

Noorderbreedte Revalidatie en ziekenhuis MCL werken steeds intensiever en beter samen om patiënten weer op de been te brengen.



„Voor veel patiënten, met name ouderen, geldt dat het ziekenhuis niet de beste plek is om te verblijven na een operatie. Eigenlijk willen die na een ingreep zo snel mogelijk naar de eigen woonomgeving.”

Dat zei Patrick Vink, directievoorzitter van ziekenhuis MCL in Leeuwarden, gisteren ter gelegenheid van de ondertekening van de intentieverklaring waarin MCL en Noorderbreedte Revalidatie afspreken de samenwerking te intensiveren en te verbeteren. „Als meteen naar huis niet kan, is Noorderbreedte Revalidatie een goede plaats om te herstellen”, voegde hij eraan toe.

Noorderbreedte Revalidatie is het voormalige Borniaherne, pal naast het MCL aan de Borniastraat. Voorheen was het een verpleeghuis voor langdurig verblijf, met een afdeling voor kortdurende revalidatie. Die functie van langdurig verblijf is in de loop van de laatste jaren verdwenen en naar andere locaties overgeplaatst, vertelt Veronica van der Pol, specialist ouderengeneeskunde. „De revalidatie is gebleven en ook verder uitgebouwd. We hebben nu honderd bedden. Samen met MCL professionaliseren we de zorg steeds meer.”

Verantwoordelijkheid

Dat houdt in dat er acht afdelingen voor specifieke aandoeningen zijn gecreëerd, onder meer voor patiënten die herstellen van een beroerte, lijden aan parkinson of COPD, of orthopedische revalidatie nodig hebben na bijvoorbeeld een heupbreuk. Specialisten van het MCL zijn nauw betrokken bij de revalidatie, en personeel van Noorderbreedte spijkt zijn kennis bij door mee te draaien in het ziekenhuis. Dit heet transmurale samenwerking en die is nodig om moderne zorg te kunnen bieden, zei Saskia van Opijnen, directeur/bestuurder van Noorderbreedte bij de ondertekening. „Wij hebben de verantwoordelijkheid om de zorgkosten te drukken en daarbij willen mensen langer thuis blijven. Door transmuraal samen te werken kan dat.”

Achteruitgang in cognitieve functies gaat samen met langzamer lopen

Zo kunnen ook heropnames - en dus onnodige extra zorgkosten - voorkomen worden. In 2008 revalideerden er 28.000 patiënten, van wie 40 procent opnieuw moest worden opgenomen. In 2015 ging het om 45.000 revalidanten, met 20 procent heropname.

Erik Scherder

De ondertekening werd gisteren opgeluisterd door een college van prof. dr. Erik Scherder, hoogleraar neurologie en bewegingswetenschapper, bekend van televisie. Op de van hem bekende boeiende, humoristische wijze vertelde hij een uur lang voor zo'n 150 man, voornamelijk Noorderbreedte- en MCL-personeel, over het belang van fysieke beweging bij het fit houden van het brein. Bij hem heet dat dan dat

je er met multisensorische intensieve therapie en training voor zorgt dat het neuron zo hard en zo lang mogelijk gaat vuren. „Een actief revalidatiebeleid is hartstikke belangrijk. Vaak wordt onnodig te weinig geïnvesteerd in lichamelijke activiteit.”

Hij toonde met grafieken uit wetenschappelijke onderzoeken aan dat de witte materie in de hersenen, de verbindingen, tot het dertigste levensjaar in aantal en volume toenemen, waarna het verval inzet. „In de leeftijdscategorie boven de zeventig zie je verarming van de neurale netwerken.”

Fysieke inspanning

In de witte stof van de prefrontale cortex, het centrum in het voorhoofd dat het laatst wordt aangelegd en het hele brein controleert, vindt de planning plaats, het aanbrengen van structuur, daar zit het werkgeheugen. „De [top-cognitieve functies](#). Daar moet je je leven lang goed voor zorgen.”

Met afbeeldingen van dwarsdoorsneden van het brein liet Scherder zien dat onder meer juist die verbindingen verdwijnen naarmate je ouder wordt. Die verbindingen onderhoud je door uitdagingen aan te gaan. Nieuwe dingen leren (Scherder is drie jaar geleden begonnen met vioolles), maar ook fysieke inspanning. „Daardoor worden er meer bloedvaten aangelegd en verbetert de doorbloeding. En dus ook de hersenfunctie.”

Een combinatie van fysieke en [cognitieve training](#) is dus goed voor je lijf en voor je brein. Snel lopen helpt al. „Hoe sneller je loopt, hoe beter het werkgeheugen gestimuleerd wordt. Tegelijk wijst onderzoek uit dat achteruitgang in [cognitieve functies](#) samen gaat met langzamer lopen. Let wel: het een leidt niet tot het ander, er is een parallelle samenhang.”

