



Reginald Deschepper

Je BREIN in TOPCONDITIE



Lannoo

Inhoud



Voorwoord	7
1. Help, mijn brein krimpt!	13
2. Fysieke activiteit voor een gezond brein	49
3. Wat je eet, is een hoofdzaak	91
4. Je brein blijft leerbaar, je hele leven lang	123
5. Rust en herstel voor je brein	149
6. Het exposoom: je lichaam en brein houden je score bij	171
7. Supplementen en geneesmiddelen	199
8. Het Neurofit+ plan: een intensieve aanpak van cognitieve problemen	227
Tot slot	259
Dankwoord	261

Voorwoord

door Laurent Simons



Elke seconde ontstaan er tot een miljoen nieuwe verbindingen in ons brein – dat maakt het tot het meest dynamische orgaan van ons lichaam. Maar net zoals spieren moet ook het brein blijven bewegen, beschermd en gevoed worden.

In dit boek ontdek je hoe je actief zorg kunt dragen voor dat kostbare orgaan, met inzichten en strategieën die je brein beschermen, versterken en zelfs opnieuw in beweging brengen.

De gezondheid van ons brein is namelijk geen vaststaand gegeven. Hoewel veroudering onvermijdelijk is, tonen steeds meer studies aan dat onze levensstijl een enorme invloed heeft op hoe ons brein functioneert én ouder wordt. Je krijgt in dit boek inzicht in de factoren die je zelf in de hand hebt om je cognitieve veerkracht te versterken: beweging, voeding, mentale stimulatie, rust en herstel, omgevingsinvloeden (het exposoom), en de doordachte inzet van supplementen en medicijnen. Die geïntegreerde benadering maakt het bijzonder waardevol voor iedereen die zijn brein in topconditie wil houden – op elke leeftijd.

Het is een prachtig voorbeeld van hoe complexe materie, opgebouwd uit verschillende lagen van wetenschap en ervaring, helder en toegankelijk kan worden overgebracht. Reginald Deschepper slaagt erin om inzichten uit uiteenlopende vakgebieden te vertalen naar concrete adviezen en handvatten die toepasbaar zijn in het dagelijkse leven.

Ik leerde Reginald kennen dankzij onze gedeelde interesse in cognitieve gezondheid en levensverlenging. Zijn indrukwekkende achtergrond als medisch antropoloog en emeritus professor, gecombineerd met zijn expertise in domeinen zoals veroudering en dementie, maken hem tot een uitmuntende gids in deze materie.

Mijn interesse in veroudering vloeit voornamelijk voort uit de liefde voor mijn oma en opa, die mij hebben opgevoed. Het is moeilijk om aan te zien hoe zij ouder worden, met alle ongemakken die daarbij komen kijken. Intuïtief probeer je natuurlijk alles te doen om je dierbaren hiertegen te beschermen.

Ik merk dat Reginald en ik sterk op één lijn zitten: ouderdomskwalen zijn niet onvermijdelijk. Een hoge, gezonde leeftijd is haalbaar door middel van technologie en wetenschap, én er valt nog veel winst te behalen. Naar mijn mening zijn er twee soorten wetenschappers: de actieve, grensverleggende en de passieve, behoudende. De eerste groep – waar ik Reginald en mezelf toe reken – probeert door innovatie grenzen te verleggen, ook die van het gezond ouder worden.

Wat ons verbindt, is de overtuiging dat het doel niet alleen een lang leven is, maar vooral een gezond, betekenisvol en mentaal veerkrachtig leven. Want wat heb je aan die extra jaren als je de helderheid van geest verliest die nodig is om na te denken, keuzes te maken, relaties aan te gaan en de wereld om je heen te begrijpen?

Zelf let ik voornamelijk op beweging en voeding om mijn brein in topconditie te houden. Veel adviezen in dit boek zijn makkelijk toepasbaar. Mijn bijzondere interesse gaat uit naar het effect van voeding op het brein en je algehele gezondheid.

