



Verbeter je hersengezondheid

Verbeter je hersengezondheid door je emotionele veerkracht te vergroten en door mentaal en sociaal actief te zijn

Vergroot je emotionele veerkracht

Er is een verband tussen je mentale gezondheid, je stemming en je hersenen. Bij mensen met mentale gezondheidsklachten zien we vaak veranderingen in hun hersenen, waarbij de stofjes die signalen overdragen uit balans zijn. Langdurige mentale gezondheidsklachten kunnen ervoor zorgen dat de hersenen en het denkvermogen achteruitgaan.

Mensen met dementie hebben een grotere kans op een angststoornis of depressie. Er zijn verschillende strategieën om hier mee om te gaan. Ook zijn er mogelijkheden voor behandeling.

Emotionele veerkracht is het vermogen om te kunnen omgaan met tegenslag. Je emotionele veerkracht bepaalt hoe goed je kan omgaan met negatieve gebeurtenissen. Iemand die emotioneel veerkrachtig is, kan wel degelijk verdrietig of van streek zijn. Maar hij of zij kan beter omgaan met de tegenslagen en emoties.

Dit zijn een aantal tips om je emotionele veerkracht te verbeteren:

Doe betekenisvolle en waardevolle dingen

Blijf de dingen doen die belangrijk voor je zijn. Bekijk sectie 3 om er achter te komen wat voor jou belangrijk is in het leven en om behandelingen en strategieën te identificeren die daarbij kunnen helpen. Voor sommige mensen betekent dit vrijwilligerswerk doen, terwijl anderen graag lotgenoten helpen.



Neem deel aan wetenschappelijk onderzoek

Mogelijke voordelen als je meedoet aan onderzoek:

- je hebt de mogelijkheid om experimentele medicatie te krijgen of een experimentele behandeling te ondergaan die nog nergens anders beschikbaar is
- je draagt bij aan de wetenschappelijke kennis over dementie
- je hebt de kans om mensen te helpen die in de toekomst met dementie te maken krijgen

Zorg voor jezelf

Voor jezelf zorgen betekent dat je tijd en energie besteedt aan jezelf. Dat betekent voor iedereen iets anders. Sommige mensen gaan op vakantie of zorgen voor genoeg rust, terwijl anderen het liefst iets in hun eentje doen. Voor jezelf zorgen heeft een positief effect op je mentale gezondheid en helpt je om vooruit te gaan met dementie.

Dit zijn een aantal manieren om voor jezelf te zorgen:

Wees aardig voor jezelf

Probeer de situatie te accepteren zoals die is. Sommige dingen zullen wellicht minder goed gaan omdat je dementie hebt. Wees niet te kritisch op jezelf of op jouw mogelijkheden.

Accepteer dat jij bent wie en wat je bent, met dementie. Neem het jezelf niet kwalijk als de dingen niet gaan zoals jij het zelf graag zou willen.

Sommige mensen met dementie verliezen hun zelfvertrouwen. Bedenk dat mededogen voor jezelf hebben niet betekent dat je minder vertrouwen in jezelf hebt.

Besteed tijd en aandacht aan je spiritualiteit

Voor sommigen mensen speelt religie een grote rol in hun leven. Bidden en naar de kerk of moskee gaan zijn allemaal voorbeelden van hoe mensen hun geloof uiten. Voor anderen draait spiritualiteit om de verbinding met de natuur en met jezelf. Mooie voorbeelden hiervan zijn erop uit gaan in de natuur of mediteren. Aandacht besteden aan je spiritualiteit heeft een positief effect op je mentale gezondheid, ongeacht wat spiritualiteit voor jou betekent.



Zorg voor een mentaal actief leven

Wie mentaal actief is, zet de hersenen aan het werk. Daardoor krijgen ze meer bloed en maken ze nieuwe verbindingen aan. Mentale activiteiten zijn taken waarbij je vaak of veel moet nadenken, zoals puzzelen en hoofdrekenen. Verschillende soorten mentale activiteiten activeren verschillende delen van de hersenen. Het is daarom belangrijk om verschillende soorten mentale activiteiten te blijven doen. Kies voor dingen die je leuk vindt en waar je plezier uit haalt, omdat dit het makkelijker maakt om het vol te blijven houden.

Blijf je mentale gezondheid onderhouden

Misschien is het lastiger om mentaal actief te zijn omdat je bijvoorbeeld vaker thuisblijft of gestopt bent met bepaalde activiteiten. Het is belangrijk om te proberen mentaal actief te blijven, ook al vraagt dit misschien meer concentratie en energie. Kleine beetjes, zoals een nieuwe documentaire kijken of leren breien, kunnen al een groot verschil maken.

Dit zijn tips van anderen om mentaal actief te blijven:

- doe vrijwilligerswerk
- leer iets nieuws
- doe iets creatiefs
- speel spelletjes en maak puzzels
- zorg voor anderen

Leid een actief sociaal leven

Mensen die een groot sociaal netwerk hebben en veel tijd doorbrengen met familie, vrienden en kennissen hebben vaak een betere hersengezondheid. Ze hebben vaak een beter geheugen en meer denkvermogen. Dit geldt ook voor mensen met dementie.



Tijd doorbrengen met familie en vrienden

Sommige mensen geven aan dat ze een betere band hebben gekregen met vrienden en familie door de dementie. Met hen over dementie praten of hulp aannemen die vrienden en familie aanbieden, wordt als positief ervaren en zorgt ervoor dat mensen beter in hun vel zitten.

Anderen beschrijven dementie als een sociale ziekte. Mensen om hen heen vallen weg omdat anderen vaak niet goed weten hoe ze het beste kunnen omgaan met iemand met dementie. Soms vermijdt iemand met dementie sociale situaties omdat hij of zij zich schaamt of zich zorgen maakt over hoe anderen hen zullen behandelen. Veel mensen met dementie voelen zich eenzaam na het krijgen van de diagnose.

Dit zijn tips om je sociale leven makkelijker te maken:

- breng tijd door met de mensen die dicht bij je staan
- kleinere groepen mensen zijn vaak prettiger dan grote groepen
- een rustige omgeving is vaak prettiger dan bijvoorbeeld een lawaaierig restaurant
- neem een korte pauze op een rustige plek als je moe wordt
- bel of videobel met mensen
- schrijf brieven of stuur berichtjes via e-mail of WhatsApp

Word lid van een vereniging of club

Lid worden van een vereniging of club is een mooie manier om nieuwe mensen te leren kennen. Er zijn veel verschillende soorten verenigingen en clubs, zoals hobbyclubs en sportverenigingen.

Bezoek een lotgenotencontactgroep

Contact met lotgenoten kan heel waardevol zijn. In het begin is het misschien spannend of onwennig. Sommige mensen beschrijven dat ze voor het eerste bezoek aan een lotgenotencontactgroep vooroordelen hadden over anderen die al langer dementie hadden.



Ze maakten zich ook zorgen over of het wel bij hun paste. Als mensen eenmaal deelnemen aan een lotgenotencontactgroep verdwijnen deze vooroordelen en zorgen vaak.

Velen ervaren lotgenotencontact als positief. Ze omschrijven lotgenotencontactgroepen als een veilige omgeving waaruit mooie vriendschappen tot stand zijn gekomen. Het contact met lotgenoten is wederkerig, waardoor ze gesteund kunnen worden door anderen maar zelf ook anderen kunnen helpen.