



ONDERZOEK

Familiale aanleg belangrijk voor onderzoek naar de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer

Er zijn een aantal factoren die het risico op de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer verhogen. Dit zijn naast leeftijd ook familiale aanleg en het geslacht. Vanzelfsprekend zijn dit niet de enige risicofactoren en is het meestal ook een combinatie van een aantal factoren maar voor deze drie risicofactoren kon tot op heden wetenschappelijk bewijs geleverd worden. Mensen ouder dan 65 jaar hebben een hoger risico op het ontwikkelen van ouderdomsdementie en opmerkelijk hebben vrouwen een hoger risico op dementie dan mannen. Familiale aanleg anderzijds houdt in dat mensen een afwijking dragen in hun DNA waarvan tot nu toe kon aangetoond worden dat zij als drager een zeer hoog risico hebben voor de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer. Bij mensen met familiale aanleg manifesteert de ziekte zich veelal ook op jongere leeftijd.

Men kan ondertussen ook met zekerheid stellen dat de hersenen bij mensen met de ziekte van Alzheimer reeds beginnen te veranderen 10-20 jaar voordat de eerste symptomen optreden. Mensen met familiale aanleg vormen aldus een hele interessante groep om reeds vroeg (i.e. jaren voordat er symptomen merkbaar zijn) te beginnen opvolgen en op die manier het presymptomatische verloop van de ziekte beter in kaart te kunnen brengen. Deze informatie kan dan mogelijk gebruikt worden om de ziekte van Alzheimer vroegtijdig te diagnosticeren of ontwikkeling ervan te voorkomen. Deze wetenschap heeft aldus geleid tot het opstarten van een aantal 'primaire preventiestudies'.

Een eerste voorbeeld van zo'n primaire preventiestudie is de 'Dominantly Inherited Alzheimer Network (DIAN) Observational Study'. Dit is een samenwerking tussen Amerikaanse, Europese en Australische onderzoekers die mensen met een alzheimermutatie recruterend om deel te nemen aan klinische studies. Deze personen worden op regelmatige tijdstippen geëvalueerd aan de hand van gestandaardiseerde klinische en cognitieve methodes, beeldvorming van de hersenen en onderzoek van bloed- en hersenvocht.

Een tweede voorbeeld is de 'Alzheimer's Prevention Initiative (API)', opgestart en geleid door het Banner Alzheimer's Institute in Phoenix (VS). Vanuit de API werden reeds verschillende internationale studies opgestart die veelbelovende behandelingen met als doel het afremmen, reduceren van het risico op of voorkomen van de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer evalueren. Een voorbeeld daarvan is de 'API Autosomal Dominant Alzheimer's Disease (ADAD) Trial', een samenwerking tussen de Banner Alzheimer's Institute, de Colombiaanse Neurosciences Group of Antioquia (GNA), de bedrijven Genentech en Roche en de National Institutes of Health (NIH). Aan deze studie nemen ongeveer 300 leden van een grote Colombiaanse familie deel waarvan velen onder hen een zeldzame genetische mutatie dragen die rond de leeftijd van 45 jaar aanleiding geeft tot symptomen van de ziekte van Alzheimer. Deze groep wordt onderworpen aan een veelbelovende behandeling in de hoop de manifestatie van de symptomen en dus de ontwikkeling van de ziekte tegen te houden. Aangezien beide voorbeelden klinische studies betreft die evaluaties over een tijdsverloop van meerdere jaren vereisen, zullen de eerste resultaten pas binnen een aantal jaren bekend zijn.



In dit nummer :

ONDERZOEK

- Familiale aanleg belangrijk voor onderzoek naar de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer.

LEVEN MET

- Geheugenverlies. Wat als...?
- Nuttige preventietips om het risico op Alzheimer te verminderen.

EVENEMENTEN

- Zeg het met een bloemetje ...
- Cupcake Actie 2018

LEZERSVRAAG

- Kan ik een gift doen ter gelegenheid van een feest?

Geheugenverlies. Wat als ... ?



