

## Apothekers in actie voor gezonde leefstijl *Zelf de kans op dementie verkleinen*

Apothekers in Zoetermeer geven de komende maanden medicijnen mee in speciale tassen met de boodschap 'We zijn zelf het medicijn'. Ze vragen hiermee aandacht voor het verband tussen leefstijl en dementie. "Je kan zelf de kans op dementie verkleinen door drie eenvoudige adviezen op te volgen," zegt Renée Peeters, apotheker in Rokkeveen-Oost. "Blijf nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig. Het is belangrijk om zoveel mogelijk inwoners van Zoetermeer dit mee te geven. Daar dragen we als apothekers graag ons steentje aan bij."



Apotheker Renée Peeters geeft een cliënt medicijnen mee in een campagnetas van 'We zijn zelf het medicijn'

Fotograaf: Hilbert Krane

### Meer mensen met dementie

Zoetermeer vergrijst sneller dan de rest van Nederland. En die vergrijzing zorgt voor een flinke toename van het aantal chronisch zieken. De verwachting is dat het aantal mensen met dementie de komende 15 jaar met 74% zal stijgen. "Iedereen heeft wel ervaring met iemand met dementie. Ook vanuit de apotheek zien we mensen die de diagnose krijgen. Het is een nare ziekte waarvoor helaas nog geen geschikte behandeling is. Dat is een extra motivatie voor ons om het tij te keren."

### Gezondheidscheck

"In onze apotheek ontvangen we zo'n 150 cliënten per dag," vertelt Peeters. "We zien mensen vaak als ze ziek zijn, maar het wordt steeds belangrijker om gezond te worden en te blijven. Zo bieden we bijvoorbeeld de gezondheidscheck aan. Inwoners kunnen hierbij hun cholesterol, bloedglucose, bloeddruk, gewicht en



buikontrek laten meten. Allemaal factoren die aangeven hoe gezond iemand is,” legt Peeters uit. “Hiervoor nodigen we mensen uit die nog niet ziek zijn. Met behulp van deze metingen en door gericht vragen te stellen, geven we inzicht in hoe gezond iemand is. De campagne ‘We zijn zelf het medicijn’ geeft voorbeelden van hoe mensen zelf het medicijn kunnen zijn door te werken aan een gezonde leefstijl.”

### Drie leefstijladviezen

Anja Lens is preventieverpleegkundige bij Plicare en campagneleider van ‘We zijn zelf het medicijn’ in Zoetermeer. “Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat verschillende leefstijlfactoren een sterke invloed hebben op het risico om dementie te krijgen. Roken, overgewicht, hoge bloeddruk en te weinig lichaamsbeweging dragen daar allemaal aan bij. In dertig procent van de gevallen kan het risico op dementie worden verkleind, als je drie leefstijladviezen naleeft: blij nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig. Uit studies blijkt ook dat vijftig procent van de mensen dat niet weet.”

### Zichtbaar maken

“De adviezen zijn niet alleen belangrijk om de kans op dementie te verkleinen,” zegt Lens. “Het is ook goed om andere dingen te voorkomen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht en depressie. Inmiddels helpen 28 organisaties in Zoetermeer deze boodschap te verspreiden. Van sportverenigingen tot wandelgroepen van winkeliers tot musea. We zijn ontzettend blij dat ook apothekers helpen de campagne zichtbaar te maken. Hoe meer mensen in Zoetermeer het weten, hoe beter.”

Meer informatie over de campagne ‘*We zijn zelf het medicijn*’ is te vinden op [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden)

---

### NOOT VOOR DE REDACTIE

Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen met:  
Anja Lens, preventieverpleegkundige Plicare en campagneleider ‘We zijn zelf het medicijn’ in Zoetermeer,  
06 – 4636 1152 of [anja.lens@plicare.nl](mailto:anja.lens@plicare.nl)