

dat iemand met dit gen ook alzheimer krijgt. Een genetische test is daarom niet zinvol.

In het algemeen is de kans op het krijgen van de ziekte van Alzheimer iets groter wanneer een van de ouders aan deze ziekte heeft geleden.

In een klein aantal families waarin de ziekte van Alzheimer op jonge leeftijd voorkomt, heeft men een afwijking in het erfelijk materiaal gevonden die voor het ontstaan van de ziekte verantwoordelijk is. In deze zeldzame gevallen is de ziekte sterk erfelijk. De meeste gevallen zijn echter 'toevallig'.

■ Is de ziekte van Alzheimer hetzelfde als 'aderverkalking'?

Nee. De afwijkingen in de hersenen bij de ziekte van Alzheimer bestaan uit ophopingen (plaques) van een bepaald eiwit tussen de hersencellen en eiwitkluven (tangles) in de hersencellen. Problemen met de bloedvaten in de hersenen vergroten wel het risico op de ziekte van Alzheimer.

Slechte doorbloeding van de hersenen - bijvoorbeeld door vernauwing van de bloedvaten - kan tot vasculaire dementie leiden. Er zijn verschillen tussen deze dementie en de ziekte van Alzheimer. Zo staan bij vasculaire dementie de geheugenproblemen in de regel minder op de voorgrond en is het beloop minder geleidelijk maar eerder sprongsgewijs.

■ Merkt iemand zelf dat hij dementeeert?

Ja, tenminste aanvankelijk wel. Iemand met dementie weet in het begin misschien niet wat er precies aan de hand is, maar beseft wel dat er iets heel erg mis gaat. Hij verliest geleidelijk aan de greep op de wereld. Later in het ziekteproces lijkt het ziektebesef verloren te gaan. Bij vasculaire dementie heeft de patiënt in de regel lang weet van zijn achteruitgang. Dit besef, en soms ook de angst 'net zo te worden als oma', brengt veel onzekerheid, angst, verdriet en opstandigheid met zich mee.

Leren leven met dementie

U kunt dag en nacht bellen met de Alzheimer-telefoon. **030 - 656 75 11**. De vrijwillige medewerkers die u te woord staan, weten vaak uit eigen ervaring wat het betekent om voor een partner of ouder met dementie te zorgen.

Of surf naar www.alzheimer-nederland.nl, waar u in het Alzheimer Forum en de chat uw ervaringen kunt delen met lotgenoten. U vindt er informatie over de diverse vormen van dementie, een agenda van Alzheimer Cafés, thema-avonden en lotgenotenbijeenkomsten in uw regio. U kunt er informatiemateriaal downloaden of bestellen.

Het Alzheimer Magazine bevat allerhande informatie over dementie, de zorg voor mensen met dementie en het werk van de stichting.

■ Leren leven met dementie

Alzheimer Nederland werkt al 25 jaar aan een betere kwaliteit van leven van mensen met dementie en hun naaste omgeving. Alzheimer Nederland komt op voor de belangen van de betrokkenen, informeert en wijst de weg in het doolhof van de zorg bij dementie. Wij stimuleren onderzoek naar dementie en bepleiten goede zorg voor mensen met dementie bij politici en beleidsmakers.

Alzheimer Nederland heeft een landelijk bureau en 52 regionale afdelingen waaraan meer dan 160 Alzheimer Cafés verbonden zijn. Zo combineert Alzheimer Nederland een landelijk bereik met praktische, laagdrempelige activiteiten dichtbij de mensen met dementie.

Uw hulp is nodig

Werk mee met Alzheimer Nederland. U kunt als vrijwilliger meewerken in uw eigen regio, zelfs als u maar een paar uur per maand beschikbaar bent.

U steunt ons werk met een gift op giro 2502, t.n.v. Alzheimer Nederland in Bunnik.



Stichting Alzheimer Nederland
Postbus 183
3980 CD Bunnik
T 030 - 659 69 00
F 030 - 659 69 01
info@alzheimer-nederland.nl
www.alzheimer-nederland.nl



Alzheimer Nederland

De meest gestelde vragen over dementie



Alzheimer Nederland
Antwoordnummer 2080
3970 VD Bunnik

Ik wil graag:

- donateur van Alzheimer Nederland worden. Ik mag Alzheimers Nederland om een bedrag van € _____ eenmalig/per maand/kwartaal/half jaar/jaar van mijn rekening af te schrijven. (Bij donaties van € 25,- of meer ontvangt u het Alzheimer Magazine).
- vrijwilligerswerk doen voor Alzheimer Nederland in mijn regio. Neem contact met mij op.
- meehelpen met de collecte van Alzheimer Nederland.

Naam/voorletters

 m v

Adres

Postcode

Woonplaats

Telefoon

E-mail

Bank-/girorekeningnummer

Datum

Handtekening

Over dementie bestaan nog altijd veel misverstanden. Als een ouder iemand iets vergeet, denken mensen vaak aan het begin van dementie. Men heeft het ook wel over 'gewone ouderdomsdementie'. Dementie is echter niet gewoon; het is een ziekte.

De volgende vragen krijgt Alzheimer Nederland vaak:

■ Wat is dementie?

