



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

NOVEMBER 2016

Deze Seniorenkrant kunt u via email maandelijks gratis ontvangen door op deze mail te reageren of de krant te 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

[COPD-klachten verbeteren door gezonde voeding WS](#)

['Ouderdom komt met gebreken' Hoe kunnen we het tij een beetje keren?](#)

[Het is toch niet te geloven dat Michelangelo artrose had?](#)

[Gaat overstappen op een ander geneesmiddel probleemloos?](#)

[Huisdieren bij depressie](#)

[Chronische pijn wordt minder bij zonneschijn en erger bij regen WS](#)

[Wat is de 'piekerziekte'?](#)

[Kunnen cholesterolverlagers kanker bestrijden? WS](#)

[Mijn pols is soms onregelmatig. Kan dat kwaad?](#)

[Ontvangen mail in oktober 2016](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

[Boek Slinkend brein tweede druk](#)

[Boek Medicijnen voor Senioren](#)

COPD-KLACHTEN VERMINDEREN DOOR GEZONDE VOEDING WS

Op een congres in 2014 over longaandoeningen van de American Thoracic Society in San Diego werd een studie besproken, waaraan naast Amerikaanse onderzoekers ook Britse en Nederlandse wetenschappers hebben meegewerkt. Uit de 3 jaar durende studie bij 2200 COPD-patiënten komt naar voren dat vis, fruit of zuivelproducten leiden tot een betere longfunctie. Hoofdauteur Corinne Hanson: 'Het blijkt zonneklaar dat gezonde voeding een gunstige invloed heeft op COPD. Zoals vis, bananen, grapefruit en kaas.'

Opmerking [COPD](#) is de afkorting voor Chronic Obstructive pulmonary Disease. Het is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en emfyseem. De naam COPD is ingeburgerd sinds de jaren 90 van de vorige eeuw. Maar velen onder ons zullen zich vast nog de naam CARRA kunnen herinneren: chronische aspecifieke respiratoire aandoeningen.

[terug](#)

'OUDERDOM KOMT MET GEBREKEN' HOE KUNNEN WE HET TIJ EEN BEETJE KEREN?

'De ouderdom komt met gebreken' is een gezegde waar je bijna mismoedig en allerm minst vrolijk van wordt. Zit er dan niks vrolijks meer in het vat? Gelukkig heeft de medische wetenschap niet stilgezeten en leven we in een welvarend land, waardoor we een prettig bestaan hebben, terwijl vroeger veel ouderen al lang door de gebreken van de oude dag zijn bezweken. Denk maar aan de aanzienlijk verbeterde kansen voor hartpatiënten: dotteren, stents en bypass-operaties.

Een ander groot voordeel is dat we nu zelf veel meer het heft in eigen handen kunnen nemen. Door de informatierevolutie via internet is heel veel kennis voor ons beschikbaar. Ook heel veel medische kennis. Meer dan ooit hebben we de mogelijkheid om therapieën

die artsen voor ons afspreken nog eens door te nemen op internet. We moeten dan wel weten waar we betrouwbare informatie kunnen vinden.



Willen we de vinger aan onze eigen gezondheidspols houden, dan moeten we daar ook wat voor doen, zoals meer kennis opdoen over medische onderwerpen. Wellicht met tegenzin de bijsluiters doornemen van medicijnen die we slikken. Want over een tijdje zijn we misschien vergeten dat die prikkelhoest waar we last van hebben, is begonnen toen we medicijnen kregen voor onze hoge bloeddruk. En de huisarts zal wellicht ook niet meteen na een paar maanden de link leggen dat het om een bijwerking van het medicijn tegen de hoge bloeddruk gaat.

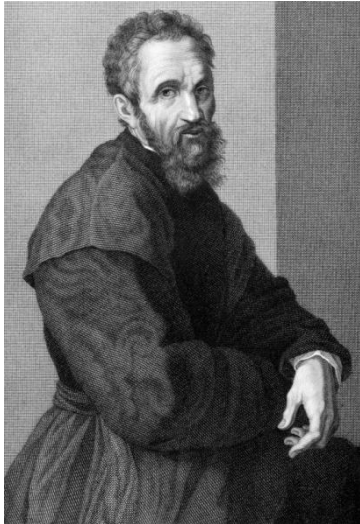
Het gaat er niet alleen om de ziektebeelden die we hebben goed te kennen. Dat blijft natuurlijk erg belangrijk omdat we dan veel eerder de signalen van ons lichaam kunnen interpreteren. Maar het kan ook geen kwaad om over aandoeningen te lezen die we niet hebben, maar die we wel kunnen krijgen. Als we al vroeg door onze kennis vermoeden dat er iets aan de hand is, kunnen we ook vroeg aan de bel trekken en is de kans op genezing wellicht groter. Maar daarnaast kunnen we natuurlijk ook nog gezonder leven.

