

### Gezonde hersenen

Gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend. Veel mensen krijgen gedurende hun leven te maken met een hersenaandoening. Gelukkig zijn er verschillende dingen die u zelf kunt doen om uw hersenen in een zo goed mogelijke conditie te houden.

#### Beweging

Niets lijkt zo alledaags als bewegen. Lopen, fietsen, een balletje trappen; u doet het meestal zonder erbij na te denken. Onze hersenen sturen bewegingen aan door prikkels door te geven aan spieren. Beweging is goed voor de gezondheid van uw hersenen. Beweging zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en verbindingen en voor een verbeterde bloedvoorziening in de hersenen. Daarnaast biedt regelmatig bewegen bescherming tegen cognitieve achteruitgang en verkleint het de kans op verschillende hersenaandoeningen, zoals dementie. Blijf vooral actief! Streef ernaar minimaal een half uur per dag te bewegen; dat is gezond voor lichaam en geest.

#### Tips voor meer beweging

- Als het niet lukt om dagelijks dertig minuten te bewegen, kunt u beginnen met kortere periodes van bijvoorbeeld tien minuten. Alle beweging is mooi meegenomen.
- Zoek manieren om bewegen leuk te maken. Probeer gevarieerd te bewegen; als het kan, samen met een vriend of groep. Dat is gezellig en u kunt elkaar motiveren.
- Koppel beweging aan andere routines in uw leven, bijvoorbeeld door uw boodschappen op de fiets of lopend

te doen, een halte eerder uit te stappen als u met de bus reist of in uw pauze een wandeling te maken.

- Stel doelen, bijvoorbeeld om 10.000 stappen per dag te zetten. Dit kunt u meten met een stappenteller of een app op uw mobiele telefoon.

#### Voeding

Van iedere hap eten die we doorslikken, gaat maar liefst 20% van de binnen gekregen energie naar onze hersenen. Door een gezond eetpatroon, met voldoende omega-3-vetzuren, vitamines en mineralen, zorgt u voor een goede en snelle communicatie tussen zenuwcellen. Wanneer u te weinig van deze stoffen binnenkrijgt, kan dit leiden tot cognitieve problemen (zoals vergeetachtigheid of een verminderde concentratie).

#### Voedingstips om de hersenen gezond te houden

- Probeer te variëren in groenten en fruit. Afwisseling biedt uw hersenen verschillende voedingsstoffen. Streef naar 250 gram groente en twee porties fruit per dag.
- Eet iedere dag een handje ongezouten noten, eet één keer per week vette vis en één keer per week peulvruchten.
- Aardappeltjes bakken? Doe dit in olijfolie of vloeibaar bak- en braadvet. Roomboter en kokosvet zorgen voor minder efficiënte hersenen.
- Pasta en brood zijn geen zonde, maar kies zoveel mogelijk voor de volkoren variant.
- Drink zo'n 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Water of thee zonder suiker kunnen

altijd, beperk koffie tot drie kopjes per dag. Frisdrank en alcohol: liever niet.

- Heeft u behoefte aan meer richtlijnen, in de vorm van een voedingspatroon of dieet? Het Mediterrane dieet en het DASH-dieet zijn rijk aan vis, groenten, zaden, noten en bonen.

## Slaap

Hoewel de slaapbehoefte voor iedereen anders is, is slaap voor elk mens belangrijk. Genoeg slaap houdt je hersenen namelijk gezond. En dat is belangrijk, want één op de vier mensen heeft een hersenaandoening.

## Slaapdruk en biologische klok

Uw hersenen bepalen wanneer u slaapt of wakker bent. Dit gebeurt voornamelijk door twee factoren: de slaapdruk en de biologische klok.

