



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

SEPTEMBER 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 400 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 veel succes

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

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

## INHOUD

[4 tips om met een vergrote prostaat om te gaan](#)

[Lichaamsbeweging helpt bij depressieve klachten WS](#)

[Waarom merk je dat je hartfalen hebt?](#)

[In de zon zitten om je bloeddruk te verlagen? WS](#)

[Ik ben de laatste tijd zo moe](#)

[Kan ik een andere arts om advies vragen?](#)

[Langer leven met volkoren granen? WS](#)

[Schildklierklachten bij senioren vaak niet herkend waardoor de diagnose pas laat gesteld wordt WS](#)

[Bloeddruk niet over de mouw meten](#) *WS*

[Lezing Medicijnen voor Senioren](#)

[Reacties op de seniorenkrant medisch van augustus 2016](#)

[Boek medicijnen voor Senioren](#)

[Gratis eboeken over dementie en depressie](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

#### 4 TIPS OM MET EEN VERGROTE PROSTAAT OM TE GAAN

Dat prostaatvergroting een 'oude mannenkwaal' is, wisten we al. Maar dat de prostaat al groter wordt vanaf de 25-jarige leeftijd wisten we vast niet. Prostaatvergroting is geen pretje, maar gelukkig heeft meer dan de helft van de mannelijke senioren er geen last van. Maar de anderen dus wel. Voor een man die altijd goed kon plassen, zijn de klachten van prostaatvergroting een flinke en erg hinderlijke tegenvaller. Harvard Medical School zet een en ander op een rijtje.

#### *Symptomen*

Een zwakke, onderbroken urinestraal  
Aandrang om te plassen terwijl er maar weinig komt  
Het gevoel niet uitgeplast te hebben  
Vaak plassen, vooral 's nachts

Vanwege de klachten zoeken veel mannen hulp. Medicijnen kunnen ingezet worden en operatieve ingrepen worden steeds beter. Maar als het even kan is 'watchful waiting' beter. Dat betekent dat de situatie goed in de gaten moet worden gehouden en nog geen medicatie wordt voorgeschreven. Maar wel wordt gekeken naar wat men zelf nog kan doen.

#### *Tips om de klachten van een vergrote prostaat te verlichten*

Probeer stress te verminderen door relaxatietechnieken zoals meditatie  
Probeer zo goed mogelijk uit te plassen en neem daar de tijd voor  
Overleg met de arts welke medicijnen die u gebruikt de klachten kunnen doen verergeren  
Probeer 's avonds zo min mogelijk te drinken. Koffie en alcohol kunnen leiden tot meer urineproductie en zorgen ervoor dat 's nachts meer geplast moet worden

*Opmerking* Het kan helpen om na het uitplassen even te wachten. Vaak komt er nog een nieuwe plas en soms nog wel een derde plas.

[terug](#)

## LICHAAMSBEWEGING HELPT BIJ DEPRESSIEVE KLACHTEN WS

Verschillende studies hebben aangetoond dat lichaamsbeweging depressieve symptomen bij senioren van 60 jaar en ouder kunnen verminderen. Het gaat daarbij niet om intensieve training maar om een redelijke mate van lichaamsbeweging, zoals groepsgewijs licht trainen.



*Opmerking* Als je wat down bent heb je natuurlijk niet veel zin om ook nog te gaan wandelen, licht te joggen of in een groep oefeningen te doen. Het toch doen is op zich ook al weer therapeutisch, dus je slaat twee vliegen in één klap: initiatief tonen en licht trainen.

[terug](#)

## WAARAAN MERK JE DAT JE HARTFALEN HEBT?

Ons hart is even onvermoeibare werker maar na 60 jaar en 2 miljard hartslagen kan er wel eens iets mis gaan, zoals vervetting en minder goed functionerende kransvaten. Het hart heeft dan moeite om het bloed goed rond te pompen. Het is te vergelijken met een lopende band in een koekjesfabriek. De inpakker stopt de koekjes in mooie doosjes en is er een evenwicht tussen de aanvoer van koekjes en de snelheid waarmee de inpakker zijn werk doet. Als hij moe wordt, vecht hij ertegen en zet zijn beste beentje voor en is er nog steeds geen vuiltje aan de lucht. Als het nodig is, pompt het hart gewoon wat harder.

