

Voor de generaties van nu en morgen

GEEF OM DEMENTIE



Beste lezer,

Dit jaar is een bijzonder jaar voor ons: in november bestaat het Alzheimer Centrum Limburg 25 jaar. Wat in 2001 begon als een ambitieus initiatief, is uitgegroeid tot een toonaangevend centrum waarin we onderzoek, diagnostiek en zorg rondom dementie verbinden om impact te maken in de

levens van mensen met dementie en hun naasten. Vanuit een brede benadering hebben we gewerkt aan risicofactoren en leefstijlpreventie, diagnostiek en hersenmechanismen, en psychosociale ondersteuning. We zijn trots op wat we in deze 25 jaar hebben bereikt, maar we realiseren ons ook dat er nog grote uitdagingen voor ons liggen. Dit jubileumjaar is daarom niet alleen een moment van reflectie, maar ook een kans om vooruit te kijken naar wat nodig is om de toekomst van het onderzoek naar dementie verder vorm te geven.

In deze nieuwsbrief nemen we u graag mee in enkele van onze actuele activiteiten. Zo zijn we op de geheugenpoli gestart met een leefstijlinterventie die mensen helpt om

actief bij te dragen aan hun hersengezondheid. Daarnaast hebben we de leefstijlcampagne gelanceerd. We zijn zelf het medicijn, waarmee we het belang van een gezonde leefstijl onder de aandacht brengen. Tijdens de Brain Awareness Week organiseren we diverse activiteiten om bewustwording over hersengezondheid te vergroten. En met het WERKDEM-project richten we ons op de vraag hoe jonge mensen met dementie zo lang mogelijk kunnen blijven werken, passend bij hun mogelijkheden en behoeften.

Tegelijkertijd werken we achter de schermen aan een feestelijke viering van ons 25-jarig bestaan. In de komende maanden zullen we de plannen verder uitwerken en u hierover informeren. We hopen dit jubileum samen met u te kunnen vieren, als betrokkenen, collega's, samenwerkingspartners en belangstellenden die samen met ons bouwen aan een betere toekomst voor mensen met dementie en hun naasten.

Veel leesplezier en hartelijke groet,

Prof dr Marjolein de Vugt
Directeur Alzheimer Centrum Limburg

SAVE THE DATE

Op dinsdagavond 11 maart 2025 om 19.30 uur organiseren het Alzheimer Centrum Limburg, het Maastricht UMC+ en het Alzheimer onderzoeksfonds Limburg het live webinar "Limburg werkt aan zijn hersenen".

Onder leiding van Kirsten Paulus zullen Prof. dr. Sebastian Köhler, Dr. Niels Janssen, promovenda Sophie Wimmers en Marie-Therese Bindels-Counette, beleidsmedewerker bij de gemeente Kerkrade, belangrijke inzichten en praktische adviezen delen over hersengezondheid.

Tijdens het webinar komen onderwerpen aan bod zoals de campagne 'We zijn zelf het medicijn', Breinzorg en actuele onderzoeken.

Als online kijker krijg je waardevolle informatie over hoe je zelf kunt bijdragen aan een gezonde hersenfunctie en welke ondersteuning beschikbaar is.

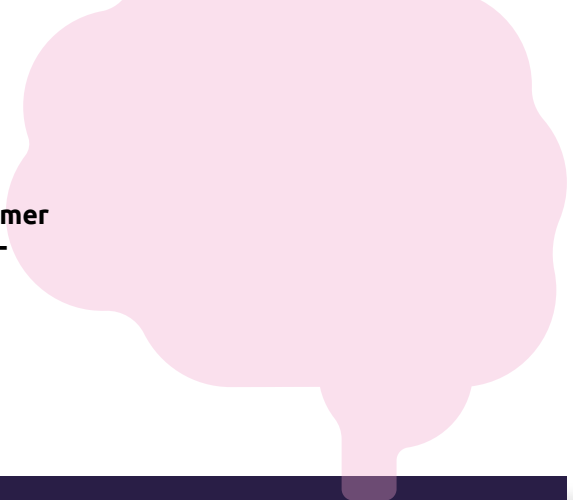
Er wordt onder andere gesproken over:

- Risico- en beschermende factoren voor dementie
- De publiekscampagne 'We zijn zelf het medicijn'
- BreinZorg
- Leefstijlinterventie op de Geheugenpoli (LIGHT)

Wilt u ook kijken?

