

GOED

- = Geruststellen**
Praat op kalme toon en praat mee. Spreek niet tegen.
- = Oogcontact**
Maak oogcontact en kijk steeds of u begrepen wordt.
- = Even meedenken**
Leef mee met de ideeën en wensen. Vraag waar de persoon heen wil of wat hij wil doen en help hem de goede kant uit.
- = Dankjewel**
Bedankt dat u helpt om Nederland dementievriendelijker te maken!

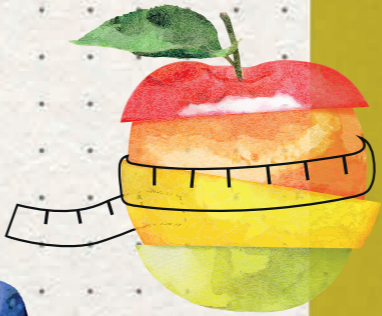
DOE JE MET ONS MEE?

OKÉ, LEUK!

“
**MENSEN
MET
DEMENTIE
TELLEN
MEE**
”



HEEL BELANGRIJK DAT JE DEMENTIE HERKENT



DIT KUN JE ZELF DOEN:

GA SOCIALE CONTACTEN AAN

- VOORKOM OVERGEWICHT
- STOP MET ROKEN
- DAAG JEZELF UIT OM NIEUWE DINGEN TE LEREN
- VOORKOM HOGE BLOEDDRUK
- GEBRUIK GEEN ALCOHOL

EET BEWEEG GEZOND VOLDOENDE



Meer weten? Scan de code.

kwisut



Wat is er beter om je hersenen te trainen, lego of sudoku?



Komt dementie meer voor bij mannen of bij vrouwen?



Kunnen alleen ouderen mensen met alzheimer krijgen?



Kunnen dieren alzheimer krijgen?



Is vergeetachtigheid het begin van dementie?



Komen er 2, 5 of 8 mensen met dementie per uur bij in Nederland?



Is dementie erfelijk?



- 1 Met lego spelen, omdat je hierbij meer verschillende hersengebieden gebruikt.
- 2 Er zijn ongeveer twee keer zoveel vrouwen als mannen met dementie.
- 3 Ongeveer 15.000 mensen die jonger zijn dan 65 jaar hebben een vorm van dementie.
- 4 Huisdieren kunnen wel degelijk problemen met hun geheugen en gedrag vertonen naar mate zij ouder worden. Maar of het ook daadwerkelijk Alzheimer is, dat weet niemand.
- 5 Wanneer iemand nieuwe informatie vergeet, kan dit een teken zijn van dementie.
- 6 Ieder uur krijgen vijf mensen in Nederland dementie.
- 7 Dementie is in de meeste gevallen niet erfelijk.