



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

MEI 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.*

Voor leuke reacties van lezers zie hieronder.

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

[Wat is veroudering?](#)

[Wat zijn de klachten die op beginnende reuma wijzen?](#)

[Migraine zonder hoofdpijn. Kan dat?](#)

[Ik heb opeens bloed in m'n oog](#)

[Kalk- of schimmelnagels komen veel bij ouderen voor](#)

[Artsen zouden ouderen regelmatig moeten vragen of ze vallen](#)

[Bij een te laag vitamine D gehalte neemt de kans op een botbreuk toe WS](#)

[Boeken](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

## WAT IS VEROUDERING?

Het is niet bekend wat veroudering precies is, wat het in gang zet. Er zijn talloze verouderingstheorieën. De belangrijkste zijn een drietal theorieën.

### *Genetische theorieën*

Genen (dragers van de erfelijke eigenschappen) zouden een doorslaggevende rol spelen bij veroudering. Na een periode van groei en ontwikkeling volgt veroudering. Deze volgorde ligt vast in een genetische code. Veroudering is dus geprogrammeerd door een soort pacemaker of biologische klok. De mens sterft wanneer het 'zijn of haar tijd' is.

Een andere variant is dat veroudering een gevolg is van bepaalde genen die pas op latere leeftijd een rol gaan spelen. Gedurende het grootste deel van het leven zijn ze niet actief en omdat de meeste levende wezens al lang door de gevaren van de natuur zijn gestorven, hebben deze genen geen rol van betekenis kunnen spelen. Omdat de mensen tegenwoordig aan minder gevaren blootstaan en massaal ouder worden kunnen deze genen zich wel doen gelden.

### *Toevalstheorieën*

Tallose beschadigingen door de buitenwereld of door fouten binnen het organisme zelf kan het leven bedreigen en indien er maar voldoende schade is aangericht heeft het de dood tot gevolg. Vooral DNA-beschadigingen zouden de boosdoeners zijn. Ondanks verwoede reparatiepogingen delft het lichaam het onderspit, vooral als op oudere leeftijd dit reparatiesysteem minder werkt.

### *Orgaantheorieën*

Het afweersysteem kan op oudere leeftijd gaan falen waardoor de mens sterft aan een te zwakke verdediging van het lichaam. Wat deze theorie weer ondergraaft is het feit dat veroudering en sterfte ook optreden bij dieren die geen of een primitief afweersysteem bezitten.

### *De één verouderd sneller dan de ander*

Als we over oudere, maar ook jongere mensen praten, hoor je wel eens: 'Wat ziet die er nog jong uit voor zijn leeftijd'. Met dat laatste wordt dan de kalenderleeftijd bedoeld. Qua uiterlijk en vitaliteit kan iemand er inderdaad veel jonger uitzien dan zijn kalenderleeftijd. Biologisch gezien is hij dan ook jonger. Meestal zullen deze biologische leeftijd en kalenderleeftijd elkaar niet veel ontlopen. Soms kunnen er echter opvallende verschillen bestaan en kan iemand van 70 jaar er als een zestigjarige uitzien en iemand van 60 jaar als een zeventigjarige. De één verouderd sneller dan de ander.

[terug](#)

## WAT ZIJN DE KLACHTEN DIE OP BEGINNENDE REUMA WIJZEN?

Onder de noemer van reuma vallen ruim honderd ziektebeelden die allemaal te maken hebben met het bewegingsapparaat, dus de botten, gewrichten, spieren en pezen. Het gaat dan om ontstekingen, pijnklachten en stijfheid. Bekende voorbeelden van reumatische aandoeningen zijn reumatoïde artritis, artrose en jicht. Vele vormen van reuma ontstaan niet specifiek op oudere leeftijd, maar een aantal wel, zoals artrose,



Wikipedia

Veel reumatische aandoeningen kunnen goed behandeld worden als we er maar op tijd bij zijn. De website van preventieve gezondheidszorg noemt 5 klachten die aanwijzingen kunnen geven voor beginnend reuma:

Pijnlijke gezwollen gewrichten in de vingers en/of handen.

Aanhoudende stijfheid als je uit bed opstaat of als je een tijdje stil hebt gezeten.

Gebrek aan energie, griepig gevoel.

Lage rugpijn, al dan niet in combinatie met oogontstekingen of darmklachten.

