

ONDERZOEK

Is overdag slapen een vroeg signaal van de ziekte van Alzheimer?

We slapen ongeveer één derde van ons leven en die slaap is cruciaal om een lichamelijk en geestelijk herstel te kunnen garanderen. Ons slaappatroon bestaat uit een aantal fases die moeten doorlopen worden om het lichaam de indrukken en prikkels van de voorbije dag te laten verwerken en zich voor te bereiden op de volgende dag. Onze slaapcyclus bestaat uit 5 fases: 1) de sluimerfase of inslaapfase; 2) de lichte slaap; 3) overgangsfase naar de diepe slaap; 4) de diepe slaap en 5) de REM-fase. In de REM-fase gaat men dromen, gaan de ogen sneller bewegen en kan men reeds hersenactiviteit detecteren zoals overdag.



Slaapstoornissen zijn een gekend symptoom van de ziekte van Alzheimer. Verminderde slaapkwaliteit wordt geassocieerd met een grotere cognitieve achteruitgang, lagere levenskwaliteit en is één van de belangrijkste redenen om iemand in een woonzorgcentrum te laten opnemen. Men heeft aangetoond dat slaapstoornissen zich reeds vroeg in de ziekte van Alzheimer manifesteren. Deze slaapstoornissen worden gekenmerkt door wakker worden midden in de nacht, een ernstige verstoring van de lichte slaap, een beperkte afname van de totale hoeveelheid slaap en REM-slaap en een verhoogde neiging om overdag te slapen. Het overmatig overdag slapen en het verwarder worden naar de avond toe ('sundowning') zijn veel gehoorde klachten onder alzheimerpatiënten en kunnen de cognitieve achteruitgang vooraf gaan.

Wakker zijn en slapen worden gereguleerd door specifieke cellen in onze hersenen. Zo zijn er de 'wake-promoting neurons' (WPNs) die ervoor zorgen dat we wakker zijn terwijl de 'sleep-promoting neurons' (SPNs) ervoor zorgen dat we slapen. Wanneer we slapen sturen de SPNs signalen uit naar de WPNs om ervoor te zorgen dat we in een slaaptoestand blijven en vice versa. Om na te gaan of het overmatig overdag slapen een verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer inhoudt, werd recent een studie uitgevoerd aan de universiteit van Californië. Hierbij werden de hersenregio's die WPNs bevatten onderzocht van 13 overleden personen die leden aan de ziekte van Alzheimer. Deze werden vergeleken met dezelfde hersenregio's van overleden personen die niet leden aan de ziekte van Alzheimer.



In dit nummer:

ONDERZOEK

- 1 Is overdag slapen een vroeg signaal?

LEVEN MET

- 2 Waarom verdwijnen de recentste herinneringen eerst?

