

# Hoe houd ik mijn hersenen gezond?

*Pieterneel Lievense*



# Hersenstichting



Geef om je hersenen

Geef om je hersenen Hersenstichting Geef om je hersenen Hersenstichting Geef om je hersenen Hersenstichting Geef om je hersenen Hersenstichting

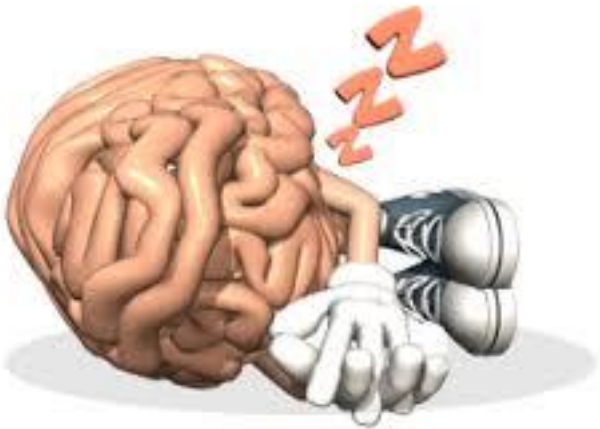
# Waar of niet waar?

- We gebruiken meestal maar 10% van onze hersenen
- We gebruiken onze hersenen 24 uur per dag
- Na je 65<sup>e</sup> maken de hersenen geen nieuwe verbindingen meer aan
- Veel stress is slecht voor de hersenen



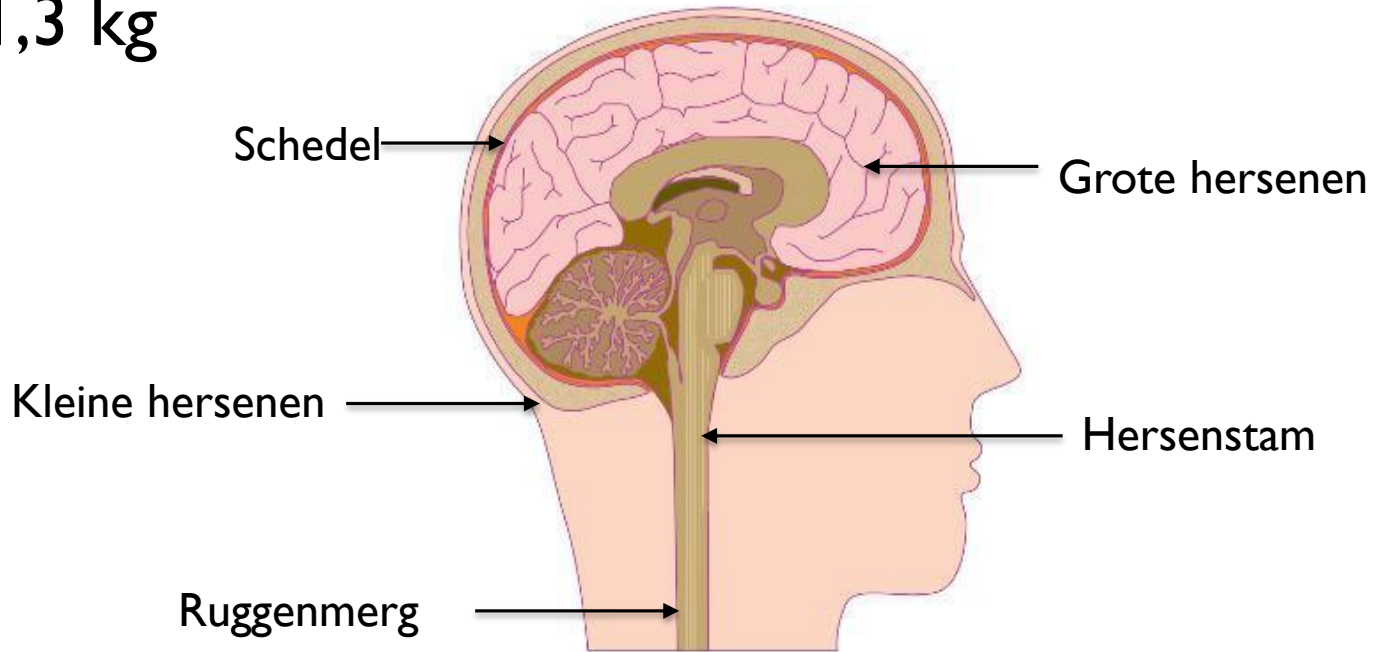
# Programma

- De Hersenen
- Hoe houd ik mijn hersenen gezond?



