

# 25% van de 80-plussers lijdt aan Alzheimer

## ADERVERKALKING VERGR

'Patiënten met slechte slagaderen lopen meer kans om dement te worden', zegt dr. M.M.B. Breteler. Zij werkt als arts-epidemioloog aan de medische faculteit van de universiteit van Rotterdam. Samen met andere medische wetenschappers neemt dr. Breteler deel aan een grootschalig en langdurig onderzoek naar de gezondheid van de bewoners in de Rotterdamse wijk Ommoord. 'Sigaretten roken is één van de voornaamste veroorzakers van ziekten. Inmiddels weten wij ook dat rokers tweemaal zoveel kans lopen om op latere leeftijd de ziekte van Alzheimer te krijgen.'

*Lucas van der Hoeven*

Vanaf 1990 hebben wij 7.983 mensen in de leeftijd vanaf 55 jaar in de Rotterdamse wijk Ommoord onderzocht', zegt dr. M.M.B. Breteler. 'Het onderzoek werd uitgevoerd door een team van artsen en andere onderzoekers. In 1990 onderzochten we de bewoners van Ommoord op hun leefstijl, bloeddruk, hartslag, oogfunctie, botdichtheid en psychische stabiliteit. In 1993 en

ziekten en hun familiegeschiedenis, ziekten in het verleden en onze metingen in de loop van de afgelopen zeven jaar. Dat levert ons allerlei inzichten op over de mogelijke oorzaken van ziekten die mensen oplopen door riskante leefgewoonten.'

### Onderzoekresultaten

'Zo weten wij inmiddels dat patiënten die lijden aan slechte slagaderen meer kans lopen om op latere leeftijd dement te worden', weet Breteler. 'Dat betekent dat hun geheugen sterk vermindert en hun verstandelijke vermogen afneemt. Het verlies daarvan betekent dat zij steeds minder in staat zijn om zelf hun dagelijkse bezigheden te doen. Zij zijn nogal eens in de war en vergeetachtig. In een laat stadium kan het dan voorkomen dat zij de knop van het fornuis opendraaien, maar eenvoudig vergeten

om het gas aan te steken. Dat is niet alleen voor henzelf gevaarlijk, maar ook voor hun huisgenoten en hun bureu.

Vandaar dat een opname in een verpleeg- of verzorgingshuis dan noodzakelijk is.

Een ander opvallend resultaat is dat patiënten met aderverkalking meer risico lopen op een hartinfarct, beroerte en dementie.'

'In de hersenen van hoog risico-patiënten vinden wij vaak afwijkingen in dat deel van de hersenen, dat witte stof wordt genoemd', vervolgt

sche ziekten, zoals ernstige en langdurige depressies.'

### Voorkómen van ziekten

'Mannen brengen zo'n 14

*Een deel van de hersenen.*

### Groei van het aantal ouderen voorzien

Het aantal 65-plussers in Nederland zal stijgen van rond de twee miljoen nu tot ongeveer drie miljoen in het jaar 2015. Met de stijging van de gemiddelde leeftijd, neemt ook het aantal in ongezondheid doorgebrachte levensjaren toe. Zo zal, als er niets verandert, het aantal demente patiënten toenemen van omstreeks 150.000 tot ruim 200.000 in 2010. Alzheimer is daarmee één van de meest in omvang toenemende ziekten.

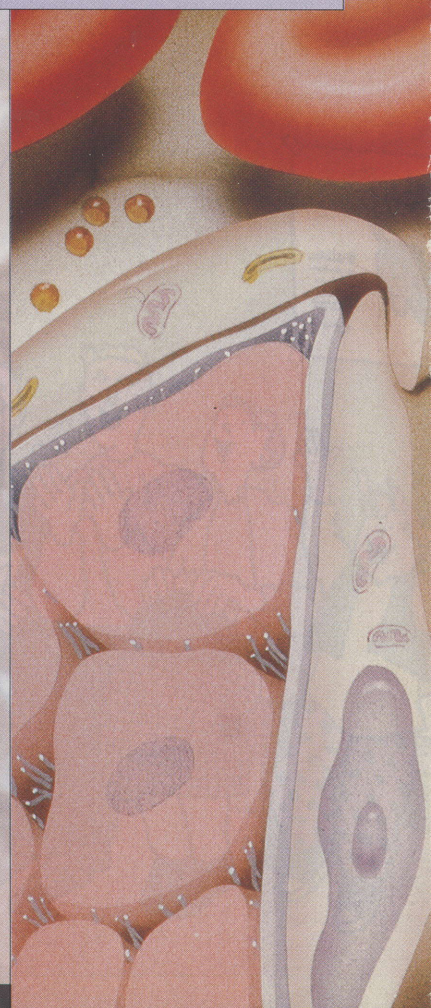
De groei van het aantal patiënten vergt ook meer gezondheidsuitgaven, want in de laatste levensfase worden veel mensen afhankelijk van zorg. Momenteel legt de huidige 13% ouderen beslag op 46% van de zorgkosten. Alleen al de toename met 50.000 Alzheimer-patiënten zal meer dan 3 miljard gulden extra in 2010 vergen.

