



## Denk je eens in...

Denk je eens in wat je hersenen allemaal doen. Ze laten je praten, lachen en genieten. En nog wel duizend dingen meer.

Denk je eens in hoe het zou zijn als er iets met je hersenen gebeurt. Een hersenaandoening zet je leven op z'n kop. Helaas is dat al bij meer dan 4 miljoen Nederlanders het geval. En als we niets doen, worden dat er alleen nog maar meer.

Denk je eens in dat iedereen gezonde hersenen heeft. Dat is ons doel.



## Denk je eens in dat hersenaandoeningen de grootste ziekte van Nederland worden

Gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend. Al meer dan 4 miljoen Nederlanders hebben een hersenaandoening. Van dementie, parkinson, een beroerte, depressie en migraine tot hersenletsel na een ongeluk. Dat zet je leven en dat van naasten compleet op z'n kop. Fysiek, mentaal en sociaal.

In veel gevallen bestaat er nog geen behandeling die zo'n aandoening kan stoppen of vertragen. Leren omgaan met de gevolgen is dan vaak de enige optie.

- 1 op de 4 mensen heeft een hersenaandoening, waarvan 50% een psychische aandoening
- 1 op de 5 sterfgevallen komt door een hersenaandoening
- Hersenaandoeningen kosten 25 miljard euro per jaar aan zorg. Dat is maar liefst 25% van de totale zorgkosten
- Het RIVM verwacht in 2040
  - 115% meer mensen met dementie
  - 45% meer mensen met beroertes
  - 71% meer mensen met parkinson

*Hent lijdt sinds zijn 70e aan de ziekte van Alzheimer*

**Iedereen gezonde hersenen. Dat is ons doel.**



De Hersenstichting wil mensen helpen hun slaapgedrag te verbeteren en meer te bewegen. Want een gezonde leefstijl kan het risico op een hersenaandoening verkleinen en de gevolgen van veroudering en hersenziektes uitstellen.

## Ommetje

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Het verbetert je stemming, zorgt ervoor dat je beter slaapt en vermindert stress. Daarom biedt de Hersenstichting 'Ommetje' aan, met ruim 1,5 miljoen downloads de nummer 1 wandel-app van Nederland. Dankzij de app zijn we z'n allen gemiddeld veel meer gaan bewegen.



## HersenCoach

Regelmatig bewegen, goed slapen en jezelf regelmatig uitdagen helpen om je hersenen zo gezond mogelijk te houden en het risico op hersenaandoeningen te verkleinen. De HersenCoach is een gratis online training van 5 weken waarbij je leert hoe je je hersenen zo fit mogelijk houdt. Inmiddels hebben zich hiervoor al meer dan 90.000 mensen aangemeld.



De Hersenstichting financiert belangrijke onderzoeken en innovaties. Hierdoor kunnen er meer behandelingen komen die aandoeningen genezen, stoppen of vertragen, en krijgen mensen een betere kwaliteit van leven.

## Bloed-hersenbarrière doorbreken

De bloed-hersenbarrière beschermt het brein. Veel medicijnen bereiken hierdoor de hersenen niet. In dit onderzoek wordt geprobeerd om deze barrière tijdelijk en op een veilige manier te openen met ultrageluid. Als dat lukt ontstaat er een wereld aan nieuwe mogelijkheden voor de behandeling van verschillende hersenaandoeningen. Baanbrekend onderzoek, dat we dankzij bijzondere giften kunnen starten.

## Invloed darmen op hersenaandoeningen

Door het onderzoek No guts, no glory willen we meer te weten komen over de invloed van de darmen bij veel voorkomende hersenaandoeningen.



Fotografie Tryntsje Nauta

*"Door de subsidie van de Hersenstichting is het mogelijk om te onderzoeken hoe we de darmgezondheid bij mensen met parkinson, alzheimer, schizofrenie en een manische depressie kunnen optimaliseren. We combineren daarbij moderne technologie met iets wat iedereen al kan: gewoon gezond eten."*

Prof. dr. Iris Sommer, onderzoeker

De Hersenstichting zet zich in voor mensen met een hersenaandoening, zodat zij zoveel mogelijk uit hun leven kunnen halen. Door projecten te financieren en realiseren voor aangepaste invulling van werk, beweging en vrije tijd.

### De Class

Dit project biedt jongeren tussen de 18 en 30 jaar met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) meer kansen in de maatschappij. Zij krijgen persoonlijke begeleiding en talentontwikkeling in een intensief traject van één jaar. Met als doel het vinden van een passende baan. Een initiatief gestart door de Edwin van der Sar Foundation, die sinds 2021 onderdeel is van de Hersenstichting.



*“Wat ik bijzonder vind aan de Class, is dat er eerst geïnvesteerd wordt in mentale en fysieke belastbaarheid en een gezonde levensstijl, en daarna pas gezocht wordt naar een passende werkomgeving”*

Ruben, deelnemer

### Meet me @ the Gym

Onder deze noemer stimuleert de Hersenstichting mensen met hersenletsel om weer naar de sportschool te gaan. Er zijn inmiddels 100 sportscholen en andere beweeglocaties opgeleid met kennis en vaardigheden om de doelgroep goed te begeleiden.

### Zwemmen met NAH

Door een bijdrage van de Hersenstichting wordt er bij 30 zwembaden in Nederland tijd vrijgemaakt, zodat mensen met niet-aangeboren hersenletsel op een laagdrempelige manier kunnen bewegen.