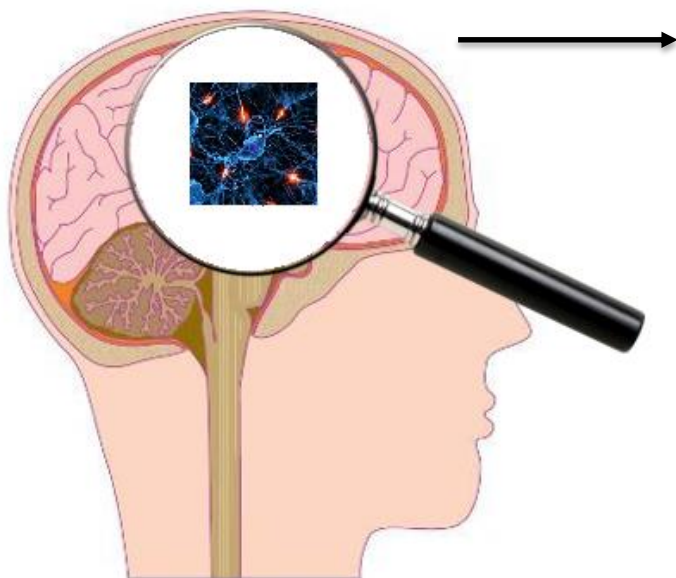
# De hersenen

- Belangrijk bij alles wat we doen!
- Motoriek, gedrag, persoonlijkheid
- $\pm 1,3$  kg

