
Het verkleinen van de kans op dementie door een gezonde leefstijl: van epidemiologisch onderzoek naar public health initiatieven

Auteurs: Irene Heger

Kernwoorden: bewustwording, dementie, hersengezondheid, preventie, publiekscampagne

Keywords: Awareness, Brain health, Dementia, Prevention, Public health campaign

Psychologe Irene Heger deed tijdens haar promotietraject bij het Alzheimer Centrum Limburg onderzoek naar de relatie tussen de leefstijlscore LIBRA, bestaande uit 12 beïnvloedbare risico- en beschermende factoren, en cognitief functioneren. Ook onderzocht zij het kennisniveau van mensen uit de samenleving over de relatie tussen leefstijl en dementie risico en organiseerde zij verschillende *public health* initiatieven.

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat mensen die ongezonder scoren op LIBRA sneller achteruitgaan in cognitief functioneren en vaker dementie ontwikkelen. Onderzoek uit haar proefschrift heeft dit bevestigd en zij vond daarnaast het eerste bewijs voor de onderliggende neurobiologische verklaring voor deze relatie. Zo bleek bij ruim 4000 deelnemers van een grootschalig onderzoek binnen de Zuid-Limburgse bevolking (De Maastricht Studie) zowel breinatrofie als schade aan de kleine hersenvaten een deel van de relatie tussen ongezondere LIBRA scores en verminderd cognitief functioneren te verklaren.

Vervolgens onderzocht zij bij 1223 deelnemers uit de Maastricht Aging Study de rol van sociaaleconomische status (SES) in de relatie tussen LIBRA en cognitieve achteruitgang in 12 jaar tijd. Hieruit bleek dat ongezonde LIBRA scores meer achteruitgang in informatieverwerking en verbaal geheugen voorspelden en dat deelnemers met de laagste SES ongezondere LIBRA scores hadden en het hardst achteruitgingen in cognitief functioneren. Verder bleek er geen sprake van effectmodificatie van SES, wat betekent dat de relatie tussen LIBRA en cognitie voor alle SES groepen gelijk is.

Daarna werd een vertaalslag gemaakt van deze kennis over hersengezondheid naar *public health* initiatieven. Hiervoor werd allereerst een steekproefmeting uitgevoerd in Limburg om te zien wat mensen van middelbare leeftijd (40-75 jaar oud) weten over wat werkt bij het verkleinen van de kans op dementie. Hieruit bleek dat 56% (n=590) niet op de hoogte was van de potentie van dementie risicoreductie. Deelnemers waren met name niet op de hoogte van de cardiovasculaire risicofactoren van dementie (bijv. hypertensie, hypercholesterolemie). In 2018 organiseerde het Alzheimer Centrum Limburg een bewustwordingscampagne in Limburg met de slogan "[We Zijn Zelf Het Medicijn](#)". Het doel van de campagne was het verhogen van bewustwording over de relatie tussen leefstijl en dementie risico. In totaal sloten 140 Limburgse gemeentes, ondernemers en verenigingen zich aan bij de campagne en hielpen met het verspreiden van de campagneboodschap. Tijdens de campagne konden mensen gebruik maken van de [MijnBreincoach app](#). Deze app is door het Alzheimer Centrum Limburg ontwikkeld en geeft mensen zicht in hun ruimte voor leefstijlverbetering en informeert ze over de relatie tussen leefstijl en dementie risico.

Na de campagne werd een tweede steekproefmeting uitgevoerd (bij een nieuwe groep mensen) om het effect van de campagne te meten. Hieruit bleek dat mensen die in aanraking waren gekomen met de campagne zich meer bewust waren van dementie risicoreductie dan mensen die niet in aanraking waren gekomen met de campagne. In vervolgprojecten dient extra aandacht te zijn voor het bereiken van kwetsbare groepen in de samenleving (bijv. mensen met een lage SES, of

migratieachtergrond). De campagne en MijnBreincoach app zijn inmiddels door verschillende kennispartners in binnen- en buitenland overgenomen.

Op 24 maart 2022 promoveerde Irene Heger op het onderzoek naar het verkleinen van de kans op dementie door een gezonde leefstijl. Haar proefschrift "Towards Primary Prevention of Dementia. Raising awareness for dementia risk reduction" is te downloaden als PDF op <https://books.gildeprint.nl/thesis/572350-heger/>.

Auteurs

Irene Heger

Alzheimer Centrum Limburg, School for Mental Health and Neuroscience, Maastricht University

Alzheimer Centrum Limburg, School for Mental Health and Neuroscience, Maastricht University

corresponderend auteur

E-mail: irene.heger@maastrichtuniversity.nl
