

Beste lezer,

Dementie is een groeiend gezondheidsprobleem en is daarom als speerpunt opgenomen in de GGDrU bestuursagenda 2023-2027 binnen de pijler Langer Gezond Zelfstandig. Er is nog geen medicijn en daarom wordt er ook ingezet op preventie van dementie. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat je dementie in sommige gevallen (30%) kunt voorkomen door middel van het aanpassen van je leefstijl. Deze boodschap brengt GGDrU vanaf 22 mei onder de aandacht in de regio Utrecht met de campagne 'We zijn zelf het medicijn'. Dit kunnen en willen we niet alleen doen. Doe jij mee? [Graag vertellen we je meer over de campagne tijdens de online bijeenkomst op 20 april om 15.00 uur. Meld je hier aan.](#)

We zijn zelf het medicijn

De campagne [We zijn zelf het medicijn](#) loopt van 22 mei tot en met november in de regio Utrecht. Daarna keert de campagne jaarlijks terug rond Wereld Alzheimerdag in september. De campagne is gebaseerd op 3 leefstijladviezen:

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

Onderdeel van de campagne is de [app Mijn breincoach](#), hiermee krijg je inzicht in hoe je je leefstijl kunt verbeteren om je hersenen gezond te houden.

Kom naar de online bijeenkomst op 20 april om 15:00 uur

Op 20 april organiseren we om 15:00 uur een online bijeenkomst voor alle geïnteresseerden om de campagne toe te lichten en samen ideeën uit te wisselen over de lancering en hoe we de campagne in de gemeente kracht bij kunnen zetten met extra activiteiten. [Meld je aan via deze link.](#)

Doet jouw gemeente mee?

Om de campagne uit te rollen in de regio Utrecht hebben we partners nodig die meedoen. Van partners vragen we zich in te zetten om de boodschap te verspreiden. Met een klein groepje bespreken we daarnaast graag de strategie en voortgang. "We zijn zelf het medicijn" past goed bij het Gezond en Actief Leven Akkoord van gemeenten waarbinnen gezonde leefstijl en vitaal ouder worden belangrijke onderdelen zijn.

Wat verwachten we van partners en vrienden?

- Je ontvangt van ons het campagnemateriaal. Dit kun je zelf afdrukken en verspreiden vanaf 22 mei of verspreiden via sociale media.
- Je organiseert een activiteit of sluit aan bij een bestaande activiteit om het thema onder de aandacht te brengen. Voorbeelden zijn een vitaliteitscheck voor ouderen, aandacht voor leefstijl in de bibliotheek met een boekenselectie en een speciale boekenlegger of een marktkraam op de weekmarkt.
- Je nodigt mogelijke 'vrienden' uit om mee te doen, zoals welzijns- en vrijwilligersorganisaties, bibliotheek, huisartsen enz.
- In de week van 22 mei plaats je meerdere berichten op sociale media.

Ervaringen uit andere regio's

De campagne is ontwikkeld in Limburg door de Universiteit Maastricht en al door een aantal GGD-regio's ingezet. We gebruiken dan ook de materialen die ontwikkeld zijn bij de campagne in Limburg, zoals een speciale website, folders, posters en de app Mijn

Breincoach. Net als in andere regio's meten we het effect van de campagne. Dit doen we door een onderzoek voorafgaand en na afloop van de campagne. Hierbij zal o.a. het panelonderzoek van GGDrU gebruikt worden.

Kun je er 20 april niet bij zijn en heb je wel interesse in de campagne, neem dan contact op met Veronique Rap (vraps@ggdru.nl) of Sonja Huizinga (shuizinga@ggdru.nl).

We hopen op jouw aanwezigheid op 20 april a.s. Graag tot dan!

Met vriendelijke groet,

Sonja Huizinga en Veronique Rap
GGD regio Utrecht

Gezonde hersenen
Download de MijnBreincoach app!

Verklein de kans op dementie

✓ Blijf nieuwsgierig ✓ Eet gezond ✓ Beweeg regelmatig
Hoe dan? we zijn zelf het medicijn.nl

GGD regio Utrecht