Dit boek biedt een doordacht plan, gestoeld op de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Met duidelijke schema's, concrete stappen en waardevolle achtergrondinformatie reikt het kennis aan die écht het verschil kan maken.

Ik wens je een inspirerende en verhelderende leeservaring toe.

— Laurent Simons

Laurent Simons behaalde op de leeftijd van 12 jaar een masterdiploma in fysica en verricht op heden wetenschappelijk onderzoek, in samenwerking met internationaal gerenommeerde onderzoekers. Hij studeert ondertussen geneeskunde en heeft een passie om mensen langer gezond te laten leven.

BELANGRIJKE NOOT VOORAF

De adviezen, programma's en voorbeeldschema's in dit boek zijn bedoeld als algemene richtlijnen voor volwassenen die hun cognitieve gezondheid actief willen ondersteunen.

Aangezien elk individu uniek is, met eigen medische voorgeschiedenis, genetische aanleg en leefstijlfactoren, raden we aan om bij twijfel of bestaande gezondheidsproblemen altijd professionele begeleiding te zoeken.

Specifiek kan het zinvol zijn om:

- voor voeding advies te vragen aan een diëtist of arts gespecialiseerd in cognitieve gezondheid of metabole aandoeningen.
- voor beweging samen te werken met een kinesitherapeut, personal trainer of oefentherapeut.
- voor stressmanagement of slaapoptimalisatie ondersteuning te zoeken bij een psycholoog, slaapcoach of mindfulnessbegeleider.
- voor supplementengebruik overleg te plegen met een arts of apotheker, zeker bij bestaande medicatie of aandoeningen.

OVER DE ZELFSCANS IN DIT BOEK

In dit boek vind je op verschillende plaatsen zelfscans. Het zijn korte vragenlijsten die je helpen een eerste indruk te vormen van hoe bepaalde leefstijlaspecten of omgevingsinvloeden jouw breingezondheid beïnvloeden.

Deze zelfscans zijn **niet bedoeld als diagnostisch instrument**, maar als een **inzichttool**. Ze helpen je om stil te staan bij gewoonten, blootstellingen of omgevingsfactoren die invloed kunnen hebben op je geheugen, concentratie, mentale scherpte of risico op cognitieve achteruitgang.

Elke zelfscan is gebaseerd op **wetenschappelijke inzichten** over modificeerbare risicofactoren voor cognitieve veroudering en dementie. De vragen in de scans zijn **geïnspireerd door wetenschappelijke literatuur, epidemiologische studies en gevalideerde vragenlijsten**, maar werden speciaal voor dit boek samengesteld om toegankelijk, praktisch en bruikbaar te zijn voor een breed publiek.

De scores geven je een ruwe indicatie van waar je al goed zit en waar je misschien nog winst kunt boeken. Je hoeft zeker niet op elk domein perfect te scoren. De bedoeling is om bewustwording te creëren en realistische aanknopingspunten te bieden om je brein stap voor stap in topvorm te brengen.

Twijfel je na het invullen? Of herken je signalen die je ongerust maken? Dan is het altijd verstandig om je resultaten verder te bespreken met een arts of gespecialiseerde zorgverlener.

HOOFDSTUK 1

Help, mijn brein krimpt!



Je brein is op zijn hoogtepunt als je twintiger bent. Niet alleen cognitief presteer je dan op je best, ook lichamelijk ben je dan tot veel in staat. Daarna begint, meestal ongemerkt, een trage achteruitgang. Vanaf je dertigste krimpt het brein langzaam, een proces dat vanaf je zestigste of zeventigste versnelt. Dit fenomeen heet hersenatrofie en zien we vaak als een normaal facet van ouder worden. Maar 'normaal' betekent niet per se 'goed' of 'onvermijdelijk'; we streven het best naar een brein dat *optimaal* veroudert.

