

Houd je brein gezond!

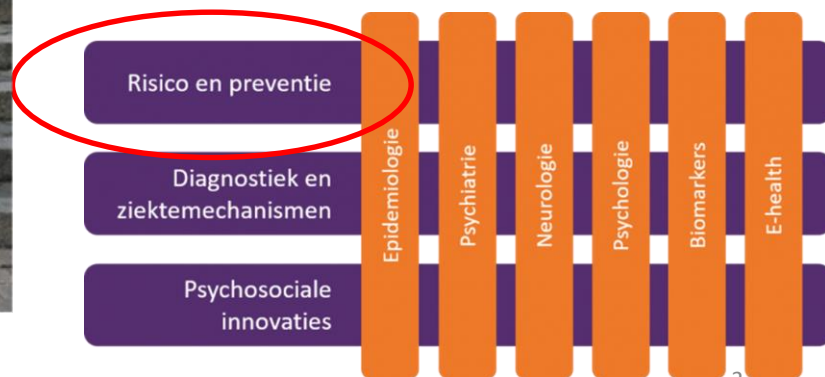
Wat is risicoreductie van dementie?

Kay Deckers, PhD
Assistant Professor
Alzheimer Centrum Limburg
Maastricht University / MUMC+



Seniorenuniversiteit Hasselt
06-02-2023

Alzheimer Centrum Limburg



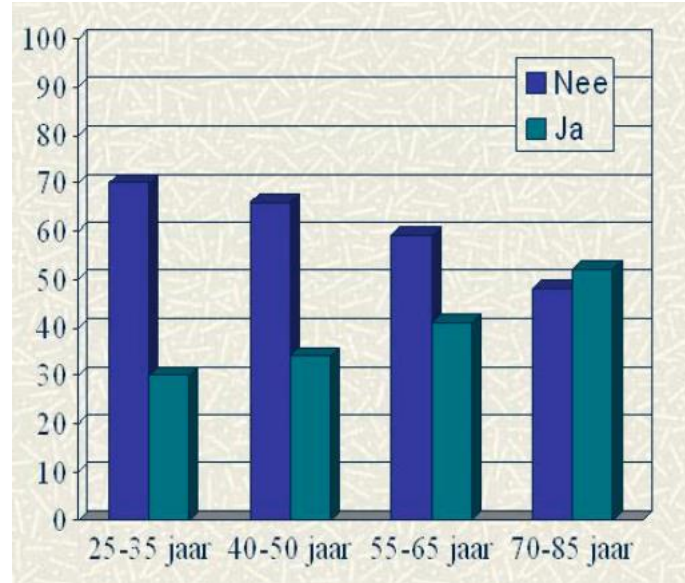
Top-3 vergeetachtigheid

- Niet op namen kunnen komen
- Niet op woorden kunnen komen
- Vergeten waar spullen opgeborgen zijn

→ Problemen in het dagelijks leven



Vindt u zichzelf vergeetachtig? N=1971



- 39% vergeetachtig
- Leeftijd < 50 = 30%

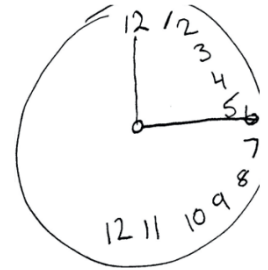
Dementie: algemeen

- Ernstig verlies van cognitieve vaardigheden dat veel groter is dan tijdens het normale verouderingsproces
 - Verstoring van de verwerking van informatie in de hersenen
- Combinatie van meervoudige stoornissen in
 - Verstandelijke vermogens
 - Stemming
 - Gedrag
- Functioneren in het dagelijks leven wordt belemmerd



Dementie: algemeen

- Symptomen:
 - Geheugenstoornissen
 - Niet meer goed begrijpen van of kunnen uitdrukken in woord of schrift
 - Geen doelbewuste handelingen kunnen uitvoeren
 - Geen objecten meer kunnen herkennen
 - Niet meer kunnen organiseren, plannen maken, doelgericht handelen
 - Verwaarlozing
 - Persoonlijkheidsveranderingen
 - Lichamelijke verschijnselen

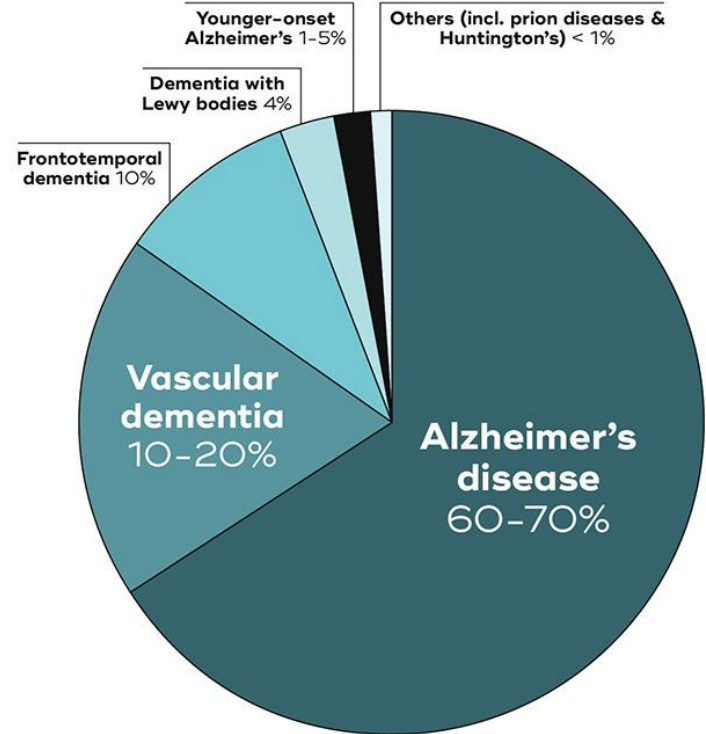


Dementie: fasen

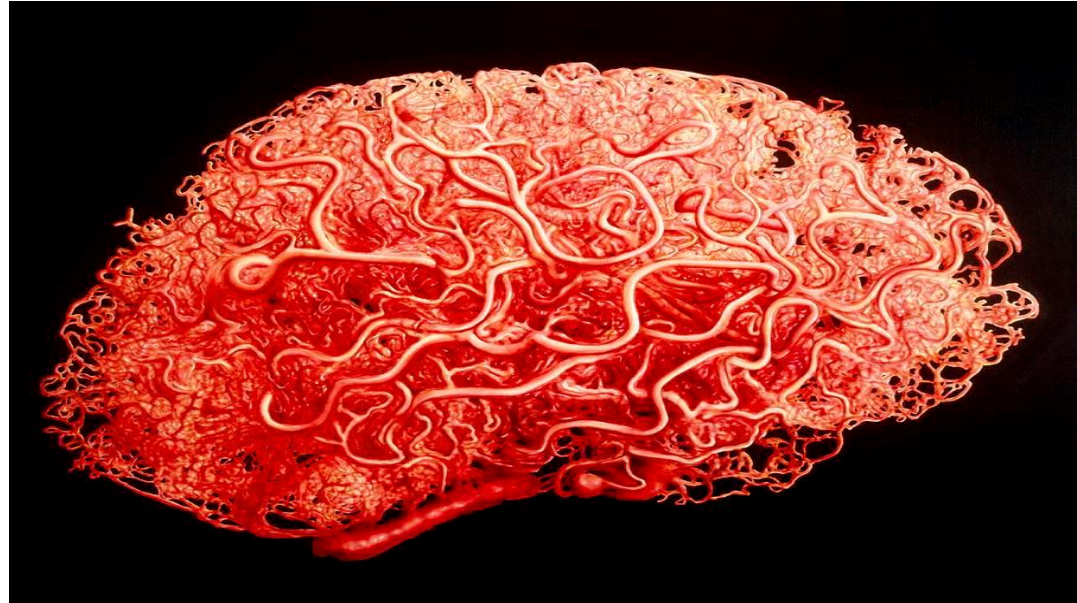
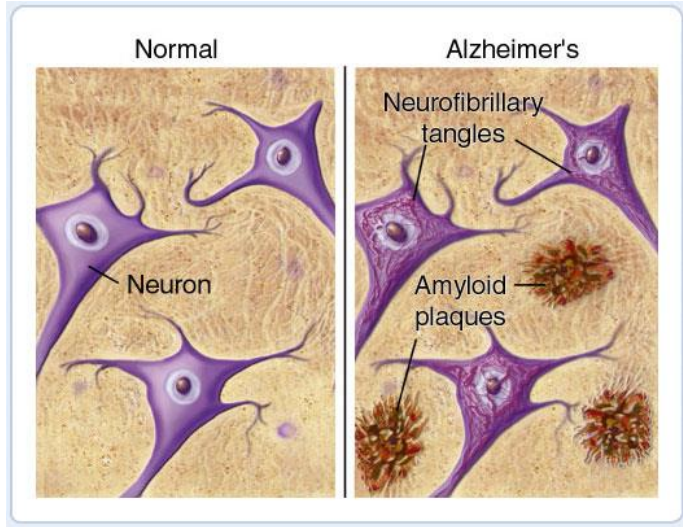
- Vroege fase → kleine veranderingen in gedrag of functioneren
 - Gebeurtenissen/gesprekken vergeten, dezelfde vraag herhalen, trager begrip, in de war zijn, minder vloeiend spreken, moeite met beslissingen, weinig belangstelling
- Middenfase → veranderingen worden duidelijker
 - Meer ondersteuning bij herinneren aan dagelijkse handelingen, meer vergeten, niet op namen kunnen komen, de weg kwijtraken, achterdocht, verstoord dag/nachtritme, vreemd gedrag, gevaarlijke situaties
- Late fase → volledige afhankelijkheid
 - Evident geheugenverlies, moeite met lopen (bedlegerig), gewichtsverlies, moeite met kauwen en slikken, incontinentie, spraakverlies, onrustig gedrag, woede-uitbarstingen, agressie