Stuur een mailtje naar info@alzheimer-online.nl
We sturen je het programma en de link om in te loggen toe.

Heb je de uitzending gemist? Het webinar is nog enkele weken te (her)bekijken via: www.mumc.nl/alzheimer



**SAVE THE DATE
ALZHEIMER-WEBINAR**

LIMBURG WERKT AAN ZIJN HERSENEN
Het belang van een gezonde leefstijl

DINSDAG
11 MAART 2025

TIJD
19.30-20.30 uur

SPREKERS
Sebastian Köhler, hoogleraar neuro-epidemiologie
Alzheimer Centrum Limburg
Niels Janssen, universitair docent
Alzheimer Centrum Limburg
Sophie Wimmers, promovenda
Alzheimer Centrum Limburg
Marie-Therese Bindels-Counotte, beleidsmedewerker
gemeente Kerkrade, campagnevriend

Deelname is gratis, aanmelden kan via:
info@alzheimer-online.nl

We sturen u aansluitend het programma en de link om op 11 maart in te loggen

 Alzheimer onderzoeksfonds Limburg
voor de generaties van nu en morgen

 Maastricht UMC+

 ALZHEIMER
CENTRUM LIMBURG

LIGHT

Leefstijl Interventie op de GeHeugenpoli Trial

Wat is het doel van het onderzoek?

In deze studie onderzoeken we de effectiviteit van een nieuwe persoonsgerichte leefstijlinterventie voor mensen met geheugenklachten. Het onderzoek vindt plaats op de geheugen poli en is een samenwerking tussen Maastricht en Amsterdam.

Hoe werkt het onderzoek?

Deelnemers nemen gedurende één jaar deel aan het onderzoek, waarbij we verschillende metingen uitvoeren om de invloed van leefstijl op cognitieve functies te bestuderen.

Aan het begin en na één jaar bezoeken deelnemers het onderzoekscentrum in Maastricht, waar onder andere neuropsychologisch onderzoek, vragenlijsten en bloedonderzoek worden afgenomen. We zijn inmiddels gestart met de werving en kijken uit naar de inclusie van onze eerste proefpersoon!



Voor meer informatie:
light-np@maastrichtuniversity.nl



Lancering 'We zijn zelf het medicijn' campagne

Op woensdag 19 februari lanceerde het Alzheimer Centrum Limburg (Universiteit Maastricht) de publiekscampagne 'We zijn zelf het medicijn' in Zuid-Limburg. Deze campagne richt zich specifiek op mensen tussen de 40 en 75 jaar en heeft als doel het bewustzijn te vergroten over het belang van een gezonde leefstijl voor een goede hersengezondheid.

Wat kun je doen?

- **Blijf nieuwsgierig** – Daag je brein uit door een nieuwe taal te leren of een nieuwe hobby op te pakken.
- **Eet gezond** – Kies voor voldoende groente en fruit, volkorenproducten en vermijd bewerkte voedingsmiddelen.
- **Beweeg regelmatig** – Ga dagelijks wandelen of fietsen, neem de trap in plaats van de lift en blijf actief.
- **Zorg voor je hart** – Een gezonde bloeddruk, een gezond gewicht en stabiele bloedsuikerspiegel helpen ook je hersenen gezond te houden.

Eén aardbei voorkomt dementie niet, maar...

...door gezond te eten houd je je hersenen gezond.

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl



Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners.

Scan de QR-code voor meer informatie.



Door kleine, bewuste keuzes te maken, kunnen we samen de kans op dementie verkleinen.