Hersenkrimp is slechts een van de vele veranderingen die je brein ondergaat. Het verouderende brein staat voor een hele reeks uitdagingen die, stuk voor stuk, invloed kunnen hebben op je geheugen, concentratie, stemming en zelfs motivatie. Neem bijvoorbeeld de energievoorziening. Hoewel je hersenen slechts 2 procent van je lichaamsgewicht uitmaken, verbruiken ze ongeveer 20 procent van de totale energie. Naarmate je ouder wordt, verloopt die energievoorziening minder efficiënt. De mitochondriën, de energiefabriekjes van onze cellen, presteren minder goed. Ze produceren minder ATP, de molecule die cellen van energie voorziet, waardoor hersencellen minder goed werken. Ook de opname van glucose in de hersenen vermindert, wat men soms omschrijft als diabetes type 3 of hersendiabetes. Dit alles leidt tot tragere informatieverwerking en een verhoogd risico op cognitieve problemen. Met de jaren verslechtert ook de werking van de bloed-breinbarrière, de beschermende filter die bepaalt welke stoffen vanuit het bloed jouw brein mogen bereiken. Wanneer deze barrière verzwakt, kunnen toxines, ontstekingsstoffen en zelfs ziekteverwekkers gemakkelijker het brein binnendringen. Het gevolg: een verhoogde kans op breinontstekingen, geheugenproblemen en neurodegeneratieve aandoeningen zoals alzheimer en parkinson.

Ook het immuunsysteem van je hersenen gaat achteruit. De microglia, de immuuncellen van het brein, worden minder efficiënt in het opruimen van beschadigde cellen en afvalstoffen. In plaats van acute ontstekingsreacties te beëindigen ontstaat er chronische laaggradige neuro-inflammatie. Die toestand versnelt cognitieve achteruitgang, verhoogt de kwetsbaarheid bij stress en vermindert het herstelvermogen na letsels.

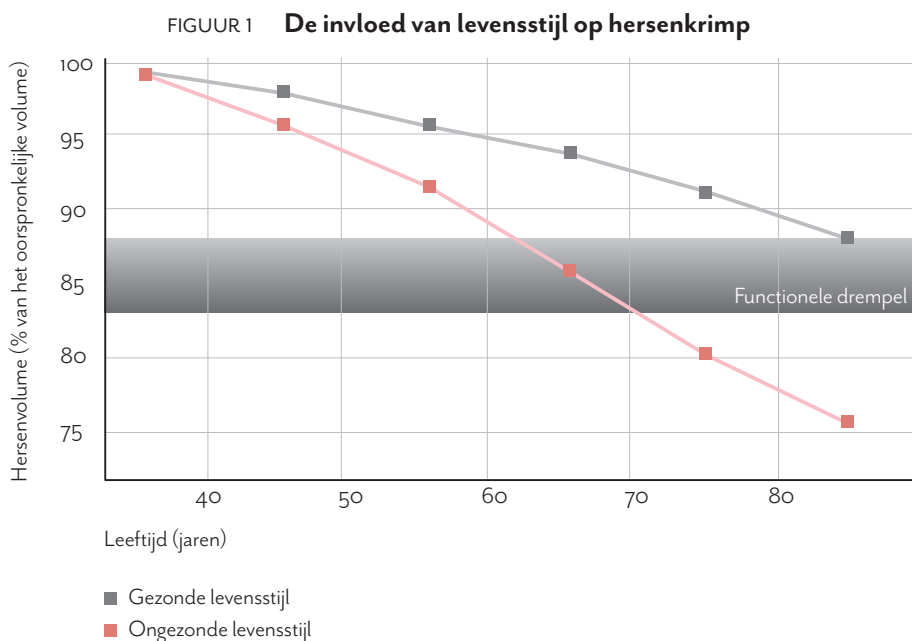
Bij de communicatie in het brein spelen neurotransmitters zoals dopamine, serotonine en acetylcholine een cruciale rol. Naarmate je ouder wordt, daalt de productie van deze chemische boodschappers. Dat merk je aan verminderde motivatie, slechtere stemming, aandachtsproblemen en een hogere gevoeligheid voor depressie. Het verlies van dopamine speelt bovendien een belangrijke rol in de ontwikkeling van parkinson en in de afname van mentale drive.

