

## ACTUALITEIT

### Warme wensen voor 2018 !

**Liefde, geluk en gezondheid zijn de drie sleutels nodig om de poort naar 2018 te openen !**

Alle leden van de Raad van Bestuur, alle professoren uit onze Wetenschappelijke Adviesraad, en alle medewerkers van Stichting Alzheimer Onderzoek wensen u een 'warme' sfeervolle Kerst een zorgeloos nieuw jaar vol gezondheid en vreugde zonder pijn of verdriet, een jaar met nieuwe dromen kortom een jaar vervuld van geluk !

### Dank aan onze donateurs !

**Stilaan maken wij de balans op van 2017. Het was een jaar vol van nieuwe, belangrijke ontdekkingen in het ontrafelen van de ziekte van Alzheimer, een jaar waarin grote stappen voorwaarts werden gezet in het onderzoek.**



**Dit kon alleen worden verwezenlijkt met de hulp en steun van al onze trouwe donateurs. Waarvoor dank, duizend maal dank!**

Ook in 2017 konden wij blijven rekenen op de financiële steun van duizenden donateurs.

Wij zijn dan ook uitermate blij en trots u in primeur te kunnen melden dat wij opnieuw 11 baanbrekende nieuwe onderzoeksprojecten kunnen financieren, dit voor een totaal bedrag van 1.350.000 €. In onze volgende nieuwsbrief publiceren wij de lijst van al deze projecten met de namen van de onderzoekers en de titel van hun onderzoeksproject.

Hartverwarmend is ook dat onze 2<sup>e</sup> Belgische Alzheimer Cupcake-actie, die liep gedurende gans de maand september, opnieuw heel wat particulieren, organisaties, woonzorgcentra en scholen inspireerde om mee te doen. Met een uitzonderlijk resultaat als gevolg : er werd in totaal zo maar even voor **90.000 €** cupcakes gebakken en verkocht voor het goede doel, het Alzheimeronderzoek. (Ter vergelijking : in 2016 bracht onze 1<sup>e</sup> cupcake 40.000 € op)

We mogen dus terecht spreken van een grandioos cupcakesucces dit jaar ! Daarom nogmaals dank, duizendmaal dank aan iedereen die hieraan heeft meegelopen !

Tevens wensen wij even stil te staan bij alle lieve mensen die ons in 2017 ontvallen zijn en een deel van hun nalatenschap hebben afgegaan aan de stichting. Ook na hun overlijden maken zij het verschil voor het onderzoek. Ze laten zo een sprankeltje hoop achter voor de volgende generaties, hoop op een toekomst zonder Alzheimer. Respect en dank ! Bouw ook mee aan een wereld zonder Alzheimer, zelfs als u er niet meer bent, neem Stichting Alzheimer Onderzoek op in uw testament. Meer informatie vindt u terug op onze nieuwe website:

[www.stopalzheimer.be](http://www.stopalzheimer.be).



## In dit nummer :

### ACTUALITEIT

- Warme wensen voor 2018 !
- Dank aan onze donateurs.
- Ook Bill Gates investeert in het Alzheimeronderzoek.

### ONDERZOEK

- Alzheimer : mogelijk een probleem van het hele lichaam
- Dr. Eric Reiman : ik wil Alzheimer stoppen !

### LEVEN MET

- 6 manieren om Alzheimer te beheren.
- Tips voor een gezond dieet.

### HOE HELPEN

- Steun met tijd : organiseer een actie !

### LEZERSVRAGEN

- Waar komt de naam 'Alzheimer' vandaan ?
- Waarom Stichting Alzheimer Onderzoek ook uw vertrouwen geniet.