Dementie is een ziektebeeld dat zich kenmerkt door een geleidelijke achteruitgang van het geestelijk functioneren. Het begint meestal met geheugenverlies. In een later stadium worden dagelijkse handelingen en praten moeilijker en raakt het besef van tijd gestoord. Gedrag en karakter kunnen ook veranderen. We spreken van dementie als de problemen samen zo ernstig zijn dat ze het functioneren in het dagelijks leven belemmeren.

■ Ik ben zo vergeetachtig; word ik nu dement?

Dementie verschilt duidelijk van normale vergeetachtigheid of verstrooidheid. Bij dementie bestaan de geheugenproblemen vooral uit het vergeten van dingen die kort geleden zijn gebeurd of gezegd. Niet alleen de details worden vergeten, maar ook de grote lijnen of zelfs de hele gebeurtenis. Ook gezonde mensen kunnen geheugenklachten hebben, maar deze kunnen vaak worden verklaard door iets anders. Bijvoorbeeld een depressieve stemming, bepaalde medicijnen, spanningen of gebrek aan concentratie. Er moeten meer problemen tegelijk aanwezig zijn om te kunnen spreken van dementie.

■ Wat is het verschil tussen de ziekte van Alzheimer en dementie?

Dementie kan door diverse aandoeningen worden veroorzaakt. Vergelijk het met een hoestbui: die kan ook heel verschillende oorzaken hebben. Bij 70% van de mensen

met dementie is de ziekte van Alzheimer oorzaak van de verschijnselen. Bij ongeveer 15% zijn de verschijnselen het gevolg van stoornissen in de doorbloeding van de hersenen. Dit heet vasculaire dementie. Zo zijn er nog tal van andere mogelijke oorzaken.

■ Wat is 'ouderdomsdementie'?

Deze term werd vaak gebruikt voor de ziekte van Alzheimer of vasculaire dementie. Dementie hoort echter niet automatisch bij het ouder worden. Wel is het zo dat de kans op dementie toeneemt met de leeftijd. Bij de 65-69 jarigen komt dementie voor bij ongeveer 1,5%; bij de groep mensen vanaf 80 jaar loopt dit percentage op naar boven de twintig. Bij een kleine groep patiënten treden de verschijnselen van dementie voor het 65e levensjaar op.

■ Hoeveel mensen in Nederland lijden aan dementie?

Naar schatting zijn er in Nederland 110.000 mensen bij wie de diagnose dementie is gesteld. Daarnaast zijn er ruim 120.000 mensen die dementeren maar bij wie de diagnose nog niet is vastgesteld. Van de mensen boven de 65 jaar lijdt ruim tien procent aan dementie. Zo'n 12.000 dementiepatiënten zijn jonger dan 65.

■ Hoe wordt dementie vastgesteld?

Als de huisarts verschijnselen constateert die wijzen op dementie, zal hij de oorzaak proberen te achterhalen. Een gestoorde hormoonhuishouding, vitaminetekort, een hersentumor of verkeerd gebruik van medicijnen, maar ook een depressie kunnen overeenkomstige klachten opleveren. Daarnaast stelt hij enkele eenvoudige vragen om de werking van verschillende onderdelen van het geheugen te beoordelen.

Als de verschijnselen blijvend en na verloop van enige tijd ernstiger zijn, bevestigt dit het vermoeden van dementie. Vaak zal de huisarts verwijzen naar een specialist, die vast kan stellen om welke vorm van dementie het gaat.

■ Kan ik de ziekte van Alzheimer voorkomen?

Op dit moment is nog niet genoeg bekend over de oorzaken van de ziekte van Alzheimer en andere typen dementie om het ontstaan ervan tegen te gaan. Kruiswoordpuzzels oplossen, veel bewegen of meer vitamines eten kunnen dementie niet voorkomen. Het is wel zo dat een slechte conditie van hart en bloedvaten de kans verhoogt op vasculaire dementie en de ziekte van Alzheimer. Gevarieerd en niet te vet eten, matig zijn met alcohol, niet roken en regelmatig bewegen, verkleinen dan ook de kans op dementie. Er zijn aanwijzingen dat een gezonde levensstijl het ontstaan van de ziekte van Alzheimer uitstelt. Dat is naast gezond eten en veel bewegen ook sociaal actief blijven, waarbij de hersenen steeds opnieuw geprikkeld worden door bezigheden.

■ Kan de ziekte van Alzheimer genezen?

Ondanks soms hoopgevende resultaten van wetenschappelijk onderzoek is er nog geen echt geneesmiddel. Inmiddels zijn enkele medicijnen ontwikkeld die bij sommige patiënten de voortgang van het ziekteproces tijdelijk vertragen. Voor de nabije toekomst mogen we echter geen behandeling verwachten die de ziekte van Alzheimer of andere vormen van dementie kan voorkomen, stoppen of zelfs genezen.

■ Is de ziekte van Alzheimer dodelijk?

De ziekte van Alzheimer leidt meestal zelf niet tot de dood, maar wel de complicaties als gevolg van slikstoornissen en een verminderde weerstand. Door te weinig drinken filteren de nieren de afvalstoffen onvoldoende uit het bloed. Verminderde weerstand en verslikken leiden uiteindelijk vaak tot een longontsteking met meestal de dood tot gevolg.

■ Is de ziekte van Alzheimer erfelijk?

Erfelijke vormen van dementie zijn zeldzaam. Wel staat vast dat het zogeheten apoE4-gen de kans op de ziekte van Alzheimer iets verhoogt. Het wil zeker niet zeggen