Een ander aspect van een verouderend brein is de afname van neuroplasticiteit, het vermogen van je hersenen om zich aan te passen, nieuwe verbindingen te maken en te leren. Met de leeftijd daalt ook het niveau van BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*), een groeifactor die essentieel is voor groei en herstel van je zenuwcellen. Dat maakt het moeilijker om nieuwe vaardigheden aan te leren en vergroot de kwetsbaarheid bij hersenletsel of chronische stress.

Veroudering is niet de enige factor

Je merkt dat je leeftijd een belangrijke rol speelt in de werking van je brein. Toch is veroudering zelden het volledige verhaal. Onderzoek toont steeds overtuigender aan dat vooral leefstijlfactoren – zoals voeding, slaap, beweging, stress, sociale verbondenheid en je leefomgeving – bepalen hoe jouw hersenen ouder worden. Deze factoren zijn niet vastgelegd in je genen of leeftijd. Je kunt ze *wel* beïnvloeden... en precies daar zit de sleutel! Door bewust met je breingezondheid aan de slag te gaan kun je veroudering afremmen, je cognitieve functies versterken en zelfs mentale achteruitgang deels omkeren.

Levensstijl en omgeving bepalen niet alleen het tempo van de hersenveroudering, maar ook of je onder een bepaalde drempel zakt, zodat je dagelijkse functioneren in het gedrang zou komen. Niet alles is maakbaar. Toch is veel meer dan we vroeger dachten, wel degelijk stuurbaar.



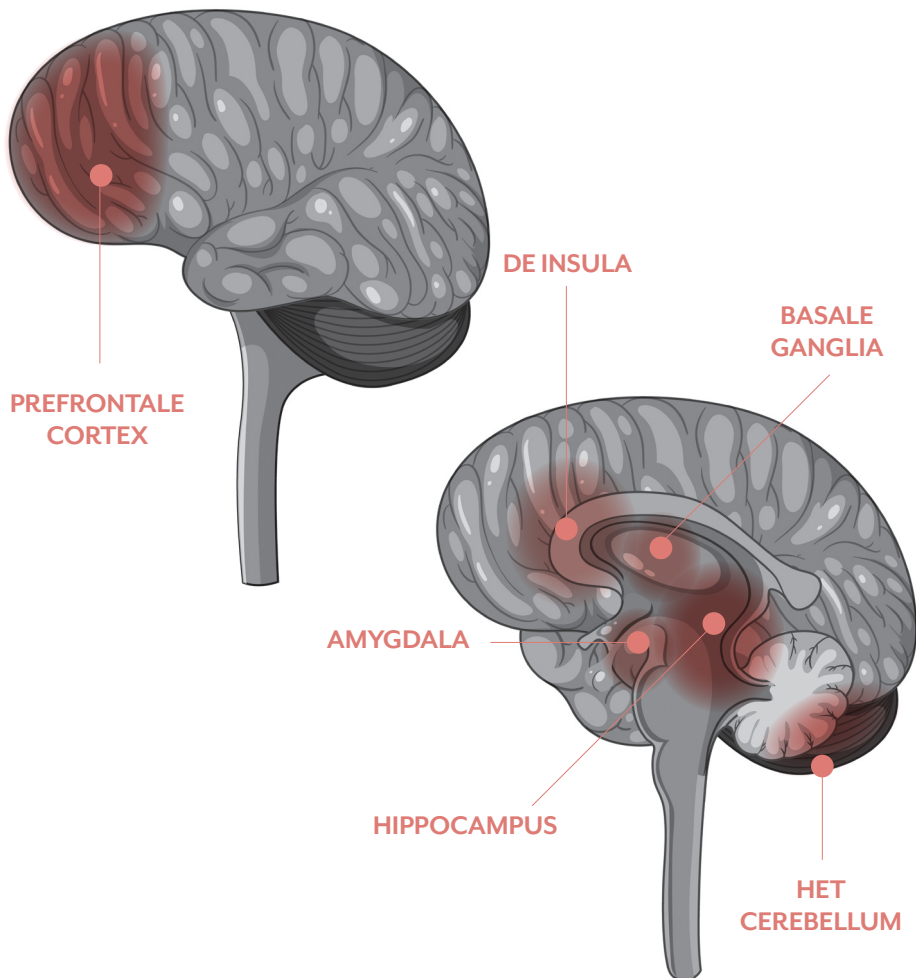
In figuur 1 zie je twee mogelijke trajecten van breinveroudering: één bij een gezonde en één bij een ongezonde levensstijl. Het verschil tussen beide is meer dan theoretisch: het heeft ingrijpende gevolgen in het echte leven. Wie boven de functionele drempel blijft, kan behoorlijk blijven denken, beslissingen nemen, zelfstandig wonen, sociale contacten onderhouden. Wie eronder zakt, kan worden geconfronteerd met hulpbehoefendheid, verlies van autonomie en zelfs noodzakelijke opname in een zorginstelling.