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

[terug](#)

HET IS TOCH NIET TE GELOVEN DAT MICHELANGELO ARTROSE HAD?

Ondanks het feit dat Michelangelo aangaf dat hij veel pijn had en een verminderde functie van zijn handen, bleef hij schilderen en beeldhouwen en maakte hij de mooiste meesterwerken. En dat deed hij tot op hoge leeftijd, bijna 89 jaar oud.



Artrose kan door overbelasting worden veroorzaakt en dat heeft Michelangelo wel gedaan, zoals timmeren en beitelen. Maar hij heeft ook voor zijn eigen therapie gezorgd door actief te blijven. Als we artrose hebben is het daarom goed om actief te blijven, zoals oefenen en fysiotherapie. Het is goed voor de gewrichten en we varen er wel bij.

[terug](#)

GAAT OVERSTAPPEN OP EEN ANDER GENEESMIDDEL PROBLEEMLOOS?

Het kan voorkomen dat we bij de apotheek onze medicijnen willen afhalen en dan te horen krijgen: 'U krijgt een nieuw medicijn voor uw oude medicijn'. Daar zitten we helemaal niet op te wachten en we vinden het eigenlijk heel vervelend. Bovendien: werkt het wel hetzelfde als het medicijn dat we al jaren slikken?

Van de gelijkwaardige werkzame geneesmiddelen vergoedt de zorgverzekeraar er slechts één. En als door scherpe prijsafspraken een ander middel uit de bus komt dan ons 'oude medicijn', dan krijgen we dus opeens een ander middel. Niet alleen wij vinden het vervelend, maar ook de apotheker en apothekersassistenten. Ik heb menig keer een discussie tussen apothekersassistente en de patiënt gehoord waar het over dit onderwerp ging. Soms waren het ook boze reacties. Vooral ook omdat wij daarin geen enkele keus hebben. Het is 'slikken of stikken'.



De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het wel heeft geleid tot grote besparingen, maar het heeft ook geleid tot ongerustheid en onzekerheid bij de patiënt. Gevoelsmatig kunnen bij de patiënt de middelen verschillen. Bovendien zitten er bij de gelijkwaardige medicijnen weer andere hulpstoffen in waarvoor de patiënt allergisch kan zijn.

Een ander probleem is dat het goedkoopste medicijn regelmatig niet te leveren is, bijvoorbeeld omdat de fabrikant 'overvallen' wordt door de enorme productiestijging en het even niet meer kan bijbenen. En als de zoektocht naar de goedkoopste middelen zo doorgaat, is dat voor patiënt en apotheker heel lastig, omdat ze als skiërs mee moeten slalommen op de bewegingen van de medicijnmarkt. Het is dus te verkiezen dat de oude, trouwe medicijnen gebruikt kunnen blijven worden en rust creëert voor patiënt en apotheker.

[terug](#)

HUISDIEREN BIJ DEPRESSIE

Als je depressief bent kunnen huisdieren troost, warmte en veiligheid bieden en ze zijn te vertrouwen. Het verzorgen van ze leidt je af van de eigen problemen. Huisdieren maken je aan het lachen, vrolijken je op en maken je blij. Ze hebben ook een rustgevend en kalmerend effect en lichamelijke aanraking werkt ontspannend. Een dier voelt je stemmingen aan.



`Als je op straat je hond uitlaat, krijg je veel sneller contact. Ik werd altijd wel aangesproken. Door kinderen die hem graag willen aaien. Door vrouwen die hem zo schattig vinden. Door mannen die het niet kunnen laten om een grapje te maken over mijn grote `waakhond'. Ook kwam ik andere mensen met honden tegen. Als Tommie het goed kan vinden met de andere hond, maak ik een praatje met het baasje.

De psychiater, die gelukkig ook van honden hield, zei dat ik hem mee in de spreekkamer kon nemen. Ik merkte hoeveel gemakkelijker het is om over jezelf te praten als je reiskameraad, je gezelschap, aan je voeten ligt. Later, in mijn eigen werk als psychiater, heb ik patiënten die over hun hond spraken, altijd gevraagd hun hond mee te nemen.'