Bron: Wybe Fraanje, januari 2019, Friesch Dagblad

'Curlingouders, stop met het wegpoetsen van obstakels voor je kind'

"Ik kan er dit schooljaar even geen curlingouders bij hebben", verzuchtte juf Ank in de nieuwste aflevering van De Luizenmoeder. Terecht, vindt opvoedkundige Marina van der Wal. "Alle obstakels op het levenspad van je kind wegvegen, is kindermishandeling."

Want dat doen curlingouders, zegt opvoedkundige Marina van der Wal. "Alles dat maar tot frustratie zou kunnen leiden bij een kind, wordt weggepoetst. Alles dat ongemak oplevert, hoeft een kind niet meer (zelf) te doen. Of het nou gaat om afwassen en opruimen of sporten als het koud is."

Levensstruggles

Ze noemt het voorbeeld van een moeder die vroeger zelf altijd door de regen moest fietsen en daar nog steeds een pesthekel aan heeft. "Zij brengt haar kind dus altijd als het regent en ontnemt het daarmee een levenservaring. Namelijk dat je prima door de regen kunt fietsen zonder er minder van te worden." Wie als ouder denkt dat dit juist goedbedoeld is en alleen maar gedaan wordt uit liefde voor je kind, komt volgens Van der Wal bedrogen uit. "Als volwassene wil je op zo'n moment geen ongemakkelijk gevoel hebben bij de levensstruggles van je kind. Daarom rijd je voor ze door de regen, ruim je hun rotzooi op, schrijf je hun werkstuk."

Minder veerkrachtig

Als ouder moeten we er meer bewust van zijn dat we deze neigingen hebben, vindt Van der Wal. "We verhinderen onze kinderen om evenwichtige, gezonde, prettige volwassenen te worden. In plaats daarvan zitten we met studenten die sneller een burn-out hebben, kinderen die hun emoties niet in bedwang kunnen houden en pubers die steeds minder veerkrachtig worden."

"Wat we ze moeten meegeven is het vermogen om zelf na te denken voordat ze iets gaan doen. Juist in hun jeugd kunnen ze zich in een veilige omgeving voorbereiden op volwassenheid. Een kind niets meer (zelf) laten doen, is kindermishandeling."

Niet makkelijk

En daar hoort nu eenmaal bij dat ze ook nare dingen meemaken. Van der Wal geeft wat voorbeelden: het overlijden van een huisdier ('en dan niet zeggen dat Fikkie slaapt'), niet worden uitgenodigd voor een feestje, nakomen, veel moeite in een werkstuk steken en dan toch een onvoldoende krijgen.

Niets menselijks is ons vreemd, zegt ze daarover. "Dat we onze kinderen blij en gelukkig willen hebben, is niet meer dan logisch. Maar het leven is nou eenmaal niet makkelijk."

Wat kun je wél doen om je kind te helpen?

Je moet je kind leren dingen zelf te doen, zegt Van der Wal. "Tegen een peuter zeg je niet: ruim op! Maar: kom, we gaan samen opruimen. Als je puber een bijbaantje wil, oefen dan de vragen die bij het sollicitatiegesprek kunnen worden gesteld. En in plaats van het werkstuk voor je kind te maken, denk je mee door vragen te stellen over de methode en de bronnen."

Het doel van opvoeden is jezelf onnodig maken. Wij doen nu het tegenovergestelde, zegt Van der Wal. "Terwijl je je kind juist een lol doet met het ontwikkelen van die [executieve functies](#). Rond zijn of haar zestiende zou je kind voor zichzelf moeten kunnen zorgen - ook al betekent het dat jij continu met je nagels in het tafelblad zit van spanning en frustratie."

Bron: RTL-nieuws, februari 2019

Onderzoek gepubliceerd in tijdschrift "Neurology" **Sinaasappelsap stimuleert gezond ouder worden**

De regelmatige consumptie van sinaasappelsap kan in verband gebracht worden met een aanzienlijk lagere kans op de achteruitgang van subjectieve cognitieve functies (SCF) op hogere leeftijd. Dat blijkt uit een recent wetenschappelijk onderzoek dat werd uitgevoerd door onderzoekers van de Harvard T.H. Chan School of Public Health. De studie werd gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift [Neurology](#).



Ook de consumptie van groenten en fruit op lange termijn wordt in het onderzoek in verband gebracht met een lagere kans op het lijden aan zwakke of matige SCF.

"Ook is te zien dat het merendeel van de mensen die een grotere hoeveelheid groenten, fruit en fruitsappen (met name sinaasappelsap) consumeert, niet rookt, vitaminesupplementen neemt, minder alcohol consumeert en lichamelijk actiever is. Dat wil zeggen dat er sprake is van een samenhang tussen de consumptie van deze producten en gezondere gewoontes", stelt dokter María Dolores del Castillo, leidinggevende van de Bioscience groep voor Levensmiddelen, van de Spaanse Nationale Onderzoeksraad (CSIC).