De slaapdruk is de behoefte aan slaap van de hersenen. Deze slaapdruk bepaalt de intensiteit van de slaap. Hoe langer u wakker bent, hoe groter de slaapdruk en hoe dieper uw slaap. De toename in slaapdruk komt waarschijnlijk door een toename van de stof adenosine in de hersenen. Tijdens de diepe slaap neemt de slaapdruk weer af, zodat u 's ochtends met minimale slaapdruk wakker wordt. De biologische klok in de hersenen zorgt voor het 24-uurs ritme in slapen en wakker zijn. Deze biologische klok wordt beïnvloed door blootstelling aan helder licht. Het ritme van de biologische klok is iets langer dan 24 uur. Daglicht stelt de klok steeds bij zodat deze in de pas blijft lopen met het licht-donker Ritme van de aarde.

### Tips voor gezonde slaap

- Ga pas naar bed als u moe bent, maar probeer wel iedere dag op dezelfde tijd op te staan, ook in het weekend.
- Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer.
- Laat beeldschermen, zoals tablet, telefoon en televisie, weg uit de slaapkamer.
- Doe ten minste een uur voor bedtijd ontspannende activiteiten, zoals meditatie of lezen.
- Vermijd cafeïnehoudende dranken na de vroege middag.

- Vermijd alcohol enkele uren voor uw bedtijd.
- Neem geen zware maaltijden in de uren voor uw bedtijd.
- Sport regelmatig, maar niet later dan drie uur voor u wilt slapen.
- Zorg overdag voor een omgeving met voldoende licht. Vooral 's morgens is het belangrijk om voldoende daglicht te krijgen.
- Als u 's nachts slecht slaapt, vermijd dan dutjes of povernaps overdag. Dutjes verlagen de slaapdruk en zorgen ervoor dat u 's nachts moeilijker in slaap valt.

## Training | Hersengymnastiek

Naarmate we ouder worden, is het soms lastiger om op een naam te komen, om een nieuwe bezigheid aan te leren of om snel te schakelen. Gelukkig kunt u deze veranderingen zelf positief beïnvloeden door uw hersenen te trainen. Belangrijk hierbij is dat u regelmatig activiteiten onderneemt die nieuw en uitdagend zijn. Door uw hersenen elke dag te trainen, draagt u bij aan het onderhoud van de cognitieve functies. U vermindert zo het risico op hersenaandoeningen waarbij het cognitief functioneren wordt aangetast (zoals dementie).

### Tips voor mentale fitheid

- Start met een cursus, bijvoorbeeld Italiaans of Spaans. Zo komt u in aanraking met andere geïnteresseerden én leert u de taal van uw favoriete vakantieland. Of daag uw hersenen echt uit door een vreemde taal te leren, zoals Chinees.
- Neem een abonnement op de krant. Zo blijft u op de hoogte van wat er gebeurt, leest u, komt u in aanraking met nieuwe inzichten en kunt u verschillende puzzels doen.
- Leer gitaarspelen. Dit instrument kunt u uzelf met behulp van boekjes en online tutorials leren bespelen, ook als u niet bij iemand les wilt nemen.
- Kook eens een gerecht uit een andere wereldkeuken. Dat vraagt om nieuwe kooktechnieken. Daarbij kunt u op zoek gaan naar vreemde ingrediënten.
- Ga eens met een vriend of vriendin ergens in Nederland wandelen.

Ontdek een nieuwe omgeving. U zult zien dat we hier meerdere prachtige natuurgebieden hebben.

- Neem een abonnement op de bibliotheek. U kunt zo veel boeken lezen als u maar wilt.
- Speel vaker een spelletje. Memory, schaken of bridgen zijn ook nog eens heel gezellig.

### **Ontspanning**

Net zoals uw lichaam niet non-stop door kan gaan, hebben ook uw hersenen regelmatig ontspanning nodig. Te veel stress zorgt ervoor dat de hersenen minder goed functioneren.

Vooral de hippocampus, die betrokken is bij het geheugen, ondervindt daar veel last van. Maar ook de voorste gebieden van de hersenen hebben onder stress te lijden. Dit zijn de gebieden die uitvoerende functies aansturen, zoals plannen en beslissen.