Het goede nieuws? Jij kunt dat verschil zelf in belangrijke mate beïnvloeden. Een gezond brein is een kwestie van leeftijd, geluk of genen, maar ook van bewuste keuzes. In dit boek ontdek je welke factoren een verschil maken en wat je vandaag al kunt doen om je brein in topvorm te houden – nu en in de toekomst.

DE WERKING VAN JE BREIN IN EEN NOTENDOP

Niet alle hersengebieden verouderen in hetzelfde tempo. Sommige gebieden zijn extra gevoelig voor krimp en schade, andere blijven verrassend veerkrachtig. Gelukkig weten we vandaag beter dan ooit hoe we de kwetsbare zones kunnen ondersteunen, beschermen en in sommige gevallen zelfs herstellen. Dit overzicht toont de belangrijkste hersengebieden die betrokken zijn bij je cognitieve gezondheid en hun rol in het dagelijkse functioneren.

FIGUUR 2 Een aantal belangrijke breingebieden gevisualiseerd



De hippocampus: het geheugencentrum

De hippocampus is een klein, zeepaardvormig hersengebied dat diep in de slaapkwabben ligt. Hij speelt een centrale rol in verschillende belangrijke functies van het brein. Zo is de hippocampus essentieel voor de opslag van herinneringen: hij helpt bij het coderen en bewaren van informatie in het langetermijngeheugen. Daarnaast ondersteunt hij onze ruimtelijke oriëntatie, waardoor we routes kunnen onthouden en nieuwe omgevingen verkennen. Een bijzonder kenmerk van de hippocampus is zijn betrokkenheid bij neuroplasticiteit. Het is een van de weinige gebieden in het volwassen brein waar nieuwe hersencellen kunnen ontstaan – een proces dat bekendstaat als neurogenese en dat vooral gestimuleerd wordt door regelmatige lichaamsbeweging en cognitieve uitdagingen.

Bij gezonde veroudering krimpt dit gebied met ongeveer 1 tot 2 procent per jaar na je zestigste. Bij mensen met alzheimer loopt dit op tot 5 procent per jaar. De hippocampus is stressgevoelig: langdurige stress en hoge cortisolniveaus versnellen de krimp ervan en verhogen je risico op geheugenproblemen en dementie.

