

HET HOOFD KOEL HOUDEN: COGNITIEVE VITALITEIT EN OUDER WORDEN

DORLY DEEG

Vanaf een zekere leeftijd merken we allemaal weleens dat ons geheugen hapert. 'Hoe heette zij toch?' Of: 'Wat wilde ik ook weer gaan doen?' Ook merken we dat ons denken soms langzamer gaat. Het kost ons meer moeite om een redenering te volgen of om een logische gedachtenlijn op te zetten. De leeftijd waarop we deze haperingen gaan merken kan voor iedereen anders zijn. Deze verschijnselen hebben te maken met cognitieve veroudering. Centraal daarin staat de snelheid waarmee we informatie kunnen verwerken. Hoe groter die snelheid, hoe beter het opslaan van herinneringen in het geheugen en het terughalen van herinneringen uit het geheugen. En om een redenering te volgen, is het van belang hoe snel we informatie verwerken en hoe goed we onze aandacht erbij kunnen houden. Als we onder stress staan, hebben onze informatieverwerkingssnelheid en onze aandacht daaronder te lijden, en dus ook ons geheugen en ons denkvermogen. Het beste advies is dan: neem de tijd of wacht tot de stressvolle situatie voorbij is.

Normaal of niet normaal?

Dit advies suggereert al dat cognitieve haperingen niet blijvend hoeven te zijn. Zij kunnen van tijdelijke aard zijn. En zeker hoeven zij niet te wijzen op beginnende dementie. Veel mensen zijn bang dat ze dement worden zodra ze merken dat hun geheugen slechter wordt. Maar is die angst terecht? Gelukkig staat van enkele kenmerken vast dat ze onderscheid maken tussen normale en niet-normale cognitieve veroudering.

Zo ondervinden mensen met normale cognitieve veroudering daar in het dagelijks leven weinig tot geen last van. Kunnen we niet op een woord komen, dan schiet ons dat later weer te binnen, of we hebben een andere manier gevonden om te formuleren wat we wilden zeggen. Bij beginnende dementie daarentegen bemoeilijkt de geheugenachteruitgang het dagelijks leven wél. Mensen met beginnende dementie kunnen de gaten in hun geheugen niet compenseren. Dat is vaak te merken in conversaties: mensen met beginnende dementie vertellen in één en hetzelfde gesprek herhaaldelijk hetzelfde of stellen steeds maar dezelfde vragen. Ook kunnen zij praktische dingen niet meer doen, die zij voorheen wél konden. Bijvoorbeeld bij het theezetten alle handelingen die nodig zijn in de juiste volgorde uitvoeren.

Mensen met beginnende dementie vergeten ook vaak afspraken of zijn dingen kwijt. Door zulke ervaringen gaan zij echter niet beter opletten. Mensen met normale cognitieve achteruitgang, daarentegen, gaan gebruik maken van geheugensteuntjes. Zij weten wat zij vaker vergeten en gaan dan bijvoorbeeld meer afspraken in hun agenda noteren – en prenten zich in dat zij dan ook regelmatig in hun agenda kijken. Mensen met beginnende dementie gebruiken misschien ook wel geheugensteuntjes, maar doen dat niet effectief. Er liggen bijvoorbeeld overal in het huis briefjes, maar het overzicht wanneer welk briefje van belang is, ontbreekt.

Beginnend dementerenden zijn ook vaak gedesoriënteerd in tijd en plaats. Zij beseffen niet of het dag of nacht is of waar zij zich

bevinden. Bij iemand met normale cognitieve veroudering komt dat zelden voor. En mocht zo iemand een vergissing maken met de datum of de dag van de week, dan komt deze daar meestal zelf snel achter.

Ten slotte gaat bij beginnende dementie het inschattingsvermogen verloren. Dat kan leiden tot ongemakkelijke sociale situaties of het nemen van verkeerde beslissingen. Een oudere met beginnende dementie laat zich bijvoorbeeld makkelijker verleiden om in te gaan op een telefonisch verkooppraatje. Dat kan tot financiële drama's leiden.