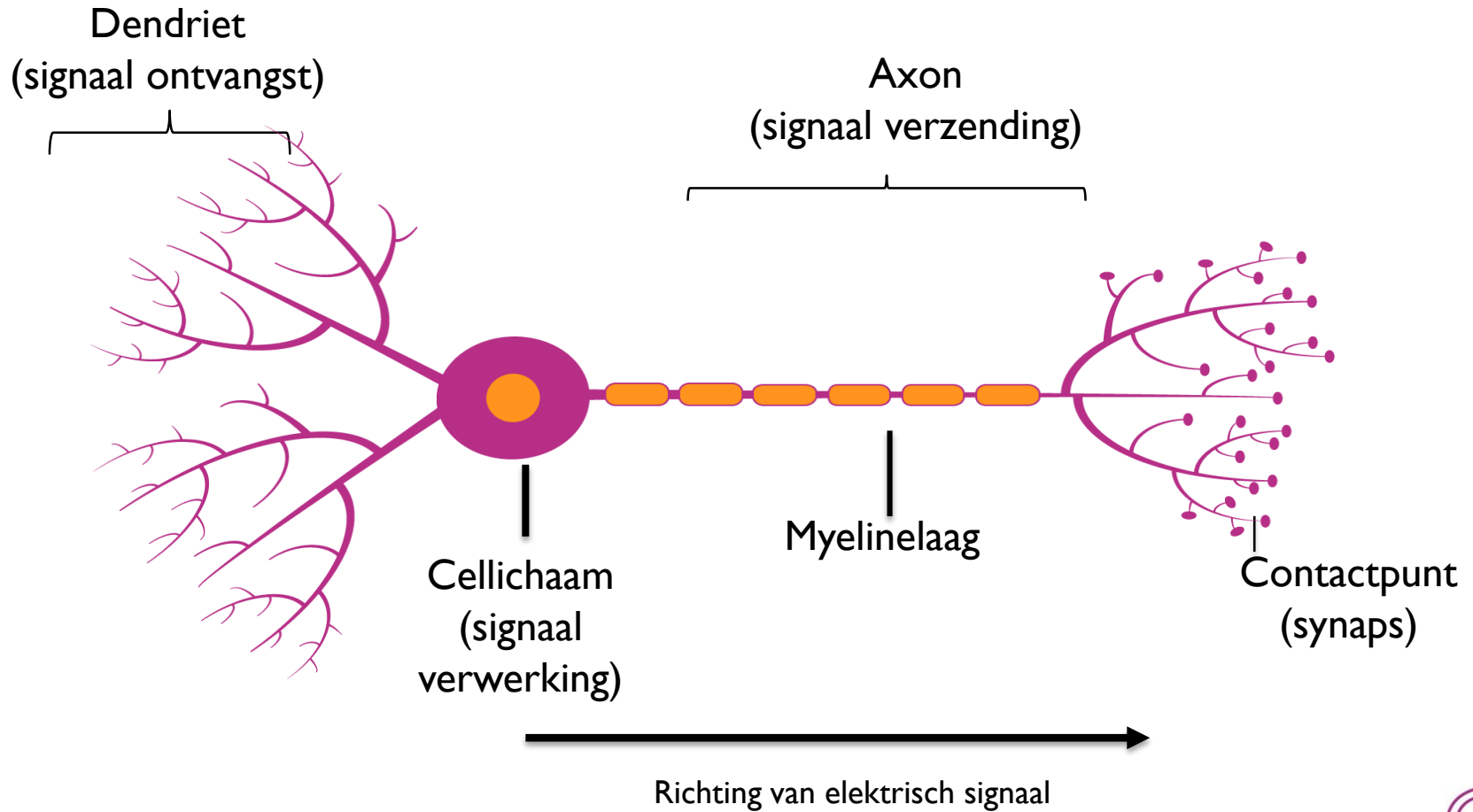


# De hersenen: ingezoomd

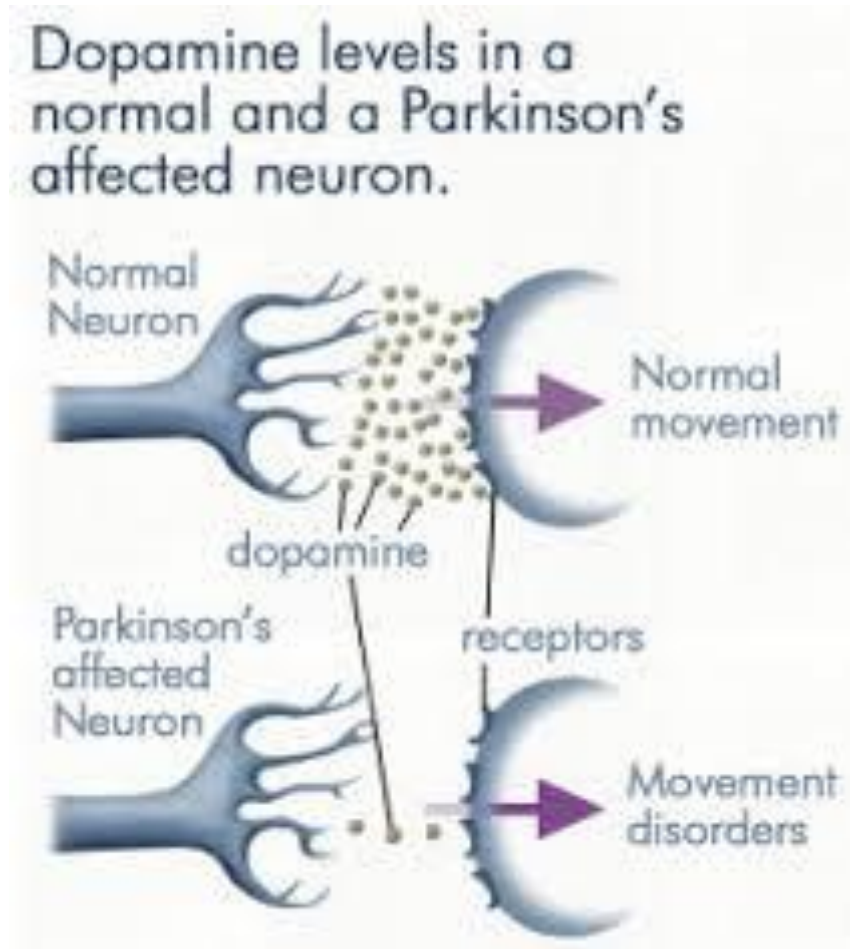
- Een netwerk van zenuwcellen (*neuronen*)
- $\pm$  86 miljard!



