

## Bijlage 2. De MijnBreincoach app.

De MijnBreincoach app heeft als doel om mensen zicht te geven op de relatie tussen leefstijlfactoren en de hersengezondheid, door persoonlijke ruimte voor leefstijl verbetering te identificeren op basis van de *Lifestyle for BRAin health* (LIBRA) index. De LIBRA index bestaat uit 12 beïnvloedbare risico- en beschermende factoren voor dementie (gezonde voeding, fysieke activiteit, mentale activiteit, roken, alcoholgebruik, obesitas, hypertensie, diabetes, coronaire hartziekten, chronische nierziekten, depressie, hypercholesterolemie). Gebruikers vullen als eerste een “snelle test” in die op basis van zelfgerapporteerde aan- of afwezigheid van de LIBRA factoren ruimte voor verbetering identificeert. Daarna kunnen gebruikers een profiel aanmaken en de uitgebreide LIBRA test invullen, die gebruik maakt van gevalideerde vragenlijsten. Mensen krijgen in hun profiel (A) zicht op gezond gedrag (om te stimuleren dit vol te houden), ongezond gedrag (om gedragsverandering te stimuleren) en chronisch vasculaire/metabole aandoeningen (om zelfmanagement te stimuleren). Vervolgens kan een gebruiker een LIBRA thema naar keuze selecteren om dagelijks een “noot van de dag” (B en C) te ontvangen met informatie over dit thema in relatie tot de hersengezondheid.

A



B



C

