



## ONDERZOEK

### Alzheimer : binnenkort op te sporen met een simpele bloedtest !



Een internationaal team van wetenschappers uit Australië en Japan hebben een bloedtest ontwikkeld voor de (vroegtijdige) detectie van de ziekte van Alzheimer. Met deze nieuwe test hebben de onderzoekers in 90% van de gevallen correct kunnen vaststellen of een persoon een prille vorm van Alzheimer had. De resultaten werden dus als zeer betrouwbaar gevalideerd en gepubliceerd in het gerenommeerde vakblad 'Nature'.

Een van de belangrijkste kenmerken van de ziekte van Alzheimer is de opeenhoping van abnormale peptiden, nl. het bèta-amyloïde, in de hersenen. Dit proces begint zich al jaren in alle stilte in ons brein te manifesteren. Soms duurt het zelfs 30 jaar alvorens de eerste tekenen van dementie of Alzheimer zichtbaar zijn voor de buitenwereld, zoals beginnend geheugenverlies of achteruitgang van de cognitieve functies.

De huidige bestaande testen om deze peptiden op te sporen zijn onder meer hersenscans (PET-scan) of een analyse van hersenruggenmergvocht dat via een lumbale punctie wordt afgenomen. Niet alleen zijn deze testen omslachtig, ingrijpend en duur, maar zijn ze meestal slechts beschikbaar in het kader van wetenschappelijk onderzoek. Diagnoses worden meestal dus gesteld zonder deze hulpmiddelen, dit aan de hand van bijvoorbeeld een reeks symptomen. Maar deze manifesteren zich pas wanneer de peptiden al een belemmering vormen voor het goed functioneren en de patiënt dus al in de eerste fase zit van de ziekte van Alzheimer.

Deze nieuwe test zal naast vroegere detectie ook de dure en ingrijpende hersenscans en hersenvochttechnieken verdrrijven.

De teams van prof. Colin Masters (Florey Institute of Neuroscience and Mental Health van de University of Melbourne/Australië) en prof. Katsuhiko Yanagisawa (Onderzoeksinstituut NCGG/Japan) hebben de bloedtest uitgeprobeerd tijdens twee onafhankelijke experimenten onder proefpersonen uit Australië en Japan. Onder deze proefpersonen bevonden zich zowel gezonde mensen als mensen met een milde cognitieve stoornis (beginnende Alzheimer). In 90% van de gevallen bleken de onderzoekers met deze bloedtest, aan de hand van de afname van slechts een klein bloedstaal, correct te kunnen vaststellen of deze mensen al dan niet een prille vorm van Alzheimer hadden.

De onderzoekers denken dan ook met deze bloedtest een nieuw belangrijk instrument in handen te hebben om Alzheimer in een vroeg stadium te kunnen detecteren.

Deze nieuwe mijlpaal in het Alzheimeronderzoek geeft ons hoop dat het proces naar de zoektocht van nieuwe geneesmiddelen of behandelingen voor Alzheimer nu in een stroomversnelling terecht zal komen. Deze versnelling vereist namelijk een strenge en correcte selectie van proefpersonen, waarbij moet vermeden worden dat patiënten die niet eens Alzheimer hebben deelnemen aan de proeven. En het is juist hier dat deze bloedtest een cruciale rol zal spelen.



## In dit nummer :

### ONDERZOEK

- Alzheimer : binnenkort op te sporen met een simpele bloedtest!

### ACTUALITEIT

- De impact van de vergrijzing



### LEVEN MET

- Gezonde levensstijl kan 1 op de 3 gevallen van dementie voorkomen.
- Sporten vergroot de hersenen.

### HOE HELPEN

- Het belang van een duo-legaat.

### LEZERSVRAAG

- Wat is het verschil tussen Alzheimer en Parkinson?

## De impact van de vergrijzing

De vergrijzing van de bevolking is een wereldwijd fenomeen. Ook België ontsnapt niet aan de explosieve groei van het aantal senioren. Ontstaan uit de baby-boom generatie van de jaren 50 en 60 zijn de huidige senioren ook de bevolkingsgroep die het snelst groeit in België.

België staat dus voor een gigantische uitdaging : sociaal, financieel en humaan. Hoe gaan we best om met de aanstormende vergrijzingsgolf en de daarmee gepaard gaande explosie van dementie- en Alzheimerpatiënten?



