



KLIK [HIER](#) OM NAAR DE WEBSITE TE GAAN

DECEMBER 2016

*Deze Seniorenkrant kunt u via email maandelijks gratis ontvangen door op deze mail te reageren, maar u kunt ook de krant lezen op de website.*

Vanaf het eerste nummer in april hebben zich al meer dan **500** mensen aangemeld. Ook krijg ik leuke reacties, zoals u hieronder kunt lezen.

interessante onderwerpen goed idee artikelen zijn kort en krachtig praktisch mooi initiatief duidelijke krant bruikbare informatie met veel interesse gelezen begrijpelijke taal helder prettig leesbaar, mede door de normale medische taal goed gedocumenteerd veel succes

*Jan van Ingen Schenau, senior en werkzaam geweest als specialist ouderengeneeskunde*

[Hoe moeten we wetenschappelijke studies \(WS\) interpreteren?](#)

## INHOUD

[Er komt een tsunami aan botbreuken aan WS](#)

[Wat is een ECHO?](#)

[Verubecestat: baanbrekend medicijn voor de ziekte van Alzheimer?](#)

[MS](#)

[Welke soorten hoofdpijn zijn er?](#)

[Artrose komt het meest voor bij senioren](#)

['Een ei per dag' vermindert de kans op een beroerte \(CVA\) WS](#)

[Je overlijdt niet zo gauw aan prostaatkanker](#)

['Ik moet er vaak 's nachts uit om te plassen'](#)

[Lichttherapie bij een winterdepressie?](#)

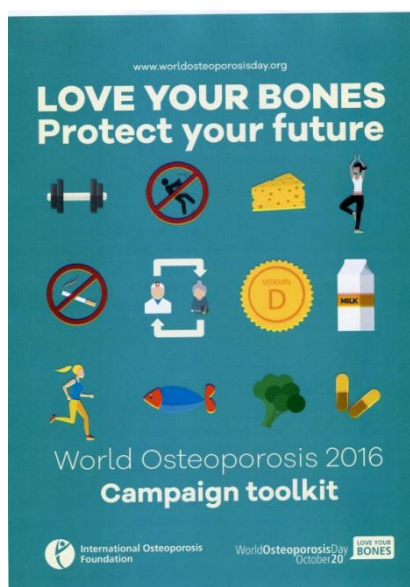
[Geraadpleegde literatuur](#)

[Boek Slinkend brein tweede druk](#)

[Boek Medicijnen voor Senioren](#)

## ER KOMT EEN TSUNAMI AAN BOTBREUKEN AAN WS

De Internationale Osteoporose (botontkalking) Foundation waarschuwt dat er een 'breukentsunami' aankomt in alle landen met ouder wordende bevolkingsgroepen. Het risico bestaat dat bij grote groepen osteoporose niet goed wordt gediagnosticeerd en niet goed wordt behandeld.



### *Wat is osteoporose?*

Normaal gesproken is er een evenwicht tussen de opbouw van botweefsel en de afbraak ervan. Met het ouder worden gaat echter de afbraak overheersen. Er wordt botweefsel afgebroken zonder dat er voldoende nieuw bot voor in de plaats komt. We kunnen ons dan ook voorstellen dat het bot brozer en kwetsbaarder wordt. Vooral vrouwen treft osteoporose, met name na de menopauze. Botontkalking is geen zeldzaamheid. Eén op de drie vrouwen ouder dan 55 jaar lijdt aan osteoporose en één op de acht mannen boven die leeftijd. In Nederland hebben ruim 800.000 mensen botontkalking.

Wanneer bij iemand van boven de 50 jaar een botbreuk optreedt, bijvoorbeeld aan de pols of, nog erger, aan de heup, dan moet er een lichtje gaan branden. Is die botbreuk ontstaan

doordat de botten broos zijn of is die botbreuk ontstaan omdat de klap wel erg hard aankwam en het daarom begrijpelijk is dat het bot gebroken is.

Dat lichtje dat moet gaan branden, is dat de arts onderzoek gaat doen of er sprake is van botontkalking zodat er eventueel met een behandeling gestart kan worden. Als we zelf een fractuur krijgen, maar er komt geen verder onderzoek kunnen we natuurlijk zelf aan de bel trekken. Op de site [Thuisarts](#) kunt u meer lezen over osteoporose.

[terug](#)

#### WAT IS EEN ECHO?

Via een ECHO kunnen inwendige organen, weefsels en spieren via geluidstrillingen goed onderzocht worden. Het voordeel is dat deze onderzoeksmethode geen gevaar oplevert en niet pijnlijk is. Een soort gel wordt op de huid gesmeerd en met een apparaatje dat een pieptoon uitzendt en door terugkaatsing de toon ook weer ontvangt (echo), wordt het betreffende orgaan of weefsel onderzocht. Via een computer worden de beelden op een monitor gezet en kunnen we het orgaan zien. Dat is overigens nog niet gemakkelijk en vergt wel uitleg door de arts of laborante.

