

## **Geen pil, maar een doel**

### **Triamant zet leefstijl in als wapen tegen dementie**

*Dat (on)gezond leven een belangrijke impact heeft op je risico op dementie, weet het merendeel van de Vlamingen niet. Onderzoek toont echter aan dat inzetten op leefstijlverandering tot één op drie gevallen van dementie zou kunnen voorkomen. Je daarvan bewust zijn is stap één, maar hoe kom je daarna tot duurzame gedragsverandering? In haar levende buurten voor jong en oud, zet Triamant er loeihard op in. Door lezingen, praatgroepen, vormingen en ook een breed aanbod aan vernieuwende projecten en activiteiten. We gaan voluit voor preventie, maar ook wanneer dementie de kop opsteekt, wordt het bespreekbaar gemaakt en ingezet op warme en nabije ondersteuning en opvolging van de persoon met dementie en zijn omgeving.*

#### **Geen pil, maar een doel**

Triamant is dan ook blij dat het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen in het kader van Wereld Alzheimer Dag extra aandacht vraagt voor het belang van een gezonde leefstijl. “De SaniMemorix-campagne en website bieden een schat aan informatie en concrete tips waarmee mensen aan de slag kunnen.

In samenwerking met het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en Limburg trachten Triamant Haspengouw hier dagdagelijks op in te zetten. Want wie de opstap wil maken naar een gezonder leven, moet ook letterlijk in beweging komen. Als individu is dat niet gemakkelijk. Je omgeving kan je een duwtje in de rug geven, zowel bewust als onbewust. Langer vitaal en zelfstandig blijven lukt beter in een omgeving die gezondheidsprikkels biedt. Triamant Haspengouw heeft daarom een zeer breed vitaliteitsaanbod, rond verschillende gezondheidspijlers. Een keuze die voortbouwt op de wetenschappelijke evidentie dat preventie werkt, ook als het over dementie gaat. Hierbij wordt verder gekeken dan wat de doorsnee Vlaming associeert met gezond leven. Naast gezonde voeding en actieve beweging gaat gezondheid immers ook om cognitieve prikkels, om voldoende slaap en relaxatie, momenten van zingeving. Zelfs gehoorschade is een problematiek die we tijdig trachten te detecteren en op te vangen om het risico op dementie te verlagen. Samen met een mobiel oog-, mond- en oor-team sporen we moeilijkheden tijdig op, om ze vervolgens proactief aan te pakken. En elke dag een goede reden hebben om op te staan, verhoogt je levenskwaliteit aanzienlijk. Gezondheid kent veel dimensies, dat is wetenschappelijk bewezen. Liever geen pil, maar een doel”. Hierbij alvast een greep van het aanbod rond preventie dat nu al op de agenda staat:

- Aquafun – elke maandag van 10u-11u
- Praatgroep ‘Wat een geluk – 12/10, 24/10 van 14u30 – 16u30
- Ouder-kind-yoga - 24/09, 22/10, 19/11, 10/12 van 19u-20u
- Gezonde kookworkshops - 26/09, 24/10, 21/11 van 19u -22u
- Rugschool - 09/10, 13/11, 11/12 van 18u -19u
- Brillenbus - 01/10 van 14u30 tot 16u30
- Lezing ‘de Kracht van het brein’ door Michaël Portzky - 29/11 van 19u30 – 21u30

#### **De kracht van een ‘goede buur’**

Een van de voornaamste sleutels tot een gezonde levensstijl is een sterk sociaal weefsel. Betekenisvolle sociale contacten zijn net zo hard nodig als vitamines en sport. Daarom gaat Triamant samenwerken aan met lokale verenigingen, organisaties en buurtbewoners. Hieruit ontstaan bijzondere projecten, zoals het ‘pennenvriendproject’, waar jong en oud terug met elkaar beginnen te schrijven en de ‘warme Tuin(‘, een ontmoetingsplek waar de buurt kan tuinieren, maar waar sociaal contact voorrang heeft op de grootte van de oogst. “Mensen ontmoeten elkaar hier,” zegt leefcoach Kim Schutters. “Oude vrienden pikken de draad weer op én er ontstaan nieuwe vriendschappen, zelfs over generaties heen.”

Triamant versterkt het sociaal weefsel door samen met elk individu te zoeken naar buddy’s die hem of haar op weg kunnen helpen naar meer levenskwaliteit. Het netwerk rond het individu wordt weer geactiveerd of – wanneer het klein of onbestaand is – uitgebouwd.

**Vergeet dementie, onthou mens**

Triamant Haspengouw zet hard in op preventie, maar gaat ook voluit voor mensen met dementie en hun omgeving. Naar aanleiding van de Werelddag Dementie op 21 september wordt weer een actiemaand 'Vergeet dementie, onthou mens' opgezet, waarmee we het thema extra in de kijker willen plaatsen. Ook dit jaar zitten hier weer heel wat leuke en innovatieve initiatieven bij, die een krachtige aanvulling vormen op het bestaande aanbod en de initiatieven die het hele jaar door het verhogen van levenskwaliteit voor mensen met dementie nastreven.

Meer info: [leefpunt-haspengouw@triamant.be](mailto:leefpunt-haspengouw@triamant.be) of 011 886 885