

## **Wat kun je zelf doen bij (beginnende) dementie?**

De wetenschap heeft nog veel onderzoek nodig om te komen tot een medicijn tegen dementie. Je kunt wel degelijk iets doen om het proces te vertragen.

- Zorg voor structuur: Rust, Regelmaat en Reinheid zegt een oud gezegde en dat is nog altijd van toepassing.
- Zorg voor voldoende beweging: Mensen met dementie hebben de neiging om een passief bestaan te leiden; terwijl beweging zorgt voor goede doorbloeding en dat is erg belangrijk om dementie te remmen.
- Zorg voor goede en evenwichtige voeding: Voldoende en gevarieerde voeding zorgt voor een normale verbranding: zorg dat ondergewicht maar ook bovenmatig eten worden voorkomen. Zoutarm en Mediterraans eten wordt aangeraden.
- Zorg voor voldoende prikkels in de hersenen; puzzel, lees, doe mee aan vraagspellen en zorg dat de hersenen gestimuleerd blijven worden; alles wat men blijft doen, kan men ook blijven doen. Als de hersenen niet meer geprikkeld worden, zakt het geheugen weg. Het in een groep verblijven prikkelt de hersenen ongemerkt enorm!
- Zorg voor voldoende slaap: Slaap voldoende, maar waak over het behouden van een dag en nacht ritme! Overdag slapen is goed, maar beperk dit tot tweemaal een half uur overdag zodat men de nachtrust kan behouden!
- Zorg voor een goed gehoor: Als het gehoor terugloopt, is communicatie met anderen lastig, en juist die communicatie zorgt voor prikkels van de hersenen. Als het gehoor terugloopt dus altijd gebruik maken van goede hoortoestellen.
- Alcohol en dementie gaan eigenlijk niet goed samen: door alcoholgebruik verliest men remmingen, iets wat bij dementie toch al kan ontstaan. Beperk daarom het alcoholgebruik bij dementie zo veel mogelijk.
- Hoge bloeddruk en cholesterol maar ook stressvolle situaties zijn factoren die kunnen leiden tot een versnelling van het dementieproces.
- Ten slotte: Blijven doen waar men plezier in heeft is altijd goed, ook als het iets minder gaat. Doe het naar vermogen!