Totdat de inpakker te moe wordt en het niet meer kan bijbenen. Het gaat mis en vóór de plek waar de inpakker staat, stapelen de koekjes zich op. Als het hart het bloed niet meer goed kan doorpompen, `stapelt' het bloed zich vóór het hart op en gaat langzamer stromen. Het gevolg is dat er vocht uit de bloedvaten naar buiten, naar de weefsels, wordt geperst, waardoor het hart het wat makkelijker krijgt. Maar de weefsels krijgen vocht in hun maag

gesplitst wat ze helemaal niet willen. Achterblijvend vocht in de longen zorgt voor benauwdheid en vocht in de benen zorgt voor de bekende 'dikke voeten'.

Waar we last van hebben is [hartfalen](#) of hartzwakte. Moeheid is één van de belangrijkste verschijnselen. Maar daarnaast zijn er klachten van prikkelhoest, vooral 's nachts, onrust, verminderde eetlust, slapeloosheid en benauwdheid bij platliggen. Voor hartfalen wordt de classificatie van de New York Heart Association gebruikt. Bij klasse III en IV is een levenslange therapie nodig.

Klasse I Nauwelijks klachten

Klasse II Vermoeidheid en kortademigheid bij flinke inspanning

Klasse III Klachten al bij matige inspanning

Klasse IV klachten al bij lichte inspanning of zelfs in rust

Hoe vaak komt hartfalen bij senioren voor? Onder de leeftijd van 60 jaar wordt het nauwelijks gezien, maar met het ouder worden neemt de frequentie toe. Heeft nog maar 'slechts' 1 op de 60 zestigers er last van, op 85-jarige leeftijd en ouder is het al 1 op de 5. Een tijdige behandeling kan de kwaliteit van leven aanzienlijk verbeteren.

[terug](#)

## IN DE ZON ZITTEN OM JE BLOEDDRUK TE VERLAGEN? WS



Het is niet te geloven: je gaat lekker in de zon zitten en je bloeddruk gaat omlaag. Hoe kan dat? De bloeddruk heeft een bepaald ritme. In de zomer is hij lager dan in de winter. Het blijkt dat UV-stralen in het zonlicht de bloeddruk verlagen. Dat komt door het stikstofmonoxide (NO) in de huid. Op een zonnige dag gaan hele kleine beetjes NO naar de bloedsomloop waardoor de spierspanning in de bloedvaten wordt verlaagd en daardoor de bloeddruk daalt. Eigenlijk hetzelfde effect wat we bij veel medicijnen zien die de bloeddruk verlagen. Net zoals bij die medicijnen kan in de zon zitten dus ook de kans op een hartinfarct en beroerte (CVA) verminderen.

[terug](#)

## IK BEN DE LAATSTE TIJD ZO MOE

Zo op het eerste gezicht kunnen we met moeheid alle kanten op. Talloze lichamelijke en geestelijke problemen kunnen moeheid veroorzaken. Toch valt er natuurlijk wel wat over te zeggen. Allereerst hoort [moeheid](#) niet bij het ouder worden. Er is gewoon iets aan de hand. Wat kan dat zijn? Zo is de kans dat we minieme hoeveelheden bloed verliezen via de darmen een stuk groter vergeleken met jongeren en kan op grond daarvan een bloedarmoede ontstaan, die we weliswaar niet opmerken, maar wel gekenmerkt kan worden door moeheid. Schildklierandoeningen kunnen onopgemerkt blijven, maar kunnen wel moeheid geven. Het leven 'een beetje moe' zijn kan een gevoel zijn bij een depressie. Infecties kunnen moeheid veroorzaken. Een verminderde werking van onze lever en nieren kunnen ons een moe gevoel geven. Verschillende vormen van kanker kunnen vermoeidheid geven. Hartfalen geeft als eerste verschijnsel vaak moeheid en longaandoeningen zijn ook bekend als veroorzakers van moeheid. Sommige medicijnen kunnen ook als bijwerking moeheid geven. Maar het kan natuurlijk ook zijn dat we heel slecht slapen en daarom doodop zijn.

