

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

Dementie

Dementie is misschien wel de ziekte die mensen het meeste vrezen als ze ouder worden. Tegenwoordig zijn er pillen voor op de markt. Helpen die? Kun je er verder zelf iets aan doen? Helpt het bijvoorbeeld om te puzzelen?



Wat is het probleem?

Bij dementie spelen bijna altijd twee processen; het proces van de ziekte van Alzheimer, waarbij eiwitten zich opstapelen in de hersenen, en een proces waarbij vaatschade leidt tot achteruitgang van de hersenfunctie. Het resultaat is dat hersencellen beschadigen en afsterven waardoor de hersenen krimpen. Je merkt dat als eerste bij de achteruitgang van het kortetermijngeheugen maar op termijn verliezen mensen met dementie steeds meer hersenfuncties. Dit geeft problemen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld op het werk, in het huishouden en in de omgang met anderen.

Wat doet de dokter?

Sinds kort zijn er pillen op de markt die bij beginnende dementie voorgeschreven kunnen worden. Zo'n 35.000 Nederlanders gebruiken deze pillen. Bij een deel van de patiënten is in de eerste negen maanden een heel lichte symptoomverbetering zichtbaar. De pillen remmen de ziekte echter niet af. Onderzoeken laten zien dat een kwart tot een derde van de dementiegevallen zou kunnen worden voorkomen als iedereen een gezonde leefstijl had. Wanneer de dementie eenmaal optreedt, is veel schade niet meer te herstellen, maar toch kunt u ook dan nog veel doen om verdere achteruitgang te helpen vertragen.



Wat kunt u zelf doen?



1 Verschillende studies laten zien dat het gebruiken van de hersenen dementie kan helpen voorkomen. Begin dus snel met die cursus Russisch, neem gitaarles, bezoek eens wat vaker een museum. En kies elke dag een andere route om thuis te komen.



2 Suikerziekte voorkomen of behandelen. Mensen met suikerziekte hebben een 1,6 keer hoger risico om dement te worden. Het is bekend dat een goede regulatie van suikerziekte schade aan andere organen voorkomt.



3 Blijf in beweging! Dit helpt zowel om het risico op dementie te verlagen als om bij beginnende dementie de achteruitgang te vertragen. Zoek een maatje om elke dag samen mee te wandelen.



4 Weer een goede reden om het roken af te zetten: rokers hebben bijna twee keer zoveel kans om dement te worden.



5 Mensen die op middelbare leeftijd overgewicht (BMI 25-30) hebben, hebben 1,3 keer zoveel risico om dement te worden. Bij mensen met obesitas (BMI >30) is het risico twee keer zo hoog.



6 Helpt puzzelen tegen dementie? In een bescheiden studie begon de achteruitgang bij mensen die puzzelen 2,5 jaar later. Maar zij gingen wel sneller achteruit, zodat puzzelaars en niet-puzzelaars op hetzelfde moment de diagnose dementie kregen.



7 Een hoge bloeddruk geeft vaatschade, ook in de hersenen. De helft van de mensen met hoge bloeddruk weet het niet. Laat uw bloeddruk eens meten bij de dokter of iemand die een meter heeft. Eén op de zes gevallen van dementie kan worden voorkomen door alle bloeddrukken goed te behandelen.

Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen