

WIJZER OVER GEHEUGEN

over
hersenen,
vergeten &
dementie

GEORGIE DOM



alzheimer
nederland

Consumentenbond

Wijzer over geheugen

GEORGIE DOM

WIJZER OVER GEHEUGEN

1^e druk, september 2013

© 2013 Consumentenbond en Alzheimer Nederland

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Georgie Dom

Inhoudelijke adviezen: drs Josine van der Poel, medewerker Hulp & Informatie, en Dinant Bekkenkamp MSc, medewerker Wetenschappelijk Onderzoek (beiden van Alzheimer Nederland)

Eindredactie: Vantilt Producties, Nijmegen

Grafische verzorging: PUUR Publishers/Nanette van Mourik, Lian van Meulenbroek BNO

Illustraties: Lian van Meulenbroek

Foto's: Veer (p. 55), Lian van Meulenbroek (p. 66, 77, 136), Nationale Beeldbank (p.71), iStockphoto, Shutterstock

ISBN 978 90 5951 2344

NUR 740

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

INHOUD

01	Zo werkt ons geheugen	11
1.1	Soorten geheugen	12
1.1a	Kortetermijn- en langetermijngeheugen	13
1.1b	Zintuigen, emoties en herinneringen	14
1.1c	Nog meer soorten	15
1.2	Waar zit ons geheugen?	17
1.2a	De kleine hersenen en de (hypo)thalamus	17
1.2b	De grote hersenen	18
1.3	Hoe werkt het geheugen?	22
02	Zo help ik mijn brein	25
2.1	Niet roken	27
2.1a	Hulpmiddelen	29
2.1b	Liever niet	31
2.1c	Naar de huisarts	31
2.2	Gezond eten en drinken	32
2.2a	Schijf van Vijf	32
2.2b	Alcohol	36
2.2c	Cafeïne	36
2.2d	Water	37
2.2e	Speciale middeltjes?	37
2.3	Voldoende bewegen	42
2.3a	Gewoon bewegen	43
2.3b	Hoeveel precies?	44
2.3c	Niet overdrijven	45
2.4	Nieuwsgierig blijven	46
2.5	Goed slapen	49
2.5a	Tips voor lekker slapen	49
2.6	Stress voorkomen	52
2.7	Voorzichtig met medicijnen	54
03	Geheugen & ouder worden	55
3.1	Geheugenverschijnselen	58
3.1a	'Hoe noem je dat toch?'	59
3.1b	'Hoe heet ze ook alweer?'	59

3.1c	'Toch nog vergeten te doen'	60
3.1d	'Waar blijft de tijd?'	63
3.2	Gewone vergeetachtigheid of iets ergers?	63
3.2a	Verschillen	65
3.3	Tijd voor een test	66
04	Dementie	73
4.1	Verschillende oorzaken en vormen	74
4.2	Alzheimer	76
4.3	Vasculaire dementie	83
4.3a	Oorzaken	84
4.3b	Verschijselen en verloop	85
4.4	Lewy body-dementie	86
4.5	Frontotemporale dementie	87
4.6	Ziekte van Creutzfeldt-Jakob	89
4.7	Ziekte van Parkinson	90
4.8	Andere oorzaken	90
4.8a	Multipele sclerose	90
4.8b	Contactsporten en ongelukken	90
4.8c	Bacteriële of virale infectie	90
4.9	Dementieachtige verschijnselen	91
4.9a	Alcoholmisbruik	91
4.9b	Medicijnen	92
4.9c	Storing in het hersenvocht	92
4.9d	Gebrek aan hormoon of vitamine B ₁₂	92
05	Diagnose & behandeling	93
5.1	De diagnose	94
5.1a	Naar de huisarts	97
5.1b	Psychologisch en neurologisch onderzoek	100
5.1c	Verder onderzoek naar de oorzaak	100
5.2	Behandeling	101
5.2a	Ziekte van Alzheimer	101
5.2b	Vasculaire dementie	105
5.2c	Lewy body-dementie	106
5.2d	Frontotemporale dementie	106