Geheugenverlies... We hebben er allemaal al wel eens mee te maken. Ergens onderweg te zijn en plots niet meer weten waarheen... Of naar een kamer lopen en ons niet meer herinneren wat we daar nu eigenlijk wilden halen... Herkent u het ook? We doen er wel eens lacherig over maar stiekem maakt het ons toch ook een beetje ongerust. Want wat als... ?

Gelukkig zijn er nu tal van eenvoudige middelen om ons geheugen te trainen.

Wij zetten er graag enkele voor u op een rijtje:

Puzzelen: Puzzels verscherpen immers de geest, verbeteren het geheugen en houden de hersenen fit. Onderzoekers geloven dat puzzels – zowel kruiswoordpuzzels als Sudoku's – zorgen voor een verbetering van de cognitieve functies. Het streefdoel is vooral om de hersenen actief te stimuleren.

Voeding: Ons voedingspatroon speelt een grote rol om ons cognitief geheugen op peil te houden. Het juiste dieet in combinatie met voldoende lichaamsbeweging en slaap, heeft de kracht om de gezondheid van onze hersenen en mentale functies positief te veranderen. Recente studie beweert dat het juiste dieet bestaat uit voedsel met een hoog gehalte Omega-3 vetzuren. We vinden ze o.a. terug in zalm, walnoten en kiwi's. Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor de normale hersenfuncties en volgens dezelfde studie lijken ze een positief effect te hebben op ons leervermogen en geheugen.

Leer een nieuwe taal: Dit wordt volgens een recente Zweedse studie aangeraden om Alzheimer langer tegen te houden. Het leren van een taal vertoonde een opmerkelijke groei in de hersenen van de proefpersonen. Het leerproces houdt niet alleen onze hersenen fit maar verbetert ook aanzienlijk de associatie tussen het linken van namen en gezichten. Eerder onderzoek toonde trouwens ook al aan dat de ziekte van Alzheimer zich pas later lijkt te ontwikkelen onder mensen die twee- of meertalig zijn.

Bewegen en sporten: Van sporten wordt en blijf je niet alleen lichamelijk fit maar tevens mentaal fit. Voor oudere personen is sporten niet altijd evident. Wetenschappers ontdekten echter dat zelfs matig intensieve lichaamsbeweging gedurende slechts een korte duur vooral bij de mensen met cognitieve gebreken tot een enorme verbetering in hun geheugen leidde.

Geheugensteuntjes gebruiken: Hoeveel tijd spenderen we vaak niet aan het zoeken naar simpele zaken als sleutels, gsm, enz. De meeste simpele en logische truc om ons brein hierbij een handje te helpen : probeer gewoon goed georganiseerd te zijn. Leg bijvoorbeeld je spullen bewust altijd op dezelfde plaats.

Wees sociaal: Sociale interactie en contacten helpen tegen stress en depressie, twee bronnen die kunnen leiden tot afname van de cognitieve functies zoals geheugenverlies. Samenkomen met vrienden en familie, praten met mekaar, uitstapjes ondernemen,... zijn eenvoudige, zelfs aangename bezigheden om juist depressies en stress tegen te gaan.

Voldoende rust en slaap: Slaap is immers nodig om herinneringen te evalueren en netjes weg te bergen in ons brein. Een goede nachtrust zorgt er tevens voor dat informatie beter gereproduceerd wordt. Mensen die echt diep slapen, kunnen bovendien beter oude feiten ophalen en nieuwe informatie opslaan. Misschien vanavond toch eens iets vroeger naar bed gaan... (?)

'Geloven in jezelf': Uit geheugentesten bij een aantal senioren is gebleken dat deze slecht scoren indien deze ouderen vooraf blootgesteld worden aan negatieve stereotypen over ouderdom en achteruitgaand geheugen. Senioren die vooraf geconfronteerd werden met positieve berichten over hoe hun geheugen getraind en op peil kan worden gehouden toonden veel betere resultaten.