[terug](#)

CHRONISCHE PIJN WORDT MINDER BIJ ZONNESCHIJN EN ERGER BIJ REGEN WS

Een studie van de universiteit van Manchester geeft aan dat bij zonneshijin chronische pijn minder wordt en wanneer er donkere wolken aankomen waaruit regen valt de pijn weer toeneemt. In de periode februari tot april dat de zon meer gaat schijnen, is dit geconstateerd.

Opmerking Uit het onderzoek komt naar voren dat de pijn weer erger wordt als het regent, maar, dat wordt ook genoemd, dat er dan ook minder zonneshijin is. Het is dan de vraag of regen leidt tot meer pijn of dat het alleen om minder zonneshijin gaat. In ieder geval is het de moeite waard om bij pijnklachten in het zonnetje te gaan zitten.

[terug](#)

WAT IS DE `PIEKERZIEKTE'?

Mevrouw de Wit (74) (gefingeerde naam) heeft twee jaar geleden haar man verloren. Haar kinderen hebben haar goed opgevangen en kennen moeder altijd al als een piekeraarster, die zich om de kleinste dingen zorgen maakt, maar na het overlijden van hun vader is dat piekeren een stuk erger geworden. Ook lacht ze minder en is zelfs bij tijd en wijle wat verdrietig. Hoewel ze lichamelijk geen klachten heeft en nog bij wijze van spreken flinke wandelingen kan maken, is ze vaak te moe om de deur uit te gaan.

Mensen met een 'piekerziekte' of, in medisch jargon, gegeneraliseerde angststoornis, zijn vaak gespannen en nerveus en tobben over kleine, alledaagse gebeurtenissen. Vaak hebben ze slaapproblemen, zijn vermoeid en hebben last van gespannen spieren. De symptomen

lijken erg op die van een depressie. Piekerziekte is bij ouderen de meest voorkomende angststoornis.

Psychotherapie als behandeling heeft de voorkeur, maar als men liever een antidepressivum heeft is dat ook een overweging. Hierbij moet wel bedacht worden dat antidepressiva nogal wat bijwerkingen hebben.

[terug](#)

KUNNEN CHOLESTEROLVERLAGERS KANKER BESTRIJDEN? WS

Een recent onderzoek legt een relatie tussen het gunstige effect van statines (cholesterolverlagere) op kanker en wel specifiek op 4 kankersoorten: longkanker, borstkanker, prostaatkanker en darmkanker. Patiënten waren met deze diagnoses in het ziekenhuis opgenomen en het viel op dat de patiënten met te hoog cholesterol waarvoor ze behandeld werden met statines, een lager sterftcijfer hadden dan de patiënten die geen statines gebruikten. Het is nog maar een eerste studie, zodat verder onderzoek nodig is.

Mogelijk zijn andere medicijnen bij hart- en vaatziekten ook effectief bij kanker, maar dat moet ook nog uitgezocht worden.

[terug](#)

MIJN POLS IS SOMS ONREGELMATIG. KAN DAT KWAAD?

Soms lijkt het wel of je pols een slag overslaat en niet meer regelmatig is. Moet je je dood schrikken of valt het allemaal wel mee? Vaak is het onschuldig en kan het te maken hebben met spanning, te veel koffie, vermoeidheid of bij een grote inspanning. Anders is het wanneer aan de onregelmatige pols geen touw meer is om vast te knopen: dan weer snel, dan langzamer, dan pauzes. Dat komt dan niet meer door de vele kopjes koffie. Er zijn heel veel soorten ritmestoornissen, zoals dat heet. We kennen langzame ritmes, snelle ritmes, snel en dan weer langzaam. Atriumfibrilleren (*zie toelichting onder*) of boezemfibrilleren bijvoorbeeld gaat gepaard met een totaal onregelmatige pols en daar kunnen we niet mee blijven rondlopen zonder daar medicijnen voor te krijgen. Als we voor het eerst een onregelmatige pols voelen, vind ik dat we dat altijd moeten laten onderzoeken, zoals het laten maken van een ECG. We weten dan of het goed of niet goed is. Er mee doorlopen omdat het 'toch onschuldig' is, vind ik riskant, behalve natuurlijk als we het al hebben laten onderzoeken en het was onschuldig. Maar dan moet het wel weer dezelfde soort onregelmatige pols zijn. Het is gewoon beter te weten waar je aan toe bent. Willen we meer

over ritmestoornissen weten, dan vinden we uitstekende informatie op de websites van de [Thuisarts](#) en de [Hartstichting](#).