# Zenuwcellen



# Parkinson



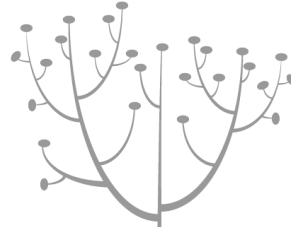
- Ziekte van de hersenen
- Tekort aan dopamine



# Grijze én witte stof

## Grijze stof:

Zenuwcellen en uitlopers



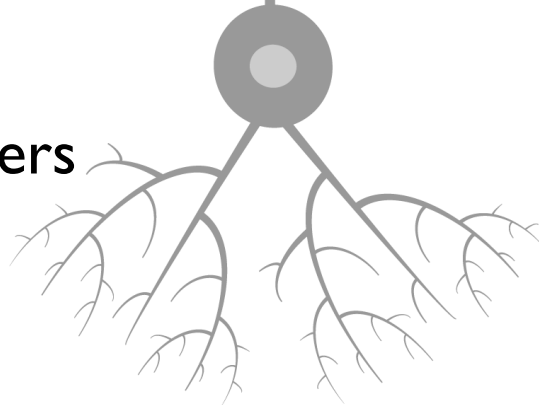
## Witte stof:

Uitlopers voorzien van een isolatielaag (myeline)

