

WIJZER OVER GEHEUGEN

Over
hersenen,
vergeten &
dementie



Wijzer over geheugen

GEORGIE DOM

WIJZER OVER GEHEUGEN

3^e, herziene druk, april 2015

© 2015 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

Illustraties: PUUR Publishers

Foto's: Veer (p. 55), Nationale Beeldbank (p.71), iStockphoto, Shutterstock

ISBN 978 90 5951 3174

NUR 860

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

Inleiding	9
1 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
2 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

3	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
4	Dementie	73
4.1	Verschillende oorzaken en vormen	74
4.2	Alzheimer	76
4.3	Vasculaire dementie	83
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
5	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

6	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
7	Tips voor de omgeving	123
7.1	Praktische tips	124
7.1a	Informeer 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 er bij het oversteken 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 de schaamte rond deze ziekte weg te nemen.

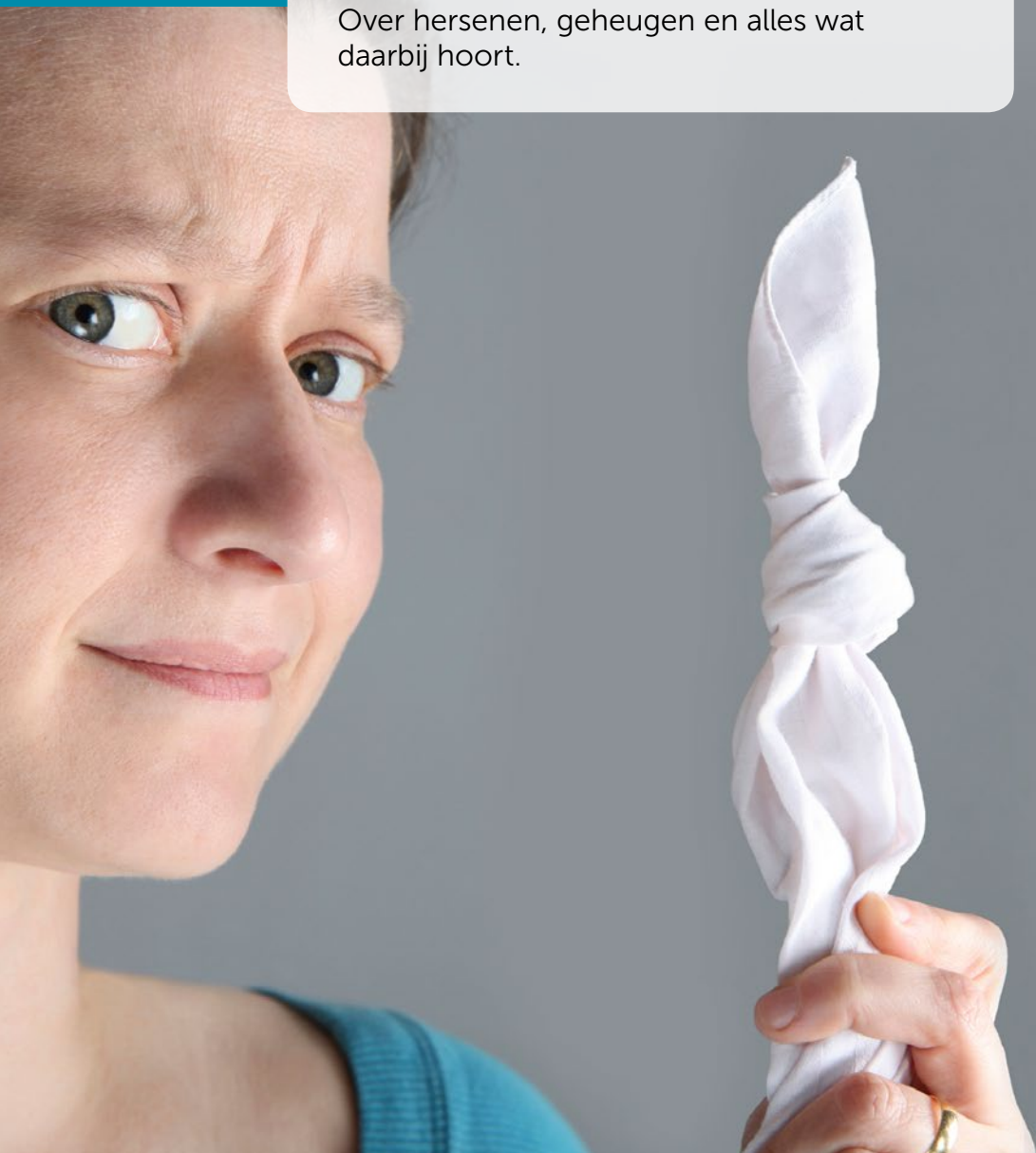


Georgie Dom schrijft al bijna 30 jaar boeken over allerlei consumentenzaken voor de Consumentenbond. Met haar 64 jaar is 'geheugen op oudere leeftijd' een onderwerp waarin ze ook persoonlijk is geïnteresseerd.

01

ZO WERKT ONS GEHEUGEN

Over hersenen, geheugen en alles wat
daarbij hoort.



Dankzij ons geheugen kunnen we dingen onthouden. Het is onderdeel van ons cognitieve vermogen: de geestelijke vaardigheid om dingen waar te nemen, te herkennen, om te denken, te interpreteren en te oordelen. Als je een willekeurig iemand vraagt waar ons geheugen zit, zal hij zeggen: 'in de hersenen'. Dat klopt, maar waar precies? En als je hem vraagt hoe het werkt, zal hij het antwoord waarschijnlijk schuldig blijven. Ook in dit hoofdstuk zult u geen exact antwoord op die vraag krijgen, want de wetenschap