### ALZHEIMERGEDICHT

### EVENEMENTEN

- Veiling schilderij 'Toots'.
- Nieuwe website : [stopalzheimer.be](http://stopalzheimer.be)



# Ook Bill Gates investeert in het Alzheimeronderzoek

**Bill Gates, de oprichter van Microsoft, heeft aangekondigd dat hij persoonlijk 100 miljoen dollar investeert in de strijd tegen Alzheimer.**

De drijfveer van Gates is dat hij merkt dat het aantal Alzheimerpatiënten en patiënten met een andere vorm dementie razend snel stijgen. De ziekte eist een steeds grotere emotionele en financiële tol, zeker nu we steeds langer leven. Het is een almaar toenemend probleem, de schaal van de tragedie is zeer hoog en de gevolgen zijn tragisch, niet alleen voor de patiënten zelf maar ook voor zij die voor hen zorgen. Hoewel er wereldwijd al decennia lang wetenschappelijk onderzoek wordt gevoerd is er nog steeds geen remedie gevonden om de ziekte af te remmen of zelfs te stoppen. De huidige medicijnen doen niet veel meer dan voor korte tijd de symptomen een beetje verzachten.

“Daarom investeer ik nu in het wetenschappelijk onderzoek naar de ziekte van Alzheimer” stelt Gates in een interview “ik ben optimistisch dat een behandeling

kan worden gevonden, ook al duurt dit misschien nog een decennium. Ik hoop dan ook dat mijn investering bijdraagt aan de ontwikkeling van een afdoend geneesmiddel in de komende 10 jaar”.

Bill Gates investeert 50 miljoen dollar in het Dementia Discovery Fund en nog eens 50 miljoen dollar in startende ondernemingen die volledig focussen op Alzheimeronderzoek. Met deze investering wil hij voornamelijk jonge, beloftevolle onderzoekers steunen in hun meer experimentele onderzoeksmethodes naar de ziekte van Alzheimer.

Bovenop dit alles wil Bill Gates ook nog een award of subsidie uitreiken om een wereldwijd dementie-platform op te richten. Dit zou onderzoekers moeten helpen om hun bevindingen te delen, waardoor patronen sneller ontdekt kunnen worden. Nadien zou dit kunnen leiden tot nieuwe pistes naar een behandeling.



Samen met al onze gerenommeerde Belgische onderzoekers kunnen wij dit zeer mooie initiatief alleen maar toejuichen. Tevens geeft het ons de moed om onze strijd tegen Alzheimer onverdroten verder te zetten. U vecht toch met ons mee?

## ONDERZOEK

### Alzheimer : mogelijk een probleem van het hele lichaam

**Volgens een nieuwe stelling kan het amyloid- $\beta$  eiwit zich, net zoals kankercellen trouwens, naar het brein verplaatsen vanuit andere delen van het lichaam. Er werd lange tijd vanuit gegaan dat Alzheimer, de belangrijkste oorzaak van dementie, ontstond in de hersenen. Maar een recent onderzoek geeft aan dat de ziekte van Alzheimer kan worden veroorzaakt door storingen of defecten elders in het lichaam. De university of British Columbia voerde dit onderzoek uit samen met een team Chinese onderzoekers van de Military Medical University of Chongqing.**

Deze bevindingen werden gepubliceerd in het vakblad “Molecular Psychiatry”. Het opvallendste resultaat en meteen de grootste hoop is dat men in de toekomst een medicijn kan ontwikkelen dat de ziekte afremt of zelfs stopt zonder in te werken op de hersenen. Dit is goed nieuws, want medicatie die gemaakt is om in te werken op een bepaalde locatie in de hersenen, is complex en moeilijk te ontwikkelen. Daar-

entegen zou deze nieuwe medicatie via de lever of de nieren het bloed bevrijden van een toxisch eiwit voordat dit ook maar het brein kan bereiken.