Verwacht wordt dat de totale Belgische bevolking tegen 2060 toeneemt tot 13 miljoen mensen. Ook het aantal senioren neemt drastisch toe : het aantal 60-plussers neemt toe met een kleine 20% tot 31% van de Belgische bevolking in 2060. De populatie 80-plussers verdubbelt zelfs en zal in 2060 11% bedragen van de Belgische bevolking. We worden dus met betere gezondheidszorg en gezondere levensstijl steeds 'ouder'. Maar dit heeft meteen ook een grote impact op de opvang van ouderen, op de gezondheidszorg in het algemeen en op de pensioenlast.

De uitdaging is dus inderdaad gigantisch en tegelijkertijd veelzijdig :

### ← OPVANG VAN DE SENIOREN

Er zullen veel meer woonzorgcentra nodig zijn om deze populatie te blijven opvangen in goede (de beste?) omstandigheden. De overheid zelf heeft blijkbaar geen financiële middelen ter beschikking om voor de nodige rusthuizen te zorgen, of vindt dit misschien zelfs geen prioriteit. Daarom promoot diezelfde overheid nu sterk het idee om ouderen langer thuis te laten wonen en verschuift zo het probleem naar de ouderen zelf of hun families. Vele, zo niet alle oudere woningen zijn totaal niet voorzien voor oudere, steeds minder valide of mobiele mensen. Dan maar gaan inwonen bij kinderen? Vaak zijn ook hun woningen niet geschikt of te klein. Vaak ook is het omwille van praktische en mentale problemen niet opportuun dat ouders bij uit werkend gaande kinderen gaan inwonen. En last but not least het merendeel van de senioren wil niet verhuizen, wil zo lang mogelijk in zijn eigen vertrouwde omgeving blijven wonen. Het dilemma is dus enorm.

Nochtans, om de vergrijzing op te vangen worden er in sneltempo nieuwe, mooie, moderne woonzorgcentra gebouwd, meestal vanuit de privé. Ook bestaande, oudere woonzorgcentra worden aan een sneltreinvaart verbouwd, vernieuwd en aangepast aan de huidige normen. En hier knelt een ander schoentje : de kamers worden steeds luxueuzer en dus ook duurder.

De gemiddelde kostprijs van een eenpersoonskamer bedraagt in Vlaanderen al gauw 1.710 euro, in Wallonië 1.379 euro. Een tweepersoonskamer is meestal iets goedkoper. Door deze forse prijsstijgingen volstaat dus een doorsnee pensioen totaal niet meer om deze hoge facturen te betalen. Zeker als we berekenen dat het gemiddelde werknemerspensioen netto zo'n 1200 EUR/maand bedraagt !

### DE GEZONDHEIDSZORG

De sociale zekerheid zal het grootste gedeelte van de lasten van de vergrijzing moeten dragen. Onze Belgische sociale zekerheid draait rond de bijdragebetalers en de uitkeringstrekkingen. Het actieve deel van de bevolking betaalt de bijdragen die dan worden gebruikt om de uitkeringen van de sociale zekerheid te financieren. Door de vergrijzing is de verhouding zienderogen aan het scheeftrekken. Het aantal bijdragebetalers daalt en tegelijkertijd stijgt het aantal uitkeringstrekkingen. Dit is een nieuwe, bijkomende uitdaging voor onze beleidsmensen om hiervoor een gedegen oplossing te vinden. De truc die nu wordt uitgespeeld om iedereen langer te laten werken zal niet blijven duren. Daarom is dringend een denkoefening nodig om alternatieve oplossingen te vinden en uit te werken.

### PENSIOENLAST

Ook hier gelden dezelfde opmerkingen als hiervoor omschreven. De financiële houdbaarheid van het huidige systeem van pensioenen staat de laatste tijd onder zware druk. De vergrijzing en de pensionering van de babyboomgeneratie zorgt natuurlijk voor een aanzienlijke stijging van de pensioenuitgaven. Daarnaast is het ook zo dat we met z'n allen langer leven en dat heeft natuurlijk ook zijn impact op de pensioenen, die moeten veel langer worden uitbetaald dan vroeger. Opnieuw een grote uitdaging voor onze beleidsmensen. Zij zullen moeten nadenken over een herschikking van de verantwoordelijkheden bij de opbouw van het pensioen en tegelijkertijd een lange termijnvisie ontwikkelen om dit systeem staande te houden. De vergrijzing van de bevolking is dus eerst en vooral een zeer positief verhaal. De levensverwachting is fors gestegen. Wij hebben meer dan 30 jaar gewonnen in één eeuw. Wij hebben zelfs 10 goede jaren gewonnen in vergelijking met zo'n vijftig jaar terug. Wie vandaag 55 jaar wordt heeft nog gemiddeld 25 jaar voor zich. De senioren van vandaag zijn dus veel 'jonger' dan vroeger. Zij zijn actief bezig en vormen zo een belangrijk sociaal en economisch kapitaal voor de samenleving.