Dementie: typen

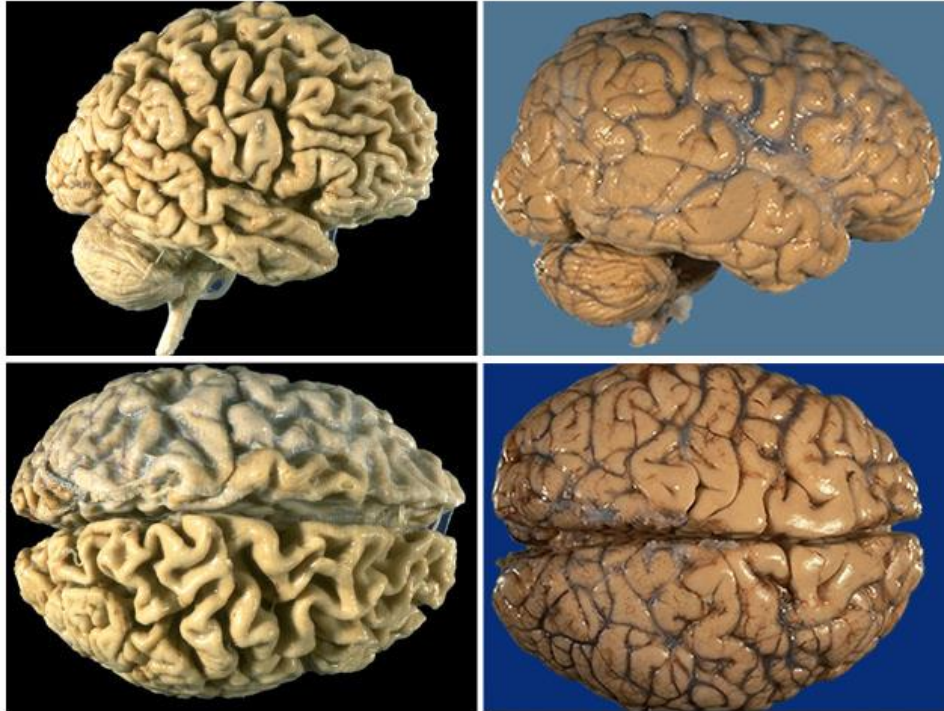
- Dementie = verzamelnaam voor ruim 50 ziektes
- Meest voorkomende typen:
 - Ziekte van Alzheimer
 - Vasculaire dementie
 - Fronto-temporale dementie
 - Lewy body dementie



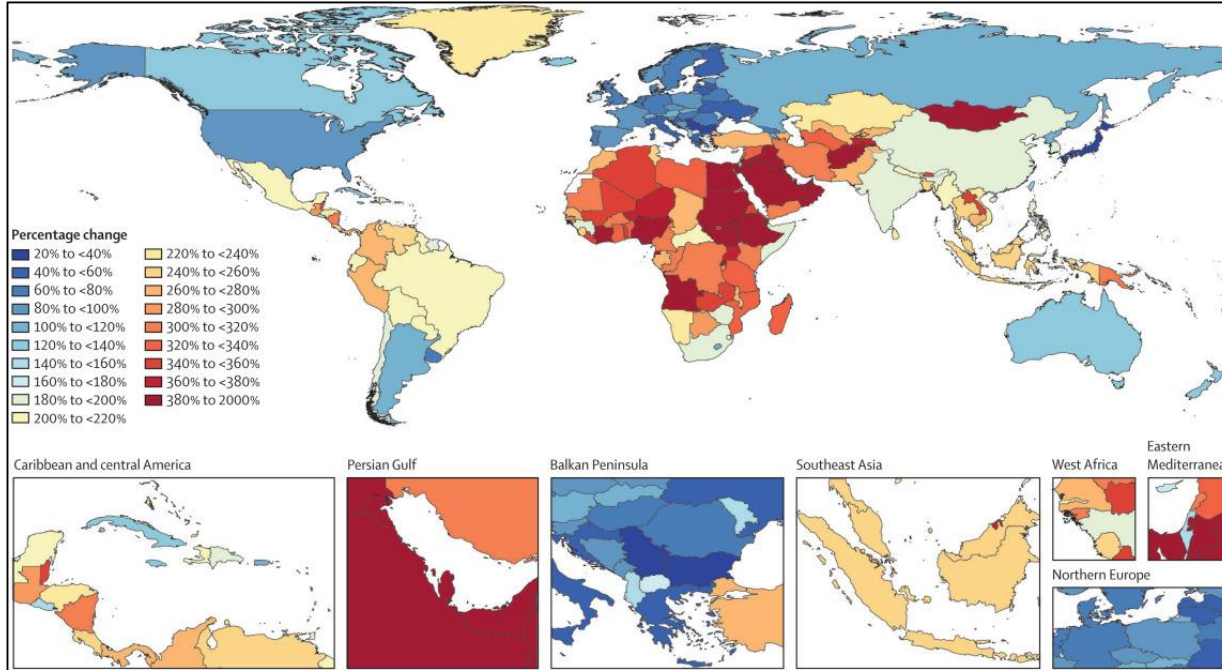
Wat gebeurt er in het brein?



Wat gebeurt er in het brein?



Hoeveel mensen?



Wereldwijd

2022 → 55 miljoen

2050 → 153 miljoen

EU-landen

2018 → 7.8 miljoen

2050 → 14.3 miljoen

België

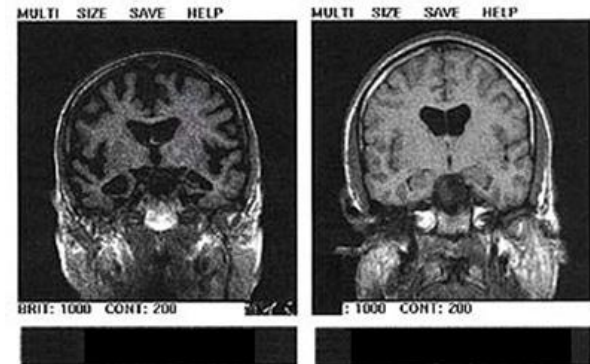
2019 → 190.000

2050 → 330.000

Vergrijzing, populatiegroei, toename risicofactoren,
toegang tot onderwijs

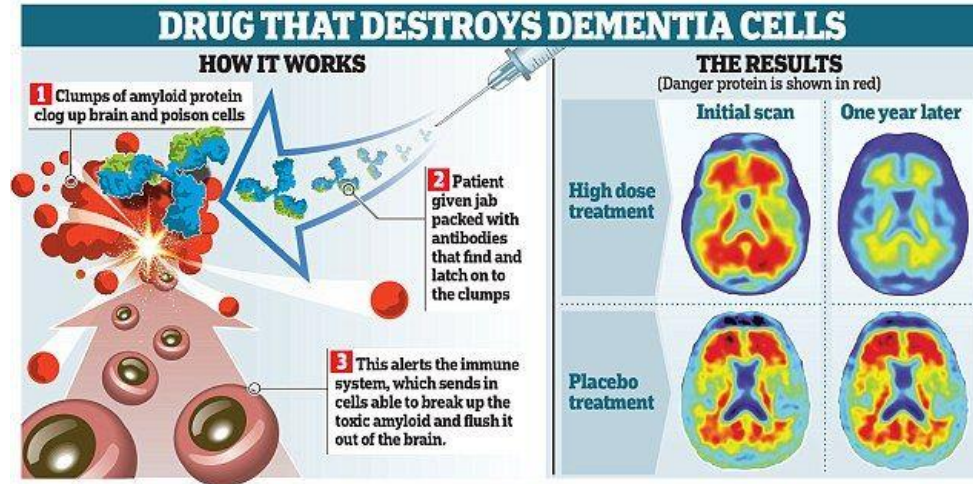
Diagnose

- Huisarts
- Geheugenpolikliniek
 - Gesprek met persoon en familie
 - Lichamelijk/neurologisch/psychiatrisch onderzoek
 - Neuropsychologisch onderzoek
 - Hersenscan
 - Liquorpunctie



Behandeling?

- Symptoombehandeling
- Niet curatief
- Aducanumab → aduhelm?
 - FDA → goedkeuring
 - EMA → geen goedkeuring
- Lecanumab (-1.44 op schaal van 90)
 - FDA → goedkeuring
 - EMA → ?



Tips voor het omgaan met dementie

- Een beeld is herkenbaarder dan woorden. Beelden van vroeger zijn beter herkenbaar dan beelden van nu
- Plan regelmatige rustmomenten in op de dag
- Kom in beweging. Zoek naar een manier die uw naaste prettig vindt
- Stimuleer meerdere zintuigen
- Trek de aandacht wanneer u iets wilt zeggen
- Praat in korte zinnen. Gebruik in elke zin maar één boodschap
- Lach met elkaar en gebruik humor
- Hang een duidelijke kalender en klok op.
- Zorg voor structuur: een duidelijke dagindeling geeft houvast



Wat kunt u beter niet doen?

- Probeer niet te veel te corrigeren of tegen te spreken. Dat confronteert uw naaste met wat hij niet meer weet of kan.
- Hard praten, snel praten of juist fluisteren. Zorg dat u rustig praat en goed te verstaan bent.
- Test uw naaste niet door veel vragen te stellen of door hem bijvoorbeeld de namen van de kinderen op te laten noemen.
- Vraag niet teveel van uw naaste. Bekijk wat er nog lukt en wat niet meer.

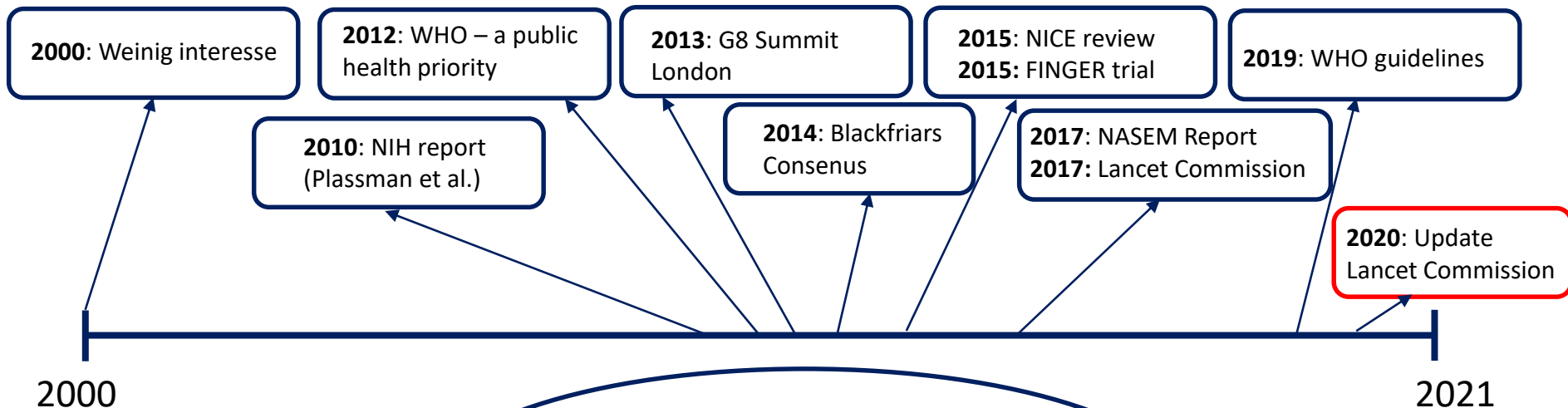


Preventie vs risicoreductie

- Kunnen we dementie voorkomen of uitstellen?
 - We weten voor veel ziektebeelden (en dus ook voor dementie) niet precies hoeveel gevallen potentieel voorkomen kunnen worden door het opvolgen van gezondheidsadviezen
 - Wel weten we dat bepaalde factoren het risico vergroten, en dat mensen daar in sommige gevallen zelf iets aan kunnen doen.
- → Risicoreductie



Een korte geschiedenis.....



“Ongeveer 40% van de dementiegevallen zou potentieel voorkomen kunnen worden door het gunstig beïnvloeden van 12 risicofactoren”

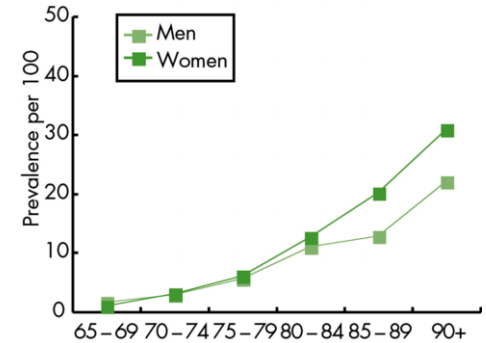


Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

Leeftijd	% kans op dementie
65-69	1 %
70-74	2 %
75-79	7 %
80-84	18 %
85-90	33 %
90+	40 %



- **Veranderbaar**

- Cardiovasculair
- Leefstijl
- Psychosociaal
- Overig/omgeving

Is dementie erfelijk?

- Meeste gevallen niet erfelijk
- Alzheimer <5% wel erfelijk
 - Onder de 60-65 jaar

Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

- **Cardiovasculair**
- Leefstijl
- Psychosociaal
- Overig/omgeving

- Hoge bloeddruk
- Ernstig overgewicht
- Verhoogd cholesterol
- Diabetes type 2



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

- Cardiovasculair
- **Leefstijl**
- Psychosociaal
- Overig/omgeving

- Overmatig alcoholgebruik
- Lichamelijke inactiviteit
- Roken
- Ongezonde voeding
- Lage mentale activiteit
- Slaapstoornissen



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- Eenzaamheid/sociaal netwerk
- Stemming

- **Veranderbaar**

- Cardiovasculair
- Leefstijl
- **Psychosociaal**
- Overig/omgeving



Risicofactoren → multifactorieel

- **Niet-veranderbaar**

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

- **Veranderbaar**

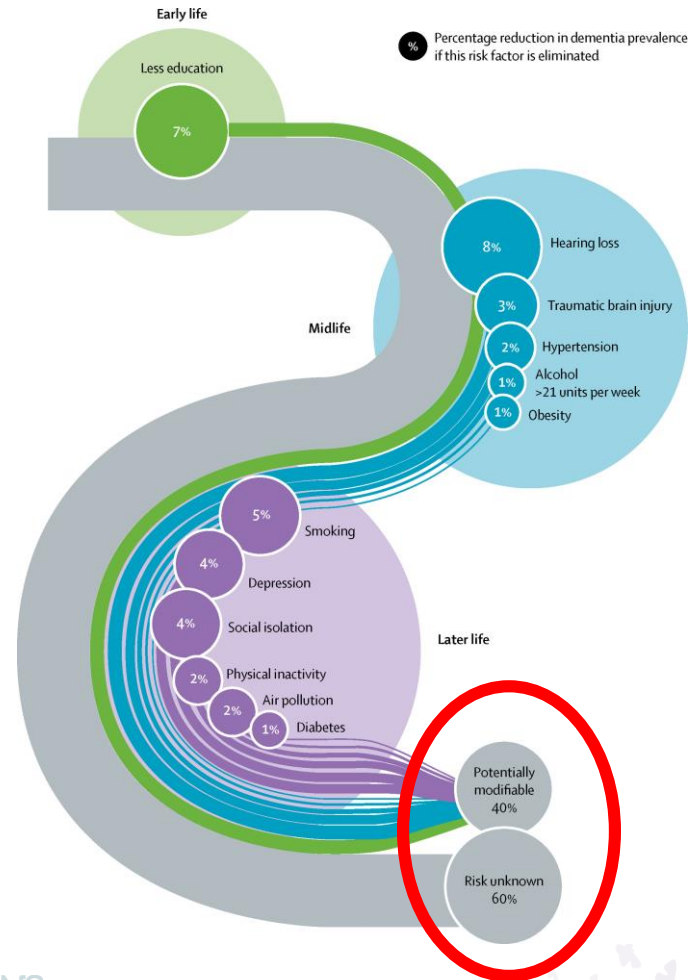
- Cardiovasculair
- Leefstijl
- Psychosociaal
- Overig/omgeving

- Luchtverontreiniging
- Laag opleidingsniveau
- Gehoorverlies
- Traumatisch hersenletsel

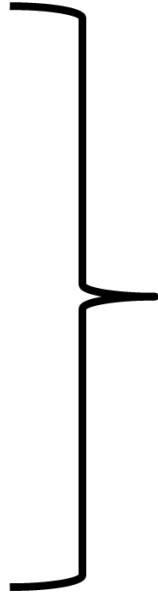


Dementie = beïnvloedbaar!?

- **40%** potentieel veranderbaar
 - Hoge bloeddruk
 - Overmatig alcoholgebruik
 - Roken
 - Depressie
 - Diabetes
 -
- **60%** nog niet bekend



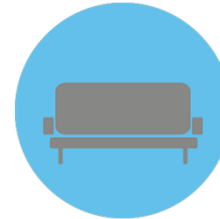
'Lifestyle for BRAin health' (LIBRA) index



Roken



Voeding



Lichaamsbeweging



Alcohol



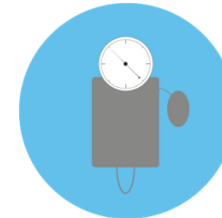
Hartziekte



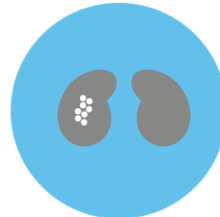
Obesitas



Cholesterol



Bloeddruk



Nierfunctiestoornissen



Mentale activiteit



Diabetes

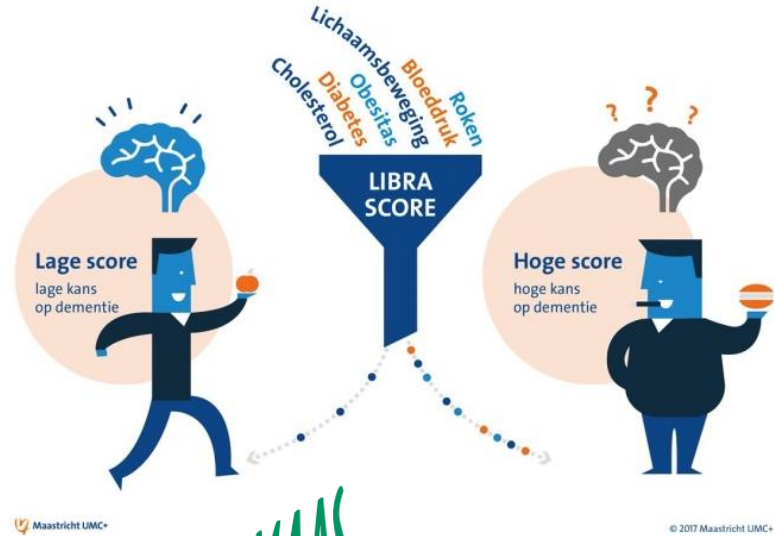


Stemming



'Lifestyle for BRAin health' (LIBRA) index

- Voorspellende waarde van LIBRA → kans op dementie
 - Middelbare leeftijd (40-60)
 - Oudere leeftijd (60-75)



Heger et al., 2021; Neurology



Deckers et al., 2020; Int J Ger Psych

Cambridge City over -75s Cohort Study



Deckers et al., 2017; Aging Ment Health



Schiepers et al., 2017; Int J Ger Psych



Doetinchem Cohort Study

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Deckers et al., 2019; J Alzheimers Dis



Deckers et al., 2019; J Alzheimers Dis



Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability

Deckers et al., 2021; Alzheimers Dement



LIBRA goes international...



Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability

FINGER trial (2015)

- RCT
- Programma gericht op:
 - Voeding
 - Beweging
 - Cognitieve training
 - Vasculair risicomanagement
- 2 jaar later: betere prestatie op cognitieve testen



FINGER

Finnish Geriatric Intervention Study to
Prevent Cognitive Impairment and Disability




 Maastricht University

 Alzheimer Center Amsterdam
Amsterdam UMC

 WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

 University Medical Center Groningen

 Radboudumc
university medical center

- Onderzoekt het effect van een 2-jarig leefstijlprogramma op het denkvermogen
- 1206 ouderen tussen de 60-79 jaar
- Multi-domein: 8 domeinen 
- Multi-center: Vijf onderzoekscentra in Nederland
- Hoog- of laag intensief leefstijlprogramma
- Hybride interventie



Meer aandacht...

nrc.nl

Abonnementen

Digitale editie Webwinkel C

Binnenland Buitenland Economie Cultuur Sport Opinie Meer

Levensstijl bepaalt helft van dementiekans 50-plusser

Wim Köhler 16 mei 2017



L1 Radio: Mijn Breincoach als wapen tegen dementie

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Ook ik ben het gezicht van dementie

Raad van advies Nationale Dementiestrategie

WAAROM ONZE MAN NIET WELKOM IS TIJDENS DE CAMPAGNE VAN THERESA MAY

dS De Standaard

DEPDE OORLOG IN CANNES

HET REGENBOOGKABINET VAN MACRON

Van rechts tot links, van een groene activist tot een Belg (en een reeks nobele onbekenden)

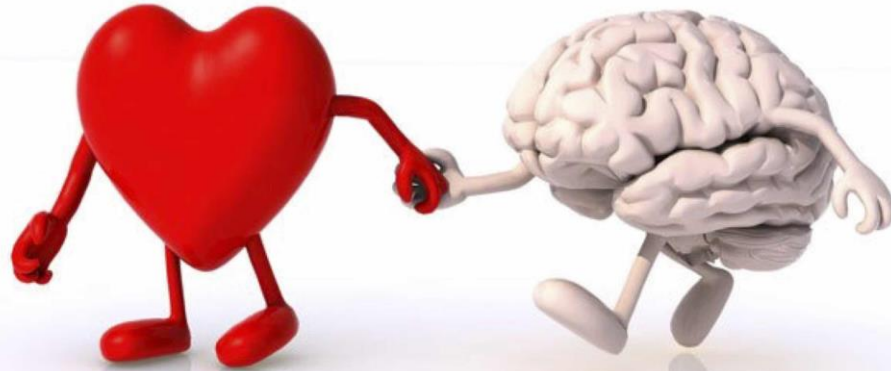
Gezond leven voorkomt dementie

Of je al dan niet dement wordt, heb je deels in de hand. Roken, te veel alcohol, te hoge cholesterol, diabetes en hart- en vaatziekten verhogen het risico.

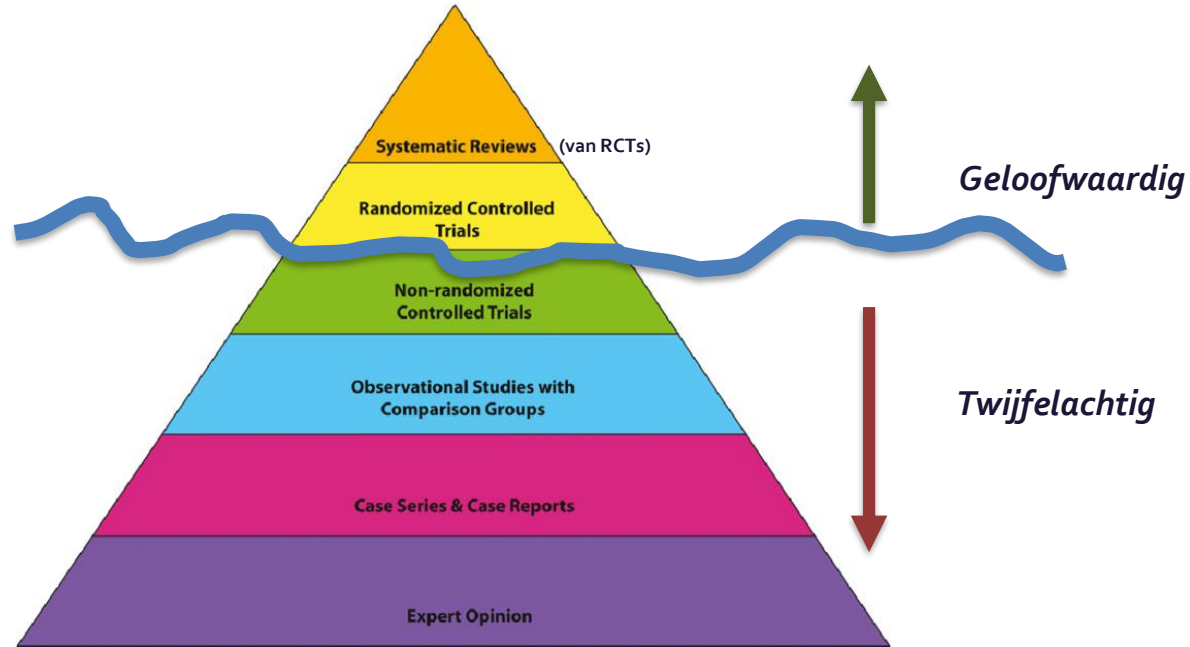
33a-promo's vergelijken? Hoeft niet.



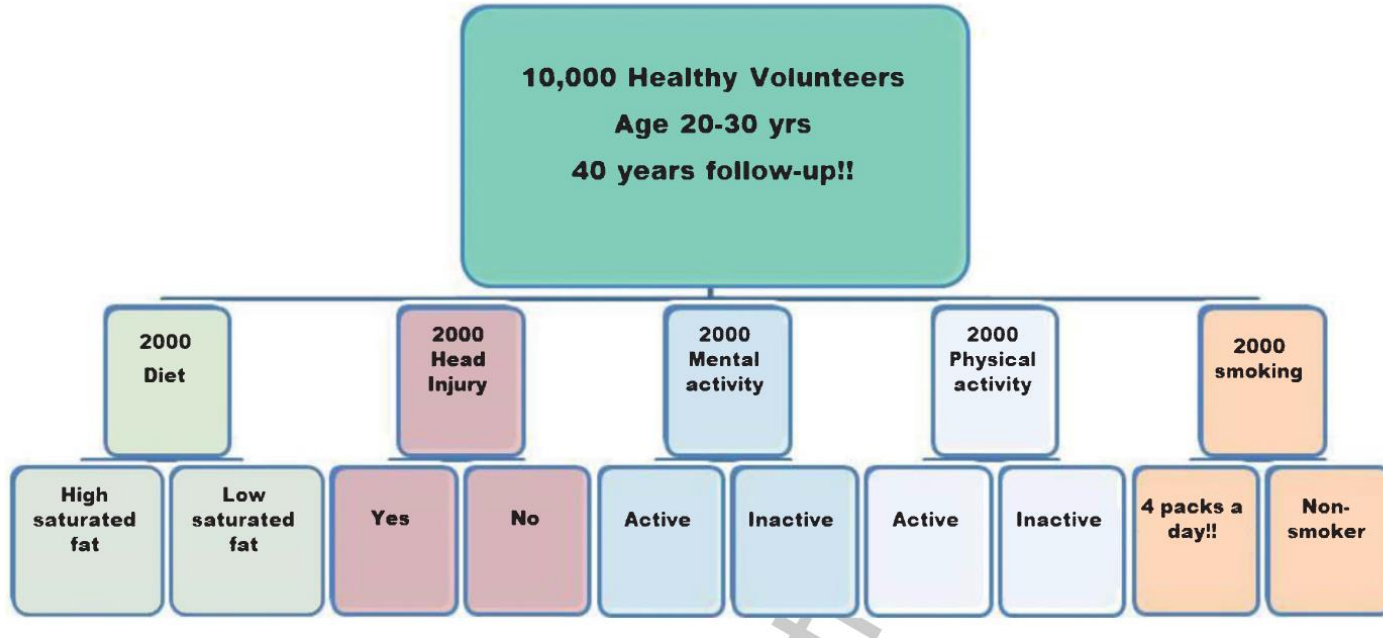
*"Wat goed is voor je hart
is goed voor je brein!"*



Pyramide van wetenschappelijke evidentie



Wanneer eigenlijk genoeg bewijs?

