

GEHEUGEN ZONDER ZORGEN



Hij kan niet meer op een naam komen. Zij vergeet elke dag waar ze haar sleutels heeft gelegd. Geheugenproblemen baren heel wat mensen zorgen. Wanneer loop je risico op alzheimer? En wat kun je preventief doen om je geheugen zo lang mogelijk intact te houden?

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

“Eigelijk hebben we niet één geheugen, maar verschillende geheugenstelsels”, legt prof. dr. Rik Vandenberghe, neuroloog in de geheugenkliniek van UZ Leuven, uit. “Sommige van die geheugenstelsels blijven heel lang intact, ook bijvoorbeeld bij de ziekte van Alzheimer. Zo kunnen mensen met de ziekte van Alzheimer een aantal aangeleerde vaardigheden, zoals pianospelen of tennissen, vaak nog heel lang behouden. Dat zijn vaardigheden die behoren tot het procedurale geheugen.”

De geheugenproblemen waar de meeste mensen schrik voor hebben, hebben te maken met het episodische geheugen. “Dat type van geheugen is gebonden aan een plaats en tijd, de context is belangrijk.

Als iemand je bijvoorbeeld vraagt wat je deze ochtend gegeten hebt, ga je automatisch ook denken aan waar je gegeten hebt, en wie erbij was. In de hersenen is de hippocampale formatie verantwoordelijk voor dat geheugenstelsel. Dat deel van de hersenen bestuurt ook het topografische geheugen, zo’n beetje onze interne gps. Het zorgt ervoor dat we onze weg vinden, dat we dingen op de juiste plaats kunnen wegzetten en ook kunnen terugvinden.”

ALARMSIGNALEN

Bij de ziekte van Alzheimer wordt precies die hippocampale formatie als eerste aangetast. Daarom hebben de eerste problemen die mensen ondervinden vaak te maken met dat topografische geheugen. Professor Vandenberghe: “Een typische eerste klacht is bijvoorbeeld dat mensen op

hotel gaan en moeilijk kunnen onthouden welke deur van hun hotelkamer uitgaat op de gang en welke op de badkamer. Of dat ze met de auto bij wegomleidingen moeilijk de weg vinden. Of de hele dag lopen te zoeken waar ze dingen hebben gelegd.”

Behalve bij zogenaamde *superagers*, mensen die tot zeer hoge leeftijd cognitief heel sterk blijven, worden cognitieve functies bij iedereen minder vlot bij het ouder worden. Vanaf veertig jaar al gaat onder andere het episodische geheugen achteruit. “In het gewone leven merk je daar niet zoveel van, maar bij een spelletje Memory bijvoorbeeld, waar je moet onthouden welke kaart op welke plaats lag, zijn kinderen beduidend sterker dan al wat oudere volwassenen.”

VROEG STADIUM

Ook moeilijker op eigenamen kunnen komen, is niet iets om je zorgen om te maken. Wanneer is er dan wel reden tot ongerustheid? Professor Vandenberghe: “Als handelingen moeilijker worden, zoals medicatie innemen, autorijden, bankverrichtingen doen. Mensen komen alsmat vroeger op consultatie met geheugenproblemen, vaak nog voor er een weerslag is op het dagelijkse leven. Meestal zijn ze ongerust dat de problemen zouden verergeren. Ze maken zich zorgen dat het een voorteken is van de ziekte van Alzheimer. Met een neuropsychologisch onderzoek kunnen we het onderscheid maken tussen wat bij de normale cognitieve veroudering hoort en wat afwijkend is. Als er afwijkingen zijn, kunnen we met de nieuwe onderzoeken al in een vroeg stadium de diagnose van alzheimer stellen. Of zo'n vroege diagnose zinvol is, hangt vooral van de wens van de patiënt zelf af.”

Is het dan niet belangrijk om er vroeg bij te zijn, zodat je al heel vroeg medicatie kan innemen die een verdere achteruitgang tegenhoudt? “De medicatie van vandaag heeft een bewezen effect als de ziekte van Alzheimer zich al manifesteert, maar het is niet bewezen dat de medicatie die we nu voorhanden hebben in een heel vroeg



“Alzheimer is voor een groot deel genetisch bepaald”

prof. dr. Rik Vandenberghe

stadium het ziekteverloop kan beïnvloeden. De voornaamste drijfveer om vroeg klaarheid te brengen in de mogelijke oorzaak van het geheugenprobleem, is dat de patiënt en de familie een beter inzicht hebben in wat er aan de hand is. Sommige patiënten willen graag vroeg weten of ze de ziekte van Alzheimer hebben. Anderen hebben liever nog geen diagnose en geven er de voorkeur aan dat het geheugenprobleem op zich opgevolgd wordt. Om dan later, bij eventuele achteruitgang, verder onderzocht te worden. In de ontwikkeling van nieuwe geneesmiddelen richten we ons tegenwoordig voornamelijk op die vroege stadia.”

GEHEUGENTRAINING?

Bij de ziekte van Alzheimer gaan er neuronen en verbindingen tussen hersencellen verloren. Dat proces begint in de hippocampale formatie, waardoor als eerste symptoom geheugenverlies en desoriëntatie ontstaan. Een vrouw van zestig heeft één kans op vijf om verder in het leven de ziekte van

Alzheimer te ontwikkelen, een man één kans op zeven. De ziekte is voor een groot deel genetisch bepaald: heeft een van je ouders voor zijn of haar tachtigste de ziekte, dan heb je zelf drie keer meer kans om de ziekte te ontwikkelen.

Kunnen we onze hersenen beschermen tegen de ziekte, bijvoorbeeld door ons geheugen te trainen? Professor Vandenberghe: “Helaas, geheugentraining heeft geen bewezen effect op het verloop van de ziekte. Wel is ons algemeen advies aan patiënten om zich te blijven interesseren voor zaken en om dingen te blijven doen die ze graag doen, zowel op intellectueel, sociaal als fysiek vlak.”

RONDJE JOGGEN

Gek genoeg speelt preventie tegen alzheimer zich op een heel ander terrein af, en de belangrijkste periode om dat te doen is tussen 40 en 55 jaar. “Belangrijk is vooral om voldoende beweging te nemen, wat concreet betekent dat je drie keer per week een half uur aan lichaamsbeweging met een matige activiteit doet, om zo hoge bloeddruk en overgewicht tegen te gaan. Een gezond hart- en bloedvatenstelsel is belangrijk omdat de bloedvaten een belangrijke rol spelen in het hersenmetabolisme. Daarnaast blijkt dat aerobe lichaamsbeweging, zoals een rondje rustig joggen, ook een rechtstreekse invloed heeft op de hersenen. Het doet het volume van de hippocampus wat toenemen en vermindert de aanwezigheid van bepaalde schadelijke stoffen in de hersenen. Ook een goede slaap is erg belangrijk voor het episodische geheugen.”

Dus wie een verhoogde kans heeft op alzheimer, bijvoorbeeld omdat een van zijn ouders de ziekte heeft, kan er best voor zorgen dat hij lichamelijk in goede conditie blijft? “Inderdaad. Dat wil niet zeggen dat iemand die overgewicht heeft, automatisch de ziekte van Alzheimer gaat krijgen. Of dat iemand die veel beweegt, de ziekte nooit zal krijgen. Maar toch is dat, gebaseerd op onderzoek, het beste advies dat we kunnen geven.”