Haaks daartegenover staat dan weer dat wij dringend oplossingen moeten zoeken om de opvang van onze senioren te vergroten en betaalbaar te houden en daarnaast de betaalbaarheid van de gezondheidszorg en de pensioenen te vrijwaren naar de toekomst toe. Dit is een grote uitdaging voor mens en maatschappij.



## Gezonde levensstijl kan 1 op de 3 gevallen van dementie voorkomen

Een nieuwe studie die onlangs gepubliceerd werd in het wetenschappelijk vakblad 'The Lancet' heeft ontdekt dat 35% van de gevallen van dementie te voorkomen zijn door een gezondere levensstijl die reeds aanvangt in de kinderjaren. Meer dan 1/3 van alle gevallen van dementie kunnen voorkomen worden indien wij de juiste, positieve keuzes maken over onze levensstijl die positief de gezondheid van ons brein beïnvloeden.

De onderzoekers zijn ervan overtuigd dat regelmatig bewegen, zorgen voor een goed gehoor en blijvend dingen aanleren een aanzienlijke impact kan hebben op het wereldwijd aantal mensen met dementie. De studie onderzocht de risicofactoren voor dementie gedurende het ganse leven van de deelnemers aan de studie. Met de verkregen gegevens berekenden de onderzoekers dan de potentiële impact die een vermindering van de risicofactoren kan hebben op de wereldwijde tsunami van dementie.

De onderzoekers kwamen tot besluit dat vermijden van de 9 risicofactoren die onderzocht werden in hun studie het aantal gevallen van dementie wereldwijd met 35% kunnen doen dalen.

### De 9 belangrijke risicofactoren voor dementie zijn :

1. Stopzetten van de schoolopleiding voor de leeftijd van 15 jaar.
2. Onbehandeld laten van gehoorverlies bij middelbare leeftijd.
3. Roken na de leeftijd van 65 jaar.
4. Hoge bloeddruk.

5. Zwaarlijvigheid.
6. Depressie.
7. Fysieke inactiviteit.
8. Sociale isolatie.
9. Diabetes bij senioren ouder dan 65.

Specifiek toonde het rapport aan dat :

- indien alle kinderen school blijven lopen na 15 jaar dan zal het wereldwijde aantal gevallen van dementie dalen met 8%
- indien alle personen van middelbare leeftijd met gehoorverlies zich (beter) zouden laten behandelen dan zal het aantal gevallen van dementie dalen met 9%
- indien alle senioren van +65 zouden stoppen met roken dan zal het aantal dementiegevallen dalen met 5%.

Deze studie bewijst dus dat er een duidelijke link is tussen deze condities en het risico op dementie. Volgens de onderzoekers van de University of Southern California/USA is er meer onderzoek nodig opdat we volledig zullen kunnen begrijpen hoe en waarom elk van de hogervermelde risicofactoren bijdragen tot verkrijgen van dementie. De onderzoekers erkennen daarmee ook de beperkingen van hun onderzoek : de studie hield nu (nog) geen rekening met bepaalde diëten van de deelnemers of met hun alcoholgebruik, twee factoren die zeker in de toekomst nog verder moeten onderzocht worden en toegevoegd aan de risicofactoren. Om deze en andere onderzoeken zeker te laten doorgaan en slagen zijn er meer financiële middelen nodig. Daarom rekent Stichting Alzheimer Onderzoek verder op uw steun.



## Sporten vergroot de hersenen

Lichaamsbeweging is een van de weinige "bewezen" methodes voor het behoud van het volume en de functie van de hersenen tot op hoge leeftijd. Een nieuw Australisch onderzoek toont aan dat aerobe training (bijv. wandelen, hardlopen, ..) de geheugenfunctie verbetert en tevens de hersenen gezond houdt bij het ouder worden.