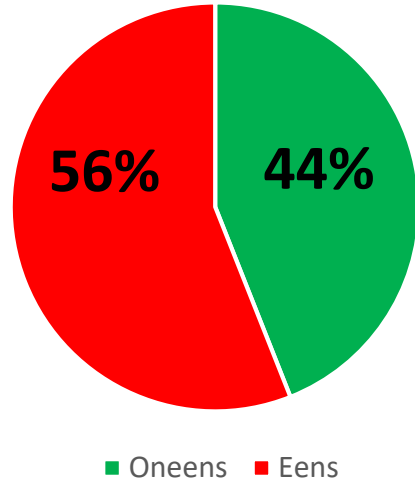


Wat kunnen we zelf doen?



Bewustzijn in Nederland

'Ik kan niets doen aan mijn eigen kans op dementie' % correct herkend als risicofactor voor dementie



→ 70% wilt meer informatie over relatie leefstijl-dementie

Van ivoren toren naar maatschappij



Bewustwordingscampagne

We zijn zelf het medicijn
&
De MijnBreincoach app

Bewustwordingscampagne “We zijn zelf het medicijn”

Tijd voor actie!

- Maart 2018 – januari 2019
- Doel: verhogen bewustzijn rondom relatie leefstijl en kans op dementie
- Doelgroep: alle inwoners van de Provincie Limburg tussen de 40 en 75 jaar

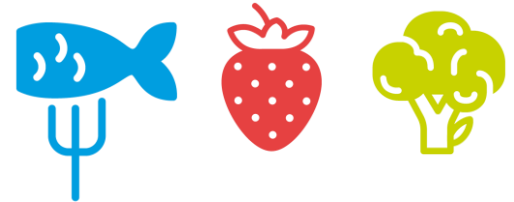


Drie leefstijladviezen

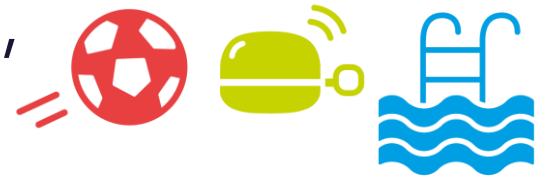
- Blijf nieuwsgierig (een hobby, iets leren, een eigen tuintje)



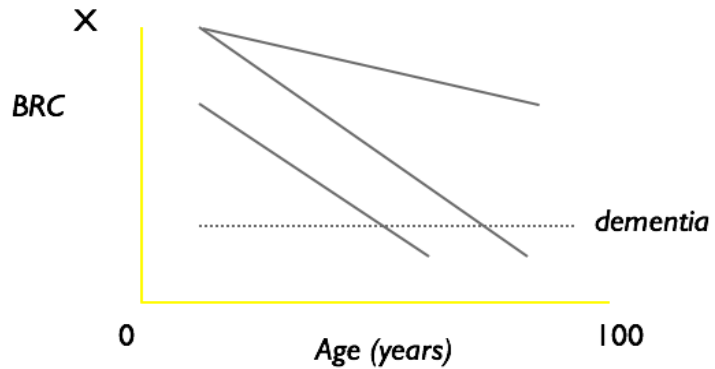
- Eet gezond (veel groente en fruit, rook niet)



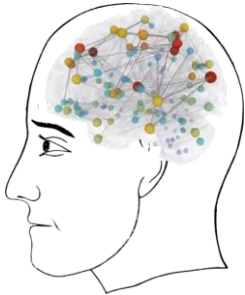
- Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)



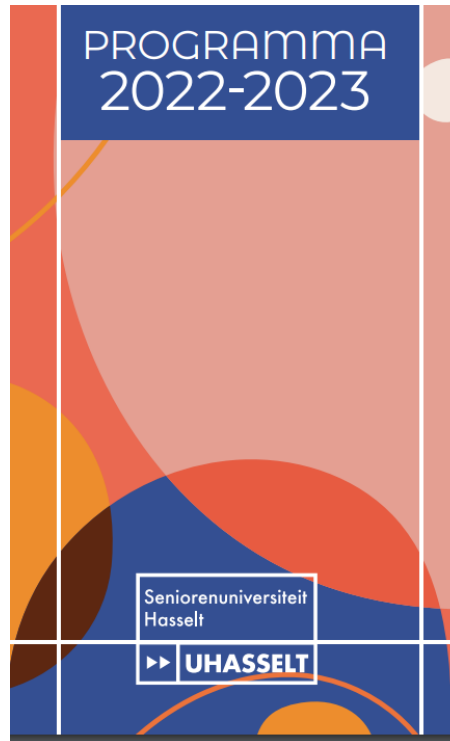
Mentale stimulatie en het brein



- Denksporten
- Lezen
- Reizen
- Muziekinstrument leren bespelen
- Sociaal actief zijn
- Nieuwe taal leren



Goed voorbeeld van “nieuwsgierig blijven”



Voorbeeld van ons werk (2022)

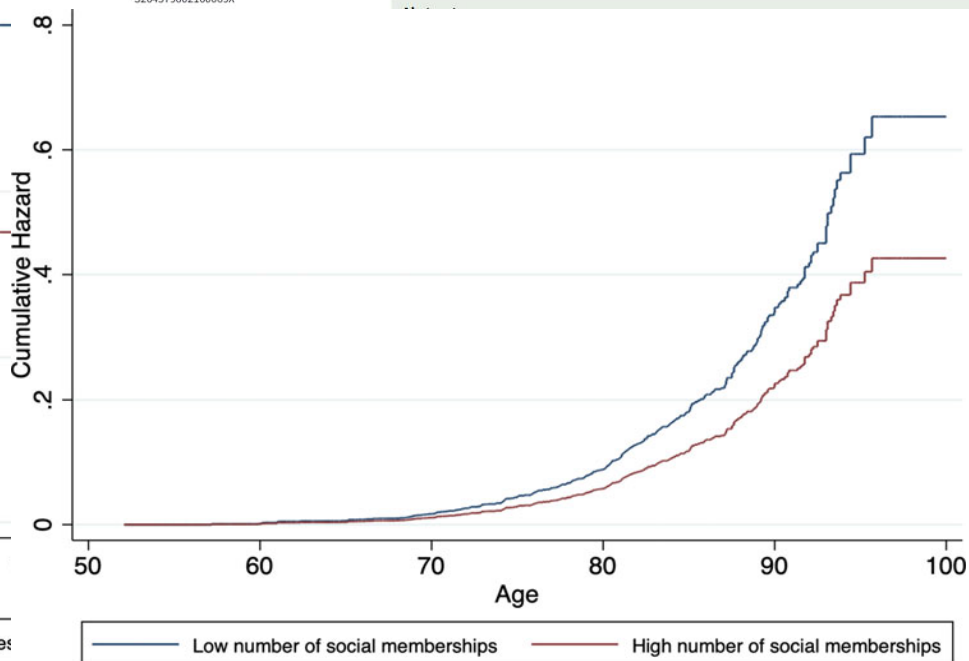
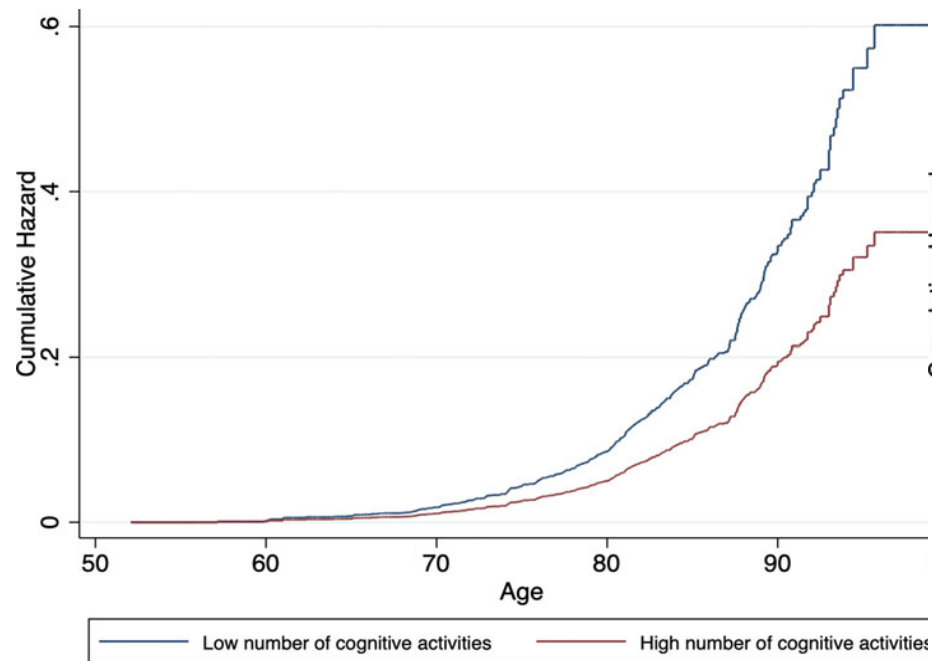
Original Article

Cite this article: Duffner LA, Deckers K, Cadar D, Steptoe A, de Vugt M, Köhler S (2022). The role of cognitive and social leisure activities in dementia risk: assessing longitudinal associations of modifiable and on-modifiable risk factors. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 31, e5, 1–10. <https://doi.org/10.1017/S204579602100069X>

The role of cognitive and social leisure activities in dementia risk: assessing longitudinal associations of modifiable and on-modifiable risk factors

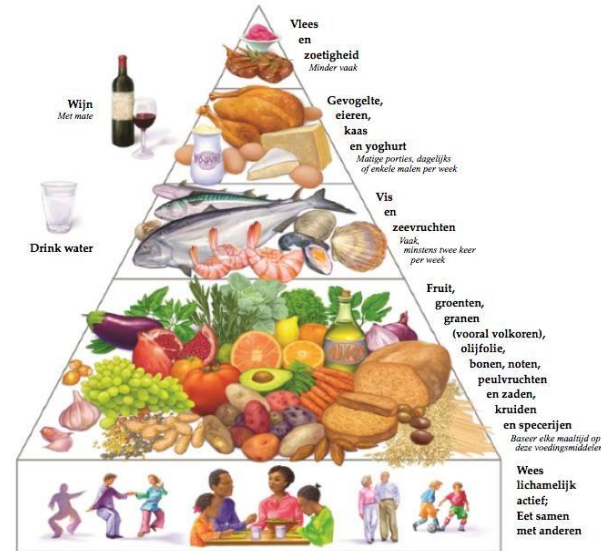
L. A. Duffner¹, K. Deckers¹, D. Cadar², A. Steptoe², M. de Vugt¹ and S. Köhler¹

¹Alzheimer Centrum Limburg, School for Mental Health and Neuroscience (MHeNs), Department of Psychiatry and Neuropsychology, Faculty of Health, Medicine and Life Sciences, Maastricht University, The Netherlands and ²Department of Behavioural Science and Health, Institute of Epidemiology and Health, University College London, London, UK



Het mediterrane dieet

- Verse groenten en fruit
- Peulvruchten
- Olijfolie
- Noten en zaden
- (Vette) vis
- Volkoren producten
- Met mate:
melkproducten, wijn
- Liever niet: rood vlees



Illustratie door George Midelfort

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org



Lichaamsbeweging en het brein

Wat is genoeg?