De prefrontale cortex: de dirigent

De prefrontale cortex, gelegen net achter het voorhoofd, is evolutionair gezien het meest ontwikkelde deel van de hersenen. Dit hersengebied speelt een cruciale rol in wat men hogere cognitieve functies noemt. Zo is de prefrontale cortex verantwoordelijk voor de zogenaamde executieve functies, zoals plannen, organiseren en het oplossen van problemen. Daarnaast helpt hij bij impulscontrole: hij remt ongepaste reacties af en speelt een belangrijke rol in het reguleren van emoties. Ook het werkgeheugen — het tijdelijk vasthouden en actief bewerken van informatie — wordt in dit gebied aangestuurd. Tot slot is de prefrontale cortex essentieel voor aandacht en focus; hij helpt ons om doelgericht te blijven en afleidingen te negeren.

De amygdala: poortwachter van emotionele herinneringen

De amygdala is een amandelvormig hersengebied dat vooral betrokken is bij het verwerken van emoties en aansturen van stressreacties. Ze speelt een centrale rol in hoe we reageren op gevaar, spanning en dreiging, en is dus nauw verbonden met angst- en stressresponsen. Daarnaast werkt de amygdala samen met de hippocampus bij het opslaan van emotioneel beladen herinneringen — gebeurtenissen die ons

raken, worden vaak beter onthouden doordat ze een sterke emotionele component hebben. Wanneer de amygdala overactief raakt door chronische stress, kan dat leiden tot verhoogde angst, prikkelbaarheid en een verstoorde samenwerking met de prefrontale cortex. Dat kan het moeilijker maken om emoties te reguleren en helder na te denken in stressvolle situaties.

De basale ganglia: gewoontes en beweging

De basale ganglia zijn een groep dieper gelegen hersenkernen die nauw samenwerken met de motorische cortex. Ze spelen een essentiële rol in de coördinatie van beweging en zorgen ervoor dat motorische handelingen vloeiend en automatisch verlopen. Daarnaast zijn de basale ganglia betrokken bij de vorming en het behoud van gewoontes en gedragsroutines — handelingen die je vaak herhaalt, worden via dit systeem efficiënter uitgevoerd. Ook dragen ze bij aan de regulatie van motivatie en gedrag, onder invloed van dopamine. Een goede dopaminebalans in dit gebied is belangrijk voor doelgericht handelen. Schade aan de basale ganglia, zoals bij de ziekte van Parkinson, kan leiden tot verstoring van dit dopaminesysteem en tot motorische symptomen zoals traagheid, beven en stijfheid.

Het cerebellum: balans en precisie

Het cerebellum, ook wel de kleine hersenen genoemd, ligt aan de achterkant van het hoofd, net onder de grote hersenen. Het staat traditioneel bekend om zijn rol in het behouden van evenwicht, coördinatie en de nauwkeurige timing van bewegingen. Het zorgt ervoor dat onze motoriek vloeiend en precies verloopt. Daarnaast wijst steeds meer onderzoek erop dat het cerebellum ook een rol speelt in cognitieve functies zoals taal, planning en aandacht. Bovendien blijkt dit gebied betrokken te zijn bij emotionele regulatie en sociale afstemming. Wanneer het cerebellum niet goed functioneert, kan dat leiden tot motorische problemen, zoals een wankel gang of houterige bewegingen, maar ook tot cognitieve traagheid en verminderde mentale flexibiliteit.

De insula: brug tussen lichaam en brein

De insula is een hersengebied dat een brug vormt tussen lichamelijke gewaarwordingen en emotionele beleving. Ze speelt een centrale rol in het registreren van interne signalen zoals hartslag, ademhaling, honger en verzadiging, en draagt zo bij aan het

lichaamsbewustzijn. Daarnaast is de insula betrokken bij de emotionele zelfperceptie — ze helpt ons om gevoelens bij onszelf en anderen te herkennen, en is van belang voor empathie en introspectie. Ook wordt de insula geactiveerd bij intuïtieve beslissingen, de zogenaamde ‘onderbuikgevoelens’ die vaak richting geven zonder bewuste overweging. Wanneer de insula verstoord functioneert, kan dat leiden tot problemen met stressregulatie, verhoogde angst of een verminderd vermogen om goed voor zichzelf te zorgen.