Wat is atriumfibrilleren?

Atriumfibrilleren behoort tot de hartritmestoornissen. Hoe ontstaat het? Door beschadigingen van de sinusknop kan deze natuurlijke pacemaker zijn functie onvoldoende of niet meer uitoefenen en krijgen we een totaal onregelmatige pols. Het hart trekt niet meer goed samen zoals het zou moeten, maar beweegt eerder als een 'dansende plumpudding'. Gelukkig bereiken nog voldoende prikkels de overgang van boezem naar hartkamer, waardoor het hart nog wel het bloed kan doorpompen. Het grote gevaar zit in het ontstaan van bloedstolsels vanuit de boezems. Het bloed stroomt immers niet meer goed door, waardoor zich stolsels aan de wand kunnen gaan vormen. Deze kunnen loslaten en elders in het lichaam voor problemen als een beroerte (herseninfarct) zorgen. De therapie is doorgaans met een antistolmedicijn.

[terug](#)

ONTVANGEN MAIL IN OKTOBER 2016

Uitplassen

Als reactie op het artikel in één van uw periodieken, hier nog een praktische ervaring. Ten gevolge van een onnodige mishandeling in het ziekenhuis van mijn urineblaas is leegplassen niet meer mogelijk door de vele littekens. Om een chronische blaasontsteking te voorkomen en om medicatie te vermijden, druk ik met mijn vingers op de blaas (achter het bot onder in mijn buik) om het restant er nog uit te drukken.

Als het urineren vroegtijdig is gestopt, dan is deze weer op gang te brengen door een pulserende beweging met de vingers. Men voelt dan goed waar men moet duwen, waar de

plasprikkel het grootst is.

Sindsdien heb ik geen blaasontsteking meer en hoef geen medicatie te gebruiken tegen blaasontsteking. Deze methode heb ik zelf bedacht.

[terug](#)

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

COPD klachten verminderen door gezonde voeding WS

Corinne Hanson Healthy diet linked with better lung function in COPD patients 2014
American Thoracic Society Congres San diego USA.

Het is toch niet te geloven dat Michelangelo artrose had?

Bron: [Robert H. Shmerling, MD](#), Faculty Editor, Harvard Health Publications Michelangelo

Gaat overstappen op een ander geneesmiddel probleemloos?

Ned Tijdschr Geneesk. 2016; A9864.

Huisdieren bij depressie

Huisdieren bij depressie. Silhouet zomer 2012 12-12.

Kunnen cholesterolverlagers kanker bestrijden? WS

Carter PR et al. Hyperlipidaemia reduces mortality in breast, prostate, lung and bowel cancer. (Abstract 68) Presented at frontier in cardiovascular biology 2016 (2016 July 8) (Cited 2016 July 11).

Chronische pijn wordt minder bij zonneschijn en erger bij regen WS

University of Manchester. Link between weather and chronic pain is emerging through innovative smartphone research. University of Manchester. 2016 September [Cited 2016 September 7] Available from: http://www.eurekalert.org/pub_releases/2016-09/uom-lbw090616.php

[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 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?

Wat is de lijdensweg van de familie als ze afscheid moeten nemen van hun dierbare die er nog is maar hen niet meer herkent? Wat is de ongelooflijke inspanning van mantelzorgers die dag en nacht klaar moeten staan en waarbij een achturige werkdag verbleekt?



Als jongen hoorde ik in Haarlem wel eens een buurvrouw schreeuwen en vaak stak haar arm uit een klein klappaampje van de buitendeur. Haar man liet haar er niet uit. Later heb ik beseft dat deze vrouw aan dementie leed en dat haar man de wanhoop nabij was. De opvangmogelijkheid van nu was vijftig jaar geleden nog slechts een illusie en 'gedwongen' mantelzorg was toen zo'n beetje de enige opvang.'

Er is gelukkig veel veranderd. Meer zorg, meer begeleiding. En nu zijn er verpleeghuizen die er toen, zo'n 50 jaar geleden, niet waren. Het verpleeghuis heeft een reputatie die het niet verdient. De vele medewerkers zijn gemotiveerd

en echt van plan om met hun hart de bewoner te helpen. Zelfs de familie begint zich vaak thuis te voelen en een niet gering aantal familieleden meldt zich als vrijwilliger. Ze zijn gewonnen voor de zorg die in het verpleeghuis wordt verleend.

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](#)



Jan van Ingen Schenau

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