

Website

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Contact

e-mail: post@ggdflevoland.nl

telefoonnummer: [+310320276211](tel:+310320276211)

Klopt er iets niet met deze activiteit?

Campagne We zijn zelf het medicijn

Met 'We zijn zelf het medicijn' hopen we op een omslag in het denken: waarom zou je wachten op een pil als je nu al (op een leuke manier!) ervoor kunt zorgen dat je die straks misschien niet eens nodig hebt.

Dementie is een hersenaandoening waar geen medicijn voor is. Het aantal gevallen van dementie neemt de komende jaren schrikbarend toe. Alzheimer Nederland voorspelt dat het aantal mensen met dementie in Flevoland verdriedubbelt: van 4.100 nu naar 14.000 in 2050.

Wist u dat mensen met een gezonde leefstijl over het algemeen 30% minder kans hebben om dementie te krijgen? Dit is nog bij weinig mensen bekend. Ook voor mensen die nog maar een jaar of 40 zijn is het verstandig om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan.

Werken aan gezonde hersenen en een fit lichaam is voor iedereen verstandig. Daarmee willen we zoveel mogelijk nieuwe gevallen van dementie helpen voorkomen.

Drie leefstijladvies

- **Blijf nieuwsgierig** (heb een doel, een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
- **Eet gezond** (veel groente en fruit, rook niet, drink geen of weinig alcohol)
- **Beweeg regelmatig** (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)