



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

JANUARI 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?](#)

IEDEREEN EEN GOED EN GEZOND 2017 TOEGEWENST

INHOUD

[`When I'm sixty-four'](#)

[Zit het in de familie?](#)

[Roken, drinken en alles eten en toch 111 jaar oud worden](#)

[`Ik slaap zo slecht'](#)

[Tenminste 20 gram noten per dag vermindert de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker WS](#)

[Te weinig contact met de natuur kan leiden tot angst en depressie WS](#)

[Griep en verkoudheid lijken op elkaar](#)

[Genieten van het leven verlegt de levensverwachting](#)

[Ernstige ervaringen: schrijf erover](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

[Boek Slinkend brein tweede druk](#)

[Boek Medicijnen voor Senioren](#)

WHEN I'M SIXTY-FOUR

Bij ons, als ouderen, staat het vast nog in het geheugen gegrift. De Beatles. Wat gingen we uit ons dak. De grammofoonplaatjes vlogen over de toonbank. En de feestjes die we in de jaren zestig hadden. Een leuke vriendenclub. Je eerste vriendje of vriendinnetje. Het was een gouden tijd, die voor altijd in je brein is gebeiteld.

Nu zijn we zelf 64 jaar of ouder. De Beatles dachten dat de weg er naartoe nog een eeuwigheid zou duren. 'Many years from now.' Maar de tijd vliegt en nu zijn we zelfs even oud of ouder dan onze vader of moeder die we in die tijd oud vonden. En wat vinden we nu, nu we het zelf zijn? Wel, je ervaart de beperkingen van de oude dag. Je wordt strammer, je geheugen is niet meer wat het geweest is en je krijgt klachten. Ben je wel je 'oude lijf' of kijk je er naar? Ben je in je geest niet anders dan toen je 40 of 20 was? Ben je in je geest niet eerder 'leeftijdsloos' en zie je je lichaam verouderen? Als een toeschouwer?

De ouderdom voelt een beetje als een spagaat. je kijkt met weemoed naar het verleden en met een ongerustheid naar de toekomst. Blijven we nog wel gezond? Maar ook: wat is die toekomst? Aan de andere kant voelen we ook de vrijheid. Mensen die nu gelukkiger zijn dan ooit omdat ze het juk van het 'moeten' kwijt zijn. Mensen die hun baan als een molensteen om hun nek voelden hangen. Ik sprak een keer één van zo'n gelukkige. Zijn pensioen was een verlossing en een feest. Anderen grijpen de vrijheid aan die de ouderdom hen biedt om

eindelijk dat te kunnen doen waar ze zoveel jaar naar hebben uitgekeken. Een wijngaard beginnen of een ander bedrijf opzetten. Het leven begint opnieuw en de toekomst ziet er rooskleurig uit.

Als je geen gebreken hebt, is er eigenlijk niets aan de hand. Dan spelen misschien de problemen van de oude dag helemaal niet. Dan maak je een vreugdedans rondom de opbrengst van je wijngaard met wat strammere benen? Nou en?

Het grote probleem is en blijft de motor die het leven, welzijn en genieten mogelijk maakt. Je gezondheid. Je hart die doorpompt, je longen die als een blaasbalg blijven functioneren. Als je helemaal gezond bent, dan maakt het niks uit of je nou 20, 50 of 90 jaar bent. Als je ziek wordt of ernstige handicaps krijgt, is het leven eerder een kwelling dan een lust.

Niet ouderdom is daarom de vijand, maar ziekte. De reden dat oud worden een slechte naam heeft, is natuurlijk omdat dan die kans op ziekte aanzienlijk toeneemt en dat sterven ook vooral bij deze levensfase hoort. We weten dan ook wát we moeten bestrijden om onze gezondheid zoveel mogelijk te behouden.

‘De ouderdom komt met gebreken’. Van de kant van de medische wetenschap wordt geprobeerd die gebreken te lijf te gaan. Van onze kant kunnen we ook meer op onszelf letten en niet superongezonde dingen doen. En wie weet krijgen we nog een aardig rendement.

[terug](#)

ZIT HET IN DE FAMILIE?