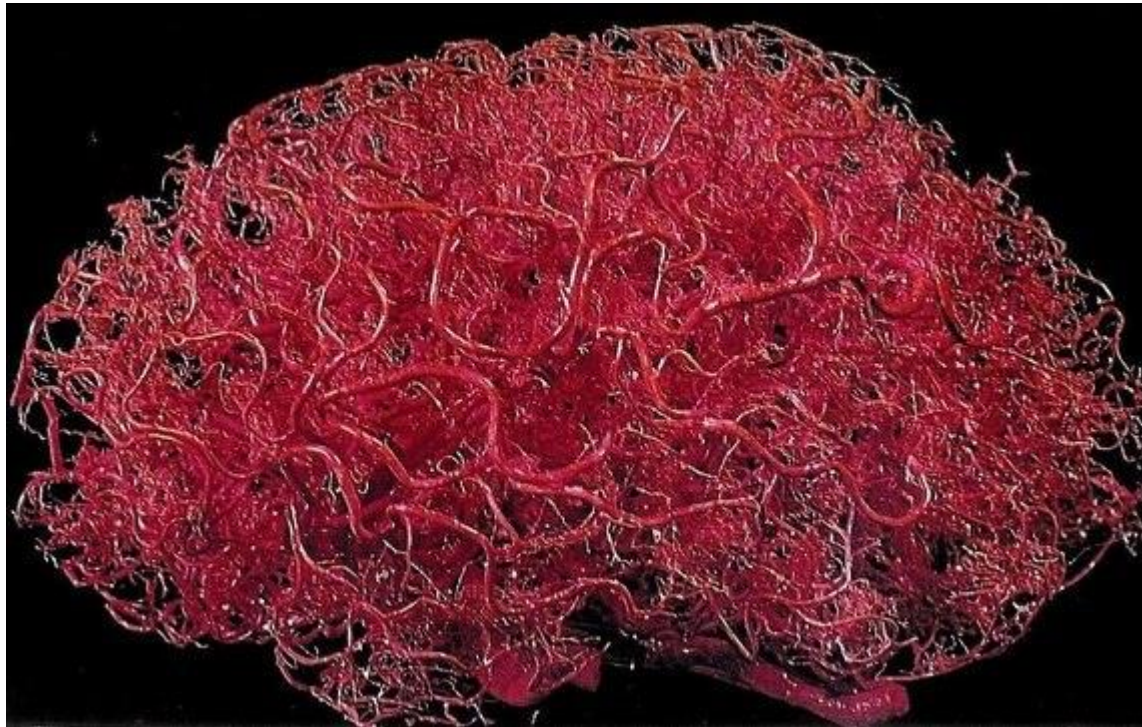


## Grijze stof:

Zenuwcellen en uitlopers



# Bloedvaten



# Plasticiteit

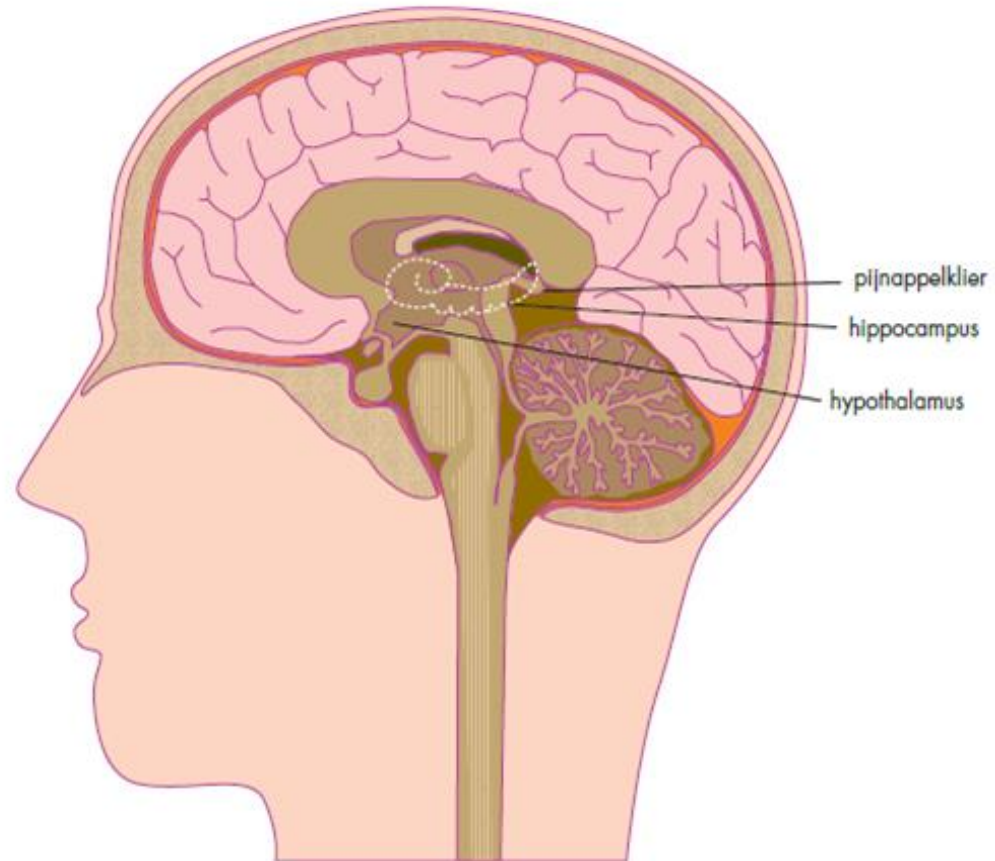


- Onze hersenen zijn voortdurend in verandering
- Nuttig: aanpassen aan omgeving
- Nooit te oud om te leren!