Campagnematerialen

De campagneboodschap wordt een jaar lang in de regio gedeeld door gebruik te maken van verschillende materialen, zoals posters en folders, maar ook berichten op sociale media. In de loop van het jaar worden er ook diverse activiteiten en evenementen georganiseerd, zoals lezingen, workshops en andere samenwerkingen met lokale partners (ter illustratie de voorbeelden van campagneposters zoals ze op heel veel plekken al zichtbaar zijn).

10 - 14 maart 2025: Tijdens de Brain Awareness Week (10-14 maart) staat er op het poliplein van het MUMC+ een Megabrein. Bezoekers kunnen een rondje lopen door dit indrukwekkende, gigantische brein en ontdekken hoe ze hun hersenen gezond kunnen houden. Daarnaast is er de mogelijkheid om vragen te stellen over hoe een gezonde leefstijl het risico op dementie kan verkleinen.

Wat goed is voor je hart, is ook goed voor je hersenen.

Hoe gezond zijn jouw hersenen? Download de MijnBreincoach-app en doe de test.

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl



Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners.

Scan de QR-code voor meer informatie.



Meer weten?

Wil je meer weten over deze campagne, heb je een leuk idee voor een campagneactiviteit of wil je een 'campagnevriend' worden? Stuur dan het campagneteam een e-mail via: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl. Wil je graag op de hoogte blijven van de campagne? Bezoek dan de campagnewebsite: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl.

Voor meer informatie,
scan onderstaande code:



Opening

Week van de Hersenen: Ontdek meer over je brein!

Hoe houd je je brein gezond? Wat kunnen tranen ons vertellen over hersenziekten? En hoe voorkomen we hersenletsel? Hoe jongeren, jongeren kunnen ondersteunen bij mentale problemen?

Tijdens de opening van de Week van de Hersenen nemen experts je mee in de fascinerende wereld van het brein. Naast inspirerende presentaties tonen we de indrukwekkende documentaire Kopzorg, ingeleid door ervaringsdeskundige, over het belang van voorkomen van hersenletsel.

Kom langs, stel je vragen en laat je inspireren!

Datum: 10 maart
Tijd: 14.00-16.30
Locatie: Ruimte 4.E2.020 Greepzaal Niveau 4
P. Debyelaan 25, 6229 HX Maastricht

Iedereen is van harte welkom.
Zorg dus dat je op tijd bent om een plekje te bemachtigen.

Geef om Dementie

Wist u dat 1 op de 5 mensen een vorm van dementie krijgt en dat de ziekte van Alzheimer de meest voorkomende is?

De ziekte kan iedereen treffen, jong en oud. Alleen met wetenschappelijk onderzoek kunnen we hier iets aan doen en daarbij hebben wij uw hulp hard nodig. Als u het Alzheimer onderzoeksfonds Limburg steunt, dan maakt u wetenschappelijk onderzoek in Limburg mogelijk om zo de kwaliteit van leven van zowel patiënten als hun naasten te verbeteren.

Wilt u het Alzheimer onderzoeksfonds Limburg steunen? Dat kan op verschillende manieren: Een eenmalige of periodieke schenking, een Fonds op Naam, een Schenking als bedrijf, Sponsoring, of u organiseert een actie om geld op te halen voor het Alzheimer onderzoeksfonds Limburg.

Wat het ook wordt, we denken graag met u mee.

Voor meer informatie:
Yoke Kerkhofs
06-50739831
y.kerkhofs@hfl.nl



Leef in Limburg
Geef voor Limburg

Een Onvergetelijke 11e Editie van Teeke Zinge

Op 18 november 2024 vond de 11e editie van Teeke Zinge plaats, een avond om niet snel te vergeten. Voor een uitverkocht souterrain van het Theater aan het Vrijthof wisten Beppie Kraft, Angelina en Jan Janssen, binnen no-time de zaal mee te krijgen.

De opbrengst van de avond gaat integraal naar het goede doel: wetenschappelijk onderzoek naar de ziekte van Alzheimer aan het Maastricht UMC+. We zijn dan ook trots om te kunnen vermelden dat de avond maar liefst €6000,- euro heeft opgebracht.