ACTUALITEIT


- 3 Vooruitblik naar Kerst en Nieuwjaar

GELD EN RECHT

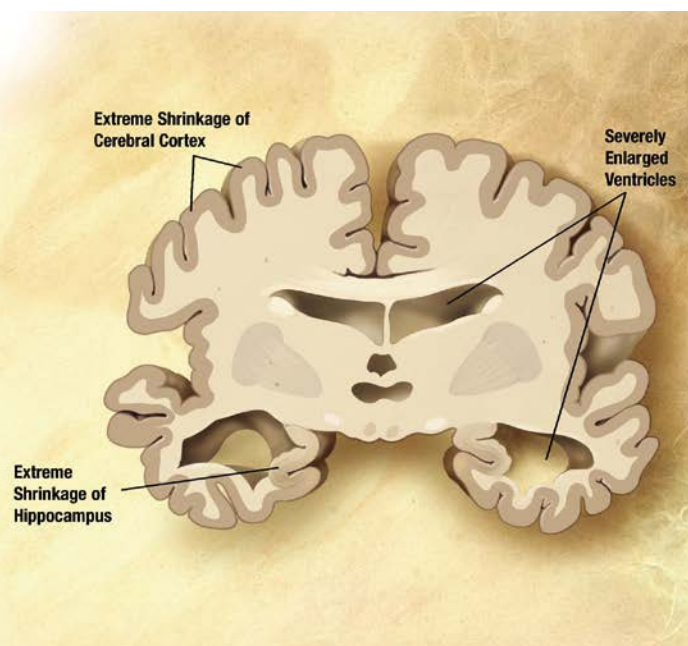
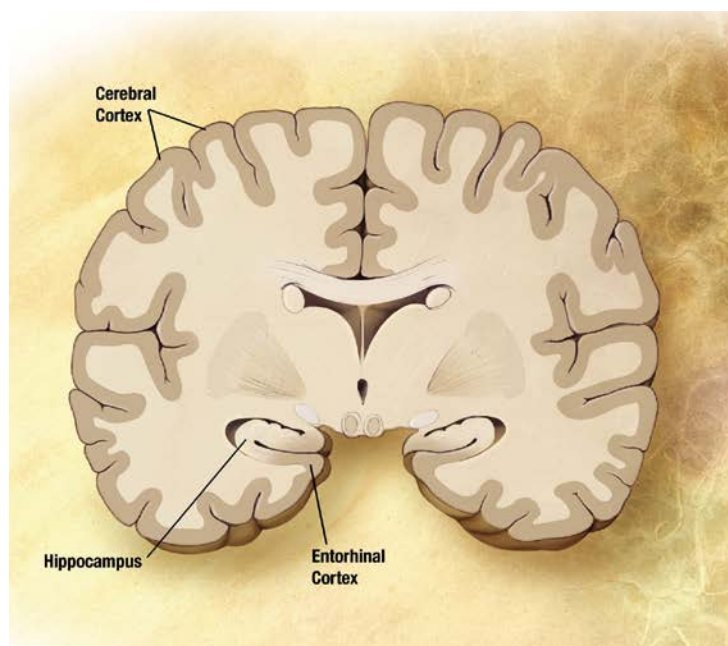
- 4 Testament of erfovereenkomst?

In de hersenen van personen met de ziekte van Alzheimer zag men in deze regio's die ervoor zorgen dat we wakker blijven de opstapeling van het eiwit tau. Tau is een eiwit dat betrokken is bij de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer. Aangezien tau ook in andere ziektes betrokken is, werden de hersenregio's van overleden personen met dergelijke ziektes eveneens onderzocht. Men zag daar dat de schade aan de WPNs beperkt was en dus kon men concluderen dat het alzheimer specifieke tau verantwoordelijk is voor de slaapstoornissen die zich vroeg in de ziekte van Alzheimer manifesteren.

Dit onderzoek suggereert aldus dat overmatig overdag slapen een vroeg signaal kan zijn in de ziekte van Alzheimer en dat deze piste zeker verder moet onderzocht worden.

Bron: 'Profound degeneration of wake-promoting neurons in Alzheimer's disease.'; Jun Oh et al.; Alzheimer's & Dementia (2019) 1-11. 

Waarom verdwijnen de recentste herinneringen eerst?



Ondanks het feit dat de symptomen en de evolutie van de ziekte van Alzheimer sterk kunnen variëren van persoon tot persoon, doorlopen alle personen met de ziekte van Alzheimer allemaal een gelijkaardig traject. Zo kan de ziekte opgedeeld worden in 7 fases.

In de eerste fase zijn er nog geen geheugenproblemen of andere symptomen merkbaar. Deze fase is de langste fase daar de ziekte van Alzheimer reeds 10 tot 20 jaar aanvangt voordat de eerste symptomen merkbaar zijn. Vanaf fase 2; gekenmerkt door zeer milde cognitieve achteruitgang, merkbaar voor de alzheimerpatiënt zelf maar veelal onopgemerkt door de artsen of naasten; volgen de fases elkaar sneller op en duurt het gemiddeld 8 tot 10 jaar om alle daaropvolgende fases te doorlopen.

De ziekte van Alzheimer tast de volledige hersenstructuur aan en uiteindelijk sterft ongeveer 1/3 van de massa van de hersenen af.

