Inzicht in relatie tussen levensstijl en hersengezondheid

Tot nu toe is het niet mogelijk dementie te genezen. Wel is er veel bekend over de risicofactoren en hoe je de ziekte kunt voorkomen. Het Alzheimer Centrum Limburg heeft de app MijnBreincoach laten ontwikkelen die mensen helpt hun hersenen gezond en vitaal te houden en zo het risico op dementie te verkleinen.

De app is onderdeel van de preventiecampagne 'We zijn zelf het medicijn' die mensen attendeert op het belang van een goede hersengezondheid. De campagne is in maart van dit jaar van start gegaan, vertelt Sebastian Köhler, universitair hoofddocent en hoofd van de onderzoeksgroep neuro-epidemiologie van het Alzheimer Centrum Limburg van het Maastricht UMC. 'Mensen wordt eerst gevraagd een eenvoudig testje in te vullen waarmee hun hersengezondheid in kaart wordt gebracht. Via het testje worden mensen verleid om de app MijnBreincoach te downloaden waarmee ze een uitgebreidere assessment kunnen doen.'

De assessment brengt het risicoprofiel in beeld en geeft aan wat goed is en op welke gebieden mensen verbetering kunnen boeken. 'Mensen kunnen elke dag de noot van de dag kraken. Bijvoorbeeld een uitdaging om meer te gaan bewegen, sporten of een quizje

oplossen. En als je een noot kraakt, hoor je ook echt een krakend geluid en verdienen je punten.'

Het zou volgens Köhler mooi zijn als de zorgverzekeraar je belooft wanneer je veel noten kraakt. 'Maar zover zijn we nog niet. Het gaat om een pilot in Limburg die in de eerste plaats is gericht op bewustwording en verhoging van het kennisniveau. Mensen zijn zich vaak niet bewust van de relatie tussen hersengezondheid en bijvoorbeeld voeding en bewegen. Terwijl eenderde van de gevallen van dementie voorkomen kan worden. Dat is toch een behoorlijk hoog percentage.'

Sinds de start van de campagne is de app al 5000 keer gedownload, vertelt Köhler. 'De campagne slaat goed

aan. We hebben een nulmeting gedaan bij 600 mensen en zagen dat de kennis over de relatie tussen hersengezondheid en levensstijl nogal laag is. Verder gaven mensen aan dat voor hen de grootste drempel om de levensstijl aan te passen toch het gebrek aan kennis is. Hier willen we verandering in brengen.'

'De eerste stap is meer kennis en de volgende stap gedragsverbetering. Op die manier proberen we mensen actief te coachen bij het maken van leefstijlkeuzes.' ■
(Mario Gibbels)

'EENDERDE IS TE VOORKOMEN'

MIJNBREINCOACH

Ontwikkelaar Alzheimer Centrum Limburg

Wat

App die mensen helpt om hun hersenen gezond te houden

Wanneer

De app is in maart van dit jaar gelanceerd. De campagne 'We zijn zelf het medicijn' loopt tot januari 2019

myBody myData
Ontwikkelaar UMC Utrecht

Radioloog en softwareontwikkelaar Wouter Veldhuis van het UMC Utrecht heeft de app myBody myData ontwikkeld waarmee patiënten eenvoudig en gratis toegang hebben tot hun eigen medische beelddata. Zij hebben ook de mogelijkheid om deze data voor een second opinion of verdere behandeling te delen. De app is alleen in een beveiligde omgeving beschikbaar.

ZorgbedMB
Ontwikkelaar Zorgbed Midden-Brabant

De app ZorgbedMB helpt hulpverleners aanvullende zorg te kiezen voor thuiswonende ouderen die acuut extra zorg nodig hebben. Door het triage-instrument in de app te doorlopen zien ze welke zorgvorm het best aansluit bij de zorgvraag. Is een eerstelijnsbed de meest geschikte vorm, dan toont de app een actueel overzicht van de beschikbare bedden in Midden-Brabant.

Isala Eiwit
Ontwikkelaar Isala ziekenhuis

Met deze app kunnen patiënten bekijken of ze voldoende eiwitten binnen krijgen tijdens ziekte en herstel. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. De app telt de grammen eiwit per maaltijd op en toont hoe ver je van je doel – het behalen van de eiwitbehoefte – verwijderd bent. De app is overigens geen vervanging van de diëtist in het ziekenhuis.