Juist in drukke, stressvolle periodes is het belangrijk om regelmatig de tijd te nemen om te ontspannen. Hoe meer u ontspant, hoe beter u functioneert, hoe meer u gedaan krijgt.

*Wat kunt u doen?*

- Bedenk wat bij u voor ontspanning zorgt. Voor de één is het een wandeling of een goed gesprek, voor de ander een warme douche of een avondje zingen in een koor.
- Maak iedere dag tijd voor een ontspannende activiteit.
- Last van stress? Ga na waar de stress vandaan komt en probeer het zo snel mogelijk op te lossen, eventueel met hulp van anderen.
- Zorg voor een regelmatig ritme, waarin u inspanning afwisselt met ontspanning. Een regelmatig ritme zorgt voor overzicht en een opgeruimd gevoel.
- Doe ontspanningsoefeningen. Bijvoorbeeld gebaseerd op yoga, mindfulness of meditatie. Op internet zijn veel filmpjes te vinden. U kunt natuurlijk ook een cursus yoga, mindfulness of meditatie proberen.

### **Sociale contacten**

Iets afspreken, een kaartje sturen voor een verjaardag, een feestje organiseren;

sociale contacten onderhouden is leuk én het stimuleert uw hersenen. Vooral de uitvoerende functies worden geprikkeld. U moet het initiatief nemen om iets af te spreken, bedenken wat u wilt doen en alles zo te plannen dat u op tijd bent. Ook het geheugen speelt een belangrijke rol. Want het is wel zo handig om te onthouden hoe het met iemand gaat en waar iemand mee bezig is.

*Wat kunt u doen?*

- Onderhoud sociale contacten door ze regelmatig uit te nodigen of samen iets leuks te gaan doen.
- Denk aan verjaardagen met een kaartje of telefoontje.
- Haal uw oude contacten weer aan. Een oude (school-)vriend of buurvrouw zal blij zijn als u belt. En ook de caissière of postbode waardeert het als u een praatje maakt.
- Heeft u behoefte aan meer sociale contacten? Dan kunt u zich natuurlijk ook aanmelden voor een cursus, vrijwilligerswerk of een sportclub.

### **Muziek**

Of u nu muziek maakt, of er alleen naar luistert: het heeft een aantoonbaar positief effect op de hersenen. Muziek kan stress verminderen, de stemming verbeteren en zelfs helpen bij dementie.

### **Muziek ontspant en prikkelt de hersenen**

Zelf muziek maken, zorgt voor veranderingen in de grijze stof en een toename van verbindingen in gebieden die betrokken zijn bij het luisteren en de motoriek. Ook als u luistert naar muziek heeft dat al een positieve invloed op de hersenen. Het maakt tot op hoge leeftijd herinneringen los, ook bij mensen met dementie. Ook zorgt het voor ontspanning, verlaging van de bloeddruk en vermindering van stress.

### **Een muziekkuurtje?**

De positieve invloed van muziek wordt steeds vaker gebruikt bij de behandeling van depressie en slapeloosheid. Ook zijn er meerdere studies die laten zien dat het luisteren naar muziek een positief effect heeft op de stemming en cognitieve vermogens van mensen met dementie.

### *Wat kunt u doen?*

- Leer een muziekinstrument bespelen. Dat kan uitdagend zijn als u al wat ouder bent, maar het is op elke leeftijd aan te leren en het belangrijkste is dat u er plezier aan beleeft.
- Luister naar muziek. Om te ontspannen, om in slaap te kunnen vallen of gewoon omdat u ervan geniet.

### **Vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Neemt u dan gerust contact op met de gespecialiseerd verpleegkundige van de poli geriatrie: telefoon (0182) 50 50 29.

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

### **Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50.

### **Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
Bron: [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)  
april 2019  
04.22.038