

## KJENTO VERLOOR ZIJN BESTE VRIEND AAN ALZHEIMER

*"Ik was 9,5 jaar toen de ziekte van mijn opa werd vastgesteld, ik besepte toen nog niet wat er aan de hand was.*

*Mijn ouders vertelden wel aan mijn zus en mij dat opa Alzheimer had, ook vertelden ze ons in het kort wat die ziekte zou doen met opa maar op dat moment wist ik nog niet dat ons leven zou veranderen en soms ondersteboven zou staan.*



Voor de laatste keer op vakantie in Spanje. Kjento koos deze foto, omdat hij hier nog zorgeloos kon genieten met zijn opa en hij zo zijn opa wil blijven bewaren in zijn hart.

*Op mijn 12e begon ik meer en meer te beseffen wat er aan de hand was, ik zag ook aan opa dat het steeds moeilijker werd.*

*Er veranderde plots veel dingen; vroeger stond hij op de eerste rij om mij telkens op het voetbalveld tijdens een match aan te moedigen en was hij supertrots dat onze ploeg won, op den duur kon hij geen 10 minuten meer kijken, was hij boos aan het ijsberen en moest papa hem naar huis brengen.*

*Ik heb mijn opa met Alzheimer ervaren als een rollercoaster van gevoelens, er waren grappige momenten (bv. wanneer opa en oma*

*bij ons kwamen eten en opa zag dat er iemand meer balletjes in de vol-au-vent had en erop attent maakte dat hij die balletjes moest hebben) maar ook minder leuke momenten (dat hij soms vergat wie wij waren en minder interesse in ons had).*

*Toen opa gestorven was, had ik het er heel moeilijk mee want iedereen had veel verdriet en ik kon er op dat moment met niemand over praten.*

*Opa en ik waren altijd 2 handen op 1 buik geweest, hij hielp mij met mijn huiswerk (vooral Frans) en had interesse in alles wat ik deed. Ik kon altijd bij opa terecht, door zijn ziekte was onze band wel nog sterker geworden en begon ik voor hem mee te zorgen, wanneer hij in een boze bui was dan kon ik hem vaak rustig krijgen.*

*Ik hoopte op een wonder en wou zo graag dat er een middel kwam tegen deze vreselijke ziekte.*

*Opa is op 30/04/2020 overleden op 75-jarige leeftijd, hij kon niet meer stappen, woonde al 6 maand in een rusthuis en was zwaar hulpbehoevend.*

*Ik begon na te denken en wou ook graag iets doen, iets waar hij weer trots op zou zijn.*

*Op 21/06/2020 werd ik 14 jaar en kwam toen op het idee om een klein bedrag van mijn verjaardagscenten te doneren aan het Alzheimer-onderzoek.*

*Ook helpt dit mij om de dood van mijn allerbeste vriend/opa te verwerken."*

*Kjento.*

*PS. Zelf heb ik natuurlijk niet zo'n groot bedrag kunnen storten, want ik heb alleen mijn zakgeld. Maar ik hoop dat u meer kan geven, zodat Alzheimer ooit zal stoppen!*

**De ziekte van Alzheimer is met 70% de meest voorkomende vorm van dementie.**

**België telt 200.000 personen met dementie – waaronder 140.000 Alzheimerpatiënten.**

**Stichting Alzheimer Onderzoek steunt, met uw financiële hulp, reeds sinds 1995 het broodnodige Alzheimeronderzoek aan Belgische universiteiten.**

**SAMEN STOPPEN WIJ ALZHEIMER VOORGOED !**



**De laatste maanden is gans de wereld ‘overvallen’ met een nieuw virus, nl het Corona-virus. En niemand was hierop voorbereid, niemand kende de oorzaak en de symptomen van dit virus.**

**Inmiddels weten we uit alle onderzoeken die massaal in België en wereldwijd zijn opgestart dat dit nieuw type Coronavirus een nieuwe infectieziekte veroorzaakt, nl Covid-19.**

Het virus verspreidt zich van mens tot mens via minuscule druppeltjes die voornamelijk vrij komen bij niezen of hoesten.

De symptomen zijn luchtwegaandoeningen zoals koorts, hoesten, ademhalingsmoeilijkheden, keelpijn en drukkende pijn in de borst.

De meest kwetsbare of risicogroep betreft personen boven de 65 jaar en/of personen die sowieso al lijden aan ernstige chronische aandoeningen zoals hart-, long- of nieraandoeningen, diabetes, of personen met obesitas en kankerpatiënten.