Myeline: de isolatie van je hersenverbindingen

In je brein reizen zenuwsignalen razendsnel rond. Ze kunnen dat dankzij myeline, de vetachtige isolatielaag rond de zenuwuitlopers (axonen), die met de leeftijd dunner en kwetsbaarder wordt. Myelineverlies (demyelinisatie) vertraagt de verwerking van informatie. Je kunt de aanmaak van jouw myeline stimuleren door beweging en met voeding rijk aan omega 3, choline en vitamine B12. Ook chronische stress vermijden helpt myelinebehoud en -herstel. Zonder deze laag raken signalen verstoord. Myelineverlies komt voor bij multiple sclerose, alzheimer en parkinson. Onderzoek naar nieuwe medicatie en nieuwe therapieën met groeifactoren is volop bezig.

Waarom dit alles belangrijk is voor neurofitness?

Je brein in topvorm houden betekent: zorgen voor veerkrachtige netwerken *en* een vlotte communicatie ertussen. Door goed voor de structuur en isolatie van je zenuwbanen te zorgen vergroot je jouw kans op een scherp, energiek en weerbaar brein. Ook op latere leeftijd.

Tot slot: het brein als dynamisch netwerk

Hoewel we hersengebieden apart kunnen benoemen, werkt je brein vooral als een hecht samenhangend netwerk. Veel cognitieve functies – herinneren, beslissen, emoties reguleren – ontstaan net door samenwerking tussen verschillende gebieden. Je hersenen zijn bovendien asymmetrisch: de linker- en rechterhersenhelft hebben elk hun eigen accenten. Doorgaans is de linkerhelft sterker betrokken bij taal en analyse, de rechter meer bij ruimtelijke oriëntatie en creatief denken.

Daarnaast spelen hersengolven (zoals alfa en bèta) een rol in je stemming, aandacht en alertheid. Die ritmes kunnen worden beïnvloed door slaap, ademhaling en meditatie, of zelfs door de personen in je omgeving met wie je een sterke band ervaart (zie kader). En, terwijl neuronen vaak de hoofdrol krijgen, zijn ook gliale cellen belangrijk. Deze ‘stille helpers’ ondersteunen, voeden en beschermen je hersencellen. Ten slotte is er het idee van cognitieve reserve. Mensen die hun brein blijven uitdagen met mentale, sociale of fysieke activiteiten, bouwen een buffer op tegen achteruitgang. Zelfs als er fysieke veranderingen optreden in hun brein, blijven ze langer mentaal scherp. En dat is misschien wel de beste boodschap van allemaal: je brein is kwetsbaar, maar ook trainbaar.

HERSENGOLVEN EN ONDERLINGE AFSTEMMING

Wist je dat hersengolven zoals alfa en bèta ook gesynchroniseerd kunnen raken met die van andere mensen? Dit heet *interpersoonlijke (of neurale) synchronisatie*. Wanneer mensen samenwerken, zich emotioneel verbonden voelen, of zelfs samen zingen of mediteren, gaan hun hersenritmes opvallend vaak gelijklopen. Onderzoek toont aan dat deze synchronisatie sterker is tussen mensen die elkaar goed kennen of zich verbonden voelen. Dit gebeurt bijvoorbeeld tussen ouder en kind, geliefden of mensen die in diepe dialoog zijn.

Synchronisatie versterkt wederzijds begrip, empathie en samenwerking. Het lijkt alsof breinen zich tijdelijk op elkaar ‘afstemmen’. Dat bevordert sociale cohesie en kan ook gunstige effecten hebben op stressregulatie en zelfs op leerprocessen. Dit fenomeen suggereert dat breinfitness niet alleen iets individueels is, maar ook ontstaat in relatie tot anderen. *Je brein floreert in verbinding.*

DE STADIA VAN NEUROFITNESS: VAN OPTIMAAL TOT ABNORMAAL

Je brein is een dynamisch orgaan dat zich voortdurend aanpast en ontwikkelt. De mate waarin je hersenen goed functioneren – je neurofitness – bevindt zich op een glijdende schaal. Die loopt van topprestaties en mentale veerkracht tot milde achteruitgang, en in sommige gevallen tot ernstige neurodegeneratie zoals bij dementie. Door dit spectrum in kaart te brengen kun je vroegtijdige signalen beter herkennen en proactief ingrijpen – lang voor er sprake is van een stoornis.