Alle genoemde verschillen zijn erg subtiel, zeker als er nog maar weinig sprake is van achteruitgang. Het blijft lange tijd lastig om echt te weten wat er aan de hand is. De naasten van iemand met beginnende dementie merken misschien wel ongeregelheden op, maar zijn vaak geneigd om die te negeren. Het is immers beangstigend om iemand van wie je houdt te zien veranderen. Is er toch twijfel gerezen, dan kan een uitvoerige test bij een geheugenpoli uitsluitsel geven. Dat kan onterechte angst voor dementie wegnemen. Onderzoek heeft tenslotte aangetoond dat dementie-angst op zijn beurt het risico op cognitieve achteruitgang verhoogt, dus hoe korter onze angst voor dementie duurt, hoe beter!

Cognitieve training

We kunnen intussen zelf nog wel het een en ander ondernemen om onze cognitieve vermogens op peil te houden. En dan doel ik niet op zoiets als puzzelen. Want van veel puzzelen gaan we beter puzzelen, maar basale cognitieve functies zoals informatieverwerkingssnelheid worden er doorgaans niet beter van. Activiteiten die onze cognitieve vermogens trainen moeten plaatsvinden in onze dagelijkse leefwereld én een beroep doen op meerdere functies van ons brein. Zo is recent uit ons onderzoek gebleken dat het gebruik van internet een positief effect heeft op de werking van onze hersenen. In een periode van zes jaar hadden oudere internetgebruikers een half zo kleine kans om cognitief achteruit te gaan als niet-internetgebruikers. Internetgebruik voldoet aan de twee voorwaarden voor een effectieve cognitieve training: het zoeken, selecteren en verwerken van informatie zijn taken die plaatsvinden in de dagelijkse leefwereld én zij doen een beroep op meerdere functies van het brein.

Ook komt er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat muziek maken de hersenfuncties actief houdt. Uit ons onderzoek blijkt dat ouderen die een muziekinstrument bespelen een beter geheugen en betere aandacht hebben dan ouderen die dat niet doen. Muziek maken doet een beroep op allerlei vaardigheden tegelijk, zoals noten lezen en onthouden, de juiste toets of knop indrukken, het ritme volhouden, en de coördinatie van handen of voeten. Die vaardigheden activeren heel verschillende delen van de hersenen. Je bent nooit te oud om met muziek maken te beginnen!

Sociale betrokkenheid

Ook sociale contacten en sociale activiteiten worden in verband gebracht met beter cognitief functioneren op oudere leeftijd. Hoe dat verband tot stand komt, kan op twee manieren worden verklaard. Sociale activiteiten zoals samen uitgaan en deelnemen aan verenigingen of organisaties, doen een beroep op onze aandacht, informatieverwerking, geheugen, planningsvermogen en besluitvorming. Het is dus geen vreemde veronderstelling dat deze verschillende cognitieve functies door deze activiteiten worden getraind. Deze gedachte komt neer op het bekende spreekwoord 'rust roest' (in het Engels bekend als 'use it or lose it'). Het is ook mogelijk dat hersenschade wel doorgaat, maar dat sociale activiteiten helpen om die te compenseren.

In ons onderzoek over sociale contacten en verandering in cognitief functioneren, over een periode van negentien jaar, vonden wij vooral een gunstig effect bij ouderen met gevarieerde sociale contacten. Deze ouderen onderhouden op regelmatige basis relaties met vrienden en kennissen uit verschillende kringen, waarbij zij verschillende rollen hadden, zoals zus of broer, kind, ouder, vriend, buur, (voormalig) collega van werk of mede-verenigingslid. Hun sociale omgeving is op deze manier veelzijdiger dan die van ouderen die contacten met vooral één soort relatie onderhouden, zoals familieleden of leeftijdsgenoten. Die veelzijdigheid stelt hogere eisen aan de cognitieve functies, bijvoorbeeld doordat men voortdurend van de ene naar de andere rol moet schakelen. Vooral contacten met vrienden en met mensen uit jongere leeftijdsgroepen lijken in dit verband belangrijk.