# Gezonde hersenen ?

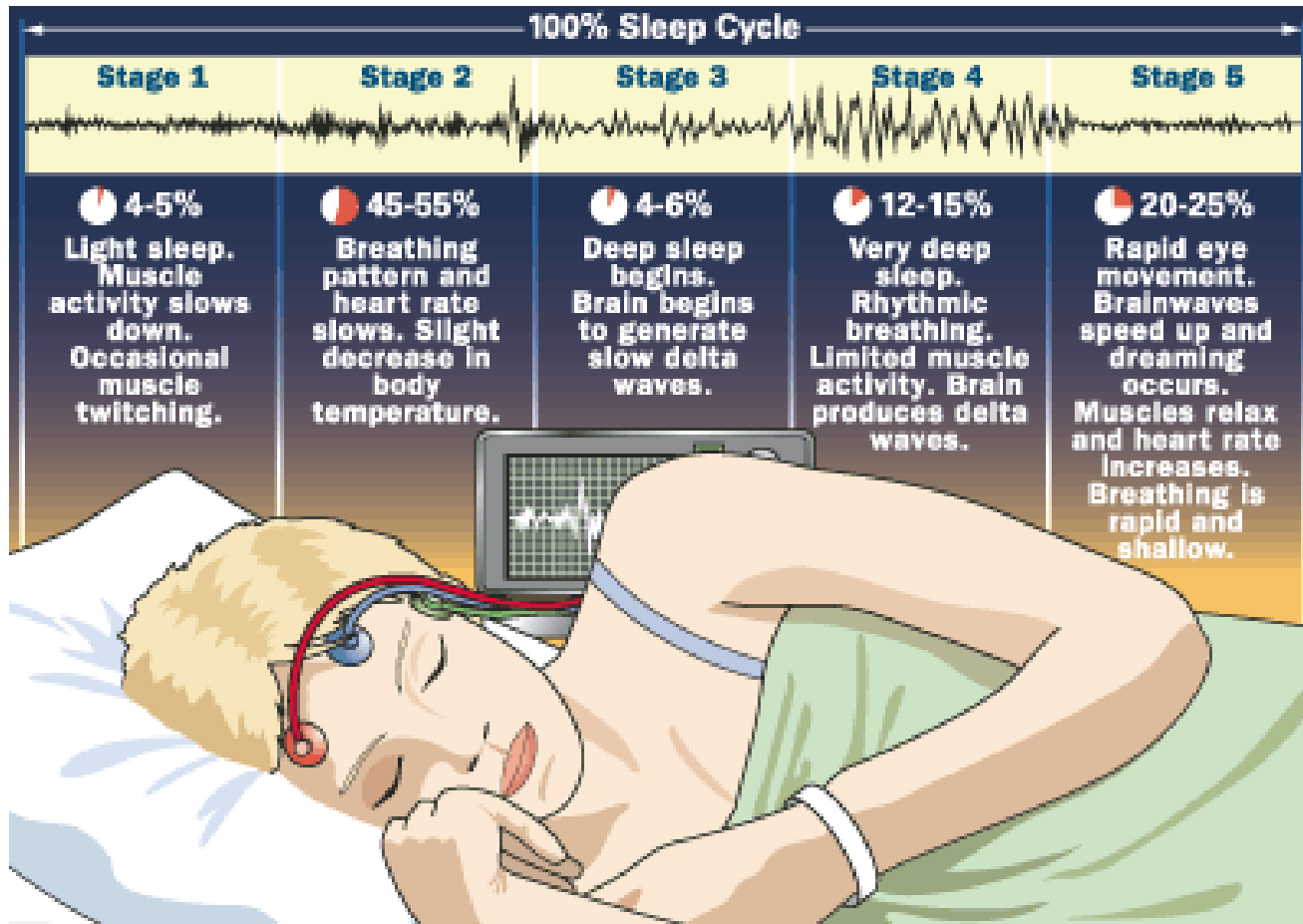


# Slaap



- Slaap-waakritm
  - Slaapdruk
  - Biologische klok

# Slaapfasen



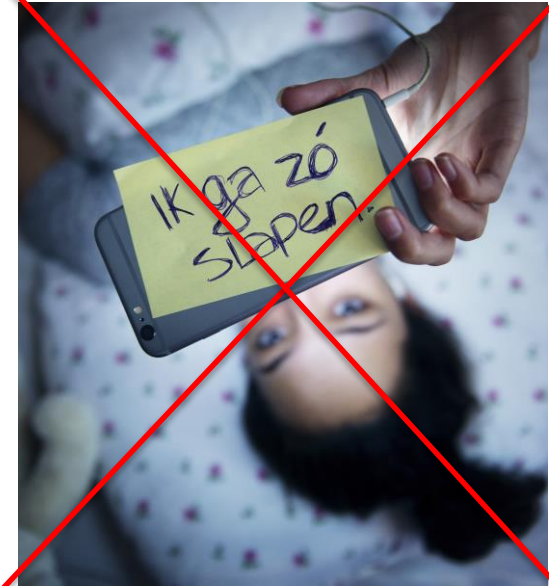
# Waarom slapen we?