[terug](#)

#### VERUBECESTAT: BAANBREKEND MEDICIJN VOOR DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER? WS

Is dit nieuwe medicijn (nog in ontwikkeling) een doorbraak bij de ziekte van Alzheimer? Misschien. Laten we niet te vroeg juichen, maar er ook niet meteen van uit gaan dat het toch niks is.



Hoe werkt het? Bij Alzheimer is er een abnormale productie van de stof amyloïd en deze stof stapelt zich op in de hersenen en zorgt er uiteindelijk voor dat de hersenen niet goed meer functioneren, wat leidt tot dementie. Het nieuwe medicijn in spe leidt tot een afname van dit amyloïd. Verder onderzoek vindt plaats.

[terug](#)

## WELKE SOORTEN HOOFDPIJN ZIJN ER?

[Hoofdpijn](#) is een veelgehoorde klacht. Er zijn ook speciale hoofdpijnpoli's (hoofdpijncentra) verspreid over Nederland. Er zijn ook heel veel verschillende soorten hoofdpijn. Zo kennen we de spanningshoofdpijn, die wel wordt vergeleken met een helm die op het hoofd wordt gedrukt. Stress is hierbij een belangrijke factor.

We kennen de migraine, die vaak aan één kant van het hoofd is gelokaliseerd. Hoofdpijn door bepaalde stoffen, zoals alcohol (de kater de volgende dag) en te veel koffie. Clusterhoofdpijn is de bonkende hoofdpijn bij het oog of aan de zijkant van ons hoofd dat in aanvallen op komt zetten. Waar we als senioren op moeten letten is de hoofdpijn die voor het eerst begint boven de 50 jaar. Die klachten kunnen wijzen op verschillende aandoeningen waarvoor verder medisch onderzoek nodig is.

Acute hoofdpijn met forse pijnklachten is ook altijd een alarmsignaal of hoofdpijn met ochtendbraken. Dan is verder medisch onderzoek van groot belang. Het ernstiger worden van hoofdpijn binnen zes weken na een hoofdtrauma, zoals een valpartij, moet ook altijd direct medisch onderzocht worden omdat het kan wijzen op een hersenbloeding.

Bij spanningshoofdpijn moeten we voor onszelf bekijken of we stress hebben, of we ergens mee zitten en daar proberen wat aan te doen. Medicijnen zoals paracetamol of ibuprofen kunnen ook helpen. Wel moeten we oppassen voor overmatig gebruik van deze middelen, omdat, paradoxaal genoeg, we ook weer hoofdpijn kunnen krijgen van te veel paracetamol en te veel ibuprofen (medicatiegerelateerde hoofdpijn). Welke medicijnen we bij migraine moeten gebruiken, kunnen we overleggen met de huisarts. Voor clusterhoofdpijn moeten we medische hulp zoeken, want daar is een gespecialiseerde behandeling voor nodig. Bij aanhoudende hoofdpijn is het raadzaam een consult te vragen bij een hoofdpijnpoli. Dan worden we goed onderzocht en kunnen wellicht oorzaken worden opgespoord die te behandelen zijn.

[terug](#)

## ARTROSE KOMT HET MEEST VOOR BIJ SENIOREN

[Artrose](#) is een aandoening van het gewricht waarbij het gewrichtskraakbeen afneemt en er klachten ontstaan van pijn, stijfheid en beperking van de bewegingen. De ziekte begint meestal al vanaf de 45-jarige leeftijd. Niet alleen de leeftijd is de boosdoener, ook overgewicht. Ochtendstijfheid is een bekend verschijnsel en artrose van handen, schouders, nek, knieën en heupen komen het meest voor.



Wikipedia

Bewegen van het gewricht is van groot belang. Niet alleen omdat de spieren rond het gewricht dan niet snel verslappen, maar ook het kraakbeen zal 'gevoed' worden, waardoor de klachten kunnen verminderen.

Pijnbestrijding is een essentieel onderdeel van de behandeling van artrose. Pijn lijdt er immers toe dat het gewricht niet meer wordt bewogen, waardoor, omdat de spieren rond de gewrichten gaan verslappen, de gewrichtsvlakken niet meer goed tegen elkaar aanliggen, waardoor het gewricht niet meer goed kan functioneren. We kunnen als pijnstiller denken aan medicatie zoals ibuprofen, maar ook niet-medicamenteuze therapieën, zoals warmtebehandeling met paraffineomslagen of kortegolfdiathermie, kunnen effectief zijn. Wanneer artrose echt veel pijn geeft en invaliderend is, zal een operatie nodig zijn. Bij heupartrose bijvoorbeeld wordt dan een 'nieuwe heup' (total hip) ingebracht.