De onderzoekers toonden deze, op kanker gelijkende mobiliteit, aan door toepassing van de parabiosis techniek. Daarbij worden twee proeflichamen chirurgisch met elkaar verbonden zodat zij gedurende verschillende maanden samen dezelfde bloedtoevoer delen. Onder strenge ethische controle werd deze methode een jaar lang bestudeerd op proefmuizen. Na deze periode stelden de onderzoekers vast dat amyloid- $\beta$  niet alleen geproduceerd werd in de hersenen maar ook in bloedplaatjes, bloedvaten en spieren. Bovendien vonden ze het eiwit terug in verschillende andere organen van het lichaam. Tot nu toe was het voor de onderzoekers wereldwijd onduidelijk of amyloid- $\beta$  van buiten de hersenen kan bijdragen tot de ziekte van Alzheimer. Deze eerste studie bewees dat dit inderdaad mogelijk is. Onderzoekers willen nu een medicijn ontwikkelen dat amyloid- $\beta$  over heel het



lichaam aan zich kan binden. Het zou zich dan vastzetten in de lever en de nieren die het schadelijk eiwit op hun beurt dan kunnen opruimen of afbreken.

Besluit : de ziekte van Alzheimer is beslist een hersenziekte, maar we moeten toch meer aandacht besteden aan de werking van gans het lichaam om te begrijpen waar de ziekte vandaan komt en hoe we ze kunnen tegen houden of stoppen. Hier-voor is nog veel meer onderzoek nodig. Eén ding is echter zeker : deze studie brengt opnieuw een sprankeltje hoop op een middel tegen Alzheimer!

# Dr. Eric Reiman : ik wil Alzheimer stoppen!

Door zijn jarenlang gevecht tegen de ziekte van Alzheimer heeft Reiman nu een nieuwe behandeling voor de ziekte van Alzheimer ontwikkeld.

Onlangs publiceerde het zeer gerenommeerde Britse wetenschappelijke tijdschrift "Nature" een interessant artikel onder de titel : "Alzheimer's disease : attack on amyloid-bèta protein" (*De ziekte van Alzheimer : aanval op het amyloid-bèta eiwit*).

Dr. Eric M. Reiman voerde de voorbije twintig jaar onderzoek naar de vroege stadia van de ziekte van Alzheimer. Hij was zelf erg betrokken bij de studie omdat een aantal van zijn nauwe familieleden te maken kregen met de ziekte van Alzheimer. In het recent gepubliceerde artikel bespreekt hij in detail een nieuwe doorbraak in de behandeling van de ziekte van Alzheimer, en in het bijzonder de aanpak van het amyloid-bèta eiwit.

Dr. Reiman en zijn collega's van het Banner Alzheimer's Institute in Arizona voerden onderzoek naar een nieuw medicijn dat de vernietiging van de zenuw-



cellen en de opeenhoping van amyloïde plaques voorkomt. Deze plaques worden beschouwd als een van de belangrijkste oorzaken van de cognitieve achteruitgang die gepaard gaat met Alzheimer. Het desbetreffende medicijn reist naar de hersenen, bindt zichzelf aan de giftige stof amyloid-bèta en begint ze te verwijderen. Bovendien bleek uit het onderzoek ook dat hoe hoger de toegediende dosering, hoe beter de patiënt herstelt.

De onderzoekers benadrukken echter dat er nog een lange weg te gaan is. Momenteel wordt er in 300 ziekenhuizen van Noord America, Europa en Azië onderzoek gedaan onder patiënten die lijden aan een milde cognitieve stoornis.

Uit de eerste resultaten blijkt een ontzettend hoopgevende doorbraak, maar er is nog altijd een lange weg te gaan voordat het medicijn in de praktijk kan worden toegepast en voordat de effecten ervan op lange termijn kunnen worden bewezen. Om deze onderzoeken te kunnen verderzetten zijn er financiële middelen nodig. U kunt hieraan meewerken door nu een gift te doen voor het wetenschappelijk onderzoek.

