is. Dit zullen we in de komende jaren proberen te bewerkstelligen.

**5. Q: Hoe motiveer je de grote groep mensen, die niet gemotiveerd is, om met een gezonde(re) leefstijl te starten?**

**A:** Motiverende gespreksvoering kan helpen om een inwoner intrinsiek te motiveren. Ook het gesprek voeren vanuit Positieve Gezondheid helpt inwoners anders naar hun gezondheid te kijken.

Echter, blijft het lastig om inwoners zonder intrinsieke motivatie te motiveren tot een gezondere leefstijl. Toch is het goed om herhaaldelijk deze belangrijke boodschap te blijven uiten. Als zorgprofessional volg je een persoon gedurende zijn/haar hele leven, je hebt dus ook meerdere momenten om dit gesprek aan te gaan. Dit is belangrijk, omdat bewoners in een andere fase van hun leven terecht kunnen komen, waardoor de intrinsieke motivatie wel kan ontstaan. Dit geldt natuurlijk niet enkel voor de huisarts, maar voor alle professionals die in contact staan met inwoners.