[terug](#)

#### 'EEN EI PER DAG' VERMINDERT DE KANS OP EEN BEROERTE (CVA) WS

Volgens een artikel in een Amerikaans tijdschrift over voeding (Journal of the American College of Nutrition) vermindert het eten van een ei per dag de kans op een beroerte met 12%. Een mogelijke reden daarvoor is dat een ei veel [antioxidanten](#) bevat en een belangrijke bron is van eiwitten die de bloeddruk zouden verlagen.

[terug](#)

#### JE OVERLIJDT NIET ZO GAUW AAN PROSTAATKANKER

Wanneer je te horen krijgt dat je [prostaatkanker](#) hebt, schrik je toch wel behoorlijk en denk je misschien meteen dat het leven binnen afzienbare tijd ophoudt. Toch is dat niet het geval.

10 jaar nadat de diagnose prostaatkanker is gesteld, is een zeer laag percentage van deze groep mannen overleden, namelijk 1%. Het maakte niet uit wat voor behandeling ze kregen: chirurgische behandeling, radiotherapie of een actieve controle, waarbij met regelmatige tussenpozen het PSA (stof die bij prostaatkanker verhoogd is) wordt gemeten.

De impact van de therapieën is wel verschillend: bij een prostaatoperatie zijn vooral impotentie en urine-incontinentie bedreigingen, bij radiotherapie darmklachten en maar weinig urine-incontinentie en bij de actieve controle zijn de seksuele functies verminderd en neemt de incontinentie voor urine langzaam iets toe.

[terug](#)

#### 'IK MOET ER VAAK 'S NACHTS UIT OM TE PLASSEN'

Als we ouder worden dan 50 jaar, heeft meer dan de helft van ons last van nachtelijk plassen. Als dat één of twee keer per nacht is, is het nog niet zo'n probleem, maar als het vaker voorkomt kan het de nachtrust flink verstoren. Een kleinere blaascapaciteit kan de boosdoener zijn, maar vooral bij mannen is prostaatvergroting het meest voorkomende probleem van nachtelijk plassen. Een ander probleem is dat een hormoon, het ADH, wat antidiuretisch hormoon betekent, normaal gesproken 's nachts meer geproduceerd wordt dan overdag en er 's nachts dan voor zorgt dat de diurese (het plassen) afneemt, zodat we rustig kunnen slapen. Op oudere leeftijd doet dit hormoon het echter niet meer zo goed, zodat we vaker moeten plassen.

Als we bedenken dat ADH geremd wordt door alcohol, dan gaat het bij de paar biertjes of borreltjes vlak voor het slapen gaan niet alleen om de hoeveelheid vocht die we voor het slapen gaan innemen, maar ook nog om het ADH dat een tandje minder werkt, zodat om die reden ook nog wat extra vocht moet worden uitgeplast.

Suikerziekte kan een reden zijn om vaak te plassen. Bij hartfalen houden we vocht vast, waardoor we bijvoorbeeld dikke voeten krijgen en 's nachts, als we liggen, plassen we dat extra vocht er weer uit. We zullen dan ook merken dat de dikke voeten 's morgens als sneeuw voor de zon zijn verdwenen.

Voor meer informatie en aanbevelingen zie thuisarts voor [plasklachten bij vrouwen](#) en [plasklachten bij mannen](#).

[terug](#)

## LICHTTHERAPIE BIJ EEN WINTERDEPRESSIE?

Wanneer de dagen donkerder worden en de winter in aantocht is, slaan bij zo'n 3% van de Nederlanders somberheid en depressieve klachten toe. We kennen dit als winterdepressie. Nog veel meer mensen hebben last van somberheid zonder echt depressief te zijn. Zij lijden aan de zogenoemde winterblues, een lichte vorm van winterdepressie. Niet alleen is er dan sprake van een dip in onze stemming, maar we voelen ons ook moe, hebben minder energie en een grotere behoefte aan slaap. Zonlicht, maar ook kunstlicht, blijkt een antidepressieve werking te hebben en [lichttherapie](#) is dan ook een populaire behandeling van winterdepressie. En het werkt goed, want driekwart van de mensen die deze therapie ondergaan, hebben er baat bij. Maar we hoeven niet op de winter te wachten als we depressief zijn. Ook niet-seizoensgebonden depressie kan goed bestreden worden met lichttherapie.



