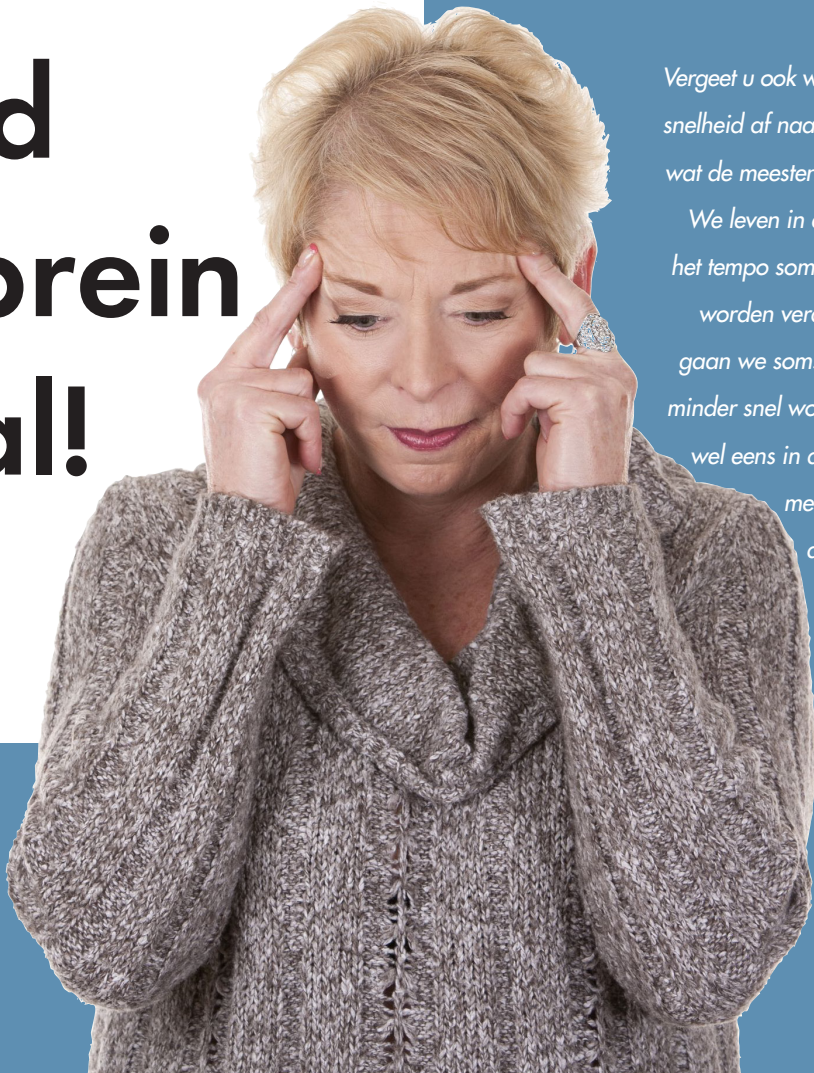


Houd uw brein vitaal!



Een nieuwe online cursus om nu én later de hersenen gezond en fit te houden



Vergeet u ook wel eens wat, of neemt u mentale snelheid af naarmate u ouder wordt? Dit is iets wat de meesten van ons wel zullen herkennen.

We leven in een veeleisende wereld, waarin het tempo soms hoog ligt. Wanneer we ouder worden veranderen onze hersenfuncties en gaan we soms merken dat nieuwe informatie minder snel wordt verwerkt, het geheugen ons wel eens in de steek laat en aandachtstaken meer moeite gaan kosten. Mensen die in hoge mate vertrouwen op deze 'cognitieve' functies kunnen zich dan op een zeker moment in hun leven zorgen gaan maken over wat er aan de hand is. Gaat mijn geheugen achteruit? Is dit soms het begin van de gevreesde dementie? Wat kan ik doen om erger te voorkomen?

De hersenen staan volop in de belangstelling. Dat komt onder andere omdat er in de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan is naar de werking en de veroudering van de hersenen en de cognitieve functies, zoals het geheugen. De kennis die dit heeft opgeleverd vindt zijn weg naar het grote publiek en kan nu worden ingezet om gezond cognitief ouder te worden, en de hinder die we kunnen ondervinden van veranderingen in aandacht, mentale snelheid en geheugen, te beperken.

