



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

FEBRUARI 2017

*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 2016 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

### **Oproep**

Wilt u zelf een bijdrage leveren als 'ervaringsdeskundige' van een aandoening waarvan u leeftijdsgenoten deelgenoot wilt maken, graag. Heeft u leuke, bijzondere, bizarre of minder leuke ervaringen meegemaakt bij uw huisarts of specialist, laat het mij weten.

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

### [Wat betekent de WS achter de titels?](#)

## INHOUD

[Slimme uitvluchten bij beginnende dementie](#)

[Waarom moet je met de ogen knipperen bij de computer?](#)

[6 tips om pijn in de nek te voorkomen](#)

[Longontsteking: vaccinatie vermindert de kans op sterfte bij ouderen WS](#)

[Als ik hoest, verlies ik al urine](#)

[Ik heb een grijze ring in mijn oog](#)

[Bloedprikken voor de nierfunctie bij sommige medicijnen](#)

[Brandend maagzuur: wat kun je zelf doen en wanneer moet je naar de huisarts?](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

[Boek Slinkend brein tweede druk](#)

[Boek Medicijnen voor Senioren](#)

## SLIMME UITVLUCHTEN BIJ BEGINNENDE DEMENTIE

*'Vroeger liep ik als arts iedere maandagmorgen visite op een afdeling waar demente mensen verblijven. Het is meer een gezellige rondgang dan een echte `artsenvisite', maar zo houd ik contact met de aan mijn zorg toevertrouwde bewoners. Met meneer Jansen heb ik een gezellig praatje en als ik aan hem vraag welke maand het nu is, aarzelt hij geen moment en zegt: `Dezelfde maand als waarin u leeft'.*

Ik herken onmiddellijk wat er achter dit `briljante' antwoord schuilgaat. Mijnheer Jansen mobiliseert al zijn creatieve vermogens om te verbloemen dat hij door zijn dementie de maand niet meer weet. Als hij ook nog over vroeger vertelt en alle feiten en feitjes weet te noemen uit het verleden, zijn velen overtuigd: `Mijnheer Jansen is niet dement'. Ook hulpverleners herkennen niet altijd deze valkuilen en zetten vraagtekens bij de diagnose dementie. Niet dat meneer Jansen mij heel bewust op het verkeerde spoor zet. Het lijkt wel of 'goede' delen van zijn brein hem dat influisteren en dat hij daardoor nog zijn laatste creatieve vermogens mobiliseert.

In de beginfase van dementie kan iemand nog opvallend goed over vroeger vertellen en lijkt het alsof er niets aan de hand is. De drang om over voorbije tijden te praten is dat men het heden liever vermijdt, omdat door inprentingsstoornissen hiaten in het geheugen zijn ontstaan. De demente persoon zal dan in een gesprek met anderen de aandacht niet meer weten vast te houden en er niet meer bij horen. Dan maar een spannend verhaal uit het verleden vertellen. Een moeilijke vraag, zoals de vraag wie de koning is of welke maand het

is, omzeilt hij en als het kan, op een geloofwaardige en intelligente manier, zoals mijnheer Jansen dat net ook deed. Hij weet niet of het oktober of welke maand dan ook is, dus lost hij dat op met een slimme uitvlucht. Deze verrassende uitvluchten worden confabulaties (verzinsels) genoemd. In een later stadium van dementie is hij hiertoe niet meer in staat en vallen er echt gaten in de gesprekken.

[terug](#)

#### WAAROM MOET JE MET DE OGEN KNIPPEREN BIJ DE COMPUTER?



Wikipedia

Het staren naar het computerscherm leidt tot droge en vermoeide ogen. Dat komt vooral doordat door het kijken naar het scherm niet met de ogen geknipperd wordt. Om dit allemaal te voorkomen is het goed om iedere 20 minuten achter de computer even de ogen rust te geven en tijdens het computeren regelmatig met de ogen te knipperen, waardoor de ogen bevochtigd worden. Ook helpt het als we voor verlichting zorgen die ons het meeste rust in de ogen geeft.