Een internationale samenwerking tussen onderzoekers van het National Institute of Complementary Medicine van de Western Sydney University (Australië) en de Division of Psychology and Mental Health van de University of Manchester (Engeland) heeft de effecten bestudeerd van aerobe training op de hippocampus. Dit hersengebied is van groot belang voor het geheugen en andere hersenfuncties. De hersengezondheid neemt bij het ouder worden systematisch af. Het gemiddelde brein krimpt zo met ongeveer 5% per 10 jaar vanaf het 40ste levensjaar. Uit vroegere studies uitgevoerd met muizen en ratten bleek dat door fysieke inspanningen (zoals lopen of wandelen) de grootte van de hippocampus toeneemt.

Dit nieuwe onderzoek nu voerde 14 klinische onderzoeken uit op mensen. De onderzoekers bestudeerden de hersenscans van 737 personen die deel uitmaakten van een groep die getest werd voor en na een trainingsprogramma, of van een controlegroep. Het betrof een gemengde groep van deelnemers : gezonde volwassenen, mensen met milde cognitieve beperkingen zoals Alzheimer en mensen met een psychische ziekte zoals depressie en schizofrenie. De proefpersonen hadden een leeftijd die varieerde tussen de 24 en 76 jaar. De gemiddelde leeftijd was 66 jaar.

De onderzoekers keken naar de effecten van volgende vormen van aerobe training : stationair fietsen, lopen en rennen op de loopband. Het aantal sessies lag op een ritme van 2 à 5 per week, en dit gedurende periodes die lagen tussen 3 en 24 maanden. De resultaten toonden aan dat de training geen effect had op de totale hippocampus, maar wel zorgde voor een aanzienlijke vergroting van de linkerkant van de hippocampus van de proefpersonen. Deze resultaten werden gepubliceerd in het tijdschrift Neuro Image : 'Deze studie levert een van de tot nu toe duidelijkste bewijzen van de gunstige effecten van lichaamsbeweging voor de gezondheid van onze hersenen. Aerobe training zorgt niet alleen voor de vergroting van de hippocampus zelf, maar zorgt tevens voor een afname van de snelheid waarmee de hersenen krimpen. De resultaten hebben, naast het feit dat ze het 'gezond' ouder worden bevorderen, implicaties voor de preventie van leeftijd gerelateerde neurodegeneratieve aandoeningen zoals Alzheimer. Maar de onderzoekers benadrukken wel dat er meer onderzoek nodig is om deze laatste stelling te bevestigen.'

### Sport is dus goed voor lichaam én voor geest.

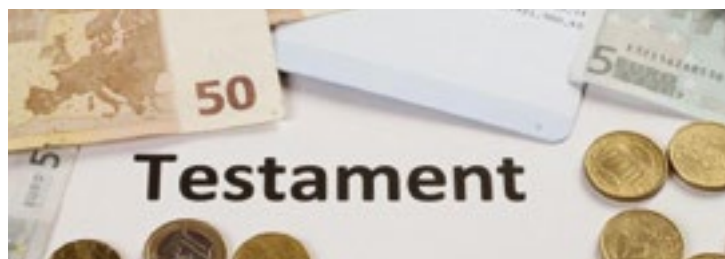
Sport gaat in de volksmond en in de vele reclameboodschappen steeds over de gezondheid van het lichaam, daar waar het lichaam juist volledig uit balans kan geraken als de geest niet goed is. Daarom : train dus niet alleen om lichamelijk fitter te worden, maar juist ook om geestelijk fitter te worden. Natuurlijk train je ook je lichaam als je fietst, wandelt, loopt maar tegelijkertijd ook je hersenen. Bewegen zorgt dus voor een betere balans tussen geest en lichaam.

## Het belang van een duo-legaat

Door nu een gift te doen aan Stichting Alzheimer Onderzoek maakt u mee het verschil om Alzheimer definitief te stoppen. Maar wist u dat u ook na uw overlijden ervoor kan zorgen dat het Alzheimeronderzoek verder gezet wordt en eindelijk de remedie gevonden wordt om deze verwoestende ziekte te stoppen? Je kan nu beslissen bij testament om een deel van uw vermogen na te laten aan Stichting Alzheimer Onderzoek. Indien gewenst kan je deze beslissing zelfs aanpassen of herroepen, want een testament is in geen geval definitief. Indien de omstandigheden veranderen kan je altijd je testament wijzigen.