Gewrichtspijn in combinatie met jeukende of schilferende plekjes op de huid.

Voor meer informatie raadpleeg [preventievegezondheidszorg.com](http://preventievegezondheidszorg.com) en [Reumafonds](http://Reumafonds).

[terug](#)

#### MIGRAINE ZONDER HOOFDPIJN. KAN DAT?

We weten allemaal wel wat migraine is: hevige hoofdpijn aan één kant van het hoofd, wat vaak ook nog gepaard gaat met misselijkheid en braken. Bovendien zijn we ook nog eens gevoelig voor licht en geluid.

Wat we misschien niet weten is dat er ook een migrainevorm is die doorgaans geen hoofdpijn geeft, al kan het wel. Wat op de voorgrond staat zijn visuele klachten. We kunnen hierbij denken aan vreemde gekartelde strepen in het gezichtsveld, lichtflitsen en soms zelfs even een tijdje niets zien, wat natuurlijk heel beangstigend is. De aanval duurt meestal niet langer dan een uur en zou geen restverschijnselen geven. Deze vorm van migraine wordt ook wel oogheelkundige - of oogmigraine genoemd.



Wikipedia

De verschijnselen komen tegelijk voor in beide ogen, maar ze kunnen ook alleen maar in één oog optreden. In dat geval moeten we, als we lichtflitsen zien, altijd denken aan een netvliesloslating en snel medische hulp zoeken.

Wanneer dit beeld voor het eerst optreedt, is het sowieso goed om een medisch consult te vragen, zodat eventuele andere zaken kunnen worden uitgesloten en uitleg wordt gekregen

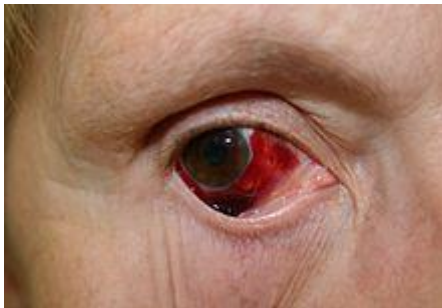
over deze aandoening. Het is niet duidelijk wat precies de oorzaak is van oogmigraine. Wel wordt gedacht aan stress en spanning.

[terug](#)

#### IK HEB OPEENS BLOED IN M'N OOG

Van bloed in het oog schrik je en denken we misschien wel meteen het ergste. Vaak gebeurt het zomaar, zonder een aanwijsbare oorzaak en is het doorgaans onschuldig, is het niet echt pijnlijk en geneest het weer binnen een paar weken. Als er wel oorzaken worden gevonden noemt Oogartsen.nl de volgende:

Een ongeval, zoals een steentje of vliegje tegen het oog  
Bloedverdunners (antistolling)  
Hoge bloeddruk  
Suikerziekte  
Aderverkalking  
Slijnvliesontsteking  
Flink hoesten, braken of persen  
Overige oorzaken, zoals een verhoogde bloedingsneiging



Wikipedia

De 'spontane' bloeding die we meestal zien, komt vooral bij ouderen voor. De afloop is gunstig. Het bloed in het oog neemt binnen een paar weken af totdat we er niks meer van zien.

Het kan zinvol zijn om naar de huisarts te gaan, want als we een antistolmiddel gebruiken zal mogelijk de dosering moeten worden bijgesteld. Maar ook is het zinvol om andere oorzaken, zoals boven genoemd, uit te sluiten.

Misschien nog even goed om te melden is dat 'bloed in het oog' ook wel *hyposfagma* of *conjunctivale bloeding* wordt genoemd.

[terug](#)

## KALK- OF SCHIMMELNAGELS KOMEN VEEL BIJ OUDEREN VOOR

Zo'n 5% van de bevolking heeft last van [schimmelnagels](#), ook wel kalknagels of onychomycose genoemd. Ouderen hebben een 30 keer grotere kans om het te krijgen vergeleken met kinderen. Vooral de voetenagels worden getroffen en nauwelijks de vingernagels (98% versus 2%).



Huidinfo

Kalknagels zijn erg moeilijk te behandelen. Crèmes bijvoorbeeld dringen maar heel slecht door in de nagels. Een optie zou nog kunnen zijn om tabletten tegen schimmels te slikken, maar de vraag is of je dat er voor over moet hebben, want deze medicijnen hebben natuurlijk ook weer bijwerkingen, terwijl schimmelnagels betrekkelijk onschuldig zijn.