Omgekeerd kan gesteld worden dat een eenzijdig persoonlijk netwerk de kans op cognitieve achteruitgang groter maakt. Dat geldt ook voor ouderen die een heftige gebeurtenis als het overlijden van de partner meemaken en bij ouderen met gevoelens van eenzaamheid. Hiervoor worden verschillende verklaringen geopperd. Eenzame mensen ervaren meer stress en slapen slechter dan niet-eenzame mensen. Dit geldt ook voor mensen die op eenzaamheid anticiperen doordat hun partner ernstig ziek is. Chronische stress en slecht slapen zijn niet bevorderlijk voor de werking van het geheugen. Ook doen eenzame mensen doorgaans minder aan lichaamsbeweging, wat het cognitief functioneren niet bevordert. Hoe pijnlijk het verlies van de partner ook is, wanneer men dit meemaakt zou de cognitieve gezondheid er op de langere termijn bij gebaat zijn als men ervoor kan zorgen om voldoende lichaamsbeweging te nemen en de stress zo veel mogelijk beperkt houdt. Staat men al langer onder stress, dan is


het goed om oefeningen te doen die de stress verminderen, zoals yoga of meditatie. Het kan in zo'n situatie ook raadzaam zijn om bij een professionele hulpverlener aan te kloppen.

Een positieve ontwikkeling

Op den duur is cognitieve achteruitgang onvermijdelijk. Als we maar oud genoeg worden zullen we een aantal jaren met verminderde cognitieve vermogens moeten leven. Maar er is goed nieuws. Opeenvolgende generaties hebben betere cognitieve vaardigheden. Dat komt vooral doordat de ouderen van nu beter zijn opgeleid dan de ouderen van de vorige generatie. De toename van het opleidingsniveau heeft een positieve invloed op het cognitief functioneren. Door onderwijs in de jeugd worden de cognitieve functies, die in aanleg aanwezig zijn, getraind waardoor zij tot ontplooiing kunnen komen. Mensen met een bepaalde aanleg en een hoger opleidingsniveau bereiken dus een beter cognitief functieniveau dan mensen met dezelfde aanleg en een lager opleidingsniveau.

Verbetering van het cognitieve prestatieniveau betekent dat cognitieve achteruitgang wordt uitgesteld, of omgekeerd, dat de cognitieve functies langer stabiel blijven. Naast het hogere opleidingsniveau van veel ouderen spelen ook andere factoren mee. Niet alleen hebben meer ouderen in hun jeugd een middelbaar of hoger onderwijsniveau kunnen bereiken, maar wat zij tijdens dat onderwijs hebben geleerd is ook veranderd. Het ging minder om dingen uit je hoofd te leren en meer om begrijpend leren en redeneren. Dat bevordert de ontwikkeling van de hersenen. Omdat het kindertal per gezin al voor de Tweede Wereldoorlog kleiner werd, konden ouders meer aandacht besteden aan hun kinderen. Bovendien nam de welvaart toe, waarmee onder meer de voeding verbeterde. Ook die omstandigheden bevorderen de ontwikkeling van de hersenen. En na hun schooltijd kwamen steeds meer mensen te werken in beroepen waarin zij hun hersens moesten gebruiken, terwijl er steeds minder beroepen op routinewerkzaamheden waren gebaseerd. Daardoor bleven hun hersenen actief.

Tot slot

Ik heb enkele factoren beschreven die de kans op cognitieve vitaliteit verhogen of verlagen. Hoewel er factoren zijn die niet of niet meer te veranderen zijn, bestaan er zeker ook factoren waar we zelf invloed op kunnen hebben. En hoewel vroeg of laat alle ouderen met afname van cognitieve vermogens geconfronteerd worden, krijgt lang niet iedere oudere dementie. 



DORLY DEEG

Emeritus hoogleraar Epidemiologie van de veroudering aan de Amsterdam Universitaire Medische Centra, locatie VUmc, en auteur van het boek 'Gewonnen jaren; heldere inzichten over hoe wij ouder worden.' Ambo|Anthos, 2019. www.amboanthos.nl/boek/gewonnen-jaren of www.gewonnenjaren.nl

Dit artikel is een sterk ingekorte en bewerkte versie van een hoofdstuk uit dit boek. Voor meer informatie over het onderzoek waarop dit boek is gebaseerd, zie www.lasa-vu.nl