Besluit: Blijf positief ingesteld, leef gezond, train je geheugen en blijf geloven in jezelf !



Nuttige preventietips om het risico op Alzheimer te verminderen.

Hoe kunnen we voorkomen dat de ziekte van Alzheimer ook ons en onze geliefden treft ?

Het is dé hamvraag die we ons allemaal wel eens stellen...

Samen met het onderzoek naar een behandeling voor de ziekte van Alzheimer, concentreren de onderzoekers zich eveneens op de preventie van deze aandoening bij veertigers en vijftigers. Volgens recent onderzoek vind Alzheimer zijn oorsprong op je 40ste of op je 50ste en soms zelfs veel vroeger.

De beslissingen die we nemen op middelbare leeftijd kunnen in elk geval bijdragen tot het verminderen van het risico op dementie. Een goede algemene en vooral cardiovasculaire gezondheid is goed voor onze hersenen, dit omdat er zo een goede toevoer is van zuurstof en elementaire voedingsstoffen naar ons brein.

Andere positieve factoren zijn: bewegen, gezonde en gevarieerde voeding, goed cholesterolpeil en bloeddruk, waken over je gewicht en vooral niet roken.

Om dementie te vermijden, is het dus écht noodzakelijk om **zo vroeg mogelijk gezond te leven.**

Roken, een hoge bloeddruk, hoge cholesterol en diabetes op een leeftijd van 40 à 50 jaar, verhogen immers het risico op dementie met 20 tot 40%.

Wie én rookt én kampt met een hoge bloeddruk, hoge cholesterol en diabetes, moet rekenen op een risicoverhoging van bijna 240%.

Een studie uit 1998 toonde toen reeds zeer overtuigend aan dat een actieve behandeling van een verhoogde bloeddruk bij 60-plussers het risico op dementie en Alzheimer met 50% deed dalen.

Een andere, minstens zo belangrijke, preventie-tip is om nieuwe cognitieve uitdagingen aan te gaan. Zo beschermen we onze hersenen en houden we ze actief. (Lees ook artikel: Geheugenverlies. Wat als...?)

We zouden voortdurend nieuwe dingen moeten leren in ons leven, maar eens we beginnen te werken, een gezinnetje stichten, ...lijken we dat steeds minder en minder te doen.



Sociale verbondenheid is nog zo'n niet te onderschatten factor in de strijd tegen dementie vermits depressie, stress en angst sterk gelinkt blijken te zijn met dementie. Je hersenen lichten immers meer op wanneer je een gesprek voert dan wanneer je in je eentje een kruiswoordraadsel oplost. Vrienden maken en houden op latere leeftijd is noodzakelijk en doet wonderen. Ook vrijwilligerswerk doen kan hierbij helpen.

Een rijk geestelijk en sociaal leven zorgt voor meer verbindingen tussen de hersencellen. Praten en discussies voeren met vrienden verruimt onze eigen kennis en verhoogt het redeneervermogen. Hoe groter het redeneervermogen, hoe beter ons brein eventuele beschadigingen kan omzeilen.

Algemeen aanvaard is de stelling dat wie veel beweegt en sport een kleiner risico loopt op dementie.

We weten al heel lang : beweging en sport is gezond voor lichaam én geest !

Een leven vol beweging doet het risico op dementie met 30 tot 50% dalen.

Besluit: al deze nuttige adviezen geven echter geen garantie om te ontsnappen aan dementie of Alzheimer. Maar ze staan wel garant voor een betere algemene en geestelijke gezondheid!

EVENTEMENTEN

Zeg het met een bloemetje...

Wie vindt het niet leuk om eens een boeketje bloemen te krijgen of te schenken, zomaar of voor een speciale gelegenheid?

Stichting Alzheimer Onderzoek is dan ook heel verheugd dat Fleurop-Interflora, gevestigd te Zaventem, het alzheimeronderzoek een warm hart toedraagt. Bij Fleurop-Interflora zijn maar liefst 50.000 bloemenzaken aangesloten verspreid over 150 landen waardoor zij een wereldwijde levering kunnen aanbieden.