Een welgemeende dank aan alle artiesten, Joep Servais, Hans Coenjaerds, Theater aan het Vrijthof en alle vrijwilligers voor een belangeloze inzet. Maar nog meer naar alle zangers en zangeressen in de zaal, dankzij jullie enthousiaste, kunnen we terugkijken op een bijzondere avond.

Veer zien us!





PRIME TIME!

In de afgelopen vijf jaar (2020-2024) was het Alzheimer Centrum Limburg betrokken bij het PRIME (Prevention and Remediation of Insulin Multimorbidity in Europe) project. In dit project onderzochten we de rol van insuline bij verschillende aandoeningen. Dit deden we samen met verschillende universiteiten uit Europa. Meer informatie is te vinden op www.prime-study.eu.

De rol van insuline in de hersenen

Insuline is een hormoon dat een belangrijke rol speelt in ons lichaam, zoals het stabiel houden van suikerniveaus in ons bloed. Een bekende aandoening waarbij insuline niet goed zijn werk doet is diabetes. Maar insuline blijkt ook een hele belangrijke rol te spelen in de hersenen. PRIME laat zien dat een verstoorde balans in insuline betrokken kan zijn bij verschillende hersenaandoeningen

zoals dementie, maar ook bij autisme en obsessief-compulsief gedrag.

De rol van diabetes in dementie

Uit eerder onderzoek is bekend dat diabetes de kans op dementie vergroot. Maar hoe zit dit precies? Onderzoeker Veerle van Gils onderzocht of diabetes samenhangt met hersenschade kenmerkend voor de ziekte van Alzheimer, het eiwit amyloïde. Uit het onderzoek bleek echter dat diabetes geen invloed had op dit eiwit. Diabetes vergroot de kans op dementie dus op een andere manier, zoals bijvoorbeeld door schade aan de bloedvaten in de hersenen. Deze informatie helpt ons bij het juist diagnosticeren van (verschillende typen) dementie.

Blijven werken met dementie: een nieuwe kijk op mogelijkheden

Dementie op jonge leeftijd brengt unieke uitdagingen met zich mee, ook op de werkvloer. Het onderzoeksproject Werken met dementie (WerkDEM) richt zich op manieren waarop mensen met dementie toch actief kunnen blijven bij hun werkgever. We leggen hierin de focus op de mogelijkheden en wensen van de werknemer en zijn of haar werkomgeving.

Binnen dit project zijn diverse hulpmiddelen ontwikkeld die zowel werknemers en hun naasten als werkgevers, bedrijfsartsen en andere zorgprofessionals ondersteunen. Denk aan ondersteuning bij het signaleren van dementie op de werkvloer, tips en handvatten om actief te blijven op het werk, maar ook gesprekshulpen.

Een belangrijke mijlpaal zal de lancering zijn van een bijpassende website: werkendementie.nl. Hier kunnen o.a. werknemers, naasten, werkgevers, bedrijfsartsen, en zorgprofessionals zoals casemanagers dementie op jonge leeftijd straks alle informatie en ondersteuning vinden om samen een positieve ervaring te creëren rondom werk. Door maatwerk en bewustwording hopen we dat mensen met dementie op jonge leeftijd langer kunnen meedoen in de samenleving. Samen werken we aan een positieve en ondersteunende werkomgeving.

Meer informatie? Stuur gerust een mail naar: werkdem-np@maastrichtuniversity.nl



Medewerkers in de spotlight

Claire Wolfs

Aantal jaren in dienst: 23
(na mijn studie in 2002
meteen begonnen aan een
promotietraject bij ACL!)

Wat is je functie binnen het Alzheimer Centrum Limburg?

Ik werk als klinisch neuropsycholoog in het MUMC bij de geheugenpoli (waar ik mensen met geheugenklachten en dementie zie) en bij de poli Hersenletsel (voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel of NAH). Daarnaast geef ik o.a. onderwijs over dementie, NAH en neuropsychologie, en doe ik wetenschappelijk onderzoek.

