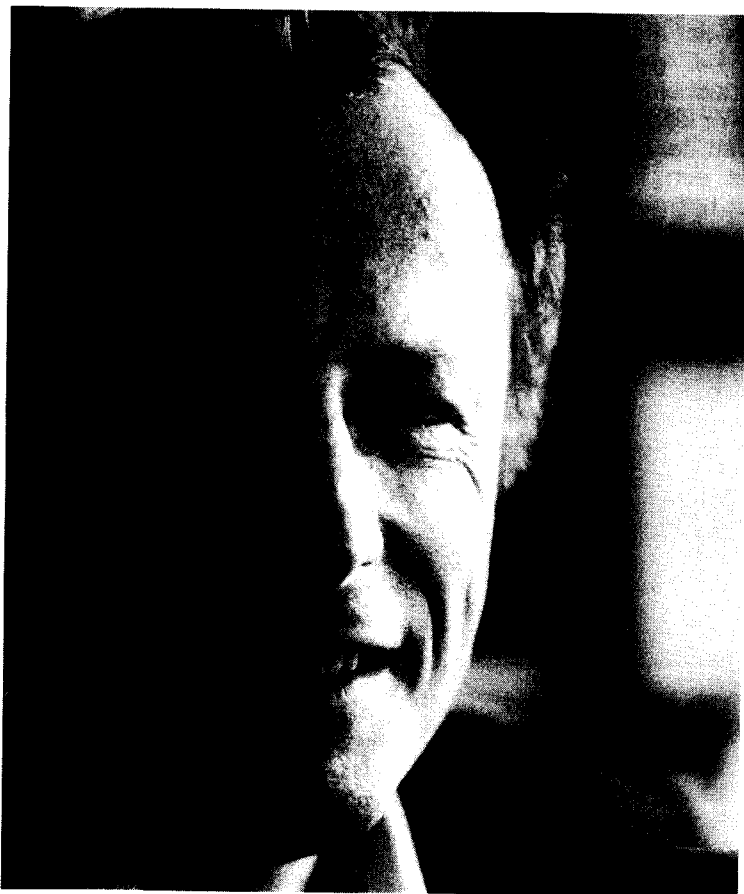


INHOUD

Prof. dr. J. Jolles over succesvol ouder worden	1	Dr. M.G.M. Okde Rikkert over 'frailty'	4
Hersennetwerk	3	Stof tot denken'	6
Studiebijeenkomst 'Persoonsgebonden Budget' ..3		Agenda.....	7

'Goed in je kop blijven zitten'



Stel: u bent vijftigplus, en u heeft steeds vaker moeite met het plannen van zaken. Daar maakt u zich ernstige zorgen over. Prof. dr. Jelle Jolles, werkzaam bij de Universiteit Maastricht, doet onderzoek naar het cognitief functioneren in relatie tot de prefrontale schors van de hersenen. Zijn onderzoeksgroep is bezig met het opzetten van trainingen die de bedoeling hebben om deze 'organisator van de hersenen' te activeren. Na training zou het zo moeten zijn, dat u uw tijd efficiënter besteedt, dat u uw activiteiten beter organiseert, en op den duur wellicht zelfs minder vergeet.

Het onderzoek van Jolles en zijn onderzoeksgroep maakt deel uit van het MAAS-programma, waarbij 'MAAS' staat voor 'Maastricht Aging Study'. Jolles is tevens leider van de divisiegroep Cognitieve Stoornissen van het onderzoeksinstituut Hersenen en Gedrag. Onderzoek wordt gedaan naar cognitieve problemen (problemen met het vermogen te denken, oordelen en begrijpen) bij het ouder worden en de invloed van biologische processen daarop. Duizenden mensen van 25 tot 85 jaar worden onderzocht: mensen boven de vijftig jaar met een tussenpoos van drie jaar, en mensen onder de vijftig om de zes jaar. In 2000 is een nieuwe onderzoekslijn gestart naar het succesvol ouder worden.

Zijn er al resultaten bekend?

'Inderdaad. Uit de resultaten tot nog toe blijkt dat de helft van de mensen boven de vijftig jaar zichzelf vergeetachtig vindt, ook als dat objectief gezien meevalt. Veel mensen denken dat hun leeftijd de werking van hun hersenen negatief beïnvloedt. Nu is het inderdaad zo dat verouderingsproblemen iets met de hersenen te maken hebben, maar wát precies, dat willen we graag weten. Trouwens: eenderde van de mensen van 25 tot vijftig jaar vindt zichzelf ook vergeetachtig. Maar deze groep wijt dat aan stress en hard werken. Wat we ook graag willen weten: als mensen iets meer geheugenproblemen hebben dan normaal, waar ligt dat dan aan? Ligt het aan het feit dat ze ooit eens op hun hoofd gevallen zijn? Omdat ze een beetje depressief zijn? Of geweest zijn? Is het genetisch bepaald? Binnen MAAS is al vastgesteld dat medische problemen erg bepalend kunnen zijn voor het optreden van cognitieve problemen, zoals lichte verhoging van de bloeddruk, suiker-

ziekte, of langdurige blootstelling aan pesticiden. Ook blijkt dat de cognitieve klachten een voorbode kunnen zijn van dementie, zoals de ziekte van Alzheimer. Wij onderzoeken de rol die de hersenen spelen bij goedaardige geheugenproblemen, maar ook bij ziekelijke vormen.'

