



## Professor Frans Verhey: ‘Niet wachten op dat pilletje, gezond leven!’ **Dementie is te voorkomen**

**Limburg Helpt Onvergetelijk. Onder deze noemer wordt het komende halfjaar een grootscheepse campagne gehouden voor Alzheimeronderzoekfonds Limburg. Slotstuk is een avondvullende live tv-uitzending door L1 op 21 september. De opbrengst wordt besteed aan verschillende projecten ter voorkoming van en het omgaan met dementie.**

Door Jos Cortenraad | Foto Henry Peters

Limburg telt op dit moment ruim twintigduizend mensen met dementie. Elk jaar krijgen nog eens ongeveer duizend mensen dezelfde diagnose. Cijfers die passen in het landelijk beeld; dementie is hard op weg kanker en hart- en vaatziekten te verslaan als volksvijand nummer één met anno 2016 ruim 250 duizend demente mensen. Eén op de drie Nederlanders krijgt er direct of indirect mee te maken.

### MEDICIJN

Hoogste tijd voor een medicijn dus. ‘Ja, een geneesmiddel, dat zou mooi zijn’, zegt professor Frans Verhey, psychiater/neuroloog bij Maastricht UMC+ en zijn hele carrière al speurend naar oorzaken en behandelingen van dementie. ‘Maar dat pilletje komt er voorlopig niet. En misschien wel nooit. Voor dementie zijn meer dan vijftig verschillende oorzaken aan te wijzen. Stuk voor stuk ziektes die wetenschappers en artsen proberen te doorgronden. Alzheimer, Parkinson, Korsakov, om de bekendste te noemen. Natuurlijk worden er vorderingen gemaakt, echter hét medicijn tegen dementie is nog heel ver weg. Het menselijk brein is nog te ingewikkeld en gecompliceerd.’

### VOORKOMEN

Dat klinkt fatalistisch, maar dat is nu net niet de bedoeling van de Maastrichtse professor. ‘Nee, want dementie mag dan nog lastig te behandelen zijn, in veel gevallen is de aandoening wel te voorkomen. Zeker in dertig procent, zo blijkt uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken van ons en collega’s elders in de wereld. Verschillende

hersenziektes die dementie veroorzaken, hebben te maken met hart- en vaatandoeningen. En die hangen weer nauw samen met leefwijze en gedrag. We komen er stukje bij beetje achter dat heel veel verschillende factoren tezamen verantwoordelijk zijn voor verschillende hersenziektes. We zien een samenhang met hart- en vaatproblemen, en die worden weer vaak veroorzaakt door een ongezonde levensstijl. Ongezonde voeding, alcohol, roken, weinig beweging, veel stress, een inactieve levensstijl, overgewicht en diabetes zijn slecht voor het vatenstelsel. Daarnaast spelen aspecten als sociaal netwerk, levensstijl, voeding en een actieve instelling ook een beschermende rol. Ieder mens heeft invloed op de genoemde factoren. Je kunt er dus tot op zekere hoogte zelf iets aan doen. Niet wachten op dat pilletje, maar gezond leven!’

### BREINCOACH

Nu de feiten voor zich spreken, is het tijd voor de volgende stappen. Eén daarvan is de ontwikkeling van de Breincoach. ‘Een app die mensen helpt hun leefstijl aan te passen en gezonder te leven. Gebruikers leren op tien verschillende onderdelen wat anders en beter kan. Ze krijgen praktische tips en hebben regelmatig contact met een coach. We hebben het hier niet over een rigide dieet of een loodzwaar sportprogramma, het zit vaak in de kleine dingen. Actief zijn, bewegen, naar de bioscoop, het museum, theater, sociale contacten aangaan, een kaartje leggen, wandelen, lezen, gezonde dingen eten, enzovoort. Vaak de dingen die het leven leuk maken. Belangrijkste in dit proces is

bewustwording. Actief zijn is op dit moment de beste remedie tegen het ontstaan van dementie. Mits je er een beetje op tijd mee begint. Met de Breincoach richten we ons op mensen tussen de veertig en zestig jaar.’

### KWART MILJOEN

Ontwikkeling van de app kost ongeveer een kwart miljoen euro plus nog de kosten voor het benaderen en begeleiden van de doelgroep. ‘Ik ben blij dat Alzheimeronderzoekfonds Limburg een deel van de opbrengst besteedt aan deze app’, zegt Frans Verhey. ‘We hebben dat geld hard nodig. Duidelijk is dat duizenden mensen in Limburg in elk geval later dementie ontwikkelen. En als we de app landelijk uitrollen een veelvoud daarvan. Dat scheelt enorme bedragen aan zorgkosten. En menselijk leed natuurlijk, want dementie is heel vaak vreselijk voor de patiënten zelf en hun omgeving.’