- Lichamelijk herstel
- Geheugen
- Schoonhouden hersenen
- Geeft meer bewegelijkheid



# Tips

RELAX



**REGELMAAT**



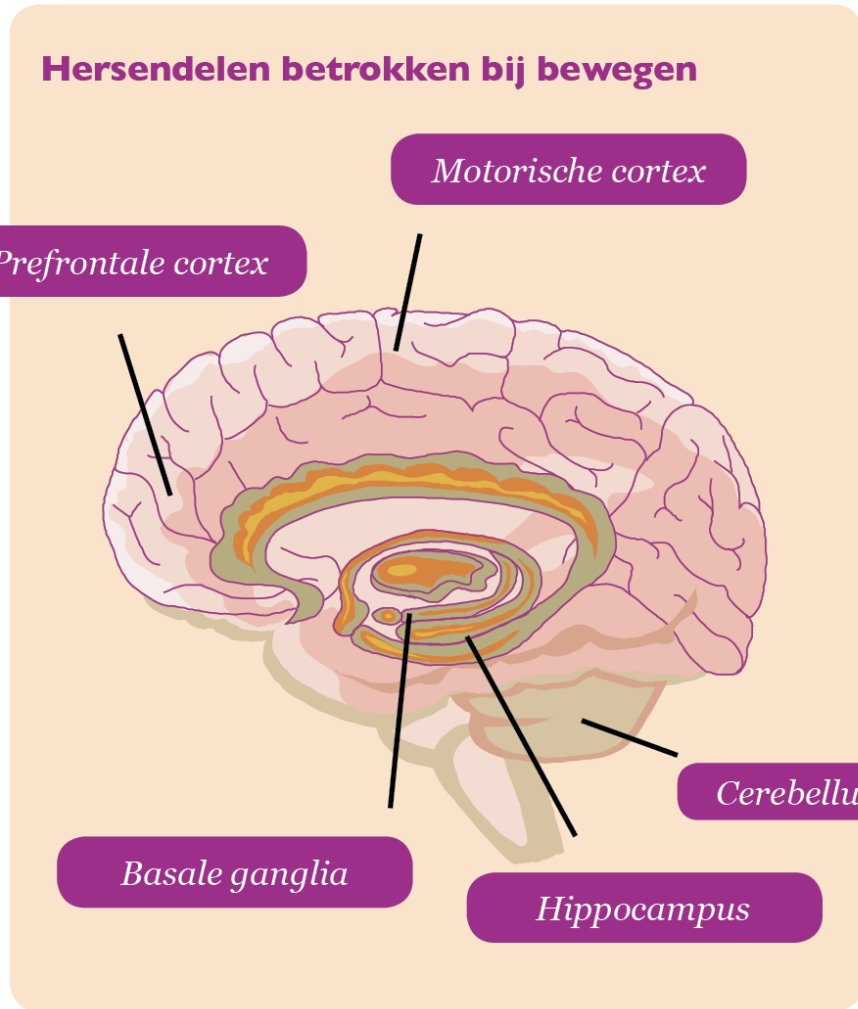


# Beweging

- Beweging zorgt voor de aanmaak van nieuwe zenuwcellen
- Om je hersenen gezond te houden, moet je drie keer per week sporten
- Beweging verbetert de communicatie in de hersenen
- Beweging kan slaapproblemen verminderen



# Hersenen en beweging



# Hersenen en beweging

1. Aanmaak ***neurotrofines***
  - Aanmaak nieuwe hersencellen
  - Aanmaak nieuwe verbindingen
  - Aanmaak nieuwe bloedvaatjes
2. Beter werking ***dopamine***
  - Communicatie tussen hersencellen



# Bewegen & Parkinson

- Helpt symptomen onderdrukken
- Afremmen nog niet duidelijk
- Bewust bewegen
- *(prikkels, muziek, cue shoes)*