Echter is gebleken dat de hippocampus één van de eerste organen is die aangetast wordt. De hippocampus bevindt zich aan de binnenkant van de temporale kwabben. Dit zijn hersenkwabben die achter de slapen gelegen zijn. De hippocampus is verantwoordelijk om de informatie van dit werkgeheugen over te brengen naar het lange termijn (of permanente) geheugen. Dit verklaart dan ook waarom één van de eerste symptomen is dat mensen snel vergeten zijn wat nog maar net werd vermeld of dat ze zaken verschillende keren zullen herhalen (fase 3; milde cognitieve achteruitgang). Het is niet zo dat er geen informatie meer wordt overgedragen naar het permanente geheugen, emotioneel aangrijpende gebeurtenissen zullen initieel ook nog in het lange termijn geheugen terecht komen. Pas in een latere fase zullen personen met de ziekte van Alzheimer ook oriëntatie in tijd en ruimte verliezen en uiteindelijk zullen ook de oudere herinneringen vervagen.

Meer informatie over de verschillende stadia van de ziekte van Alzheimer kan opgevraagd worden via info@stopalzheimer.be of 02/424.02.04. 



Vooruitblik naar Kerst en Nieuwjaar

Nu de zomer voorbij is, de herfst zijn intrede heeft gedaan en de dagen opnieuw korter worden, kijken we reeds uit naar de meest gezellige periode van het jaar; Kerst en Nieuwjaar. Dan krijgt de kerstboom in vele huizen een prominente plaats en wordt deze voorzien van lichtjes om de donkere dagen te laten opleven. Deze kerstboom is dan ook de meest geschikte plaats om de mooi verpakte geschenkjes onder te bewaren. Mocht u nog op zoek zijn naar een kerstcadeau, dan kunnen we u het boek 'Het geheim van de Vlaamse Meesters' aanbevelen.

'Het geheim van de Vlaamse Meesters'; €18,95

Korte inhoud:

Arthur en Emma vinden een dagboek van opa tussen zijn oude papieren. Daarin schrijft opa over vliegen op een regenboog. Daar willen Emma en Arthur natuurlijk meer over weten. Aan opa kunnen ze het niet meer vragen. Zijn geheugen werkt niet meer zoals het hoort. De kinderen besluiten samen op onderzoek uit te gaan. Ze spijbelen en gaan naar het museum waar opa bewaker was. Voor ze het beseffen, komen ze in een beklemmend avontuur terecht.



Auteur: Maartje Van der Laak

Illustrator: Ann De Bode

'Maartje van der Laak weet in dit jeugdboek een fictief en nagelbijtend spannend avontuur te verweven met leerzame elementen over bekende schilderijen. Elementen die niet alleen boeiend zijn voor kinderen (vanaf een jaar of tien) om zelfstandig te lezen, maar zeker ook voor volwassenen.' (In de boekenkast, 26 maart 2019)

Een spannend verhaal over geheimen in schilderijen, kunst en ... een drol.

Kerstkaartjes

Naast pakjes is het ook het meest uitgelezen moment om elkaar fijne feestdagen en een spetterend nieuw jaar toe te wensen. Mocht ook u wensen willen overbrengen aan uw naasten, geliefden, vrienden en kennissen, dan kan dat! Stuur hen één van onderstaande, unieke, speciaal voor het alzheimeronderzoek ontwikkelde kaartjes en steun op deze manier ook het alzheimeronderzoek. Deze kaartjes zijn te koop per set van zes; bestaand uit een set van 3 verschillende kaarten telkens in tweevoud aanwezig in deze set. Deze set van zes kost €4,99.



Te bestellen via info@stopalzheimer.be of via 02/424.02.04. 

Hoe plan ik best mijn nalatenschap? Via testament of erfovereenkomst?



Steeds meer Belgen plannen en regelen hun erfenis vooraf, dit meestal via een testament. Zo werden er in 2018 meer dan 63.000 testaments via notaris ingeschreven in het Centraal Register van testaments.