is daar nog steeds niet helemaal uit. Dat het geheugen nog steeds vragen oproept, komt in ieder geval niet doordat er geen interesse voor is. Integendeel, de oude Grieken hielden zich er al mee bezig. Maar een hersenpan leg je nu eenmaal niet zomaar open om te bestuderen. Wel heeft de moderne beeldvormende technologie, zoals de PET-scan, voor een flinke sprong in het hersen- en geheugenonderzoek gezorgd.

Kijkje in het hoofd

Vroeger waren de hersenen een *black box*. Tegenwoordig zijn er diverse technieken om de werking van de hersenen zichtbaar te maken, samengevat onder de noemer *brain imaging*.

- Computertomografie (CT) en magneetresonantie (MRI, ook wel kernspintomografie genoemd) tonen het uiterlijk en de structuur van de hersenen. Met functionele MRI (fMRI) kan de activiteit in het brein zichtbaar worden gemaakt: welk deel is wanneer actief?
- De positronenemissietomografie (PET) en de Single Photon Emission Computertomografie (SPECT) maken de stofwisselingsactiviteit binnen de hersenen zichtbaar. Hiermee kan ook breinactiviteit worden gemeten (over een wat langere periode dan bij fMRI), maar ook kan worden gekeken naar het voorkomen van bepaalde moleculen in het brein, zoals de concentratie neurotransmitters (prikkeloverdragende stoffen).
- Het klassieke elektro-encefalogram (eeg) meet de elektrische activiteit van de hersenen. De Visual Evoked Potential (VEP) meet de geleiding en reactie van de verschillende prikkels in de zenuwbanen van de hersenen via visuele prikkels.



1.1 Soorten geheugen

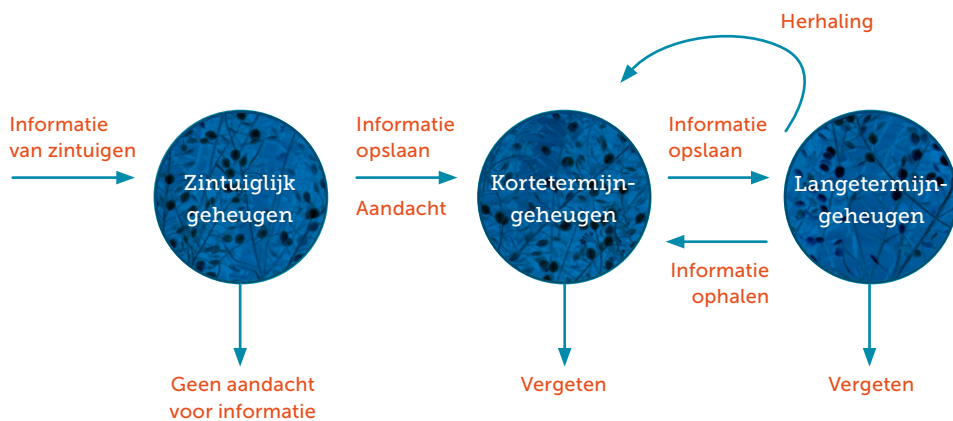
We bezitten verschillende soorten geheugenvaardigheden, die allemaal met elkaar samenwerken en een systeem vormen. Iedereen heeft elementaire geheugenvermogens, zoals onthouden wat je hoort, voelt en hoe je je beweegt. Maar er zijn ook ingewikkelder soorten geheugen, voor het onthouden van vormen, woorden en getallen. En via complexere geheugenprocessen kunnen we ook