We horen het vaak zeggen: ‘hartklachten zitten bij ons in de familie’. Bij een ander zijn het weer depressieve klachten. Hoewel dat nog niet betekent dat wijzelf ook hartproblemen krijgen of depressief worden, mogen we toch aannemen dat de kans erop iets verhoogd is. Ziekte is vaak een samenspel van aanleg en omgeving en als de aanleg er al is voor hartaandoeningen, maar doordat we in het dagelijks leven echt een sportfiguur zijn en roken en drinken een ver van onze bed show zijn, dan neemt de kans af dat die aanleg tot uiting komt.



Wikimedia

Het omgekeerde komt ook voor: iemand die de bloemetjes flink buiten zet maar geen aanleg heeft voor hartklachten, heeft daarop minder kans. Dat betekent dus dat het van belang is om te weten of hartklachten in de familie voorkomt, of het verre familie is of directe familie. Is het een enkeling in de familie of zijn het er nogal wat. Zijn hartproblemen bij onze familieleden van boven de 60 jaar meer regel dan uitzondering, dan is zeker de moeite waard om hier met onze leefstijl rekening mee te houden. Helaas is er geen garantie dat we door gezond te leven de dans ontspringen. Maar door ongezond te leven maken we de kans dat we het krijgen nog groter als we al aanleg voor hartklachten hebben. Kortom, laten we eens om ons heen in de familiekring kijken wat voor ziekten zoal in de familie spelen en laten we er rekening mee houden in onze manier van leven.

[terug](#)

ROKEN, DRINKEN EN ALLES ETEN EN TOCH 111 JAAR OUD WORDEN

Vrijwel het hele leven van Dorothy Peel, de op één na oudste vrouw van Engeland, stond in het teken van roken en drinken. 20 sigaretten per dag en een mix van sherry ('s ochtends), gin en tonic ('s middags) en gemberbier met een klein beetje whiskey ('s avonds). Toen ze 103 jaar oud was drong haar huisarts aan om met roken te minderen, omdat ze bronchitis kreeg. Ook het drankgebruik beperkte ze. Ze was altijd helder van geest en kon zich nog goed de ramp met de Titanic in 1912 herinneren. Ze overleed in 2014, 111 jaar oud.

[terug](#)

`IK SLAAP ZO SLECHT'

[Slapeloosheid](#) kan vele oorzaken hebben. Een oorzaak kan zijn dat we `denken' slecht te slapen terwijl we overdag best een uitgeruste indruk maken. Zonder het wellicht te weten

hebben we ondanks onze 'slapeloze nacht' toch nog wat uurtjes geslapen. Een belangrijke vraag is natuurlijk hoe ons dagritme is. Gaan we vroeg naar bed, zeg maar tien uur 's avonds en verwachten we dan tot de volgende ochtend te slapen tot acht uur, dan is dat een vrij lange slaaptijd. Als we in zo'n geval om zes uur 's morgen wakker worden en we kunnen niet meer doorslapen, is dat feitelijk geen slaapstoornis, maar een verkeerde verwachting van de slaaptijd. We moeten dus beginnen met een reële slaaptijd en een reële tijdsduur dat we wakker zijn.



De gemiddelde mens slaapt tussen de zes en tien uur, waarbij oudere mensen wat korter slapen dan die gemiddelde tijd. Sommige mensen doen nog een middagdutje en als we dan 's avonds niet goed kunnen inslapen, is het maar de vraag of dat een slaapstoornis is. Maar als we de hele dag wakker en bezig zijn geweest en 's avonds laat pas naar bed gaan en we kunnen niet inslapen of doorslapen en we worden weer heel vroeg wakker, is er wel sprake van een slaapprobleem. Hebben we lichamelijke klachten zoals reuma waardoor we wakker worden, liggen we 's nachts te piekeren of is er buiten tot diep in de nacht veel lawaai. Hebben we slechte slaapgewoonten, waarbij we geen vaste tijden kennen dat we opstaan of naar bed gaan?

Het is van belang de versturende factoren vast te stellen en daar aan te werken. Het is van belang vaste slaaptijden aan te houden in een rustige donkere kamer. Oordopjes kunnen van nut zijn bij herrie van buiten of snurken van de partner. Als een middagdutje de slaap verstoort, doe het dan niet. En slaaptabletten? Die kunnen van nut zijn als we ze gebruiken om weer in een goed slaapritme te komen. Na een paar weken moeten we dan zonder kunnen omdat we dan in een vast ritme zitten. Wat als dat allemaal niet werkt en we perfecte slaaptijden aanhouden en alles doen wat voor een goede slaap nodig is? Maar dat het resultaat is dat we overdag uitgeput zijn, moe, geprikkeld en lusteloos. Dan is het zinvol om hulp te zoeken om te kijken wat achter de slapeloosheid schuil gaat.