06	Dementie: wat nu?	107
6.1	Wat kan ik verwachten?	108
6.1a	Irritaties over en weer	110
6.1b	Soms betere momenten	110
6.1c	Beter voordoen dan u bent	111
6.1d	De relatie verandert	111
6.1e	Overnemen van de regie	111
6.1f	Onbegrip uit de omgeving	111
6.1g	Machteloosheid	111
6.2	Wat moet ik regelen?	112
6.2a	Rust via een levenstestament	112
6.2b	Geld en goederen	113
6.2c	Welzijn en gezondheid	114
6.2d	Hoe zit het met autorijden?	116
6.2e	Praktische hulp	119
07	Tips voor de omgeving	123
7.1	Praktische tips	124
7.1a	Informeert de omgeving	124
7.1b	Pas de communicatie aan	125
7.1c	Toon begrip bij apathie, angst en depressie	127
7.1d	Wees voorbereid op agressieve reacties	129
7.1e	Zorg voor structuur	132
7.1f	Prikkel de zintuigen	133
7.1g	Lichamelijke verzorging	134
7.1h	Houd de persoon met dementie bezig	136
7.1i	Wees bedacht op dwaalgedrag	139
7.1j	Denk aan de veiligheid in huis	140
7.1k	Zorg voor uzelf!	143
7.2	Hulp bij dementie	144
7.2a	Meer weten helpt	145
	Begrippen	150
	Register	153



INLEIDING

Iedereen vergeet weleens wat. Soms is dat gevaarlijk, bijvoorbeeld wanneer we vergeten het gas uit te draaien of bij het oversteken er niet aan denken om op te letten. Maar meestal is het alleen vervelend, zoals wanneer we een verjaardag zijn vergeten of de sleutels niet meer kunnen vinden.

Niettemin maken veel mensen zich zorgen over hun geheugen, vooral als ze wat ouder worden en de indruk krijgen dat ze steeds vaker dingen vergeten. Zeker als iemand in hun directe omgeving dementie heeft, spookt al gauw het beeld van alzheimer door hun hoofd. Zou ik ook...?

Dit boek vertelt onder meer of die angst gerechtvaardigd is, maar geeft ook handvatten om met dementie om te gaan.

Hoofdstuk 1 bevat informatie over het geheugen, hoe het werkt en welke soorten geheugen er zijn. Hoofdstuk 2 vertelt hoe u zo goed mogelijk voor uw geheugen kunt zorgen, onder meer via een gezonde leefstijl: gezond eten, genoeg bewegen, niet roken en voldoende slapen.

Aansluitend schenkt hoofdstuk 3 aandacht aan de veranderingen in ons geheugen naarmate we ouder worden. U leest dat het wel meevalt met de invloed van veroudering op het geheugen. Aan het eind van dit hoofdstuk kunt u via verschillende testjes nagaan hoe het met uw geheugen is gesteld.

Hoofdstuk 4 is gewijd aan verschillende vormen van dementie, zoals de ziekte van Alzheimer. Daarnaast zijn er aandoeningen die gepaard gaan met verschijnselen van dementie, maar die wel kunnen worden behandeld. Denk bijvoorbeeld aan een depressie, of verwardheid ten gevolge van (over)medicatie.

Een correcte diagnose is bij dementieverschijnselen erg belangrijk. U leest in hoofdstuk 5 hoe die diagnose wordt gesteld en ook wat de behandeling van alzheimer en andere dementievormen inhoudt.

In hoofdstuk 6 staat informatie voor iedereen die met de diagnose dementie wordt geconfronteerd. Hoofdstuk 7 gaat tot slot in op allerlei zaken waarmee de mensen in de omgeving van iemand met dementie te maken kunnen krijgen, en hoe zij daarmee om kunnen gaan. Een korte uitleg van de belangrijkste begrippen en een register om de informatie makkelijk terug te vinden, maken dit boek compleet. Dementie is geen gemakkelijk onderwerp. Maar het hoort bij het leven; veel mensen krijgen ermee te maken. Vaak zonder dat ze enig idee hebben van wat het inhoudt, het ziekteverloop en hoe om te gaan met de jaren tussen diagnose en overlijden. Jaren waarin de persoon met dementie veelal gewoon thuis woont. Dit boek geeft daarvoor veel praktische handgrepen en helpt hopelijk ook om iets van het taboe en schaamte rond deze ziekte weg te nemen.



Georgie Dom schrijft al meer dan 25 jaar boeken over allerlei consumentenzaken voor de Consumentenbond. Met haar 63 jaar is 'geheugen op oudere leeftijd' een onderwerp waarin ze ook persoonlijk is geïnteresseerd.