De experts analyseerden de eetgewoontes van 27.842 mannen uit de VS, tussen 1986 en 2002. Daarna werden op twee momenten de SCF van de deelnemers beoordeeld, in 2008 en 2012. Er werd gekeken naar de moeite die de deelnemers hadden met het onthouden van recente gebeurtenissen of korte lijstjes, het volgen van mondelinge instructies of gesprekken en naar de mate van desoriëntatie op bekende plekken.

Castillo: "Het onderzoek biedt zeer waardevolle informatie, die in lijn is met door andere auteurs gepubliceerde data. In die eerdere bevindingen wordt een voedingspatroon met een hoge consumptie van groenten en fruit op de lange termijn in verband gebracht met actief en gezond ouder worden".

Eerdere studies naar fruitsappen ondersteunen het bewijs dat de consumptie ervan gunstige gevolgen heeft voor de [cognitie](#) en het geheugen van volwassenen met een [cognitieve achteruitgang](#).



Nog een reden om snel te stoppen met fossiele brandstoffen: ze maken ons dommer

O ironie! Als we nog wat langer wachten met het drastisch terugbrengen van de uitstoot van CO₂ door het verbranden van fossiele brandstoffen, hebben we misschien niet voldoende hersencapaciteit over om het broeikasgasprobleem op te lossen dat ons klimaat vernietigt. Want hogere concentraties CO₂ blijken de **cognitieve** en beslissingsfuncties van onze hersenen ernstig aan te tasten.

De zeespiegel gaat stijgen, het klimaat gaat grilliger worden en de wereld kijkt aan tegen een voedsel- en vluchtelingenprobleem van jewelste als we niks doen aan de opwarming van ons klimaat. Die apocalyptische beelden (die trouwens best gerechtvaardigd zijn) zijn ondertussen genoegzaam bekend. Maar wist je dat de stijgende concentratie CO₂ in de atmosfeer onze hersenen aantast?

Uit verschillende studies van de jongste jaren blijkt dat verhoogde concentraties CO₂ zorgen voor een spectaculaire afname van onze **cognitieve functies** en de beslissingsfuncties in onze hersenen. De gemiddelde CO₂-concentratie in 2019 zal naar verwachting 411 ppm (deeltjes per miljoen) zijn. Klimaatonderzoekers verwachten dat de CO₂-concentratie in de atmosfeer het snelst zal toenemen sinds het begin van de metingen.

De aanhoudende stijging van CO₂ in de atmosfeer strookt helemaal niet met de ambitie om de wereldwijde opwarming van de aarde onder de 1,5°C te houden. Om verdere opwarming van de aarde een halt toe te roepen, moet de wereldwijde uitstoot in 2030 zijn gehalveerd, voordat de uitstoot uiterlijk twintig jaar later tot nul is gedaald.

Sinds 1958 is een toename van 30% van koolstofdioxide in de atmosfeer waargenomen. Die wordt veroorzaakt door emissies van fossiele brandstoffen, ontbossing en industrie. En ze zorgen voor de opwarming van de aarde. De CO₂-concentraties zouden nog hoger zijn geweest ware het niet dat bossen en oceanen veel overvloedige uitstoot absorberen.

Nu al worden we vaak blootgesteld aan 800 à 1.200 ppm

Die 411 ppm is overigens een gemiddelde: in steden maar vooral in kantoren ligt de concentratie al veel hoger. Uit een studie de Harvard T.H. Chan School of Public Health's Center for Health and the Global Environment blijkt dat mensen al vaak blootgesteld worden aan CO₂-concentraties van tussen 800 en 1.200 ppm. Ze ontdekten dat in nogal wat werkplaatsen zelfs tussen 1.500 en 3.000 ppm CO₂ in de lucht zat.

Cognitieve functies voorouder 21% beter?

En dat heeft zware gevolgen. Bij incidental blootstelling aan niveaus van 900 ppm CO₂ werken onze hersenen 15% minder goed. In een omgeving waar dat 1.400 ppm is, neemt onze hersencapaciteit zelfs met 50% af. Ons **cognitief vermogen** en de hersenfuncties die het nemen van beslissingen controleren zou volgens die tests nu 21% lager liggen dan bij onze voorouders van voor het industriële tijdperk. In de 800.000 jaar waarvan we het erg precies weten, fluctueerden de CO₂-concentratie tussen 170 en 280 ppm. Sinds we fossiele brandstoffen zijn beginnen gebruiken op industriële schaal, de jongste 200 jaar pakweg, is dat gestegen naar 411 ppm dus.

