

Geheugenproblematiek

Risicofactoren en leefstijl

Dementie is een groot gezondheidsprobleem. Er is veel onderzoek gedaan naar de oorzaken van dementie. Dit heeft helaas nog niet geleid tot een geneesmiddel waarmee de ziekte genezen kan worden.

Niet beïnvloedbare risicofactoren

De meeste risicofactoren, zoals leeftijd, opleiding op kinderleeftijd, geslacht en genen, zijn niet beïnvloedbaar. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen van ouders met dementie een licht verhoogd risico (1–3%) hebben om ook dementie te krijgen. Dit is vooral het geval als de diagnose voor de 80e verjaardag was vastgesteld. Bij dementie op jonge leeftijd (onder de 65 jaar) speelt erfelijkheid vaker een rol. Indien dementie ontstaat tussen de 65 en 80 jaar en vaker voorkomt binnen een familie is meestal sprake van een ongunstige combinatie van verschillende genen en leefstijl. Wanneer dementie zich boven de 80 jaar openbaart, wordt de invloed van leefstijl hierop steeds groter.

Beïnvloedbare risicofactoren

De kans op dementie wordt voor een derde deel bepaald door beïnvloedbare risicofactoren. Hoe meer van deze risicofactoren er aanwezig zijn, hoe hoger het risico op het ontwikkelen van dementie. Wetenschappers denken dat een derde van het aantal gevallen van dementie voorkomen of enkele jaren uitgesteld kan worden, als iedereen gezonder gaat leven. Wie zijn kans op dementie wil verlagen kan daar het best vroeg mee beginnen. Vijftigers en zestigers kunnen hun kans op dementie het meest verlagen door gezonder te gaan leven. Ook zeventigers kunnen de kans op dementie verlagen, maar minder krachtig. Bij tachtigers is geen meetbaar effect aangetoond van gezonder gaan leven op de kans op dementie.

De belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren zijn:

- Roken
- Overgewicht
- Gebrek aan beweging
- Te weinig mentale en sociale activiteiten (eenzaamheid)
- Een ongezond dieet

- Hoge bloeddruk
- Hoog cholesterol
- Suikerziekte
- Depressie
- Gehoorproblemen

Wat kunt u doen om de kans op dementie te verkleinen?

1. Bewegen

Bewegen is goed voor ons brein. Het stimuleert de doorbloeding van de hersenen. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat mensen die voldoende bewegen minder kans hebben om dementie te krijgen. Ook voor mensen met dementie is bewegen belangrijk. Het kan de achteruitgang van het geheugen niet stoppen, maar wel vertragen. Daarnaast zorgt bewegen voor een betere spierkracht, balans, conditie, stemming en slaappatroon. Er wordt momenteel onderzoek gedaan naar wat voor soort beweging het meest effectief is. Meest waarschijnlijk is dit een combinatie van training van het uithoudingsvermogen, kracht en balans vanaf middelbare leeftijd. Geadviseerd wordt om minstens een half uur per dag te bewegen.

2. Voeding

Er is geen specifieke voeding die het brein jong houdt. Er zijn aanwijzingen dat een mediterraan dieet de achteruitgang van het geheugen kan beperken.

Advies:

- eet veel groente;
- eet veel fruit;
- eet noten;
- gebruik weinig verzadigd vet.

3. Sociale contacten

Het is belangrijk uw hersenen uit te dagen (stimuleren) en nieuwe dingen te leren.

Voorbeelden:

- een nieuwe taal leren;
- een muziekinstrument (leren) bespelen;
- boeken lezen;
- deelname aan het verenigingsleven;
- vrijwilligerswerk.

maasziekenhuis Pant^ein

Vooraf een combinatie van gezonde voeding, voldoende bewegen en sociale contacten verlaagt het risico op dementie.

Vragen?

Heeft u nog vragen? De polikliniek Klinische Geriatrie is op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur bereikbaar. Telefoonnummer 0485-84 57 56.