Waarom onderzoek naar de prefrontale schors?

'Veel mensen die niet dement zijn, maar wel problemen hebben met het organiseren van hun leven, voelen ze zich vaak rot. Ze zijn bang dat er iets wat ze aan de hand is, worden gedeprimeerd en veranderen in hun gedrag. Soms gaan mensen niet meer bij vrienden langs, omdat ze bang zijn dat hun probleem zichtbaar wordt. Wij willen aantonen dat het functioneren van de prefrontale schors een belangrijke rol speelt in deze fase van niet ziek zijn, maar zich ook niet geheel gezond voelen. Die schors, gelegen in de voorste hersendelen, heeft een functie bij het sturen van de rest van het brein, van het lichaam, en heeft ook een zeer belangrijke rol bij het sturen van ons ge-



drag. Je zou die voorste hersendelen kunnen opvatten als een soort organisator. En dat is volgens ons de hoofdreden waarom veel oudere mensen bijvoorbeeld steeds meer opzien tegen nieuwe en complexe taken: omdat die prefrontale schors minder goed werkt, kunnen ze niet meer zo goed plannen. Ze zijn er minder efficiënt en snel in. Als onze verwachting klopt dat de prefrontale schors bij ouderen inderdaad minder goed werkt, hopen we te laten zien dat voor deze mensen training mogelijk is. In samenwerking met professor Robertson uit Dublin

zijn we nu bezig met de opzet daarvan. Hopelijk zal het zo zijn dat iemand die een aantal maanden zo'n training volgt, zal merken dat hij daarna beter in staat is de dagelijkse activiteiten uit te voeren en een vakantie te plannen. Omdat die voorste hersendelen actief en meer efficiënt zijn gemaakt.

Hoofddoel is dat we beter weten hoe de relatie is tussen de voorste hersendelen en gedrag, in relatie tot veroudering. Als je dat weet, kun je ook veel meer doen aan problemen op dat gebied. Als waar is wat ik zeg, dat de prefrontale schors te trainen is, dan kunnen oudere mensen wat optimistischer naar de laatste tientallen jaren van hun leven kijken, want dan kun je toch tot op hogere leeftijd redelijk goed "in je kop blijven zitten". Volgens mij is een van de bepalende factoren van succesvol ouder worden: goed kunnen plannen. Daarmee is dat eigenlijk belangrijker dan het geheugen, dan vergeetachtigheid waar zoveel mensen over klagen. Er zijn vele voorbeelden te geven van ouderen met een behoorlijk probleem met het geheugen, maar die toch een uitstekende kwalite-

it van leven hebben. Ouderen die goed kunnen plannen, die hun agenda goed beheren en weten welke initiatieven ze kunnen nemen, en op welke manier. Succesvol verouderende mensen!

Hoe ziet zo'n training eruit?

'Zo'n training, waar we over niet al te lange tijd mee beginnen, bestaat uit een aantal sessies waarin mensen twee keer per week met een neuropsycholoog bijeenkomen. Tijdens de training wordt uitgelegd hoe informatie via de zintuigen binnenkomt, hoe die bewerkt wordt, hoe het

werkgeheugen functioneert, hoe je vanuit het werkgeheugen iets in een langetermijngeheugen opslaat. En vervolgens worden oefeningen gedaan om dat hele proces te verbeteren, oefeningen om voor de vuist weg plannen te maken. Ook is het erg belangrijk dat de manier waarop een oudere omgaat met zijn of haar functioneren, verandert. Er is een zekere mentaliteitsverandering nodig, om te herkennen dat er wel degelijk nog vaardigheden zijn die niet of nauwelijks achteruit gegaan zijn, en waar je dus beter gebruik van kan maken.

Het is helaas wel zo dat er met het ouder worden een steeds groter risico op dementie ontstaat. Voor zover wij weten helpt een dergelijke training niet bij iemand die al dement is. Hoewel bij die mensen een aangepaste aanpak en vormen van training waarschijnlijk wel kunnen zorgen dat de achteruitgang langzamer gaat. Maar mijn verhaal hier gaat op voor de relatief normale veroudering.'

Stel, je bent bij het ouder worden cognitief niet goed getraind. Kun je dan door intensief trainen toch 'een sprongetje terug' maken? Zodat je als zestigjarige weer de cognitieve mogelijkheden van iemand van vijftig hebt? 'Ik denk het wel, maar... Laat ik een metafoor gebruiken: je staat op een heuvel, de heuvel van het leven. Je loopt naar boven, staat op de top, en op een bepaald moment loop je naar beneden. Je bent rond je zestigste halverwege de heuvel naar beneden. Ik denk niet dat het mogelijk is weer helemaal aan de top te komen, dat is de top van als je ongeveer 25 jaar bent, maar ik ben ervan overtuigd dat het wel degelijk mogelijk is een stukje omhoog te lopen. En zeker ook dat het proces van achteruitgang vertraagd kan worden. Ouderen hebben wel degelijk leervermogen, en de kwestie is om dat optimaal aan te spreken. Veel ouderen hebben dat leren afgeleerd: de prefrontale schors weet niet meer hoe je dat moet doen. Maar: de hersenen zijn plastisch en hebben een ingebakken mogelijkheid tot verandering.