Moeheid is een klacht waar we iets aan moeten doen. Want misschien is de moeheid goed te behandelen en hebben we erger kunnen voorkómen. En zeker als al een hele tijd geen bloed is geprikt, kan het geen kwaad dat een keer te doen. Sterker nog: we krijgen dan voor eventuele toekomstige bloedonderzoeken vergelijkingsmateriaal.

[terug](#)

## KAN IK EEN ANDERE ARTS OM ADVIES VRAGEN?

Het zal af en toe voorkomen dat we vragen hebben bij de behandeling. Dat we twijfelen of de voorgestelde therapie wel voor ons geschikt is. Misschien twijfelen we ook wel of de arts wel de juiste therapie voorstelt. Als we ons in de therapie verdiepen, bijvoorbeeld via internet, dan wordt wellicht die twijfel weggenomen, maar het kan ook zijn dat de twijfel juist toeneemt.

Als we aan de arts zelf twijfelen, is het van belang om hierover openlijk met de arts te spreken. Juist omdat een vertrouwensrelatie zo belangrijk is. De arts weet ten slotte veel van ons en we vertrouwen, niet eens bij wijze van spreken maar letterlijk, ons lijf en onze leden aan hem of haar toe. Maar artsen kunnen ook onderling verschillen in de therapie die ze voorstellen. Artsen kunnen ook een verschillende kijk op zaken hebben. Daarom is het helemaal geen probleem om bij twijfel de eigen arts een 'second opinion' voor te stellen, dus de voorgestelde behandeling van de eigen arts te laten toetsen door een andere arts. En als het goed is, zou de eigen arts daar geen moeite mee moeten hebben. Bovendien wordt het steeds meer geaccepteerd om een [second opinion](#) aan te vragen en dat blijkt ook al uit het feit dat het doorgaan door de ziektekostenverzekering wordt vergoed.

[terug](#)

## LANGER LEVEN MET VOLKOREN GRANEN? WS

Uit een Amerikaans onderzoek blijkt dat volkorenproducten kunnen leiden tot een langer leven. De kans op hart- en vaatziekten en kanker zou verminderen. De onderzoekers gaven aan dat wanneer dagelijks 48 gram volkorenproducten worden gegeten, de afname van sterfte door hart- en vaatziekten maar liefst 25% zou zijn en bij kanker is dit percentage 14%.



De resultaten zijn zo indrukwekkend dat de onderzoekers artsen en andere hulpverleners adviseren om de hele bevolking het gebruik van volkoren granen aan te raden. [terug](#)

## SCHILDKLIERKLACHTEN BIJ SENIOREN VAAK NIET HERKEND WAARDOOR DE DIAGNOSE PAS LAAT GESTELD WORDT WS

Symptomen van een te sterke schildklierwerking bij jongeren zijn onder andere beven, nervositeit, zweten, hyperactiviteit, een te hoog cholesterol, gewichtsverlies en uitpuiling van het oog. Bij ouderen zien we deze symptomen niet zo uitgesproken en lijken ze meer op klachten bij hart- en vaatziekten en op wat vagere klachten als moeheid, minder eetlust, gewichtsverlies, apathie en wat down.

Wanneer er sprake is van een te lage schildklierwerking zien we moeheid, gewichtstoename, verstopping, spierkrampen en huidveranderingen.

De symptomen bij ouderen zijn niet echt specifiek waardoor de de symptomen vaak niet herkend worden als een schildklierafwijking, waardoor de diagnose pas laat gesteld wordt.

*Opmerking* Hebben we een aantal klachten zoals bovengenoemd en er wordt bloedonderzoek afgesproken, dan kan het geen kwaad te informeren bij de huisarts of in het rijtje bloedaanvragen ook het schildklierhormoon zit.