Om cosmetische redenen zullen waarschijnlijk toch een aantal mensen behandeling willen. Een optie kan dan zijn om de nagel te behandelen met de nagellak [amorolfine](#). Het vergt wel veel geduld, maar het is zeker het proberen waard. Mocht men toch van schimmelnagels willen afkomen en niet alleen om cosmetische redenen, dan is het goed hierover met de huisarts of dermatoloog te overleggen.

[terug](#)

## ARTSEN ZOULDEN OUDEREN REGELMATIG MOETEN VRAGEN OF ZE VALLLEN

Ouderen lopen een vergroot risico om te vallen. Naar schatting 30% van de senioren van 65 jaar en ouder valt tenminste één keer per jaar. Omdat je ook niet meer zo soepel bent, is de kans ook aanwezig dat de valpartij gevolgen kan hebben, zoals een polsfractuur of zelfs een heupfractuur.

Volgens NICE (UK National Institute for Health and Care Excellence) moeten ouderen met een valrisico een risicoanalyse worden aangeboden op grond waarvan een plan van aanpak wordt gemaakt die toegesneden is op de individuele behoefte van de betrokkene.

Dit is des te meer van belang omdat er effectieve methoden zijn om het valrisico te verkleinen om zodoende gezondheid en zelfstandigheid te bevorderen.

*Opmerking* Het is natuurlijk sowieso goed dat de huisarts aan ouderen die op het spreekuur komen en niet bekend zijn met een valrisico te vragen of ze wel eens gevallen zijn.

[terug](#)


#### BIJ EEN TE LAAG VITAMINE D GEHALTE NEEMT DE KANS OP EEN BOTBREUK TOE

In een Japanse onderzoeksgroep van 1437 vrouwen in de leeftijd van 50 jaar en ouder werd de relatie tussen het vitamine D-gehalte en de kans op een fractuur (botbreuk) onderzocht. Gedurende 15 jaar werden de vrouwen gevolgd en in die periode werden 269 fracturen geregistreerd. Uit de resultaten blijkt dat vooral de vrouwen met een te lage vitamine D-spiegel (< 20 ng/ml) een verhoogde kans hebben op een fractuur.

*Opmerking* Wanneer er al een lange tijd geen vitamine D is geprikt, kan het zinvol zijn om een keer het bloed op vitamine D te laten onderzoeken, vooral als er toch bloed geprikt moet worden.

[terug](#)

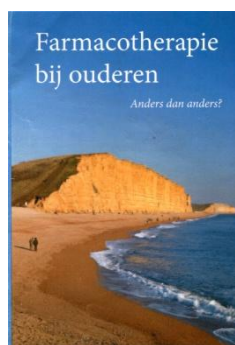
#### BOEKEN



Speciaal voor ouderen geschreven Voor meer informatie klik [hier](#)



Mijn ervaringen als verpleeghuisarts Voor meer informatie klik [hier](#)



Speciaal voor artsen geschreven Voor meer informatie klik [hier](#)



Antidepressiva weet wat je slikt weet hoe je moet stoppen

Voor meer informatie klik [hier](#)

[terug](#)

## GERAADPLEEGDE LITERATUUR

*Wat is reuma?* Preventieve gezondheidszorg.com

*Migraine zonder hoofdpijn. Kan dat?* Mens en Gezondheid.



*Ik heb opeens bloed in m'n oog* Oogartsen.nl

*Artsen zouden ouderen regelmatig moeten vragen of ze vallen.*

National Institute for Health and Care Excellence. Preventing falls in older people through conversation. National Institute for Health and Care Excellence. 2017 January [Cited 2017 February 07] Available from: <https://www.nice.org.uk/news/article/preventing-falls-in-older-people-through-conversation>

National Institute for Health and Care Excellence . Nice Guidance: Falls in older people. Quality standard [QS86] 2017 [Cited 2017 February 7] Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/qs86>

*Bij even te laag vitamine D-gehalte neemt de kans op een botbreuk toe.*

Tamaki et al. Total 25-hydroxyvitamin D levels predict fracture risk: result from the 15-year follow-up of the Japanese Population-based Osteoporosis (JPOS) cohort study. Osteoporos Int. 2017 Feb 27.

[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)