Fleurop-Interflora is samen met zijn floristen rond de tafel gaan zitten om een boeket ten voordele van de Stichting Alzheimer Onderzoek te ontwerpen. Het resultaat is een prachtig samenspel van rood en roze bloemen. Dit boeket zal **vanaf 1 september** kunnen gekocht en bezorgd worden via hun website www.fleurop.be. **Per verkocht boeket schenkt Fleurop-Interflora €2 aan Stichting Alzheimer Onderzoek.**

Volg hen ook zeker op Facebook en Instagram want via deze kanalen zal je dit mooie boeket zelfs kunnen winnen.

Wij willen Fleurop-Interflora alvast bedanken voor dit mooie gebaar en hun medewerking.

Samen met hun steun, met uw giften en ons engagement stoppen wij Alzheimer!



<https://www.fleurop.be/product/alzheimer-boeket-45>

EVENEMENTEN

Cupcake actie 2018

Jaarlijks wordt er op 21 september, Wereld Alzheimer Dag, wereldwijd extra aandacht besteed aan de ziekte van Alzheimer. Als Stichting Alzheimer Onderzoek vonden we de maand september aldus de ideale maand om uit te roepen tot Cupcake maand. Tijdens deze cupcake maand willen wij zoveel mogelijk mensen oproepen om cupcakes te bakken en deze dan te verkopen om zo een bijdrage te kunnen leveren aan het onderzoek naar de ziekte van Alzheimer. Na 2 fantastische edities (opbrengsten 2016 en 2017 resp; 40.000€ en 96.000€) hopen wij er ook dit jaar opnieuw een spectaculaire maar bovenal leuke, kleurrijke en overheerlijke maand september van te maken!

Aarzel zeker niet om jullie mooie creaties met ons te delen via onze Stichting Alzheimer Onderzoek pagina's op Facebook, Instagram of LinkedIn!



Hoe meedoen?

1. **Bak** samen met
 - Vrienden of familieleden, partners, kinderen en kleinkinderen;
 - Medebewoners van het WZC ,met het verzorgend personeel, met de ergotherapeuten
 - Collega's of werkmakkers;
 - Clubgenoten of vrienden uit het verenigingslevenleuke, mooie maar vooral lekkere cupcakes en geniet van deze toffe activiteit!
2. **Verkoop** jullie cupcake-creaties nadien voor het goede doel: nl. het Alzheimeronderzoek!
3. **Stort** de opbrengst op de speciale cupcake-rekening van Stichting Alzheimer Onderzoek: **BE83 0017 5620 5915** met als vermelding: '**cupcake actie 2018**'.

Gratis flyers en affiches verkrijgbaar via tel. 02/424 02 04 of via info@stopalzheimer.be

LEZERSVRAAG

Kan ik een gift doen ter gelegenheid van een feest ?



Ja, natuurlijk !

Ter gelegenheid van een feest willen de genodigden graag een geschenk geven. Maar misschien hebt u zelf liever dat alles ten goede komt van het goede doel, nl. het Alzheimeronderzoek.

Daarom kan u ter gelegenheid van uw feest, of dit nu een jubileum, huwelijk of verjaardag is, vragen het Alzheimeronderzoek te steunen door de cadeautjes te vervangen door een gift ten voordele van Stichting Alzheimer Onderzoek. Wij hebben hiervoor een speciaal rekeningnummer geopend, nl. **BE93 2300 0602 8467**.

Vraag zeker aan uw gasten om in de mededeling de naam te vermelden van de persoon die het feest geeft. Bijvoorbeeld : 'Feest Jan Janssens'.

Alle donateurs ontvangen na het feest een persoonlijke bedankingsbrief van de stichting en uzelf, als organisator van het feest, ontvangt een overzicht van al deze giften.

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

Bel:
02 424 02 04

Bezoek:
www.stopalzheimer.be

Stuur:
info@stopalzheimer.be

Steun:
IBAN: BE29 2300 0602 8164