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

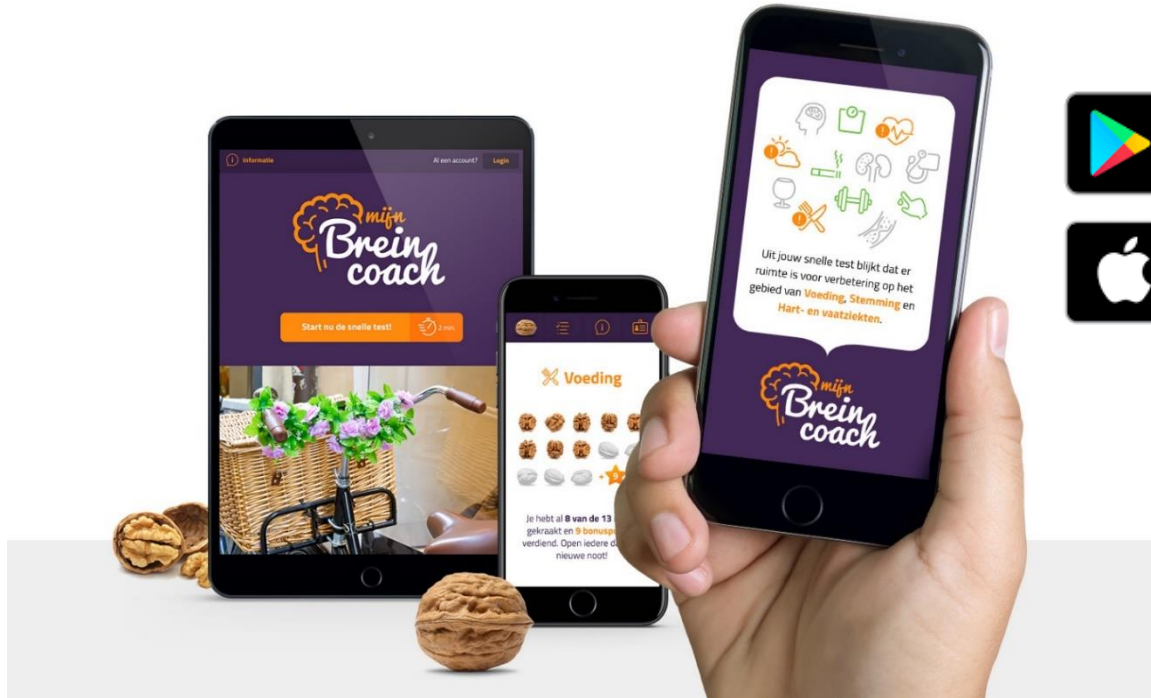
2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

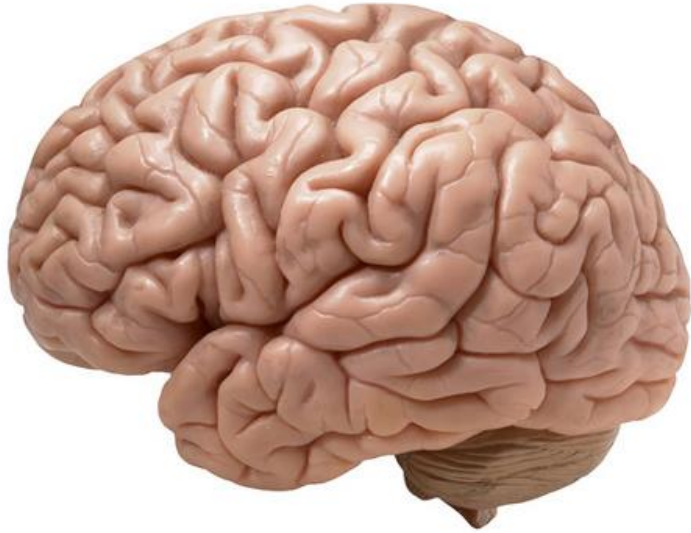
Invloed op het brein

- Doorbloeding hersenen
- Aanmaak nieuwe zenuwcelverbindingen

MijnBreincoach app



Lijken ze op elkaar?



Ruimte voor verbetering/Noot van de dag



Maatschappelijk draagvlak

Zorg- en welzijnsorganisaties

- [Maastricht UMC+](#)
- [GGD Zuid-Limburg](#)
- [GGD Limburg-Noord](#)
- [Alzheimer Nederland](#)
- [Hersenstichting](#)
- [Actiecentrum Limburg Positief Gezond](#)
- [Mondriaan Zorggroep](#)
- [Cicero Zorggroep](#)
- [Welsun Landgraaf](#)
- [Fysiotherapie Geraets, Blokland, Vrouwenraets & Smeets, Landgraaf](#)
- [Diëtistenpraktijk Stella Dings, Roermond](#)
- [Medisch Centrum Putstraat, Landgraaf](#)
- [Stichting Gehandicaptenzorg Limburg \(SGL\)](#)
- [Meander Groep Zuid-Limburg](#)
- [MeanderExtra](#)
- [Huisartsenpraktijk Snijders, Landgraaf](#)
- [Huisartsenpraktijk Schinnen](#)
- [Fysio Schimmert](#)
- [FysioGroep Maasniel, Roermond](#)
- [Groepspraktijk de Bres, Roermond](#)
- [Ergotherapie van der Schoor, Roermond](#)
- [Groepspraktijk 't Raadhuis, Maasniel Roermond](#)
- [Huisartsenpraktijk het Roosendaal, Roermond](#)
- [Alzheimer-Nederland, afdeling Parkstad Limburg](#)
- [Helwegen & Peters Fysiotherapie, Maasbracht](#)
- [Nieuwe Gezondheid, Weert](#)
- [Zuyderland Medisch Centrum Brunssum](#)
- [Laurentius Ziekenhuis, Roermond](#)
- [Swijgman huisartsenpraktijk, Maastricht](#)
- [VieCuri Medisch Centrum, Venlo](#)
- [Huisartsen Hartje Dorp, Munstergeleen](#)
- [Hulp bij Dementie](#)

**Meer dan 140
campagnevrienden**

Bedrijven

- [Zuiderlicht, Maastricht](#)
- [Betawerk, Heerlen](#)
- [Sananet, Sittard](#)
- [Brightlands Campus Greenport, Venlo](#)
- [Omroep Landgraaf](#)
- [Ossel Schoonmaakbedrijf, Landgraaf](#)
- [Paffen+ verzekering en financiële diensten, L](#)
- [Scelta Mushrooms Venlo](#)
- [Kapsalon 't Haerhuys, Heerlen](#)
- [Heton, Kerkrade](#)
- [BloteVoetenPark, Brunssum](#)
- [Dierenkliniek Landgraaf](#)
- [Glowgolf, Kerkrade](#)
- [Lasergame, Kerkrade](#)
- [Uitje in Limburg](#)
- [Snowworld, Landgraaf](#)
- [Dost Market, Roermond](#)
- [Greenshop, Roermond](#)
- [Readshop, Roermond](#)
- [Cafeteria Hoogvonderen, Roermond](#)
- [Vers en Vleesboerderij Schreurs, Roermond](#)
- [Albert Heijn XL, Retailpark Roermond](#)
- [Liquido d'Oro Olijfolie](#)
- [Alzheimer Onderzoeksfonds Limburg](#)
- [KERNGezond](#)
- [OverNite Software Europe](#)
- [Hamers Grafische Communicatie, Landgraaf](#)
- [Albert Heijn XL, Kerkrade](#)
- [Reclame Bureau Limburg \(RBL\)](#)
- [Clear Channel Nederland](#)
- [ZonMw](#)

Wijkteams & maatschappij

- [Wijkteam Hoogvonderen, Roermond](#)
- [Buurtvereniging Hegge, Schinnen](#)
- [Roda JC Midden in de Maatschappij](#)
- [Via VVV](#)
- [Senioren Vereniging Heerlen](#)
- [Seniorenraad Roermond](#)

