

In-MINDD Team

Het team van In-MINDD is een multidisciplinair samenwerkingsverband van deskundigen uit heel Europa waardoor alle kennis gebundeld wordt om het project zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren:

Dementiespecialisten: Dublin City University, Maastricht University en Université de Nice – Sophia Antipolis

Beslissingondersteunende systemen en modelvorming: Dublin City University

Eerstelijnsgezondheidszorg, usability, onderzoek naar implementatie en validatie eindgebruiker: University of Glasgow, Maastricht University

Ondersteunende online gebruikersgroepen: Dublin City University

Projectmanagement en administratie: Dublin City University en Pintail Limited

Dit project wordt tevens ondersteund door een team van internationale voorlopers op het gebied van dementie dat een actieve inbreng heeft en dat betrokken is in een Delphi-studie.



Het In-MINDD-project wordt gefinancierd door het Zevende Kaderprogramma van de Europese Unie (FP7/2007-2013), subsidieovereenkomst nummer 304979 ("In-MINDD"). Het project is in november 2012 begonnen en duurt drie jaar. De totale projectkosten bedragen 3,8 miljoen euro, waarvan de EU 2,95 miljoen euro bijdraagt.

Neem voor meer informatie contact op met de projectcoördinator via kate.iring@dcu.ie (engelstalig) of f.verhey@maastrichtuniversity.nl (nederlandstalig) of ga naar www.inmindd.eu



INNOVATIVE MIDLIFE INTERVENTION FOR DEMENTIA DETERRENCE

HET RISICO OP DEMENTIE VERLAGEN EN/OF HET ONTSTAAN VAN DEMENTIE VERTRAGEN DOOR LEEFSTIJLVERANDERINGEN OP MIDDELBARE LEEFTIJD

w: www.inmindd.eu

t: [@fp7inmindd](https://twitter.com/fp7inmindd)



Pintail

Wat is In-MINDD? Wat is dementie?

In-MINDD

ontwikkelt online hulpmiddelen voor artsen om de kans op dementie bij personen van middelbare leeftijd te bepalen en om persoonlijke strategieën te ontwikkelen om het risico te verlagen.

Dementie is een ernstig verlies van cognitieve vaardigheden dat veel groter is dan tijdens het normale verouderingsproces. Hoewel dementie niet te genezen is, kan het worden voorkomen of vertraagd door op middelbare leeftijd een gezonde leefstijl aan te nemen.

Cardiovasculaire gezondheid en fitheid, gewicht, slaap en stemming zijn allemaal beïnvloedbare risicofactoren voor dementie. In-MINDD gaat een model ontwikkelen dat rekening houdt met de invloeden van deze aanpasbare risicofactoren en waarmee de belangrijkste factoren voor elke patiënt kunnen worden vastgesteld. Ook geeft In-MINDD persoonlijke leefstijladviezen om het risico op dementie te verminderen. Een belangrijk onderdeel van het project zijn online omgevingen via sociale media om deelnemers te motiveren om het risico op dementie zoveel mogelijk te beperken. Een ander belangrijk onderdeel is het overbrengen van de boodschap dat mensen zelf actie kunnen ondernemen om dementie te voorkomen en/of te vertragen en om daar nu mee te starten.

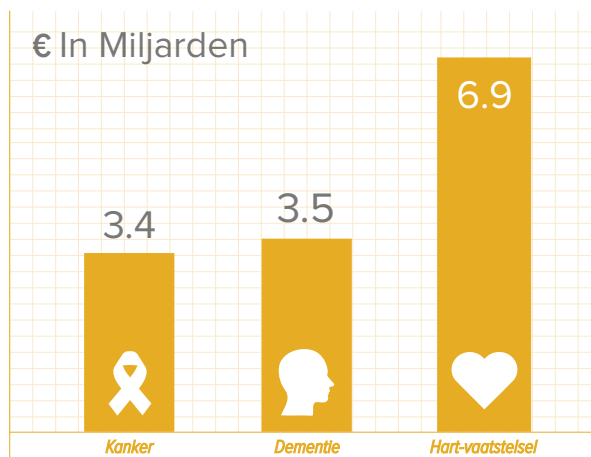
Hoe kunt u het risico op dementie verlagen?

Onderneem nu actie door de volgende maatregelen te nemen:

- **HOUD UW BREIN ACTIEF**
- **EET GEZOND**
- **BEHOUD EEN GEZOND GEWICHT**
- **BEWEEG REGELMATIG**
- **HOUD CONTACT MET ANDEREN**

Wat kost dementie?

Voor mensen die het hebben kan dementie een beangstigende ervaring zijn. Dementie veroorzaakt veel onzekerheid bij mensen en genereert soms negatieve emotionele reacties. Mensen van middelbare leeftijd maken zich vaak zorgen om hun geheugen. Dit wordt verergerd door het feit dat dementie gepaard gaat met een sterke afname van functies, wat het de meest gevreesde verouderingsziekte maakt. Dementie heeft ook invloed op het gezinsleven en op vrienden van mensen die door de ziekte zijn getroffen.



IN NEDERLAND BEDRAGEN DE DIRECTE KOSTEN VAN DEMENTIE JAARLIJKS 3,5 MILJARD €. DEZE KOSTEN STIJGEN ELK JAAR.

De Europese bevolking vergrijsd en aangezien ouderdom de belangrijkste risicofactor is voor dementie worden we de komende decennia geconfronteerd met een dementie-epidemie. Wereldwijd lopen de kosten voor mensen met dementie op tot meer dan 1% van het bruto binnenlands product. Als dementiezorg een land zou zijn, zou dat land de op zeventien na grootste economie in de wereld zijn.¹ De kosten van dementie in Europa werden in 2005 geschat op €130 miljard. Dementie kostte de economie van Nederland in 2012 €3,5 miljard, kosten die jaarlijks toenemen.²

1) Wimo en Prince, 2011 World Alzheimer Report 2010 The Global Economic Impact of Dementia. Alzheimer's Disease International. september 2010.

2) RIVM, Zorgkosten 2012, <http://www.gezondheidszorgbalans.nl/algemeen/infographic-zorgkosten-juni-2012/>

Hoe helpt In-MINDD dementie te voorkomen?

Dementie als gevolg van ouderdom kan voorkómen of vertraagd worden door op middelbare leeftijd een gezonde leefstijl aan te nemen. Er zijn risicofactoren die men kan verbeteren, bijvoorbeeld door een gezond gewicht aan te houden en door regelmatig te bewegen, ook naarmate men ouder wordt.

In-MINDD ontwikkelt online hulpmiddelen voor mensen werkzaam in de eerstelijnsgezondheidszorg, zoals huisartsen en verpleegkundigen, om de kans op dementie bij hun patiënten vast te stellen en om persoonlijke strategieën te ontwikkelen om het risico te verlagen.

Er worden daarnaast ondersteunende, online omgevingen ontwikkeld met het doel patiënten te helpen bij het volgen van hun persoonlijke strategie. Het In-MINDD-systeem zal tijdens het project worden ontwikkeld en zal in huisartspraktijken in Ierland, Schotland, Frankrijk en Nederland worden uitgetest. Een zelfevaluatieversie van het In-MINDD-systeem zal ook beschikbaar komen voor het grote publiek via de website van het project.