## LEVEN MET

### 6 manieren om Alzheimer te beheren.

**De behandeling van de ziekte van Alzheimer is veelzijdig en omvat zowel medicatie als tal van andere randvoorwaarden. In samenwerking met de wereldberoemde Mayo Clinic (USA) werd een lijst opgesteld met de 6 voornaamste manieren om Alzheimer te beheren :**

1. **Medicatie** : er bestaan momenteel een 4tal medicijnen tegen Alzheimer, nl. Galantamine, Rivastigmine, Donezepil en Memantine. Deze medicijnen genezen dementie niet maar kunnen (voor al dan niet beperkte tijd) de gevolgen van de ziekte beperken. Belangrijk is dat de diagnose vroegtijdig wordt gesteld, want hoe eerder men start met deze medicatie hoe beter ze werkt.
2. **Veilige omgeving** : het creëren van een veilige en familiale omgeving staat bovenaan de lijst van randvoorwaarden die belangrijk zijn. Vooraan staat het reduceren van het risico op ongevallen. Andere tips : plaats alledaagse gebruiksvoorwerpen op een voor de patiënt eenvoudig bereikbare plaats – bewaar sleutels, gsm

en portefeuille op een voor de patiënt gemakkelijk te herinneren plaats - plaats in gans het huis familiefoto's en souvenirs zodat de patiënt zijn geheugen getraind blijft – verwijder onnuttige spiegels en beperk deze alleen tot de badkamer.

3. **Routine** : het aanhouden van een bepaalde routine is voor de Alzheimerpatiënt zeer belangrijk. Probeer afspraken of sociale gebeurtenissen elke week steeds op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip te plannen. Hang deze afspraken nog eens uit op een prikbord.
4. **Oefeningen** : indien mogelijk maak regelmatig een wandeling met de patiënt of laat hem/haar rijden op een home-trainer. Oefeningen zullen niet alleen de gezondheid van de patiënt ten goede komen maar de stress wegwerken en de slaap en het humeur verbeteren.
5. **Dieet** : Alzheimerpatiënten vergeten soms te eten of hebben moeilijkheden met het bereiden van maaltijden. Zorg daarom dat er steeds gezonde snacks



ter beschikking liggen in de koelkast. Zorg vooral dat de patiënt genoeg water bij de hand heeft en ook opdrinkt. Probeer maaltijden voor te bereiden die gemakkelijk te kauwen en te verteren zijn.

6. **Voedingssupplementen** : supplementen zoals vitamine D en E, omega-3 en curcumine zijn zeker aan te bevelen voor de alledaagse gezondheid van de patiënt, maar ze zullen niet bijdragen om de ziekte af te remmen nog terug te draaien.



# Tips voor een gezond dieet

**Zeker voor personen die lijden aan één of andere vorm van dementie zoals bijvoorbeeld Alzheimer is het van cruciaal belang dat zij een rijk gevuld dieet volgen. Hierbij enkele tips van de WHO (Wereld Gezondheid Organisatie) :**

- Eet gevarieerd.  
Probeer dagelijks een combinatie te eten van verschillende voedingsmiddelen : aardappelen, groenten, fruit en slechts een kleine hoeveelheid dierlijk voedsel.
- Eet veel groenten en fruit.  
Eet een grote variatie aan groenten en fruit, zeker meer dan 400 gr/dag. Vervang een tussendoor snoepje (dat suikers en vet bevat) door een rauw stukje groeten of een stukje fruit. Kook groenten niet helemaal uit want dan verliezen ze een groot deel van hun belangrijke vitaminen. Groenten of fruit uit blik of gedroogd fruit mogen zeker ook gebruikt worden doch let wel op de hoeveelheid toegevoegde suikers en zout.



- Eet slechts een matige hoeveelheid vetten en oliën.  
Kies altijd voor onverzadigde oliën zoals olijfolie, sojaolie, zonnebloemolie of maïsolie. Vermijdt dierlijke vetten en verzadigde oliën zoals kokosnootolie of palmolie.  
Verkiez wit vlees (bijvoorbeeld kip) en vis boven rood vlees.  
Beperk de consumptie van charcuterie en bereide vleeswaren. Deze bevatten meestal veel vet en zout.  
Drink of eet magere melkproducten.  
Vermijdt bewerkte, vorgebakken en gedroogde voedingsmiddelen die industriële vetzuren bevatten.
- Eet minder zout en suikers.  
Bereid uw maaltijden met zo weinig mogelijk toevoegen van zout.  
Vermijdt zout voedsel.  
Drink zo weinig mogelijk frisdranken en gesuikerde fruitdrankjes.  
Verkiez vers fruit als tussendoortje in de plaats van snoepjes of koekjes.