Gemeenten

- [Provincie Limburg](#)
- [Gemeente Roermond](#)
- [Dementievriendelijk Roermond](#)
- [Gemeente Landgraaf](#)
- [Gemeente Brunssum](#)
- [Gemeente Voerendaal](#)
- [Gemeente Weert](#)
- [Gemeente Venlo](#)
- [Dementievriendelijk Venlo](#)
- [Gemeente Roerdalen](#)
- [Gemeente Kerkrade](#)
- [Gemeente Heerlen](#)
- [Gemeente Gulpen-Wittem](#)
- [Gemeente Echt-Susteren](#)
- [Gemeente Schinnen](#)
- [Gemeente Sittard-Geleen](#)
- [Gemeente Meerssen](#)
- [Gemeente Beek](#)
- [Gemeente Beesel](#)
- [Gemeente Horst aan de Maas](#)
- [De Vereniging Limburg](#)
- [Gemeente Peel en Maas](#)
- [Gemeente Vaals](#)

Culturele partijen

- [Continium Discovery Center, Kerkrade](#)
- [Bonnefantenmuseum, Maastricht](#)
- [Limburgs Museum, Venlo](#)
- [Bibliotheek Landgraaf-Onderbanken](#)
- [TheaterHotel De Oranierie BV, Roermond](#)
- [Festival Pinkpop](#)
- [SCHUNCK* bibliotheek, Heerlen](#)
- [Bibliotheek Venlo](#)
- [Hogeschool Zuyd](#)
- [Bibliotheek Venray](#)
- [Bibliotheek Brunssum](#)
- [Philharmonie zuidnederland](#)
- [Theater aan het Vrijthof, Maastricht](#)
- [Openbare Bibliotheek Nuth](#)
- [Bibliotheek Reuver](#)



Sport & verenigingen

- [Schaakvereniging Schaesberg](#)
- [Golfbaan De Herkenbosche, Herkenbosch](#)
- [Ecsploré](#)
- [Maastrichts Mooiste](#)
- [Platform Weert in Beweging](#)
- [Life Style Vitae sportcentrum, Weert](#)
- [Huis voor de Sport Limburg](#)
- [The Move Factory, Landgraaf](#)
- [Jeu de Boulesclub Streeperkruis, Landgraaf](#)
- [MVV Maastricht](#)
- [Roda JC Kerkrade](#)
- [VVV Venlo](#)
- [Basisschool Wereldwijs, Landgraaf](#)
- [Basisschool Harlekin, Landgraaf](#)
- [Basisschool de Schatgraver, Landgraaf](#)
- [Bezoekerscentrum Brunsummerheide \(Natuurmonumenten\)](#)
- [Wandelsportcentrum Walking Limburg](#)
- [Recreatiecentrum Dr. Pool](#)
- [Curves Venlo](#)
- [Fitland Kerkrade](#)



Dit is een campagne van Alzheimer Centrum Limburg i.s.m. vele partners.



Dit is een campagne van Alzheimer Centrum Limburg i.s.m. vele partners.





Dit is een campagne van Alzheimer Centrum Limburg i.s.m. vele partners.

Megabrein in serrehal MUMC+



Dit is een campagne van Alzheimer Centrum Limburg i.s.m. vele partners.

Apothekers-actie



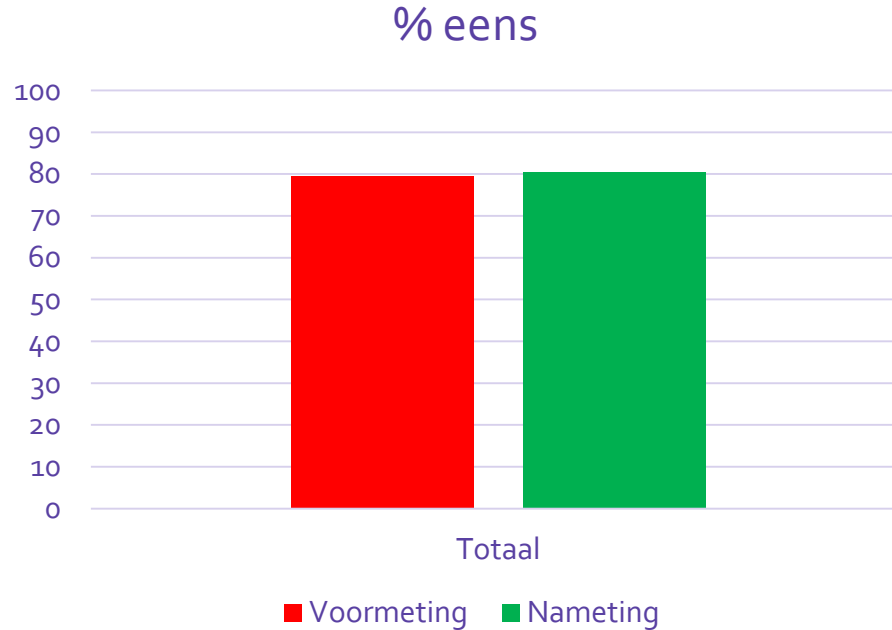
Dit is een campagne van Alzheimer Centrum Limburg i.s.m. vele partners.

Abri's door heel Limburg



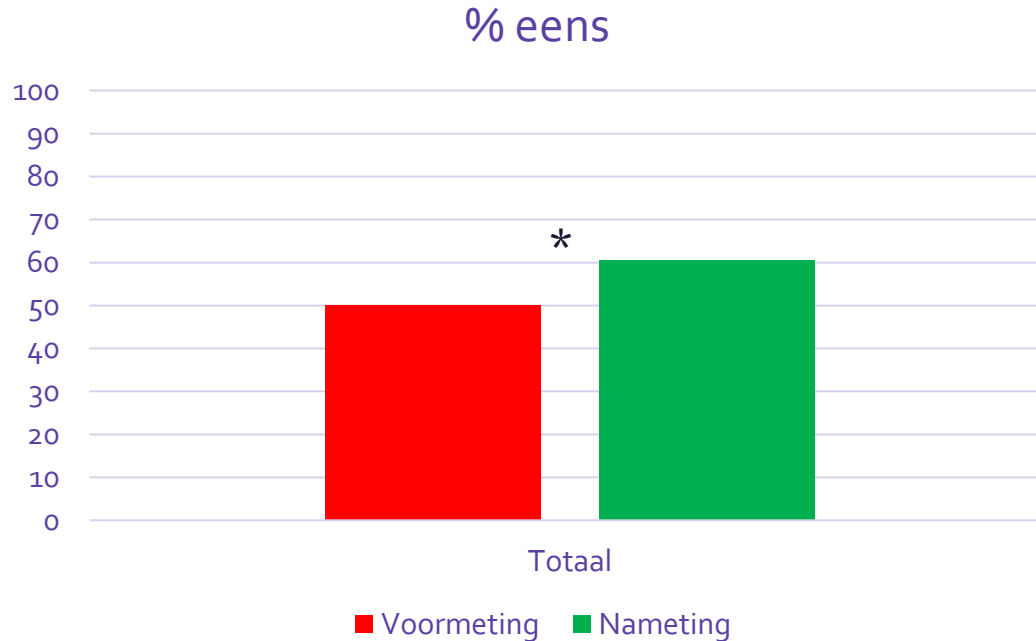
“Blijf nieuwsgierig”

“Mentaal actief zijn verlaagt de kans op dementie.”



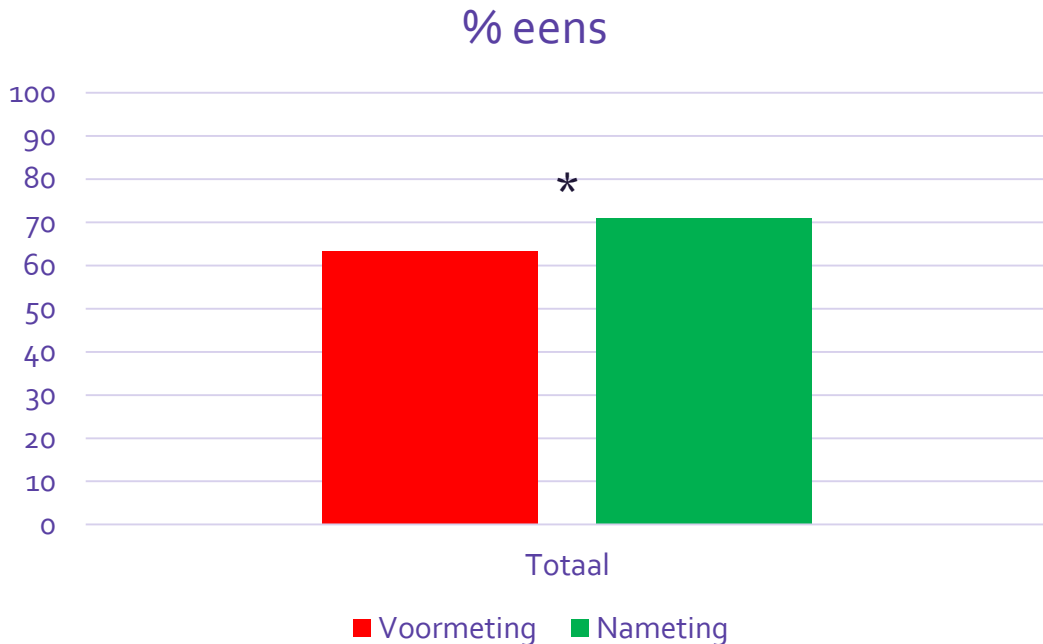
"Eet gezond"

"Gezonde voeding verlaagt de kans op dementie."