Wanneer u zelf geen kinderen hebt en u uw erfgenamen niet wil opzadelen met torenhoge erfenisrechten biedt het principe van het duo-legaat hiervoor de perfecte oplossing.

Door Stichting Alzheimer Onderzoek op te nemen in uw testament en aan te duiden als algemeen legataris ben je zeker dat een deel van je bezittingen zeker naar het goede doel gaat. Daarnaast zorg je ervoor dat de andere erfgenamen of legatarissen meer overhouden van het aan hen toegekende deel. Hoe kan dit? Door de techniek van het duo-legaat toe te passen is het de stichting die alle verschuldigde successierechten dient te betalen, ook die van de andere erfgenamen dus.



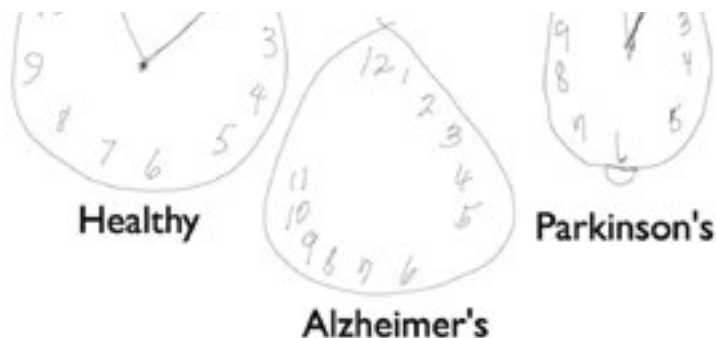
Samenvattend : door te werken met een duo-legaat kan u op een wettelijke manier een deel van je bezittingen nalaten aan Stichting Alzheimer Onderzoek zonder je erfgenamen te benadelen. Bespreek dit zeker met uw notaris of vraag meer inlichtingen aan ons via e-mail : [info@stopalzheimer.be](mailto:info@stopalzheimer.be)

Onze goede raad : ga nooit over één nacht ijs, denk goed na over uw nalatenschap en wie u wil bevoordelen en stel zeker tijdig een testament op. Zo behoedt u uw nabestaanden voor een reeks zorgen en zorgt u er, via het duo-legaat, voor dat onze stichting over de nodige middelen kan beschikken om het Alzheimeronderzoek verder te zetten.

Meer informatie vindt u ook terug op onze nieuwe website : [WWW.STOPALZHEIMER.BE](http://WWW.STOPALZHEIMER.BE)

## LEZERSVRAAG

### Wat is het verschil tussen Alzheimer en Parkinson?



Alzheimer en Parkinson zijn de twee meest bekende vormen van dementie. Dementie zelf is een verzamelnaam voor symptomen waarbij de hersenen aangetast worden, waardoor iemands verstandelijke vermogens achteruit gaan en zijn/haar gedrag wezenlijk verandert. Diverse ziektes kunnen dementie veroorzaken. Alzheimer is met ongeveer 70% één van de meest voorkomende en ook bekendste oorzaken van dementie. Ongeveer 10 à 15% van personen met dementie lijden aan de ziekte van Parkinson.

Bij de ziekte van Alzheimer neemt voornamelijk het geheugen af, verliest de patiënt geleidelijk zijn oriëntatievermogen, doen er zich belangrijke wijzigingen voor in de persoonlijkheid en kan de patiënt eveneens zijn spraak verliezen.

Bij de ziekte van Parkinson raken zenuwcellen beschadigd en sterven af waardoor ze geen dopamine meer kunnen aanmaken. De patiënten die lijden aan de ziekte van Parkinson maken uiteindelijk houterige bewegingen en hebben tremors of bevingen. Het ziekteverloop is langzaam en verloopt progressief. Bij een aanzienlijk verlies van dopamine treden de kenmerkende bevingen op. In tegenstelling tot de ziekte van Alzheimer blijven de Parkinsonpatiënten hun geheugenfunctie behouden maar spijtig genoeg is er ook voor deze vorm van dementie nog geen medicijn op de markt om deze ziekte tegen te houden en/of te genezen. Maar positief is dan weer dat de levensverwachting bij deze progressieve ziekte min of meer gelijk is aan die van gezonde mensen. Alleen neemt de levenskwaliteit af naarmate de symptomen ernstiger worden.

**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)

**Steen:**  
IBAN: BE29 2300 0602 8164