Op 1 september van vorig jaar werd het nieuwe erfrecht van kracht en werd meteen ook een nieuwe vorm om uw nalatenschap te regelen gelanceerd, nl. de erfovereenkomst. Het succes van deze nieuwe tool is echter (voorlopig) beperkt. Er werden slechts een kleine duizend authentieke aktes van erfovereenkomst opgesteld.

• Wat is het verschil tussen een testament en een erfovereenkomst?

- Een **testament** is een eenzijdig document dat u zelf (alleen) opstelt en waarin u bepaalt hoe uw nalatenschap moet worden verdeeld na uw overlijden. Dit eigenhandig geschreven testament kan u zelf bewaren of het via uw notaris laten registreren in Centraal Register van Testaments. Tevens kan u ten allen tijde uw testament herroepen en een nieuw opstellen.
- Een **erfovereenkomst** daarentegen is een overeenkomst of pact dat door verschillende mensen wordt opgesteld. Meestal is dit een overeenkomst tussen ouders en kinderen. Deze overeenkomst kan zowel betrekking hebben op goederen die in het verleden al geschonken zijn, voordelen die al genoten zijn of goederen en/of voordelen die nog zullen worden toegekend.

• Waarom is een testament populairder dan een erfovereenkomst?

- Een **testament** is en blijft een persoonlijke wilsbeschikking die je met niemand deelt. Sinds 1 september 2018 is het succes van het testament nog vergroot, dit vooral omdat personen met kinderen nu vrij over de helft van hun vermogen kunnen beschikken. Door deze hervorming van het erfrecht hebben ouders nu de vrijheid en mogelijkheid meer na te laten aan bijvoorbeeld de kleinkinderen, aan een ernstig mindervalide kind, of ook aan een goed doel zoals Stichting Alzheimer Onderzoek.

- De **erfovereenkomst** daarentegen vereist voorafgaande bespreking tussen de erflater en kinderen, kleinkinderen... Deze bespreking gebeurt steeds in aanwezigheid van een notaris. Nadat de ontwerp-tekst van de erfovereenkomst is opgesteld door de notaris hebben alle betrokken partijen nog een maand tijd om over de regeling na te denken. Pas nadien wordt de overeenkomst in een authentieke akte gegoten die door alle partijen wordt ondertekend.

• Waarom kan een erfovereenkomst toch interessant zijn voor mij?

Het erfrecht heeft 2 soorten overeenkomsten voorzien, nl. de globale erfovereenkomst en de punctuele erfovereenkomst.

- De **globale erfovereenkomst**, ook wel familiepact genoemd, heeft als doel om bij het overlijden van de ouders de vrede te bewaren. Daarom wordt er bij deze overeenkomst al op voorhand rekening gehouden met mogelijke problemen die zich kunnen voordoen bij de verdeling van de nalatenschap. Een goed voorbeeld hiervan is: een gezamenlijk akkoord bereiken over gedane schenkingen. Hierop kan dan later niet meer worden teruggekomen.
- De **punctuele erfovereenkomst** daarentegen wordt opgemaakt om over specifieke zaken binnen een erfenis afspraken te maken tussen de erflater(s) en de toekomstige erfgenamen. Alleen deze erfgenamen dienen de overeenkomst te bespreken met de erflater. De verschillende mogelijkheden van een punctuele erfovereenkomst worden verder besproken in een volgende nieuwsbrief.

Er rest nog altijd een taboe over testaments en erfenissen. Wij praten er niet graag over. Toch opende het nieuwe erfrecht heel wat nieuwe mogelijkheden om uw nalatenschap nog beter vooraf te plannen en regelen. Maak er zeker gebruik van. Praat erover met uw notaris en vraag zeker onze brochure aan: '**Bescherm en plan uw nalatenschap**'. Zij wordt u **gratis** toegezonden! 

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

Bel:
02/424 02 04

Bezoek:
www.stopalzheimer.be

Stuur:
info@stopalzheimer.be

Steun:
IBAN: BE87 3101 0221 9494