

Negen manieren om uw risico op dementie te verminderen

Gezondheid.be

TIPS

Volgens een studie van een internationale expertgroep die gepubliceerd werd in het gezaghebbende medische tijdschrift The Lancet, zou het risico op dementie met mogelijk 35 procent kunnen verminderd of alleszins uitgesteld worden door bepaalde leefstijlveranderingen en andere preventieve maatregelen.



1. Behandel hoge bloeddruk (hypertensie)

Een verhoogde bloeddruk op middelbare leeftijd is een belangrijke risicofactor voor dementie. Meerdere studies tonen overtuigend aan dat behandeling van een verhoogde bloeddruk met bloeddrukverlagende geneesmiddelen de kans om op latere leeftijd dementie te krijgen vermindert. De studie bepleit dan ook een goede behandeling van hoge bloeddruk vanaf de leeftijd van 45 jaar.

2. Beweeg voldoende

Mensen die tot op hoge leeftijd fysiek actief zijn, hebben tot 50 procent minder kans op dementie dan ouderen die niet of nauwelijks bewegen, zo blijkt uit tal van (epidemiologische). Maar er zijn tot nu toe onvoldoende harde bewijzen dat (bepaalde vormen van) fysieke activiteit, zoals wandelen en spieroefeningen, het risico op dementie effectief kan verminderen of bij mensen met milde cognitieve problemen verdere achteruitgang kan vertragen en het optreden van dementie kan uitstellen.

Door het gunstige effect van fysieke activiteit op onder meer hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes type 2, overgewicht enzovoorts - allemaal risicofactoren voor dementie - zijn er volgens deze studie toch voldoende argumenten om te pleiten voor regelmatige en voldoende fysieke activiteit, ook op oudere leeftijd. Zeker voor mensen die in een rusthuis verblijven, is dat een grote uitdaging. Onderzoek toont aan dat ze veel te weinig bewegen.

3. Stop met roken

Roken verhoogt rechtstreeks en onrechtstreeks het risico op dementie. Mensen die (veel) roken hebben tot 50 procent meer kans op dementie dan mensen die niet roken. Niet roken of stoppen met roken is dan ook een belangrijke preventieve maatregel.

4. Let op uw dieet

Alhoewel het precieze effect van het dieet op het risico op dementie in de studie niet kon berekend worden, zijn er voldoende bewijzen dat een mediterraan dieet onrechtstreeks een gunstig effect op het risico op dementie en het ontstaan van dementie kan uitstellen bij mensen met milde **cognitieve** problemen. Het helpt namelijk tegen overgewicht, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes type 2 enzovoorts, allemaal risicofactoren voor dementie.

Een mediterraan dieet bestaat hoofdzakelijk uit groenten en fruit, peulvruchten, granen, noten en zaden, vis, gevogelte en olijfolie, en relatief weinig (rood) vlees en melkproducten.

5. Blijf sociaal actief

Sociaal isolement en eenzaamheid op latere leeftijd is een belangrijke risicofactor voor dementie, die mogelijk even zwaar doorweegt als een hoge bloeddruk en gebrek aan beweging.

Het is dan ook erg belangrijk om zo veel mogelijk sociaal actief te blijven. Mensen met een actief sociaal leven zijn beter in staat om de symptomen van dementie 'op te vangen'. Dat betreft zowel contacten met familie, vrienden en burens als activiteiten in verenigingsverband, vrijwilligerswerk...

6. Behandel gehoorverlies

Gehoорverlies op middelbare leeftijd (vanaf 55 jaar) zou verantwoordelijk zijn voor 9,1 procent dementierisico. Zelfs licht gehoorverlies na de leeftijd van 55 jaar zou het risico om op latere leeftijd dementie te ontwikkelen, verhogen. Laat daarom uw gehoor onderzoeken en gebruik een hoorapparaat wanneer dat nodig is.

7. Behandel een depressie

Een depressie op latere leeftijd zou verantwoordelijk zijn voor zowat 4 procent van het dementierisico. Het gebruik van bepaalde antidepressiva zou het risico kunnen verlagen.

8. Hou u hersenen actief

Over het effect van 'hersengymnastiek' om dementie te vertragen, spreken studies elkaar tegen. De hersenen zijn uiteraard geen spier. Maar er zijn voldoende aanwijzingen dat bepaalde activiteiten zoals lezen, reken-, taal- of cijferspelletjes, computerspelletjes, het leren van een tweede taal, het volgen van cursussen, bijwonen van culturele manifestaties enzovoort, het geheugen en andere **cognitieve functies** verbeteren en het risico op dementie in beperkte mate kunnen verkleinen of vertragen. Dat werd recent bevestigd in een aantal grote studies. Afwisseling is daarbij belangrijk: een eenzijdige activering van de hersenen door bijvoorbeeld kruiswoordpuzzels of geheugenspelletjes heeft geen aantoonbaar effect. En besteed er ook niet teveel geld aan: er is geen onderzoek dat aantoont dat de (dure) commerciële producten beter werken dan alledaagse oefeningen zoals sudoku's of kruiswoordraadsels. Bezig blijven, dat is het voornaamste.

- Op de website van Alzheimer Nederland vindt u voorbeelden van **cognitieve stimulatie** in de dagelijkse praktijk.
- Op de website van de Universiteit Amsterdam kunt u een online Geheugenverbeteringscursus volgen

9. Behandel cognitieve symptomen

Mensen met beginnende Alzheimer of Lewy Bodies dementie moeten behandeld worden met cholinesterase inhibitoren en bij ernstiger dementie met memantine. Ze hebben een gunstig effect op het geheugen en de **cognitieve functies**, en hebben vaak ook een gunstig effect op gedrags- en persoonlijkheidsveranderingen (angst, depressieve klachten,...).

Cholinesterase inhibitoren hebben geen effect op milde **cognitieve achteruitgang**.

Bronnen

<http://press.thelancet.com/dementia.pdf>

www.nhs.uk/news/2017/07July/Pages/Nine-lifestyle-changes-may-reduce-risk-of-dementia.aspx

[http://journals.lww.com/epidem/Abstract/2016/09000/Late life Cognitive Activity and Dementia A.20.aspx](http://journals.lww.com/epidem/Abstract/2016/09000/Late_life_Cognitive_Activity_and_Dementia_A.20.aspx)

<http://www.iamda.com/article/S1525-8610%2815%2900435-1/abstract>

[http://www.alzheimersanddementia.com/article/S1552-5260\(15\)00197-1/fulltext](http://www.alzheimersanddementia.com/article/S1552-5260(15)00197-1/fulltext)

<https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/de-hersenen/gezonde-hersenen/training>

<https://www.alzheimer-nederland.nl/over-dementie/oorzaken-en-preventie/risicofactoren-en-het-voorkomen-van-dementie/tips-voor-t-brein>