Stadium 1: optimaal breinfunctioneren

In de fase van het optimale functioneren presteert je brein op topniveau. Je denkt snel, leert vlot en bent mentaal flexibel. Je focus, concentratie en geheugen zijn uitstekend. In deze fase kun je snel informatie verwerken en besluiten vormen. Ze kenmerkt zich ook door goede stressbestendigheid en emotionele regulatie.



Stadium 2: goed functionerend, maar vatbaar voor achteruitgang

Je hersenen werken nog prima, maar af en toe merk je subtiele veranderingen. Vooral onder druk of bij vermoeidheid kunnen er kleine haperingen optreden. Soms heb je bijvoorbeeld moeite om op woorden of namen te komen. Of je bent sneller mentaal vermoeid na intensief denkwerk. Deze fase gaat vaak gepaard met een lichte vertraging in reactietijd en een afname van het vermogen om te multitasken.



Stadium 3: de eerste signalen van cognitieve kwetsbaarheid

In de fase van cognitieve kwetsbaarheid worden de veranderingen duidelijker merkbaar. Zelfstandig functioneren is hier nog geen probleem. Typische signalen zijn bijvoorbeeld: regelmatig iets vergeten (namen of recente gebeurtenissen), minder vlot denken of spreken, of meer moeite hebben met complexe taken of afleidingen. Deze fase wordt ook wel *subjectieve cognitieve achteruitgang* genoemd (*subjective cognitive decline* of SCD). Mensen merken zelf dat hun brein niet meer werkt zoals vroeger, ook al tonen testen nog geen substantiële afwijkingen.



Stadium 4: milde cognitieve stoornis (MCS)

In deze fase wordt de achteruitgang ook zichtbaar voor anderen. Toch lukt het nog om zelfstandig te functioneren. Milde cognitieve stoornis (MCS) wordt gezien als een tussenfase tussen normale veroudering en dementie. Ze kenmerkt zich door een tragere verwerking van nieuwe informatie en minder mentale flexibiliteit. Personen in deze fase vergeten bijvoorbeeld vaker afspraken of gesprekken. Of ze hebben problemen met plannen of organiseren.

Niet iedereen met MCS ontwikkelt dementie. Met de juiste ondersteuning en leefstijlkeuzes kunnen mensen vaak jarenlang stabiel blijven... of zelfs weer verbeteren. Hoe dat kan, bespreek ik in hoofdstuk 8.



Stadium 5: dementie of ernstige neurodegeneratie

In deze fase is het geheugenverlies ernstig genoeg om het dagelijks leven te belemmeren. Afhankelijk van het type en de ernst van de dementie kunnen verscheidene problemen optreden. Herinneringen aan recente – of zelfs vertrouwde – personen kunnen verdwijnen. Taal, oriëntatie, logisch redeneren en zelfzorg worden steeds moeilijker. De zorgafhankelijkheid kan daardoor vergroten. Ten slotte kan ook het gedrag veranderen (apathie of wantrouwen). De bekendste vorm van dementie is alzheimer, maar ook vasculaire dementie, Lewy body dementie en frontotemporale dementie komen voor.

www.lannoo.com

omslag en vormgeving: Buro Blikgoed
zetwerk en illustraties binnenwerk: Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen
met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Reginald Deschepper, Tielt, 2025
D/2025/45/413 – NUR 860
ISBN 978 90 209 7876 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze,
hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.