Plasticiteit

Onze hersenen hebben een indrukwekkend vermogen om zich aan te passen aan de voortdurend veranderende eisen van de omgeving. Deze 'plasticiteit' is groter dan we tot voor kort nog voor mogelijk hielden. Tot op hoge leeftijd blijven gezonde mensen in staat om nieuwe dingen te leren door hun hersen-netwerken aan te passen. We weten ook dat we zelf veel kunnen doen om onze hersenen in een goede conditie te houden. Tijdig in het leven kiezen voor een gezonde leefstijl blijkt een belangrijke voorwaarde voor hersenplasticiteit.

Veroudering

Onderzoekers van Maastricht University hebben in de afgelopen jaren een cursus ontwikkeld om volwassenen te ondersteunen bij het herkennen van en omgaan met cognitieve veranderingen als gevolg van ouder worden. De cursus geeft

deelnemers inzicht in wat we weten over ouder wordende hersenen en geeft praktische aanwijzingen hoe de hersenen gezond en fit te houden.

Wat biedt deze cursus?

- Uw kennis over veranderingen in de hersenen als gevolg van ouder worden zal toenemen;
- U krijgt meer inzicht in persoonlijke verbeterpunten om uw brein gezond en vitaal te houden;
- U krijgt meer inzicht in de oorzaken van vergeetachtigheid;
- U leert strategieën om beter om te gaan met cognitieve veranderingen door ouder worden zoals geheugenstrategieën en tips om uw aandacht te verbeteren;
- U kunt deze strategieën en tips direct toepassen in uw dagelijks leven.

Cursusopzet

De online cursus is opgebouwd uit verschillende onderdelen: leefstijl, geheugen en effectief werken. Deze onderdelen kunnen in uw eigen tempo gedurende 4-6 weken gevolgd

worden. De informatie in de cursus wordt gegeven via een beknopte en heldere tekst om te lezen, waarvan de inhoud ook in de vorm van een video-uitleg kan worden bekeken. Aan het eind worden de belangrijkste leerpunten voor de deelnemers samengevat in een persoonlijk document dat bewaard kan worden, om ook later nog te kunnen raadplegen.

Een beproefde methode

Wat deze cursus bijzonder maakt is dat wetenschappelijk is aangetoond dat het werkt. Ruim 350 mensen hebben deelgenomen aan het onderzoek naar de online cursus Houd uw brein vitaal! Uit dit onderzoek blijkt dat deelnemers na afloop van de cursus minder geheugenachteruitgang ervaren en meer controle hebben over hun geheugen. Deze effecten zijn een maand later nog steeds aanwezig. Deelnemers aan de online cursus geven tevens aan dat ze minder alledaagse vergissingen maken, minder hinder ondervinden van alledaagse vergissingen, zich minder zorgen maken over hun cognitieve vaardigheden, zich minder zorgen maken over het krijgen van dementie en beter kunnen omgaan met cognitieve belasting.

Meer informatie

De online cursus is beschikbaar vanaf mei 2015. Wilt u op de hoogte blijven van de voortgang, gaat u dan naar: www.houduwbreinvitaal.nl. Wanneer u vragen heeft, neem dan via houduwbreinvitaal@maastrichtuniversity.nl contact op met de onderzoekers en ontwikkelaars van de cursus: Dr. Martin van Boxtel en Dr. Jennifer Reijnders.

Partners

De cursus is onderdeel van BreinWeb, een samenwerkingsverband tussen vier universiteiten die onderzoek doen naar gezonde cognitieve veroudering, mede mogelijk gemaakt door het Nationaal Initiatief Hersenen en Cognitie (NIHC). De cursus Houd uw brein vitaal! wordt straks aangeboden via Vision2Health, onze partner in tailored lifestyle interventions.

HoudUwBreinVitaal!

 Maastricht University

 National Initiative of Hersenen & Cognitie

 Vision2Health
Innovative Health Consultancy

✓ Wilt u weten wat er verandert in het brein bij het ouder worden?

✓ Wilt u weten hoe u uw brein vitaal kunt houden?

✓ Wilt u tips op het gebied van geheugen, aandacht en planning?