Wat doe je graag in je vrije tijd?

In mijn vrije tijd doe ik graag leuke dingen met mijn man Tom en zoon Pie (10). Ik vind het fijn om met de hond te wandelen en ben graag in de natuur. Ik hou van het Bourgondische Limburgse leven, ben graag thuis op onze "pley" en geniet van onze tuin, hond, katten en kippen. Ik hou van muziek, en vind het ook heerlijk om op de bank naar een spannende serie of film te kijken.

Hoe wil je bijdragen aan het verbeteren van de zorg voor mensen met dementie?

Ik vind het heel belangrijk om nieuwe wetenschappelijke kennis ook meteen in de praktijk te kunnen toepassen op de geheugenpoli. We organiseren verder 4 keer per jaar "Dialogen rond dementie" in het MUMC om nieuwe ontwikkelingen



te bespreken met mensen met dementie, mantelzorgers, zorgprofessionals en andere geïnteresseerden. Fijn om naast een klinische en wetenschappelijke bijdrage ook een maatschappelijke bijdrage te kunnen

leveren.

Wat zou je willen dat meer mensen wisten over dementie?

Fijn als mensen weten wat dementie is en praktische tips hoe je mensen met dementie kunt helpen.

Heb je een boek, artikel of bron die je zou aanbevelen aan mensen die meer willen te weten komen over dementie?

We hebben in een internationale studie een hele mooie website ontwikkeld "Samen vooruit met dementie" (www.samenvooruitmetdementie.nl). Deze website gaat uit van de mogelijkheden en biedt mensen op een positieve manier tips en handvatten hoe om te gaan met dementie.

Wat is een boodschap die je zou willen meegeven aan onze lezers?

Ook met dementie is het mogelijk om een gelukkig en waardevol leven te leiden! Een dementievriendelijke maatschappij is hier ontzettend behulpzaam bij.

Uitnodiging: Concert met Beppie Kraft!

Namens de Koninklijke Harmonie Sint Martinus uit Riemst (België) nodigen we je van harte uit voor een onvergetelijke avond vol muziek en plezier met de geliefde Beppie Kraft.

Datum: 21 maart 2025

Tijd: 20.00 uur

Adres: 't Paenhuys Riemst (België)

Je aanwezigheid helpt deze belangrijke doelen te steunen. Kom genieten van een geweldige avond en draag tegelijkertijd bij aan een goed doel!

De volledige opbrengst van dit concert wordt gedoneerd aan het Alzheimer Onderzoekfonds Limburg en de Alzheimer Liga Vlaanderen.



Tickets zijn te koop via onderstaande link:

<https://shop.ticketmonster/event/concert-met-beppie-kraft-tme66f>



BELANGRIJKE DATA

11 maart

Webinar: Limburg werkt aan zijn hersenen

8 Mei

Internationale dag van het Rode Kruis



10-16 maart

Brain awareness week 2025

10 maart

Opening Week van de Hersenen: Ontdek meer over je brein

10-14 maart

Megabrein op het poliplein van het Maastricht UMC



11 Mei

Moederdag

12 Mei

Lezing dr. Willemijn Jansen 'Weerbaarheid tegen ziekte van Alzheimer' - Alzheimer Café Roermond, 19:00 in 'De Graasj'



31 Mei

Internationale dag tegen roken en tabak

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van het Alzheimer onderzoekfonds Limburg (AOL) en het Alzheimer Centrum Limburg (ACL). Heeft u vragen? Neem dan contact op via onderstaande gegevens:

Alzheimer onderzoekfonds Limburg

T.a.v. Yoke Kerkhofs
Gaetano Martinolaan 85 – 1ste etage
6229 GS Maastricht

T: (043) 4077 363
E: info@alzheimeronderzoekfondslimburg.nl
I: www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl

Redactie:

Maud Daemen - ACL
Stephan Duijkers - ACL
Yoke Kerkhofs - AOL
Jens Soeterboek - ACL