Eenmaal boven 600 ppm gebeuren "slechte dingen"

Wetenschappers kunnen dus wel testen wat een blootstelling op korte termijn aan verhoogde CO₂-concentraties doet met onze hersenen, maar wat het effect is van een voortdurende blootstelling aan verhoogde waarden, is niet duidelijk. Alleen: goed kan het zeker niet zijn. Er is zo'n beetje een consensus dat "slechte dingen" zullen gebeuren met ons intellect en onze mentale gezondheid als we CO₂ boven de drempel van 600 ppm laten gaan.

Dat niveau gaan we bereiken rond het jaar 2075, ten minste als we de gezette Europese doelstellingen zouden halen. Op de huidige koers - waarbij we die niet gaan halen - zal dat gebeuren rond het jaar 2050.

Bron: Newsmonkey.be, februari 2019

AI verandert de werkplek en de wereld. Helpt het ook om vooroordelen op de werkvloer te elimineren?

Analisten voorspellen dat de werkplek zoals we deze kennen, op het punt staat te veranderen. Nieuwe verbonden technologieën, zoals AI en machine learning, beloven de werkplek zoals wij die kennen te veranderen. Toch blijven verhalen over burn-outs, stress, inflexibele bedrijfsvoering en wervingsprocedures de krantenkoppen halen.

Nieuwe technologieën worden steeds meer gebruikt. Kunnen deze technologieën helpen om vooroordelen van werknemers weg te nemen en een flexibelere werkplek met een grotere integratie van het werklevens mogelijk te maken?

Vanuit onze ervaring kan het. Niemand vraagt zich ooit af waar een AI-assistent of een machine-learning-algoritme zich bevindt, dus waarom zijn we nog zo gefixeerd op het binden van mensen en hun werk op één specifieke locatie? Vooral in niet-routinematige [cognitieve functies](#) waarbij intellect, ideeën en de manier van denken van groot belang zijn? Verspillen we de nieuwe generatie 'digital natives' niet door ze in een ietwat achterhaalde '9 tot 5'-routine en op een vaste locatie kantooromgevingen onder te brengen?

De opkomst van de gig-economie, waarin tijdelijk, projectmatig en flexibel werken heel gewoon is, is een nieuwe interessante trend. Burned-out millennials stoppen met hun vaste banen, offeren een carrière op voor beter evenwicht tussen werk en privé en meer vrijheid om belangen buiten het werk na te streven. Moderne oplossingen, van flexibele werkmethoden en de zoektocht naar disruptieve ideeën tot innovatie - in plaats van de vereiste om 8 uur per dag op kantoor fysiek aanwezig te zijn – maken deze integratie van werk en privé mogelijk. Als je dit niet nastreeft loop je het risico om werknemers te verliezen.

Maar je moet als bedrijf verder denken. Flexibiliteit helpt niet alleen om talent te behouden, maar is ook een strategische facilitator voor bedrijven met innovatieve technologie. Flexibiliteit is geen voordeel of 'leuk om te hebben'. Het is een must-have dat loyaliteit en betrokkenheid opbouwt, diversiteit verbetert waardoor je talent aantrekt en behoudt. De markt heeft nog een lange weg te gaan op dit gebied - we zijn ons nog steeds niet volledig bewust van de kansen die dit biedt als deze bedrijfsgebreken weg genomen worden.

We weten dat er een duidelijk verband bestaat tussen het welzijn van werknemers en de prestaties van het bedrijf. Daarom is welzijn één van de belangrijkste strategische prioriteiten voor ons als wereldwijd bedrijf. Het maakt integratie van werk en privé mogelijk, het ondersteunt diversiteit en moedigt de vijf generaties aan die momenteel op de werkplek zijn om op hun optimaal niveau te presteren.

Nu Generation Z de werkvloer betreedt, moeten werkgevers hun strategieën echt heroverwegen. Flexibele werktijden, welzijn op de werkplek en een ontspannen dresscode, samen met geweldige coaching en leiderschap, doen een beroep op Generation Z. Schneider Electric bijvoorbeeld biedt deze flexibiliteit, inclusief die van werklocatie, omdat we ons concentreren op het gebruik van digitale hulpmiddelen waar mogelijk, waardoor we talenten uit alle generaties, op lokaal, regionaal of zelfs wereldwijd niveau te aantrekken en behouden.

Flexibel werken kan en moet ruimte bieden aan mensen zodat zij hun carrière kunnen nastreven. Dit zorgt op zijn beurt voor meer diversiteit, vooral in de technologie- en engineeringsector. Nieuwe technologieën die de werkplek veranderen, zijn een hulpmiddel voor flexibel werken en een wereldwijde samenwerking - en ook iets dat onze vooroordelen ten aanzien van menselijke versus algoritmische werknemers nog verder zal uitdagen in de komende jaren.

Bron: januari 2019, Ingrid de Bresser, IT-channel.