## HOE HELPEN

### Steun met tijd : organiseer een actie !

**Naast een financiële steun kan u ook het Alzheimeronderzoek helpen door een fondsenwervende actie te organiseren voor het goede doel.**

Van jong tot oud : iedereen kan in actie komen voor Stichting Alzheimer Onderzoek. Alle initiatieven, zowel grote als kleine, zijn belangrijk. Kies voor de actie die het beste bij u past dan wordt ook uw initiatief gegarandeerd een succes!

Hierbij alvast enkele ideetjes ter inspiratie :

- pannenkoekenbak
- auto's wassen
- sponsorloop
- fietstocht
- schilderijtjes maken en veilen
- cultureel event
- wandeling
- mosseldiner
- quizavond
- cupcakes bakken en verkopen
- filmavond
- taarten bakken

- vergeet-me-nietjes verkopen
- tombola
- kaas en wijnavond
- wafelverkoop
- bomen aanplanten
- benefietconcert
- toneelvoorstelling
- ontbijt met koffiekoeken
- verkoop tweedehands speelgoed
- huiskamerconcert
- spinningmarathon
- enz ...

Ook bedrijven kunnen het goede doel steunen en hun steentje bijdragen aan een betere maatschappij :

- opbrengst van opendeurdag
- personeelsfeest
- acties van personeelsleden steunen door de opbrengst te verdubbelen
- sponsoren van een onderzoeksproject
- enz...

**Kom alvast nu nog in actie en steun de stichting tijdens de "Warmste Week" !**



## Waar komt de naam 'Alzheimer' vandaan?

Begin 20<sup>ste</sup> eeuw bestudeerde de Duitse psychiater en neuropatholoog Aloïs Alzheimer (1864 – 1915) de hersenen van één van zijn patiënten, nl. Auguste Deter. Zij werd in 1901 opgenomen in de psychiatrische inrichting van Dr. Alzheimer en zij overleed in 1906 op vijftigjarige leeftijd ten gevolge van zware dementie. Aloïs Alzheimer ontdekte als eerste tijdens de autopsie van de hersenen van zijn patiënte de eiwitophopingen, of amyloïde plaques, aan de buitenkant en rondom haar hersencellen. Binnen de hersencellen zelf zag de arts de aanwezigheid van kluiten vezels. Deze symptomen werden neergeschreven in verschillende publicaties en werden vanaf dan erkend als een ziektebeeld. De ziekte kreeg nadien dan ook terecht de naam toegewezen van haar ontdekker : dokter Alzheimer.



Alois Alzheimer

Auguste Deter

## Waarom Stichting Alzheimer Onderzoek ook uw vertrouwen geniet.

Stichting Alzheimer Onderzoek is een stichting van openbaar nut die volledig zelfstandig opereert, los van elke religieuze, filosofische of politieke overtuiging. De stichting erkent de menselijke diversiteit in al haar vormen en maakt geen onderscheid op basis van rang, stand, nationaliteit, etnische afkomst of taal. Door het aanhouden van een zeer strikt budget en door bijzondere aandacht te besteden aan haar interne kostenstructuur verkreeg de stichting de machtiging om fiscale attesten af te leveren. De stichting heeft een transparante, duidelijke en verantwoordelijke interne werking gebaseerd op de regels van goed en deugdelijk bestuur. De leden van de Raad van Bestuur zijn onbezoldigd. Door de strenge selectieprocedure garandeert Stichting Alzheimer Onderzoek dat zij jaarlijks alleen de beste onderzoeksprojecten financiert. De stichting besteedt eveneens bijzondere aandacht aan de financiering van beloftevolle onderzoekspistes van jonge wetenschappers. Jaarlijks publiceert de stichting de lijst van de gefinancierde projecten. Deze lijst omvat de naam van de onderzoeker, het onderzoeksinstituut of de universiteit, de titel van het project en een foto van de onderzoeker. De stichting wil zo al haar donateurs en het grote publiek op een betrouwbare, nauwkeurige en kwaliteitsvolle manier informeren over de besteding van de verkregen giften en/of nalatenschappen.