## Denk je eens in wat we met jouw hulp kunnen doen

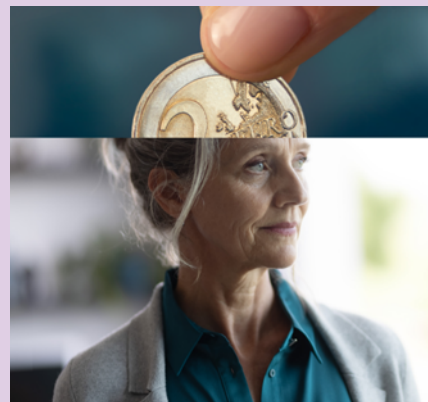
Om ons doel te bereiken, moet er nog veel onderzoek worden gedaan. Er moeten nieuwe oplossingen komen om hersenaandoeningen te voorkomen, te behandelen en mensen mee te laten doen in de maatschappij. Daar is nog veel geld voor nodig en dat kunnen we alleen samen met onze achterban, donateurs en giftgevers.

## Help ons met een kleine of grote bijdrage

Wil jij ons ook steunen met een (bedrijfs)donatie, nalatenschap of eenmalige grote gift? Op [herenstichting.nl/helpmee](https://herenstichting.nl/helpmee) kan het allemaal. Elke bijdrage is meer dan welkom.

*“Zelf heb ik gelukkig geen hersenaandoening, maar veel dierbaren om me heen wel. Ik ken mensen met dementie, met een beroerte, weer iemand anders had een herseninfarct, een kennis heeft schizofrenie. Daar moet hulp voor komen. En begrip. Daarom ben ik al 25 jaar donateur.”*

Anja, donateur





## We zetten al ruim 30 jaar alles op alles voor gezonde hersenen voor iedereen

De Hersenstichting gelooft dat iedereen zoveel mogelijk uit het leven moet kunnen halen. Wie je ook bent. Welke hersenaandoening je ook hebt.

Al meer dan 30 jaar leggen we verbanden tussen verschillende soorten aandoeningen. Want als je iets leert over de ene aandoening, kan dat ook van betekenis zijn voor een andere. Zo vinden we steeds meer oplossingen om de hersenen gezond te kunnen houden, beter te behandelen en mensen met een hersenaandoening helpen mee te doen in de maatschappij. We financieren onderzoek en innovaties, geven voorlichting en zetten het belang van onze hersenen overal op de agenda. Zo weten we steeds meer mensen te bereiken.

Dat kunnen we niet alleen; om dat te bereiken, werken we samen met onderzoekers, professionals, patiënten en het publiek. Elke dag opnieuw. Dit is alleen mogelijk door de steun van onze achterban en onze 160.000 donateurs en giftgevers.

### Feiten en cijfers

Tussen 2010 en 2021 hebben we dankzij onze achterban, donateurs en giftgevers bijna 300 onderzoeken en innovaties gefinancierd met ruim € 41 miljoen euro. Een groot publiek maakt gebruik van onze voorlichtingsinformatie; 6,5 miljoen websitebezoekers per jaar, 550.000 abonnees op onze digitale nieuwsbrieven, ruim 80.000 volgers op social media en meer dan 90.000 abonnees op ons HersenMagazine. Elk project brengt ons doel, gezonde hersenen voor iedereen, een stapje dichterbij.

**Kijk voor meer informatie op [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl).**

## Nalaten aan de Hersenstichting



Denk je eens in dat we dankzij nalatenschappen nóg grotere stappen kunnen zetten op weg naar genezing van zoveel mogelijk hersenaandoeningen. Want ook als je er niet meer bent, gaan wij door met ons werk.

*"Ik vind het een mooie gedachte om na te laten aan de wereld, door de Hersenstichting op te nemen in mijn testament. Met name omdat dementie een grote rol speelt in mijn familie. Door na te laten, hoop ik iets bij te dragen aan de draaglijkheid van dementie. Die verlichting gun ik iedereen."*

Mevrouw Onland, erflater

## Help ons met je tijd

Steeds meer enthousiaste mensen en bedrijven komen in actie voor de Hersenstichting. Wil je ook aan de slag? Maak bijvoorbeeld je eigen actiepagina aan. Hardlopen, wandelen, fietsen of haken, het kan allemaal. Of kijk voor meer inspiratie op [Hersenstichting.nl/helpmee](https://herenstichting.nl/helpmee)

### Organiseer een actie

*"Twee dierbare mensen in onze omgeving zijn getroffen door een hersenaandoening. Daarom wilden wij wat terugdoen. We hebben daarom een houten puzzel ontworpen met de vorm van de hersenen. Van elke verkochte puzzel gaat €4,- naar de Hersenstichting."*

Matthijs, Kaboomlaser



### Word (online) collectant



Met jouw inzet kun je het verschil maken voor mensen met bijvoorbeeld parkinson of hersenletsel na een ongeval. Maak van je ommetje een heldendaad en word collectant, of maak een online collectebus aan. Dit kan ook als je een bedrijf bent.

*"Acht jaar geleden kreeg ik een zwaar motorongeluk tijdens een rit naar Zuid-Frankrijk. Ik liep een hersenkneuzing op. Tijdens mijn herstelproces kwam ik erachter hoe voorzichtig je met je hersenen om moet gaan. Ik collecteer omdat ik wil dat er meer onderzoek en betere zorg komt voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel."*

Wouter, collectant



Vragen over de hersenen en (gevolgen van) hersenaandoeningen? Onze Infolijn is op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 14.00 uur. Bel 070-2092222 of mail naar [infolijn@herenstichting.nl](mailto:infolijn@herenstichting.nl).

Maanweg 174 - 2516 AB Den Haag - 070 360 48 16 - [herenstichting.nl](https://herenstichting.nl)