# Bewegen en Parkinson

- Fietsen



- Dance for Health

# Hersenen en voeding

- 20% van de energie naar de hersenen



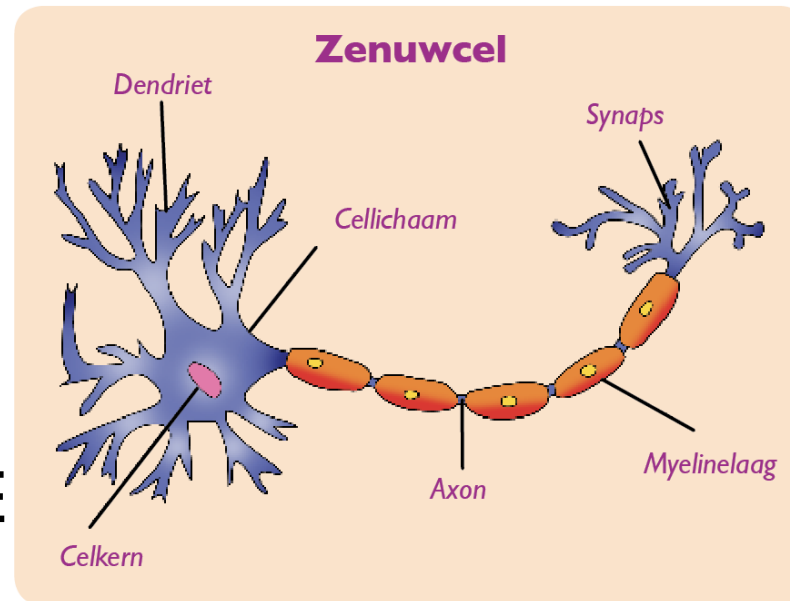
# Belangrijke voedingsstoffen

## Vetzuren

- Omega-3-vetzuren
- Myelinelaaag

## Vitamine C en E

- Antioxidanten
- Bloedvaten



## B-vitamines

- Myelinelaaag
- Aanmaak signaalstoffen

## Mineralen

- Jodium, zink, ijzer
- Ontwikkeling



# Voedingstips voor de hersenen

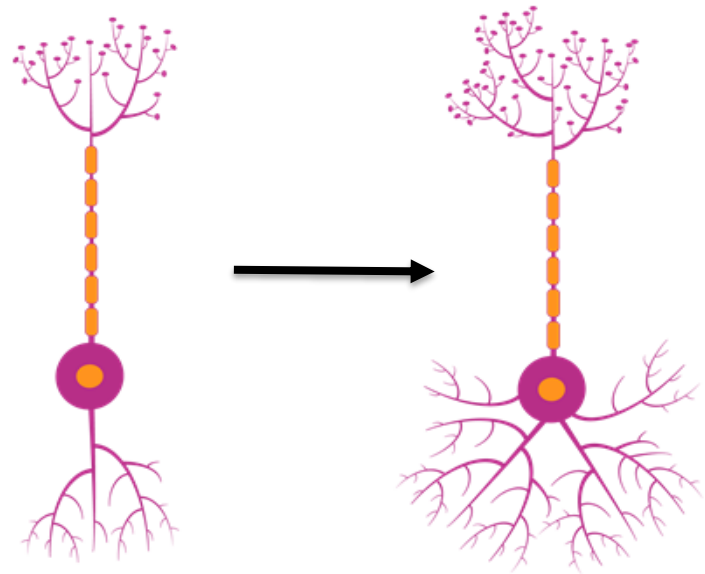


*Geef om je hersenen*

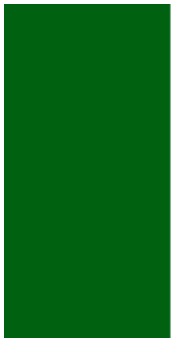


# Hersenen en training

- Hersenen zijn flexibel
- Iets nieuws leren → nieuwe verbindingen
- Daag uw hersenen uit!
- Blijven afwisselen



# Tips voor mentale fitheid



*Geef om je hersenen*

Hersenstichting



# Hersenstichting

- Infolijn ☎ 070-2092222  
mail: [infolijn@Hersenstichting.nl](mailto:infolijn@Hersenstichting.nl)
- Afhankelijk van donateurs
- Kom in actie!
  - Bezoek onze website [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
  - Meld u aan als donateur
  - Meld u aan als collectant
  - Start een sponsoractie



# Hartelijk dank voor uw aandacht