Breteler. 'Wij vinden dat vaker bij personen die aan hoge bloeddruk of vaatziekten lijden. Afhankelijk van de leeftijd en de ernst van de ziekte, nemen die anatomische afwijkingen toe. Die witte stof-afwijkingen komen bij alle ouderen voor, maar bij 65-plussers zonder hart- en vaatziekten veel minder. Wij denken met ons onderzoek aan te tonen dat er een verband bestaat tussen de afwijkingen in de witte stof en het risico op het krijgen van de ziekte van Alzheimer.'

'We vermoeden dat de ziekte van Alzheimer bij twee van de drie patiënten samenhangt met vaatziekten', weet Breteler. 'Ook sommige oogziekten op latere leeftijd zijn vaak een gevolg van te hoge bloeddruk op jeugdiger leeftijd. Momenteel onderzoeken wij of er een verband bestaat tussen te hoge bloeddruk en het ontwikkelen van psychi-



Dr. A. Alzheimer (1864-1915)



# VOOR HET GROOT RISICO OP DEMENTIE

jaar van hun leven in minder goede gezondheid door en vrouwen, omdat die ouder worden, zo'n 20 jaar', aldus Breteler. 'Wij proberen door ons onderzoek bij te dragen

tot ziektevermindering. Door meer inzicht te krijgen in de factoren die tot ziekte leiden, wordt bijvoorbeeld duidelijk wanneer er sprake is van erfelijke aanleg.'

Maar wat zouden mensen van middelbare leeftijd nu voor maatregelen kunnen nemen om allerlei vaatziekten te voorkomen? 'Uit allerlei onderzoek staat vast dat een

gezonde leefstijl leidt tot minder ziekte', meent Breteler. 'Vooral bewegen en sporten, gezonde voeding en plezier in het leven leiden tot minder kanker en hart- en vaatziekten. Wij vermoeden dat gezond gedrag nog veel belangrijker is om ziekte te voorkomen, dan wij nu weten. Neem bijvoorbeeld het roken van sigaretten. In 1994 overleden in ons land maar liefst 23.000 mensen voortijdig aan de gevolgen van roken. Dat is dus bijna één op de vijf Nederlanders die er jaarlijks overlijden. Uit ons onderzoek blijkt dat rokers tweemaal zoveel kans lopen om de ziekte van Alzheimer te krijgen. Wil je dus lang zonder ziekte leven, rook dan in ieder geval niet.'

## Leefstijl

Aan een pil tegen Alzheimer wordt momenteel gewerkt. Mede dankzij de zeer actieve Alzheimer-organisaties wereldwijd, waaronder de organisatie die ex-president Ronald Reagan in het leven heeft geroepen. Maar uitzicht op zo'n medicament bestaat er nog niet, dus is het voor mensen van groot belang er een

gezonde leefstijl op na houden. Want mensen die gezonder eten, meer sporten en weinig stress ervaren, blijken echt min-

der vaak ziek te zijn. Daardoor kunnen zij langer van hun pensioen genieten en zelfstandig blijven.

## ZIEKTE VAN ALZHEIMER

*Alois Alzheimer was medisch specialist in de neuropathologie aan het begin van deze eeuw. In 1906 beschreef hij zijn bevindingen van een 55 jaar oude patiënt die aan een ernstige vorm van dementie overleed. Hij vond in de hersenen zogenaamde 'neurotic plaques', die bestaan uit in verval rakende zenuwcellen. Tevens beschreef hij de 'neurofibrillary tangle', waardoor zenuwen een tekort van 40 tot 90% aan overdrachtstof bevatten. Het doorgeven van signalen van de ene zenuwcel aan de andere, wat uiterst belangrijk is om goed te kunnen functioneren, wordt daardoor bemoeilijkt. Bij tenminste 10% van de patiënten gaat het om een erfelijke aandoening.'*