



# Risicofactoren en preventie



alzheimer  
nederland

- 
- 
- 

Er wordt veel onderzoek gedaan naar risicofactoren bij dementie. Ondertussen wordt steeds duidelijker wat mensen kunnen doen om hun kans op dementie te verkleinen. Belangrijke risicofactoren van dementie zijn hoge leeftijd, roken, een ongezonde leefstijl en bepaalde ziektes en aandoeningen.

## Risicofactoren

De belangrijkste risicofactoren die de kans op dementie vergroten zijn roken, weinig bewegen, depressie, hoge bloeddruk, diabetes, sterk overgewicht (obesitas) en lage mentale activiteit. Veel onderzoekers geloven dat 5 tot 10% van het aantal gevallen van dementie is te voorkomen wanneer rekening wordt gehouden met deze risicofactoren.

## Preventie

Uit onderzoek blijkt ook dat het nooit te laat is om te beginnen met een gezondere leefstijl. Zo hebben ex-rokers van 65 jaar en ouder dezelfde lagere kans op dementie als mensen die nooit hebben gerookt. Om de kans op dementie te verminderen is het belangrijk roken te ontmoedigen, en betere preventie, detectie en behandeling van hoge bloeddruk en diabetes.



## Risicofactoren bij dementie

Onderzoek toont zeven belangrijkste risicofactoren aan die de kans op dementie vergroten; roken, weinig bewegen, depressie, hoge bloeddruk, diabetes, sterk overgewicht (obesitas) en lage mentale activiteit. Veel onderzoekers geloven dat 5 tot 10% van het aantal gevallen van dementie is te voorkomen wanneer rekening wordt gehouden met deze risicofactoren.

### **Gezonde gewoonten**

Door voldoende te bewegen (5 keer per week minimaal 30 minuten), niet te roken, hoge bloeddruk en diabetes te behandelen en overgewicht te bestrijden kunt u uw risico op dementie verkleinen. Lees meer over [roken en dementie](#).

### **Depressie**

Een depressie zorgt er voor dat dementie in een eerder stadium is aan te tonen. Zo is een symptoom van een depressie dat je geheugen slechter functioneert. Hierdoor heeft iemand sneller last van de symptomen van de ziekte van Alzheimer. Als een depressie succesvol wordt behandeld, gaat het vaak weer beter met het geheugen.

### **Weinig prikkels voor de hersenen**

Een lage mentale activiteit zorgt ervoor dat mensen de symptomen van dementie moeilijker kunnen 'opvangen'. Mentale activiteit is overigens een breed begrip. Zo is het effect aangetoond van een hoge opleiding, het leren van een tweede taal, een muziekinstrument bespelen, sociale activiteiten (zoals deelname aan het verenigingsleven) en op hoge leeftijd actief (vrijwilligers)werk doen. Hierbij moet gezegd worden dat een heel eenzijdige activering van de hersenen door bijvoorbeeld kruiswoordpuzzels of geheugenspelletjes geen aantoonbaar effect heeft.

### **Dementie. Eigen schuld?**

Veel vormen van dementie worden veroorzaakt door ingewikkelde ziekteprocessen. Het ligt niet voor de hand dat we door gezond te leven deze processen allemaal en helemaal kunnen stoppen. Onderzoekers denken wel dat we door bovenstaande risicofactoren aan te pakken de ziekteprocessen kunnen vertragen en beter om kunnen gaan met de symptomen van dementie. Gemiddeld krijgen mensen die de belangrijkste risicofactoren vermijden tot zo'n vijf jaar later dementie.

### **Toch dementie?**

Ook wanneer bij iemand een sprake is van dementie, blijft het belangrijk volgens een zo gezond mogelijke levensstijl te leven. Voldoende bewegen kan bijvoorbeeld het ziekteproces vertragen en zorgt er voor dat het denkvermogen verbetert en activiteiten beter worden uitgevoerd. Lees meer over [gezond blijven bij dementie](#).

Lees ook de [praktische tips om uw kans op dementie te verkleinen](#).