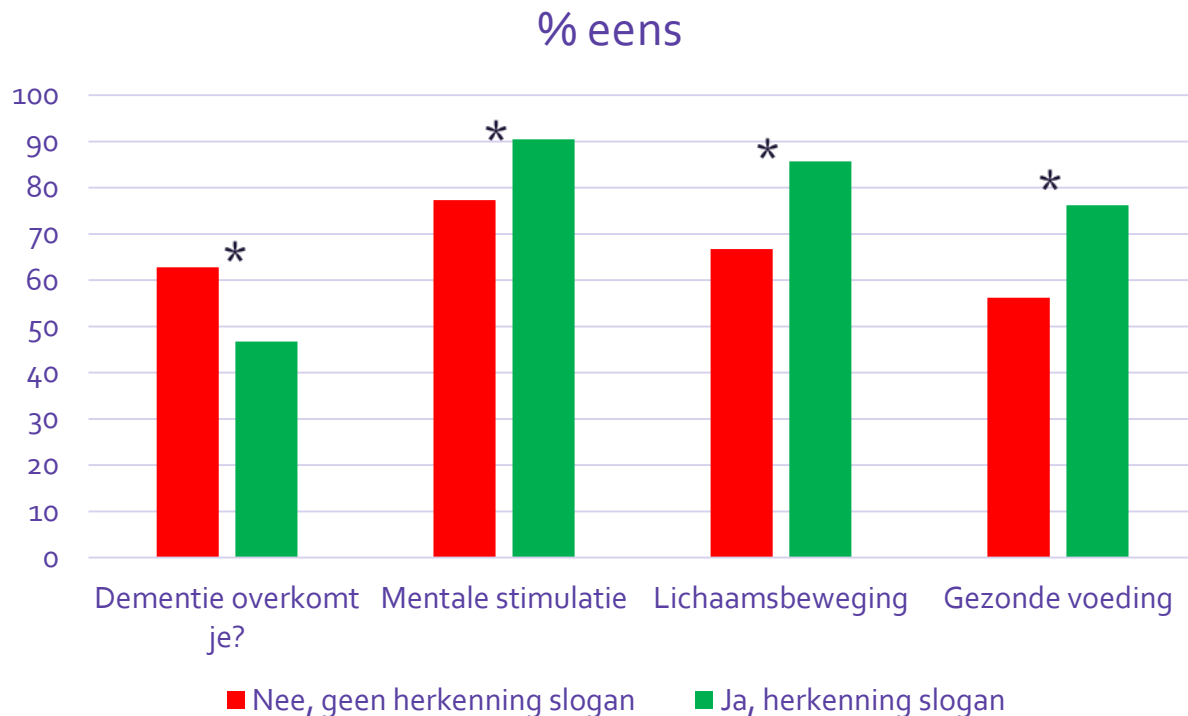
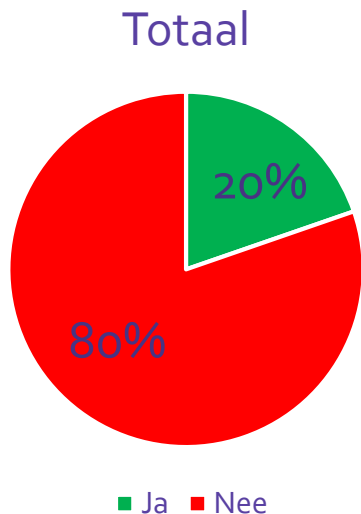
“Beweeg regelmatig”

“Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de kans op dementie”



Herkenning campagne

"Herkent u onze slogan?"



Campagnewebsite



Gebruikers vs. Selecteer een statistiek

● Gebruikers

1.000

500

mei 2018

juli 2018

september 2018

november 2018

januari 2019

Per uur



Samenvattend

- Men is zich meer bewust van 2 van de 3 campagneadviezen
- Indien blootgesteld aan campagne →
 - Meer bewustzijn van hersengezondheid
 - Meer actiebereidheid richting hersengezondheid

Huidige stand van zaken

- Campagne loopt in 7 GGD-region's
- NDPI-consortium
 - Lage SES
 - Migratie-achtergrond
- Mensen met subjectieve klachten en MCI → leefstijl

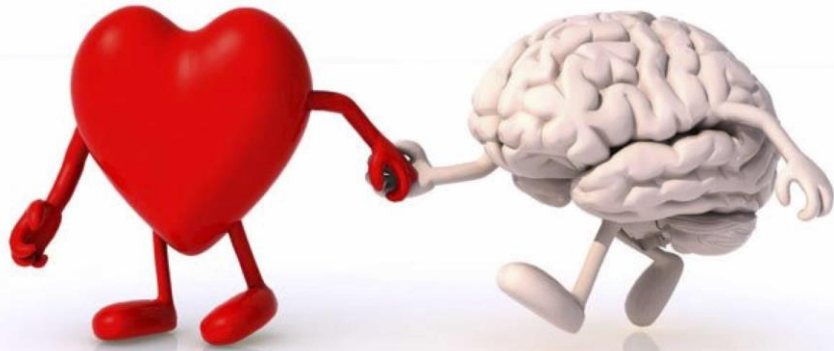
Aandacht voor leefomgeving

- Luchtverontreiniging
- Verkeerslawaaï
- Afstand tot groenvoorzieningen, sportfaciliteiten, fast-food



Dit is een campagne van Alzheimer Centrum Limburg i.s.m. vele partners.

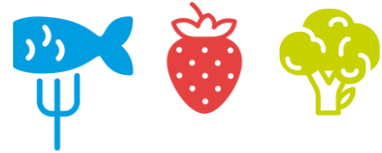
Take home messages



• Blijf nieuwsgierig



• Eet gezond



• Beweeg regelmatig

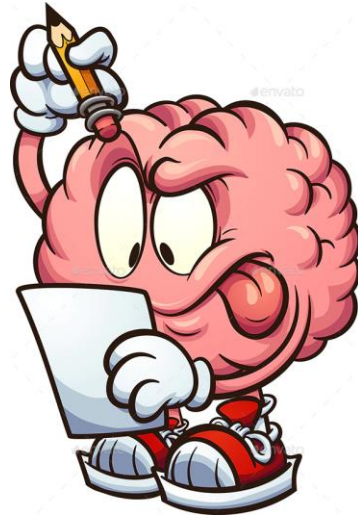


“Wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen”



Wat denkt de zaal?

Wie denkt dat er iets aan de kans op dementie gedaan kan worden?



Neuroepidemiologie/Risico & preventie

Lead

Dr. Sebastian Köhler
Dr. Martin van Boxtel

Staff

Dr. Kay Deckers
Prof. Dr. Marjolein de Vugt
Prof. Dr. Frans Verhey

Postdocs

Dr. Irene Heger
Lieke Bakker

PhD students

Lukas Duffner
Nathan de Jong
Stephanie van Asbroeck
Mariska van Pouderoijen
Colin Rosenau
Lion Soons
Lotte Truin
Lieke Bakker
Jens Soeterboek
Dominique Paauw

Vacature 1x



Ehealth and awareness campaign to promote brain health



Promote socially and cognitively active lifestyles



Prevention in memory clinic setting



Selectie van projecten:

PRIMA-Brain

Prediction and prevention in primary care



Use it or lose it

Markers and determinants of neural reserve

PRECODE

Epidemiology of young-onset dementia



DE MAASTRICHT STUDIE



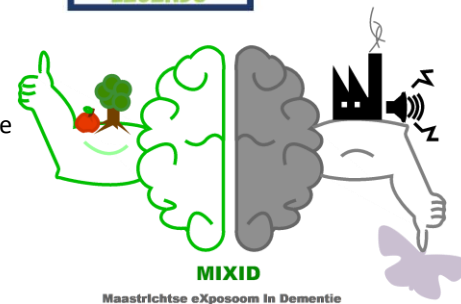
part of



Lifestyle intervention trial



LIFESTYLE-GENE INTERACTIONS IN DEMENTIA AND STROKE



MIXID

Maastrichtse eXposoom In Dementie

Dank voor jullie aandacht!



Dr. Sebastian Köhler
Hoofd onderzoekslijn



Dr. Martin van Boxtel
Hoofd onderzoekslijn



Prof. Frans Verhey



Prof. Marjolein de Vugt
Hoofd ACL



Dr. Kay Deckers
Assistant Professor



Irene Heger
Postdoc onderzoeker



Lieke Bakker
Postdoc onderzoeker



Lukas Duffner
Promovendus



Stephanie Van Asbroeck
Promovenda



Colin Rosenau
Promovendus



Lion Soons
Promovenda



Mariska van Pouderoijen
Promovenda



Lotte Truin
Promovenda



Nathan de Jong
Promovendus



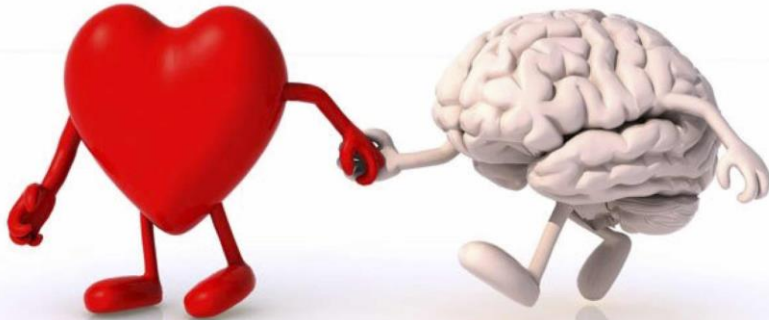
Jens Soeterboek
Promovendus



Dominiqu Paauw
Promovenda



Take home messages



- Blijf sociaal actief  
- Blijf nieuwsgierig  
- Eet gezond   
- Beweeg regelmatig  

“Wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen”



Vragen/discussie



Contact:

kay.deckers@maastrichtuniversity.nl

www.alzheimercentrumlimburg.nl

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

www.mijnbreincoach.eu