**College woensdag 11 september week 3**

**OCHTEND (MARTIN)**

**Dementie**

Limbisch systeem 🡪 regulatie emoties

Hippocampus 🡪 korte termijn geheugen (herkenning van persoon)

Amygdilla 🡪 gevoelens bij een persoon

Hersenstam 🡪 reflexen

[www.dementia.com](http://www.dementia.com)

[www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

[www.dementia.org](http://www.dementia.org)

* Problemen in het geheugen
* Problemen hoge corticale functies
* Niet psychiatrisch
* Heldere geest

Korte termijn geheugen is aangedaan bij mensen met dementie 🡪 er worden geen nieuwe boeken meer aangemaakt (er wordt niks opgeslagen naar het lange termijn geheugen).

MMSE 🡪 test op dementie

Validation 🡪 meedoen met persoon in benadering

Afasie (wartaal) Wernicke = sensorisch

Brocka = motorisch

Reminiscentie 🡪 fotoboek (herinneringen ophalen)

Fase 1 bij dementie 🡪 ontkenning en achterdocht

Fase 2 bij dementie 🡪 desoriëntatie in tijd

Fase 3 bij dementie 🡪 bewegingsdrang , herhaling

Mensen met dementie zoeken steeds naar input 🡪 loopdrang. Wanneer mensen niet kunnen lopen halen ze de input niet meer uit omgeving maar bij zichzelf.

Emoties wel vaak invloed op gedrag en geheugen.

Incontinentie bij de eerste fase van dementie is niet normaal, hoort er niet bij. Pas in de midden fase begint het en hoort het bij dementie.

GDS (scale) om te kijken in welke fase iemand zit met dementie.

Bewegen invloed op cognitie.

*Verklaringen:*

* Aanmaak nieuwe verbindingen (synaps)
* Betere doorbloeding.
* Toename brein opbouwend eiwit (BDNF)

**MIDDAG (LOWIE)**

**Mythes over het ouder worden**

Mythe 1: ouder worden betekend zieker worden

* “*Er zijn overtuigende bewijzen dat lichamelijke problemen op oudere leeftijd niet zozeer het gevolg zijn van veroudering alleen, maar wel een opeenstapeling van de effecten van een ongezonde leefstijl”*

Mythe 2: ouder worden betekend cognitieve achteruitgang

* Er zijn overtuigende bewijzen dat onze hersenen zich blijvend ontwikkelen tot op hoge leeftijd. Ze moeten daarvoor wel gestimuleerd worden. Bewegen heeft een positieve invloed, stress een negatieve.

Mythe 3: ouder worden betekend dementeren

* Er zijn sterke aanwijzingen dat mentaal actief blijven een beschermende werking heeft tegen dementie
* Er zijn redelijke aanwijzingen dat lichamelijk actief blijven de kans op dementie verkleint
* Er zijn redelijke aanwijzingen - maar steeds meer - dat leefstijl en voeding een invloed hebben op ontstaan van dementie
* HOPE (Heart Outcome Prevention Evaluation) : 41 % minder dementie door behandeling van hoge bloeddruk

Mythe 4: ouder worden betekend depressief worden

* Angst en depressie zijn geen logisch gevolg van het ouder worden, De angsten en depressies van ouderen hebben dezelfde achtergronden dan die van jongeren en kunnen net zo behandeld worden.

Mythe 5: oudere mensen zijn duur voor de maatschappij

* Nuance
  + Kosten van leefstijlfactoren
  + Kosten in het laatste levensjaar !!

Opbrengsten

* + Tussen 60 en 70 = big spenders
  + Ouderen en kleinkinderen : opvang
  + Economische impuls : bouwen van voorzieningen, de farmaceutische industrie, de silver market,…

Het nieuwe ouder worden

\*\*Wat is oud ?

* + Van 50 tot 100 en meer is niet in een benaming te vatten
  + Hele heterogene groep
  + Kalenderleeftijd tov biologische leeftijd
  + Van biologische benadering naar biopsychosociale benadering

Levensverwachting: genen of leefstijl

* Wetenschappelijke literatuur anno 2012:
* 10 % genetische factoren
* 90 % leefstijlfactoren