Harvard Medical School

[terug](#)

#### 6 TIPS OM PIJN IN DE NEK TE VOORKOMEN

Nekpijn is een vervelende en pijnlijke klacht die we liever kwijt dan rijk zijn. 6 tips kunnen helpen om dit te voorkómen.

- 1 Blijf niet te lang in één houding. Wissel een vaste houding af door regelmatig te bewegen.
- 2 Maak waar nodig ergonomische aanpassingen. Stel het computerscherm in op ooghoogte. Houd de telefoon niet tijden aan je oor, maar leg hem op een tafel en zet het geluid aan.
- 3 Zorg er voor dat je bril nog steeds op de goede sterkte is. Wanneer dat niet zo is, herken je dat doordat je de neiging hebt om het hoofd wat naar achteren te doen om beter te zien.

- 4 Slaap niet met te veel kussens onder je hoofd. Het hoofd kan daardoor minder bewegen.
- 5 Ken je grenzen. Verplaats geen zware meubels, maar vraag hulp.
- 6 Probeer een goede nachtrust te hebben.

[terug](#)

#### LONGONTSTEKING: VACCINATIE VERMINDERT DE KANS OP STERFTE BIJ OUDEREN WS

[Vaccinatie](#) tegen bacteriën (pneumococconen) die longontsteking veroorzaken is zinvol voor mensen van boven de 65 jaar en zinvol voor 50-plussers die last hebben van chronische infecties van de luchtwegen. Vaccinatie tegen griep is in dit verband ook aan te raden.

[terug](#)

#### ALS IK HOEST, VERLIES IK AL URINE

Waar zeer waarschijnlijk sprake van is, is [inspannings-incontinentie](#). Hoesten of lachen zijn zulke uitlokkende factoren. Veroudering vormt een risicofactor. De wand van de vagina is daarbij verslapt waardoor een verzakking ontstaat. Vaak zoeken we geen hulp of durven we uit schaamte geen hulp te zoeken en dit zou bij één op de vier vrouwen het geval zijn.

De combinatie van lichamelijke activiteit zoals hoesten met een door de verzakking uitgezakte plasbuis kan de druk zo verhogen dat een beetje urine wordt uitgeplast zonder dat we het willen. Als we er last van hebben, dan kan een ring (pessarium) een oplossing zijn, maar daar kleven ook weer bezwaren aan, zoals de kans op drukplekken en wondjes en op den duur moet steeds een grotere ring worden geplaatst. Bij ernstige klachten is vaak een operatie aangewezen.

Bij mannen komt inspannings-incontinentie wel eens voor na een prostaatoperatie.

[terug](#)

#### IK HEB EEN GRIJZE RING IN MIJN OOG



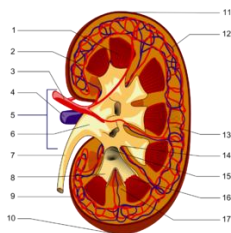
Opticien

Hoewel zo'n grijze ring aan de buitenkant van het oog soms aangeboren is, zien we deze [arcus senilis](#) ('ouderdomsboog') vooral op latere leeftijd. Het bestaat vooral uit vetachtige stoffen zoals cholesterol, maar dat betekent niet meteen dat we een te hoog cholesterol hebben. De ouderdomsboog bevindt zich aan de rand van het hoornvlies. Aanvankelijk is het nog geen ring maar zien we alleen wat grijs beslag boven en onder de pupil. Na verloop van tijd vormt het pas een ring. We zien er niet minder om en een therapie is niet nodig.

[terug](#)

## BLOEDPRIKKEN VOOR DE NIERFUNCTIE BIJ SOMMIGE MEDICIJNEN

Een vrouw die mijn boek *Medicijnen voor Senioren* had gelezen, schreef mij dat ze amoxicilline (penicilline) kreeg voorgeschreven maar dat het bloed om de nierfunctie te bepalen niet werd geprikt. In het boek had ik namelijk geschreven dat dat wel nodig is bij penicillinegebruik. De reden is namelijk dat bij een slechte nierfunctie een lagere dosis amoxicilline moet worden voorgeschreven. Maar het betreft niet alleen amoxicilline. Ik wilde bij een vrouw met pijn ibuprofen (uit de medicijngroep NSAID's) voorschrijven, maar checkte nog even haar nierfunctie. Die was duidelijk verminderd en ik heb daarom een ander middel voorgeschreven. Opnieuw bloedprikken op de nierfunctie is niet per se nodig wanneer die nog recent is bepaald.



