

# In-MINDD Team

Het team van In-MINDD bestaat uit Europese deskundigen, die hun kennis hebben gebundeld om het project zo goed mogelijk uit te voeren:

**Dementiespecialisten:** Dublin City University, Universiteit Maastricht en Université de Nice - Sophia Antipolis

**Beslissingsondersteunende systemen en modelvorming:** Dublin City University

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

**Ondersteunende online gebruikersgroepen:** Dublin City University

**Projectmanagement en administratie:** Dublin City University en Pintail Limited

Het project heeft een eigen adviesraad en wordt tevens ondersteund door een team van internationale experts op het gebied van dementie-onderzoek.



Het In-MINDD-project wordt gefinancierd door het Zevende Kaderprogramma van de Europese Unie (FP7/2007-2013), subsidie-overeenkomst nr. 304979 ("In-MINDD").

Het project is in november 2012 van start gegaan en duurt drie jaar.



**Zorg voor een gezonde  
leefstijl en verlaag zo de  
kans op dementie**

Neem voor meer informatie contact op met de projectcoördinator:

[kate.iring@dcu.ie](mailto:kate.iring@dcu.ie) (Engelstalig)

of [f.verhey@maastrichtuniversity.nl](mailto:f.verhey@maastrichtuniversity.nl)

(Nederlandstalig),

of ga naar

[www.inmindd.eu](http://www.inmindd.eu)



***Wat kunt u  
doen?***

Doe mee via  
[www.inmindd.eu](http://www.inmindd.eu)

of

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



**Pintail**

## LEEFSTIJL VOOR GEZONDE HERSENEN

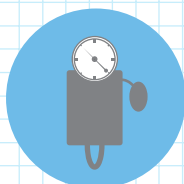
### Wist u dat uw leefstijl van invloed is op de gezondheid van uw hersenen?

Het aantal mensen met dementie neemt toe nu men steeds ouder wordt. Hoewel dementie niet kan worden genezen, is er steeds meer bewijs dat een gezonde leefstijl op middelbare leeftijd de kans verkleint om later dementie te krijgen of het ontstaan van dementie uitstelt.

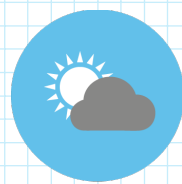
Momenteel wordt veel onderzoek gedaan naar factoren die invloed kunnen hebben op de hersengezondheid, welke factoren daarbij het belangrijkste zijn en welke wisselwerking er tussen de factoren is. Er zijn echter zeer sterke aanwijzingen dat een gezonde leefstijl op middelbare leeftijd de hersengezondheid ook op langere termijn verbetert.

Wetenschappers hebben vastgesteld dat er een aantal belangrijke leefstijlfactoren zijn die invloed hebben op de hersengezondheid. In deze folder worden een aantal factoren genoemd (zie hiernaast) en kunt u lezen wat u zelf kunt doen om uw hersenen zowel nu als in de toekomst gezond te houden

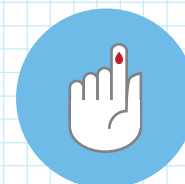
## FACTOREN DIE DE HERSENEN BEÏNVLOEDEN



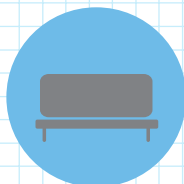
BLOEDDRUK



STEMMING



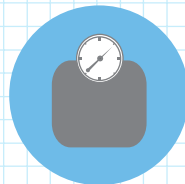
DIABETES



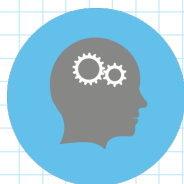
LICHAAMSBEWEGING



ROKEN / DRINKEN



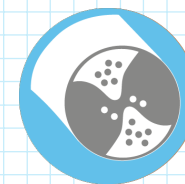
OBESITAS



MENTALE STIMULATIE



VOEDING



CHOLESTEROL

Naast bovengenoemde factoren onderzoekt In-MINDD ook de invloed die andere factoren op lange termijn kunnen hebben op de hersengezondheid, zoals hart- en vaatziekten en chronische nieraandoeningen.

In-MINDD heeft een interactieve website ontwikkeld om:

- (i) te beoordelen of iemands huidige leefstijl een gunstige invloed heeft op zijn hersengezondheid
- (ii) een persoonlijk plan op te stellen voor een leefstijl waarmee de hersenen langer gezond blijven
- (iii) ondersteuning te bieden bij het uitvoeren van leefstijlveranderingen

## WAT KUNT U DOEN?

### Wist u dat een gezonde leefstijl voor een gezond brein kan zorgen?

Er zijn veel factoren die bijdragen aan de gezondheid van de hersenen. Aan sommige factoren (bijv. leeftijd, erfelijke aanleg) kan weinig worden gedaan, maar verrassend veel factoren hangen samen met leefstijl. Voeding, beweging, gewicht, roken, alcohol, mentale stimulatie en sociaal contact kunnen op lange termijn stuk voor stuk invloed hebben op uw hersengezondheid.

Een gezonde leefstijl op middelbare leeftijd werpt zowel nu als later zijn vruchten af wat betreft betere fysieke en mentale gezondheid. Een gezonde leefstijl komt natuurlijk niet alleen de hersenen ten goede, maar heeft nog andere voordelen voor uw gezondheid, zoals verlaging van het risico op o.a. diabetes, hartziekten en diverse vormen van kanker.

Om uw hersengezondheid ook als u straks ouder bent op peil te houden:

- [zorg voor een gezonde leefstijl op middelbare leeftijd](#)
- [vraag uw arts om informatie over dementie en leefstijlaanpassingen om dementie te voorkomen.](#)

In-MINDD is in november 2012 van start gegaan. Het project wordt gecoördineerd door Dr. Kate Irving, Dublin City University, Ierland.

Voor meer informatie kunt u terecht op onze Engelstalige website: [www.inmindd.eu](http://www.inmindd.eu) of volg ons op Facebook en Twitter (<https://twitter.com/fp7InMind>).

## OVER IN-MINDD

In-MINDD (Innovative, Midlife Intervention for Dementia Deterrence) is een Europees project waarin beïnvloedbare risicofactoren en beschermende factoren zijn onderzocht die ook op lange termijn een effect kunnen hebben op de hersengezondheid.