Maar Covid-19 beperkt zich niet alleen tot hogervermelde symptomen. De onderzoekers zijn van oordeel dat de infectie op langere termijn ook andere gezondheidsproblemen met zich mee zal brengen, waaronder ook neurologische problemen. Verlies van de reukzin is hiervan een goed voorbeeld. Hierbij geraakt het virus via de reukzenuw ook binnen in onze hersenen. Hierdoor raken hersencellen beschadigd en sterven af wat op zijn beurt kan leiden tot geheugenproblemen of bewegingsstoornissen.

Daarnaast hebben de patiënten zeer grote ademhalingsproblemen die dan op hun beurt negatieve effecten hebben op de hersenen en neurodegeneratie in de hand zal werken.

Onderzoekers wereldwijd hebben ook ontdekt dat personen met dementie driemaal meer kans maken om ernstige Covid-19 te krijgen. Uit een gezamenlijk onderzoek gevoerd in Groot-Brittannië en de Verenigde Staten is gebleken dat er ook een genetische factor in het spel is. Door het ontleden en analyseren van de gigantisch grote Britse Biobank die



gezondheids- en genetische gegevens bevat van meer dan een half miljoen personen is gebleken dat dragers van het ApoE4-gen een dubbel zo groot risico lopen op ernstige Covid-19. Het ApoE4-gen wordt ook wel eens het dementie-gen genoemd. Want uit grootschalige vroegere studies is gebleken dat wie het defecte ApoE4-gen draagt tot wel veertien maal meer kans maakt om de ziekte van Alzheimer te krijgen.

**We mogen nu zeker de moed niet opgeven om snel een medicijn tegen Alzheimer te vinden. Alle onderzoekers moeten hun krachten bundelen en zelfs een versnelling hoger schakelen. Wij moeten met ons allen blijven investeren in dit onderzoek. Want alleen zo zullen we Alzheimer definitief kunnen stoppen.**



Voorzitter Wilfried Nys met onze nieuwe directeur, Joost Martens

## **NIEUWE DIRECTEUR: JOOST MARTENS**

**Vorige maand is onze nieuwe directeur, Joost Martens, begonnen. Hij was voorheen werkzaam als Marketing Directeur bij Plus Magazine.**

*“Ik heb voor de Stichting Alzheimer Onderzoek gekozen, omdat wij ons hier inzetten voor hoogkwalitatief wetenschappelijk Belgisch onderzoek naar de ziekte van Alzheimer. Ons team is klein, maar zeer slagvaardig, waardoor er elk jaar weer een hoger bedrag naar onderzoek kan gaan, zodat we ons doel sneller kunnen bereiken: Alzheimer en dementie voorkomen en zelfs genezen.”*



# HOE HOU IK MIJN HERSENEN GEZOND TOT OP HOGE LEEFTIJD?

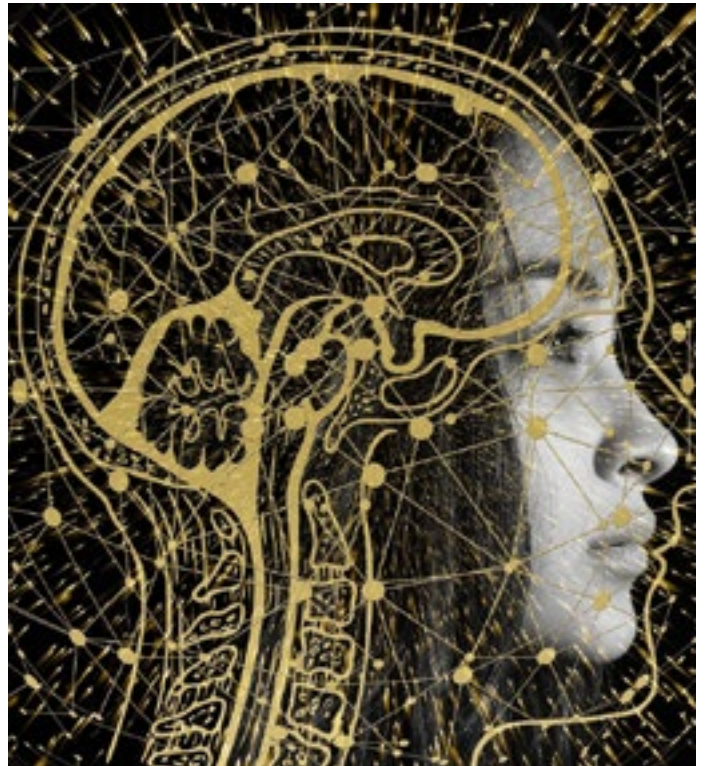
*Het is van belang dat we ons brein zo lang mogelijk gezond houden.*

We kunnen niet vermijden dat onze hersenen met het ouder worden achteruit gaan. Het menselijk brein krimpt bij het ouder worden, maar niet alle hersenen verouderen op dezelfde manier. Uit onderzoeken naar het korte termijngeheugen is gebleken dat dit geheugen met de ouderdom afneemt, doch dat bij de helft van de ouderen hun geheugen niet onderdoet voor een 25-jarige.