Stichting Alzheimer Onderzoek is lid van de Belgische Federatie van Filantropische Stichtingen en behoort tot de "Goede doelen.be" van de Koning Boudewijnstichting.

U kunt dus in het volste vertrouwen uw steun geven aan Stichting Alzheimer Onderzoek.

## ALZHEIMERGEDICHT

Ik zal voor je zorgen.  
Op het moment dat jij niet meer  
weet van gisteren of morgen.  
Zolang je maar geniet zonder zorgen.  
Het zal pijn doen als je mijn naam  
niet meer kent.  
Niet meer wetend wie jij bent  
of dat je mij nog herkent.  
Weet dat ik er altijd voor je zal zijn.  
Een lach ... een traan, lieve schat  
laat die emoties maar gaan.  
Ook al weet je niet meer wie ik ben.  
Het is toch fijn dat ik jou WEL ken.





## Veiling schilderij 'Toots'



In 2018 organiseert Stichting Alzheimer Onderzoek een plezierige, sportieve familiedag. Op die dag zal ook een schilderij van 'Toots' van de hand van de bekende kunstenaar Corentin worden geveild. De stichting is verheugd dat zij dit mooie kunstwerk als gift mocht ontvangen. Het is meteen een eerbetoon aan Toots Thielemans die, jarenlang tot aan zijn overlijden in augustus 2016, de 'peter' van de stichting was.

U kunt vanaf nu al bieden op dit kunstwerk. Stuur een mail met uw bod naar [info@stopalzheimer.be](mailto:info@stopalzheimer.be) dit met vermelding van uw volledige naam, adresgegevens, telefoonnummer en e-mail adres. *(let wel dit bod geeft enkel uw interesse aan en is voor geen van beide partijen bindend)*

Uw bieding zal op de dag van de veiling mee in rekening worden gebracht. Opgelet : u dient op de dag van de veiling persoonlijk aanwezig te zijn om uw bod officieel te kunnen herhalen!

In onze volgende nieuwsbrieven wordt de precieze datum van het event en de veiling bevestigd.

Ter info : om onze nieuwsbrieven gratis te blijven ontvangen in 2018 volstaat het 'vriend' te worden van de stichting. Dit doe je gewoon door een gift te doen voor het Alzheimeronderzoek.



## Nieuwe website

Graag nodigen wij u uit om ook eens te surfen naar onze nieuwe website : [www.stopalzheimer.be](http://www.stopalzheimer.be).

Zoals de titel het reeds aangeeft, wil onze stichting verder het voortouw nemen in de strijd tegen Alzheimer. Samen met u willen wij aan de tsunami van nieuwe patiënten een STOP toeroepen. Wij zijn ervan overtuigd dat dankzij verder onderzoek binnen dit en tien jaar een middel zal gevonden worden om de ziekte af te remmen en te stoppen.

Vecht zeker verder mee met ons en STOP ALZHEIMER.

U kunt ons voortaan bereiken op volgend e-mail adres : [info@stopalzheimer.be](mailto:info@stopalzheimer.be). Bij onze medewerkers kunt u terecht via **voornaam** gevolgd door [@stopalzheimer.be](mailto:@stopalzheimer.be).



**Al uw giften aan de Stichting Alzheimer Onderzoek zijn fiscaal aftrekbaar vanaf 40 EUR!**

**Bel:**  
02 424 02 04

**Bezoek:**  
[www.stopalzheimer.be](http://www.stopalzheimer.be)

**Stuur:**  
[info@stopalzheimer.be](mailto:info@stopalzheimer.be)

**Steun:**  
IBAN: BE29 2300 0602 8164