[terug](#)

## BLOEDDRUK NIET OVER DE MOUW METEN WS

Hoewel het geaccepteerd lijkt om de bloeddruk te meten over de mouw heen, zegt de studie van Ozone e.a. wat anders. Bij 186 senioren met een gemiddelde leeftijd van 74,6 jaar maten ze de bloeddruk over de blote bovenarm, met mouw en met opgerolde mouw. Het verschil tussen de bloeddruk bij de blote arm, met mouw en opgerolde mouw bedraagt 3,9 mm Hg (mouw) tot 4,5 mm Hg (opgerolde mouw). Dat lijkt niet zo veel, maar kan net voldoende zijn om in de te hoge of goede bloeddrukzone te komen. Als het even kan, liever dus de bloeddruk meten aan de blote arm. Komt het een keer niet uit en komt de gemeten bloeddruk net iets boven de grenswaarde uit, weet dan dat de waarde iets te hoog is of meet alsnog de bloeddruk aan de blote bovenarm.



*Opmerking* Wanneer de bloeddruk over de mouw of opgerolde mouw gemeten is en de bovendruk is bijvoorbeeld net iets te hoog, dan is het niet terecht om te zeggen dat er sprake is van een verhoogde bloeddruk. Dan moet opnieuw gemeten worden aan de blote arm. Want bij hogere drukken zou de afwijking tussen blote arm en mouw meer dan zijn dan bij lagere drukken.

[terug](#)

## LEZING MEDICIJNEN VOOR SENIOREN

Misschien leuk om te melden dat ik zondag 28 augustus een lezing houd in Enschede, samen met een huisarts en apotheker. We gaan in discussie met naar verwachting 200 65-plussers (babyboomers) over mijn boek *Medicijnen voor Senioren*. Ook zullen er stellingen bediscussieerd worden. Zelf heb ik een stelling ingebracht 'Ouderen moeten hun eigen medicijnen kennen'. Dat lijkt een open deur, maar dat is het zeker niet. Toevallig hoorde ik op het Journaal dat ouderen inderdaad niet goed hun medicijnen kennen en dat artsen worden opgeroepen om daar meer aandacht aan te besteden. Woont u in Enschede, dan is het misschien een tip om de lezing bij te wonen. Het wordt georganiseerd door Stichting Debat aan de Markt (053-4346287) en vindt plaats in de bibliotheek van Enschede.

Het lijkt me ook leuk om in de seniorenkrant van oktober verslag te doen van deze bijeenkomst.

[terug](#)

Misschien ook leuk om te melden dat mijn boek in het ledenmagazine Perspectief van de PCOB in oktober genoemd wordt.

#### REACTIES OP SENIORENKRANT **MEDISCH** VAN AUGUSTUS 2016

##### Brandend maagzuur

Stophoest werkt ook heel goed, mogelijk door de drop die erin zit. Het voordeel van stophoest is, vergeleken met pepermunt dat eerder door een lezer werd gemeld, dat het in de mond smelt en daardoor misschien sneller werkt, maar vooral dat het veiliger is bij nachtelijke inname (verslikken).

-----

#### 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.

Jan van Ingen Schenau senior en samensteller van de [seniorenkrant medisch](#) en werkzaam geweest als specialist ouderengeneeskunde

Het boek telt 333 pagina's en is verkrijgbaar [bij mij](#) (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](#)

#### GRATIS EBOEKEN OVER DEMENTIE EN DEPRESSIE

Op de website [Seniorenkrant Medisch](#) kunt u gratis de eboeken Slinkend brein (dementie) en Somber brein (depressie bij ouderen) downloaden. [terug](#)

#### GERAADPLEEGDE LITERATUUR

*Lichaamsbeweging helpt bij depressieve klachten* Exercise effective in older adults. Rev Bras Psiquiatr.

*In de zon zitten om je bloeddruk te verlagen?*

Liu et al. UVA Irradiation of Human Skin Vasodilates Arterial Vasculature and Lowers Blood Pressure Independently of Nitric Oxide Synthase. Journal of Investigative Dermatology, Vol. 134, Issue 7, p1839–1846. UK.

*Schildklierklachten bij senioren vaak niet herkend waardoor de diagnose pas laat gesteld wordt* Thyroid disease in the elderly easy to miss. International Journal of Surgery.

*Bloeddruk niet over de mouw meten* Ozone et al. Comparison of blood pressure measurements on the bare arm, over a sleeve and over a rolled-up sleeve in the elderly. Fam Pract 2016 July 8. Japan.

*Langer leven met volkoren granen?* National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Tijdschrift Circulation. [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)