wiskundige vergelijkingen en ingewikkelde taal vormen. We hebben dus niet slechts één soort geheugen. Het zijn er een heleboel.

1.1a Kortetermijn- en langetermijngeheugen

Het proces van herinneren kent, kort samengevat, drie fasen: informatie opnemen, informatie opslaan en informatie oproepen, aldus de website van Alzheimer Nederland. Informatie opnemen doen we via onze zintuigen, dus via zien, horen, voelen, proeven en ruiken (zie par. 1.1b). Die indrukken worden vervolgens door onze hersenen omgezet in begrijpelijke informatie en doorgestuurd naar het *kortetermijngeheugen*. Dat heet niet voor niets zo: de informatie wordt hier maar kort bewaard.

Figuur 1 ZO WERKT ONS GEHEUGEN



Onder meer afhankelijk van hoe belangrijk we bepaalde informatie vinden, slaan we deze op in het *langetermijngeheugen*; zie figuur 1. In het langetermijngeheugen gaan we zoeken op het moment dat we bepaalde informatie willen oproepen. Het kortetermijngeheugen is dus een soort voorportaal van het langetermijngeheugen. In het kortetermijngeheugen verblijft de informatie tijdelijk, terwijl ze in het langetermijngeheugen weggeschreven wordt. Het kortetermijngeheugen is daarnaast een soort mentaal werkblad: als we bijvoorbeeld aan het hoofdrekenen zijn, houden we hierin de getallen vast die we voor onze berekeningen nodig hebben. Psychologen noemen dit daarom meestal het werkgeheugen, een term die ook wij verder zullen gebruiken.

Een groot verschil tussen beide geheugensystemen is de duur van de opslag. In het werkgeheugen wordt informatie maximaal een paar minuten levend gehouden, namelijk zolang we er aandacht aan geven. Hier onthouden we bijvoorbeeld

een telefoonnummer in de tijd tussen het opzoeken en het intoetsen ervan in de telefoon. Er kan maar weinig informatie in dit geheugen, en zo gauw we aan iets nieuws denken, overschrijft dat de vorige inhoud. Als we worden afgeleid, denken we niet meer aan het telefoonnummer en verdwijnt het uit ons werkgeheugen. De informatie in het langetermijngeheugen kan een leven lang bewaard blijven. Welke informatie in het werk- en welke in het langetermijngeheugen wordt opgeslagen, hangt in grote lijnen af van:

- waar we aandacht aan besteden: dit bepaalt wat er in ons werkgeheugen zit, maar ook wat er in ons langetermijngeheugen komt; hoe aandachtiger we zijn, hoe meer we kunnen onthouden;
- betekenis: hoe belangrijker we de informatie vinden, hoe eerder die langer zal worden bewaard; onbelangrijke dingen gooien we weg;
- aansluiting op wat je al weet: bestaande herinneringen helpen nieuwe dingen aan te leren.

Als we iets opslaan in het langetermijngeheugen, vinden er veranderingen plaats in de hersenen. Dat noemen we het geheugenspoor. Een geheugenspoor is dus eigenlijk de fysieke basis van een herinnering. Als we een herinnering uit het langetermijngeheugen ophalen, komt er meestal een groepje geheugensporen omhoog. Op het moment dat je die herinnering beschrijft, spreek je namelijk meerdere geheugensporen aan, ook die van andere aspecten rond die gebeurtenis. Welke paden daarbij worden bewandeld, verschilt per mens. De een is meer visueel (op beelden) ingesteld, de ander meer auditief (op geluid).