Ouderen hebben ook een trager psychomotorisch tempo dan jongeren. De snelheid waarmee informatie en bijhorende commando's wordt verwerkt neemt af. Maar de verschillen tussen een oudere persoon en weerom een 25-jarige wordt pas merkbaar wanneer er hoge prestaties dienen te worden geleverd. Ouderen die hun hele leven geestelijk actief en lichamelijk fit zijn gebleven, hebben dan ook meestal tot op hoge leeftijd prima functionerende hersenen.

Hoewel in de volksmond verouderen vaak geassocieerd wordt met neurodegeneratieve ziektes zoals Alzheimer kunnen we dus heel goed oud worden zonder één van deze ziektes te ontwikkelen.

**Daarom is het van belang dat we ons brein zo lang mogelijk gezond houden.**



## *Hierbij alvast enkele tips voor een gezond brein:*



Houd een gezond dieet aan met weinig geraffineerde suikers en verzadigde vetten, maar wel rijk aan vezels



Eet per dag zeker twee porties fruit en vijf porties groenten



Zorg voor een BMI (Body Mass Index) van 20 tot 25



Zorg ervoor dat je buikomtrek minder dan de helft van je lengte bedraagt



Beweeg regelmatig (wandelen – fietsen) of beoefen fysieke sporten die bij je leeftijd passen



Rook niet en vermijd inademing van de sigarettenrook van anderen



Wees matig met alcohol, maximum twee glazen per dag



Blijf geestelijk actief



Blijf actief meedraaien in de maatschappij



Zorg altijd voor een goede nachtrust



En laat zeker op regelmatige basis je gezondheid controleren door je huisarts, vnl bloedruk, bloedvetten en bloedsuikerspiegel.



## Dit kan op 2 verschillende manieren :

### 1) VIA EEN SCHENKING BIJ LEVEN AAN STICHTING ALZHEIMER ONDERZOEK

Indien deze schenking gebeurt via een notariële akte, of met andere woorden geregistreerd wordt, dan betaalt de stichting hierop volgende tarieven:

- in Vlaanderen : 5,5%
- in Wallonië : 5,5%
- in Brussel : 7%

Indien de schenking gebeurt via een hand- of bankgift of gewone overschrijving op rekening is er door de stichting geen schenkelasting verschuldigd. Maar dit is enkel in het geval indien de schenker niet overlijdt binnen de 3 jaar na de schenking.

Voor schenkingen vanaf 40 EUR levert de stichting een fiscaal attest af. Met deze attesten kan in de belastingaangifte een belastingvermindering aangevraagd worden. Deze vermindering kon tot voor kort oplopen tot max 45% van het gestorte bedrag. Het goede nieuws is nu dat de federale regering op 12 juni een reeks aanvullende steunmaatregelen heeft goedgekeurd, waaronder **verhoging van de aftrekbaarheid van giften van 45% naar 60%**.

### 2) VIA EEN LEVENSVZERKERING

Bij het afsluiten van een levensverzekering kan u zelf de begunstigde aanduiden en dit kan evenzeer een goed doel zijn. U kan dus bijvoorbeeld Stichting Alzheimer Onderzoek als begunstigde van uw levensverzekering aanduiden. Na uw overlijden gaat het bedrag van de levensverzekering dan direct naar de stichting. De stichting betaalt hierop de door haar verschuldigde erfbelasting:

- in Vlaanderen : 8,5%
- in Wallonië en Brussel : 7%

Indien er geen testament is, dan is een levensverzekering een uitstekend middel om een bepaalde som na te laten aan de stichting. Hou er wel rekening mee dat u uw reservataire of rechtstreekse erfgenamen (echtgenote en kinderen) niet kan onterven.

**Het voordeel van nalaten aan het goede doel via een levensverzekering:** Na uw overlijden wordt deze verzekering rechtstreeks uitbetaald aan de stichting en de andere erfgenamen worden hierover in principe niet ingelicht, laat staan dat ze erover kunnen ruziën.

**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)

Stem:

IBAN: BE29 2300 0602 8164