Hoe meer iemand met depressieve klachten een invloed van de seizoenen merkt, die verergert in de donkere maanden, hoe meer het voor de hand ligt om lichttherapie te proberen. Dit kan bij veel klinieken in het land plaatsvinden, maar steeds meer mensen schaffen zelf een apparaat aan dat de benodigde lichtenergie levert. Deze apparaten kunnen ook gehuurd worden. Naast deze gemechaniseerde lichttherapie is het zeer aan te bevelen om dikwijls de buitenlucht en het buitenlicht op te zoeken voor een wandeling. Ook op koude winterdagen kan het zonlicht weldadig tot ons doordringen. En dan kunnen we niet met de ogen dicht van de warme zonnestrallen genieten, want bij lichttherapie moeten we onze ogen open houden, maar natuurlijk niet in de zon kijken.

[terug](#)

## GERAADPLEEGDE LITERATUUR

*Verubecestat: baan brekend medicijn voor de ziekte van Alzheimer?*

Kennedy M et al. The BACE1 inhibitor verubecestat (MK-8931) reduces CNS  $\beta$ -amyloid in animal models and in Alzheimer's disease patients. *Science Translational Medicine*. Nov 2 2016: doi: 10.1126/scitranslmed.aad9704. <http://stm.sciencemag.org/content/8/363/363ra150>

*'Een ei per dag' vermindert de kans op een beroerte (CVA) WS*

Alexander DD et al. Meta-analysis of Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke. *Journal of the American College of Nutrition* 2016 October 06 Pages 1-13.

*Je overlijdt niet zo gauw aan prostaatkanker*

Fleur Steenborg *Ned Tijdsch Geneesk.* 2016;160: C3229.



## BOEK SLINKEND BREIN TWEEDE DRUK

*Het boek Slinkend brein heeft een half jaar op deze website gestaan als een gratis digitaal te downloaden uitgave. Nu is er een tweede druk in boekvorm. Het boek gaat over dementie en mijn ervaringen als verpleeghuisarts (specialist ouderengeneeskunde).*

*'Als ze me opbergen, ga ik liever dood'. Op voorhand kan het verpleeghuis geen goed doen. Maar wat is er van waar? In dit boek beschrijf ik mijn ervaringen, maar niet alleen dat. Dementie komt uitvoerig aan de orde: wat zijn de eerste signalen van dementie, wat gebeurt er in de hersenen en*

*kunnen medicijnen het aftakelingsproces vertragen?*

Klik op [inhoud en fragmenten](#) voor meer informatie.

Het boek telt 205 pagina's en de prijs is € 21,90. Het boek is verkrijgbaar bij [boekenbestellen.nl](http://boekenbestellen.nl) en in de boekhandel.

[terug](#)

## BOEK MEDICIJNEN VOOR SENIOREN





Niet voor niets staat er op de cover van mijn boek 'Weet wat je slikt'. Hoewel het lichaam heel wat kan hebben en we heel wat potjes kunnen breken vóór er echt iets mis gaat, is de leeftijd de grote spelbreker. De reserves raken op en we worden kwetsbaarder, waardoor de kans op ziekte toeneemt. Gelukkig kunnen geneesmiddelen nog voor jaren kwaliteit van leven zorgen.

Maar er is een keerzijde. Medicijnen zijn verre van onschuldig. Daarom is het essentieel dat we weten wat we slikken. Door meer kennis van geneesmiddelen kunnen we de 'waakhond' van ons eigen lichaam zijn en tijdig aan de bel trekken als we medisch gezien onraad ruiken. Bovendien kunnen we als gesprekspartner van de arts deelgenoot worden in onze eigen therapie.

Het boek telt 333 pagina's en is [hier](#) verkrijgbaar (gratis verzending), bij [boekenbestellen.nl](#) en in de boekhandel. De prijs bedraagt € 25. Maar een tip is natuurlijk ook om het boek in Nederlandse of Vlaamse bibliotheken te lenen.

Voor meer informatie zie [Seniorenkrant Medisch](#). [terug](#)

AAN DE TOTSTANDKOMING VAN DEZE UITGAVE IS DE UITERSTE ZORG BESTEED. VOOR INFORMATIE DIE NOCHTANS ONVOLLEDIG OF ONJUIST IS OPGENOMEN, AANVAARDT DE SAMENSTELLER VAN DEZE LITERATUURSERVICE GEEN AANSPRAKELIJKHEID. REACTIES KUNNEN WORDEN GERICHT AAN DE SAMENSTELLER: [WJBVANINGEN@KPNMAIL.NL](mailto:WJBVANINGEN@KPNMAIL.NL)