Werk- en langetermijngeheugen verschillen niet alleen in de duur van de opslag, maar ook qua capaciteit. Bij het langetermijngeheugen is die vrijwel ongelimiteerd, bij het werkgeheugen sterk beperkt: voor de meeste mensen kan het werkgeheugen ongeveer vier eenheden informatie bevatten. Waaruit zo'n eenheid informatie bestaat, is heel persoonlijk. Wie weinig van geschiedenis afweet, ziet het getal '1945' als vier cijfers, dus als vier eenheden informatie. Voor de meesten is het een jaartal (namelijk het eind van de Tweede Wereldoorlog) dat makkelijk als één eenheid informatie te onthouden is en waar nog drie eenheden bij kunnen.

1.1b Zintuigen, emoties en herinneringen

Informatie komt onze hersenen binnen via de zintuigen. Onze herinneringen bestaan dan ook vaak uit zintuiglijke waarnemingen, dus wat we hebben gezien, geroken, gehoord en gevoeld (zowel letterlijk als emotioneel). Zintuiglijke waarnemingen zijn daarom ook vaak de *trigger* voor herinneringen. Als we bijvoorbeeld iets ruiken, kan dat plots herinneringen oproepen aan andere keren dat we hetzelfde roken. Datzelfde geldt voor geluid, beeld en al onze waarnemingen. En ook voor emoties. Als we ons blij voelen, is het makkelijker om herinneringen

op te halen aan andere keren dat we blij waren. Die combinatie van geheugen-spoor en emotie wordt ook wel het *toestandaafhankelijke geheugen* genoemd. Het toestandaafhankelijk geheugen is lastig bij depressie: mensen die in de put zitten, hebben moeite om zich momenten te herinneren waarop ze vrolijk waren. Dankzij het toestandaafhankelijk geheugen lukt het hen daarentegen heel goed om zich tijden te herinneren waarin ze verdrietig waren. Zo krijgen ze snel het idee dat ze in hun hele leven alleen maar sores meegemaakt hebben.

Herinneringen zijn echter meer dan verzamelingen van waarnemingen. Alles wat we op hetzelfde moment meemaken, raakt geassocieerd: de beelden, de geluiden, de gedachten die we erbij hadden, ons gevoel. Die associaties zorgen ervoor dat we de herinneringen weer kunnen ophalen. Als we bijvoorbeeld een keer in de dierentuin waren en daar een draaiorgel gehoord hebben, kan draaiorgelmuziek de hele ervaring weer terughalen. Dat komt omdat we toen de muziek associeerden met wat we zagen (op dat moment bijvoorbeeld de apenkooi), wie er allemaal met ons mee waren, wat we roken enzovoort. Zulke associaties vormen we automatisch en continu, waardoor ons geheugen eigenlijk een groot netwerk is van verbindingen tussen ervaringen, emoties, kennis en begrippen.

1.1c Nog meer soorten

Als we over het geheugen praten, bedoelen we meestal datgene wat we ons bewust kunnen herinneren; de verhalen die we over ons leven kunnen vertellen. Dit noemen we ons *episodisch geheugen* (ook wel *autobiografisch geheugen*); het is bewust toegankelijk. Maar er zijn nog andere soorten geheugen:

- In het *procedureel geheugen*, ook wel *motorisch geheugen*, bevinden zich de handelingen die je door veel ervaring en herhaling hebt aangeleerd en waar je niet meer bij na hoeft te denken, zoals fietsen. Het motorisch geheugen is maar in heel beperkte mate bewust toegankelijk. De kennis, bijvoorbeeld hoe je moet fietsen, is in ons geheugen opgeslagen, maar de meesten van ons kunnen het heel slecht uitleggen.
- Het *semantisch geheugen* bevat onze feitenkennis en zorgt ervoor dat we de juiste woorden vinden.
- Er is ook een geheugentype dat we aanspreken als we iets willen onthouden dat we later willen doen, het *prospectief geheugen* of *plangeheugen*.

De mate waarin een bepaald soort geheugen bewust toegankelijk is, wordt vaak aangeduid met het verschil tussen *expliciet* en *impliciet* geheugen. Expliciet geheugen is datgene waarvan je je bewust bent dat het in je geheugen zit, je episodische geheugen, je feitenkennis. Impliciet geheugen is dat wat alleen maar blijkt uit je gedrag, zoals procedureel geheugen: als je hebt leren fietsen, blijkt dat uit het feit dat je het kunt, niet uit wat je er allemaal bij vertelt.