En die laatste groep vist dus helemaal achter het net. Opnieuw schudt Frans Verhey het hoofd. ‘Na de diagnose kan met een gerichte aanpak veel winst behaald worden. Ook dan geldt: actief zijn, trainen en gezond leven. Bewegen, speciale trainingen, aandacht, cursussen. Dat draagt allemaal bij aan het welzijn én het betekent vaak dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. We moeten stoppen met de dementiepatiënt weg te zetten als ongeneeslijk en verloren. Met dementie kan het leven absoluut de moeite waard zijn. Dementie is een handicap. Dementie moet uit de taboesfeer, het is een gegeven waarmee we in onze samenleving rekening moeten houden. Daarom is het zo mooi dat een tweede doel van de grote campagne gericht is dementievriendelijkheid.’

### DEMENTIEVRIENDELIJK

Bedoeling is dat de verschillende steden en gemeenten in Limburg een dementievriendelijk beleid opzetten. Frans Verhey: ‘Hoe maken we het mensen met dementie en hun verzorgers makkelijker en aangenamer in deze samenleving, dat is de centrale vraag. Daarvoor heb ik geen blauwdruk beschikbaar. Ook in deze gaat het om bewustwording. Mensen helpen als ze even de weg niet weten in de supermarkt, hen betrekken in het dagelijkse leven. De mantelzorgers eens afllossen. Bijeenkomsten organiseren. Begrip kweken en tonen, accepteren dat dementie bij onze maatschappij hoort.’

*In Limburg geldt de gemeente Roermond als voortrekker op het gebied van dementievriendelijkheid. Tijdens een werkconferentie vorig jaar werden vijftig ideeën geformuleerd die nu voor een deel worden omgezet in concrete projecten. Reden voor Alzheimer Centrum Limburg om de campagne Limburg Helpt Onvergetelijk af te trappen in het Roermondse stadhuis onder leiding van wethouder Marianne Smitsmans. Meer informatie op [www.dementievriendelijkroermond.nl](http://www.dementievriendelijkroermond.nl).*



*Reden voor Alzheimer Centrum Limburg om de campagne Limburg Helpt Onvergetelijk af te trappen in het Roermondse stadhuis onder leiding van wethouder Marianne Smitsmans. Meer informatie op [www.dementievriendelijkroermond.nl](http://www.dementievriendelijkroermond.nl).*



Meer info

**Wilt u Alzheimeronderzoekfonds Limburg steunen?**

Dat kan door een bijdrage te storten op rekeningnummer NL 72 INGB 0005 0739 58 ten name van Alzheimeronderzoekfonds Limburg. Of kijk op [www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl/onder/doneer-online](http://www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl/onder/doneer-online).



## Vergeet-mij-nietjes

Eerste zichtbare onderdeel van de campagne Limburg Helpt Onvergetelijk is de verkoop van vergeet-mij-nietjes. Frans Verhey: ‘We nodigen iedereen uit om binnen deze vrolijke campagne zo veel mogelijk vergeet-mij-nietjes te verkopen. Je kunt zelf bloemetjes kopen, maar je kunt ook een verkoopactie starten bij je in de buurt, bij de supermarkt, bakker, boekenwinkel, op school, binnen je eigen sportvereniging, elftal of club. De opbrengst komt volledig ten goede aan Alzheimer Centrum Limburg.’



## Makkelijk en leuk!

Het werkt heel eenvoudig en is nog leuk ook. In een tray zitten veertig bloempotjes. Stuur een e-mail naar [vergeetmijniet@hfl.nl](mailto:vergeetmijniet@hfl.nl) en bestel de vergeet-mij-nietjes. Zet in de e-mail je naam, adres, telefoonnummer en mobiele nummer. Binnen vijf werkdagen worden de bloemetjes bij je afgeleverd. Bepaal zelf een dag of periode waarin je de bloemetjes wilt verkopen. En verkoop er veel van! Bijbestellen kan altijd. Na de actie gaat de winst naar Alzheimer Centrum Limburg.

## Grootscheepse campagne Alzheimeronderzoekfonds Limburg van start

### GEHEUGENPOLI EN ACL

Frans Verhey was in 1986 de initiator van de Geheugenpoli in het academisch ziekenhuis Maastricht, de eerste in Nederland waar wetenschappelijk onderzoek en patiëntenzorg gecombineerd werden. Anno 2015 heeft vrijwel elk ziekenhuis in Nederland een gespecialiseerde polikliniek om mensen met geheugenproblemen te helpen en vooral ook om signalen zo vroeg mogelijk te ontdekken. De Geheugenpoli in Maastricht vormde ook de basis voor Alzheimer Centrum Limburg, bedoeld om het vergaren en verspreiden van kennis over verouderen, vergeetachtigheid en dementie. ACL was ook het eerste Alzheimercentrum dat door Alzheimer Nederland officieel erkend werd. Meer informatie over het centrum vindt u op [www.alzheimercentrumlimburg.nl](http://www.alzheimercentrumlimburg.nl).