Wikipedia

Andere geneesmiddelen waarbij het nodig, zinvol of verstandig is om de nierfunctie te bepalen zijn: ACE-remmers (toegepast bij hoge bloeddruk en hartfalen), betablokkers (toegepast bij pijn op de borst, hoge bloeddruk en hartritmestoornissen), calciumantagonisten (toegepast bij pijn op de borst, hoge bloeddruk en hartritmestoornissen), plaspillen, metformine (geneesmiddel bij diabetes), medicijnen die bij botontkalking (osteoporose) gebruikt worden, middelen bij epilepsie, medicijnen bij de ziekte van Parkinson, bepaalde geneesmiddelen (cholinesteraseremmers) bij dementie, medicijnen bij migraine, bij paracetamol als het middel lang wordt gebruikt, bij de eerder genoemde ibuprofen en andere middelen uit dezelfde medicijngroep, bij morfine, medicijnen die een jichtaanval voorkómen (allopurinol, benzbromaron), antidepressiva, antipsychotica, lithium, geneesmiddelen die gebruikt worden bij urineretentie en medicijnen bij urineweginfecties.

Dat is dus een hele lijst. Als de nierfunctie om wat voor reden dan ook niet geprikt is, is het toch van belang om dat in een later stadium alsnog te doen. Bij senioren is het extra van belang, omdat de kans dat de nierfunctie op oudere leeftijd afneemt, groter is.

We hebben het nu alleen over de nierfunctie gehad. Maar meer controles worden genoemd bij het gebruik van geneesmiddelen, zoals de leverfunctie en natrium en kalium.

[terug](#)

## BRANDEND MAAGZUUR: WAT KUN JE ZELF DOEN EN WANNEER MOET JE NAAR DE HUISARTS?

*Wat kun je zelf doen?*

- 1 Vermijd voeding waarvan je merkt dat die de klachten uitlokken of verergeren.
- 2 Eet kleine porties en eet meerdere keren per dag. Kauw het eten goed.
- 3 Vermijd drinken waar 'prik' inzit.
- 4 Probeer stress te verminderen en ontspan voldoende.
- 5 Houd je gewicht in de gaten.

*Wanneer moet je naar de huisarts?*

- 1 De klachten nemen toe waardoor slaap en het dagelijks leven er hinder van gaan ondervinden.
- 2 De ernst neemt toe na een zware maaltijd.
- 3 De klachten nemen toe als je voorovergebogen de veters van je schoenen strikt.
- 4 Is de pijn gerelateerd aan stress?

Harvard Medical School

[terug](#)

## GERAADPLEEGDE LITERATUUR



*Longontsteking: vaccinatie vermindert de sterfte bij ouderen*

Torner N, Izquierdo C, Soldevila N, Toledo D, Chamorro J, Espejo E, Fernández-Sierra A, Domínguez A. Factors associated with 30-day mortality in elderly inpatients with community acquired pneumonia during two influenza seasons. Hum Vaccin Immunother. 2016 Dec 07 [Epub ahead of print]. doi: 10.1080/21645515.2017.1264782. PMID: 27924681 [terug](#)

### BOEK SLINKEND BREIN TWEEDE DRUK

*Van het boek Slinkend brein is er nu 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](#) en in de boekhandel.

[terug](#)

## BOEK MEDICIJNEN VOOR SENIOREN

 <p><b>Medicijnen voor Senioren</b> Weet wat je slijkt</p>	<p>Niet voor niets staat er op de cover van mijn boek 'Weet wat je slijkt'. 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.</p> <p>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.</p>
--	---

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)