[terug](#)

TENMINSTE 20 GRAM NOTEN PER DAG VERMINDERT DE KANS OP HART- EN VAATZIEKTEN, DIABETES EN KANKER



Wikipedia

Recent onderzoek laat het gunstige effect van noten zien. Bij dagelijkse consumptie van tenminste 20 gram noten neemt de kans op hart- en vaatziekten met 30% af en kanker met 15%. De kans dat eerder overlijden optreedt, diabetes en luchtwegaandoeningen neemt ook af.

[terug](#)

TE WEINIG CONTACT MET DE NATUUR KAN LEIDEN TOT ANGST EN DEPRESSIE

We hebben behoefte aan de natuur: het geluid van vogels en wandelen in het park. En doen we het niet, dan kunnen we ziek worden. Angstig, depressief. Kinderen die nauwelijks buitenkomen betalen er later de prijs voor, zoals angst en ADHD. Toen ik dit las en opschreef, verplaatste ik even mijn bureau voor de tuin en ik ging de tuin in. En ja hoor, heerlijk in het groen.



foto Nationale Ombudsman

En tot mijn verrassing kwam er een grote troep gakkende ganzen in V-formatie over. En nog één en nog één. Dat had ik zeker niet gezien vanachter het bureau.

[terug](#)

GRIEP EN VERKOUDHEID LIJKEN OP ELKAAR

Griep en verkoudheid worden vaak door elkaar gehaald. Achter 'Ik heb griep' zit vaak verkoudheid en geen griep. Op zich helemaal niet zo gek, want de symptomen van beide aandoeningen kunnen elkaar aardig overlappen. Een overeenkomst is dat beide ziektebeelden door een virus worden veroorzaakt, alleen door verschillende virussen. Bij griep is dat het bekende griep- of influenzavirus en bij verkoudheid kunnen dat verschillende virussen zijn, zoals het rhinovirus.

Griepklachten treden vaak snel op met keelpijn, koorts en hoesten, terwijl verkoudheid doorgaans zich langzaam ontwikkelt en eveneens met keelpijn begint, met hoesten dat gekenmerkt wordt door het opgeven van slijm, terwijl dat niet het geval is bij griep. Verder wordt koorts nauwelijks bij verkoudheid gezien. Herkenbaar is de loopneus met niezen en snuiten. Beide ziektebeelden duren een paar weken.

[terug](#)

GENIETEN VAN HET LEVEN VERLENGT DE LEVENSVORWACHTING WS

Uit een studie onder 9365 senioren met een gemiddelde leeftijd van 63 jaar blijkt dat een subjectief gevoel dat het leven fijn is, de kans op sterfte vermindert. Hoe meer je geniet, hoe groter de kans is dat je langer leeft.

[terug](#)

ERNSTIGE ERVARINGEN: SCHRIJF EROVER

Zeer ernstige levenservaringen of trauma's vragen vaak om professionele hulp. Minder ernstige ervaringen kunnen ook opgeschreven worden om te verwerken. In het begin leidt dat vaak toch meer emotie, maar na enkele dagen schrijven komt er een zekere verwerking en voel je je beter. Je schrijft voor jezelf, niet voor een ander. Dus het hoeft geen mooi verhaal tot in de puntjes te worden. Een mogelijkheid is ook om één keer per week of maand je gevoelens op te schrijven. Waarschijnlijk kom je er zelf snel achter wat de beste aanpak is.

Harvard Medical School USA

[terug](#)

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

Tenminste 20 gram noten per dag vermindert de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker.

Bron: Aune D et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies BMC Med Dec 5, 2016.

Te weinig contact met de natuur kan leiden tot angst en depressie

Bron: metro.be (<http://nl.metotime.be/2016/12/05/must-read/vaak-binnenzitten-veroorzaakt-depressies-en-angst/>).

Genieten van het leven verlengt de levensverwachting

Zaninotto P et al. Sustained enjoyment of life and mortality at older ages: analysis of the English Longitudinal Study of Ageing. BMJ 2016; 355.

[terug](#)



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 ouderen-geneeskunde).

'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>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.</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