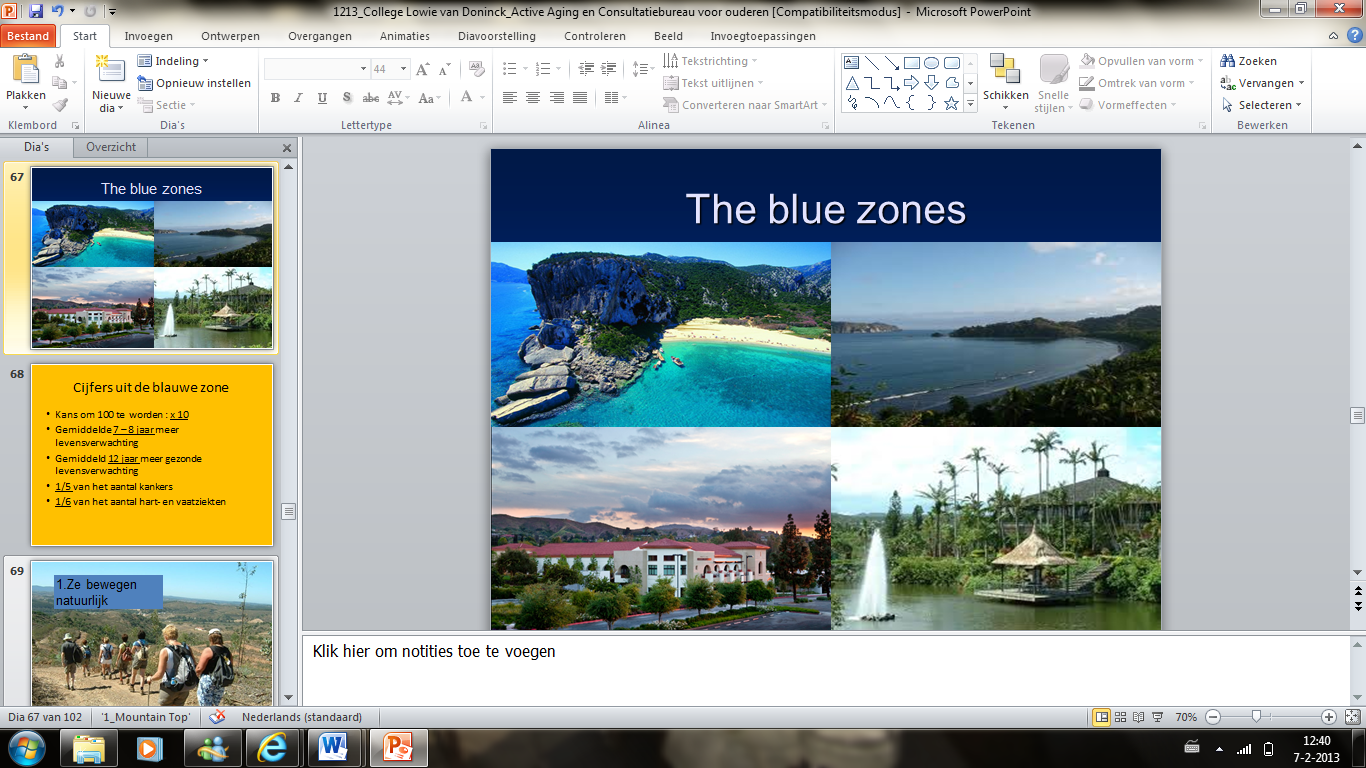
**Genetische factoren**

Genetische leeftijd



**Leefstijlfactoren**





Cijfers uit de blauwe zone

* Kans om 100 te worden : x 10
* Gemiddelde 7 – 8 jaar meer levensverwachting
* Gemiddeld 12 jaar meer gezonde levensverwachting
* 1/5 van het aantal kankers
* 1/6 van het aantal hart- en vaatziekten

1. *ze bewegen natuurlijk (gewoon bewegen, dagelijks leven wandelen, geen marathons, spinning of fitness):* Onvoldoende bewegen is een beïnvloedbare risicofactor voor een breed pallet aan (ernstige) chronische ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker (colon en borst), obesitas, hypertensie, ziekten aan het bewegingsapparaat en psychische aandoeningen (depressie)
2. *ze blijven doelen hebben (doelen hebben, betekenisvol blijven lijkt erg belangrijk als je honderd wil worden)*
3. *ze hebben elke dag een rustpunt:* Omgaan met stress kunnen ze beter : elke dag hebben ze een moment, bidden, mediteren, siesta. Stress en ziekten de relatie wordt steeds duidelijker.
4. ***Ze drinken alcohol met mate:***Allemaal drinken ze alcohol maar met mate

Sardinië : Cannoneau, 3 x zoveel polyfenolen dan in gewone rode wijn



1. *Ze geloven*
2. *Leven in een hechte gemeenschap, hebben vrienden:* Sociale isolatie is een echte killer en gerelateerd met heel wat ziekten

Vrienden houden zijn een goed idee

Amerikanen : 3 x rijker, maar 3 x minder vrienden

Eenzaamheid en ziekten:

* Leefstijl : minder bewegen, minder compliance (Hawkley et al, 2009)
* Hogere kans op :
  + Hartaandoening (Sorkin et al, 2002)
  + Immunogerelateerde aandoeningen (Heinrich, 2005)
  + Metabool syndroom (Whisman, 2010)
  + Depressie, angststoornissen (Theeke, 2007)
  + Alzheimer (Wilson et al, 2007)

1. *de familie voorop:* Weinig echtscheidingen, samenwonenden en getrouwden leven langer

Grootouders, ouders, kinderen leven dicht bij mekaar

1. *ze hebben bijzondere eetgewoonten:* Kleine porties : kleine bordjes gebruiken

Opscheppen in de keuken

Veel kleurrijke groenten

Heel veel groenten

Weinig vlees

Nederland : slechts 1 op 6 komen aan de aanbevolen dagelijkse dosis van 200 gram groenten per dag

Voeding:

* Uitgebalanceerd en gezond
  + Niet éénzijdig !
* Samenstelling : groenten, fruit , granen, vette vis
  + Gevarieerde samenstelling is belangrijker dan de voedingssupplementen..
* Minder eten, hari hachi; Straks bij de lunch (80% full)

Voedingsmiddelen:

Fytonutriënten en Anti-oxidanten

* + Kankerprotectie
  + Vrije radicalen vernietigen
  + Vetstofwisseling gunstig beïnvloeden
* **Bosbessen** : vitamine A en C en ellagisch zuur (bestrijdt infecties en tumorvorming)
* **Brocolli** : calcium en chroom (bloedsuiker)
* **Bittere chocolade** : 70 % cacao (HDL-cholesterol en serotonine stijgt)
* **Groene thee :** beschermt tegen infecties

1. *Ze denken positief:* Longitudinale studies die over 50 jaar optimisten en pessimisten volgen

8 jaar meer gezonde levensverwachting

*Lachen*

*Kinderen 300 keer per dag, volwassenen 10 a 15 keer perdag*

*Stress, afweer, bloeddruk en het zelfvertrouwen*

*Nieuw invloed van lichaam op geluk*

*Oefening glimlachen*

*Probleemoplossend en Probleembenoemend*

*Waar haal ik mijn energie*