

# Leefstijl belangrijkste oorzaak dementie

door Dave van Ooijen<sup>1</sup>



Onlangs maakte staatssecretaris Van Rijn bekend dat in de komende 5 jaar een miljoen Nederlanders wordt geleerd hoe ze dementie in een vroeg stadium kunnen herkennen en hoe ze met dementerenden kunnen omgaan. Tot 2020 stelt het Kabinet jaarlijks € 2 miljoen beschikbaar om het besef en begrip van de samenleving voor dementie te vergroten. Aanleiding voor de extra inspanning is het toenemend inzicht dat dementie een steeds grotere rol in onze samenleving zal gaan spelen. Momenteel leven naar schatting 260.000 mensen in Nederland met dementie. En elk jaar komen er 13.000 bij. Dat komt omdat het aantal ouderen toeneemt en deze ook steeds ouder worden. Verwacht wordt dat als we niets doen het aantal dementerenden in 2050 explosief zal zijn toegenomen tot 560.000. De groei wordt mede veroorzaakt doordat er na dertig jaar onderzoek nog steeds geen medicijn bestaat die dementie zou kunnen genezen. Vooralsnog is vroege preventie het enige 'medicijn' dat voorhanden is om dementie tegen te gaan. Naast zorg voor dementerenden zal daarom meer en meer tijd aan preventie moeten worden besteed.

## Groei zorgkosten dementie

De explosieve toename in de komende decennia betekent bijna een verdubbeling van het aantal dementerenden ten opzichte van nu. Naar verwachting zullen de daarmee samenhangende zorgkosten in de komende jaren eveneens toenemen. Momenteel wordt € 3,9 miljard aan zorg en onderzoek naar dementie uitgegeven. In 2020 zal dat € 5,6 miljard zijn. Reden voor het kabinet om al in 2013 met het Deltaplan Dementie te komen. Naast extra onderzoek gericht op het voorkomen en genezen van dementie, wordt aandacht besteed aan betere dementiezorg en aan een dementievriendelijke samenleving. Ligt de aandacht op korte termijn vooral op het draaglijk maken van de ziekte, voor de toekomst zal de inspanning vooral gericht moeten zijn op preventie, alsmede op genezing. De toekomst begint evenwel al vandaag. Recent onderzoek toont namelijk aan dat door aanpassing van de leefstijl dementie bij één op de drie patiënten is te vermijden.

## Abstracte getallen worden concreet

Bovenstaande aantallen klinken nogal kil en abstract. Maar als men eenmaal beseft wat deze cijfers betekenen, dan slaat de schrik je om het hart. Dementie is namelijk een verschrikkelijke ziekte. Niet alleen de dementerende zal worden geconfronteerd met een achteruitgaand geheugen waarbij hij dingen vergeet of niet meer weet. Ook de familie, de mantelzorger, de buren, de supermarkt, de kapper, de groenteboer, de bakker, de slager, de buschauffeur, de apotheker en de politieagent worden geconfronteerd met de gevolgen van de ziekte, zoals het langzaam verdwijnen van het korte termijngeheugen. Want hoe reageer je als iemand het even niet meer weet in de supermarkt, zonder te betalen de winkel uitloopt, zonder te weten waar hij heen wil in de bus stapt, vergeten is waar hij de auto of de fiets heeft neergezet, telkens een nieuwe fiets koopt of drie keer per dag een doosje

---

<sup>1</sup> Dave van Ooijen studeerde sociologie en politicologie aan de Universiteit van Amsterdam. Van 1979 tot 2014 was hij werkzaam bij Vereniging Milieudefensie, de gemeente Amsterdam, Nicis Institute en Platform31. Sinds eind 2014 is hij eigenaar van 'Van Ooijen - Adviesburo voor Publieke Waarden' (zie [www.davevanooijen.nl](http://www.davevanooijen.nl)).

paracetamol in de supermarkt gaat halen? In sommige gevallen zal het dan niet meer verantwoord zijn dat de dementerende nog langer thuis woont.

### 1 op de 5 mensen krijgt dementie

De verwachte landelijke groei van het aantal dementerenden betekent dat in elke gemeente de komende decennia het aantal dementerenden zo ongeveer zal verdubbelen. Uitgaande van het gegeven dat 1 op de 5 mensen in de toekomst dementie krijgt (en 1 op de 3 vrouwen) zal elke inwoner in een gemeente geconfronteerd worden met de gevolgen van de ziekte. Dan is besef en begrip nodig. Om de ziekte te kunnen herkennen, maar ook om zo vroeg mogelijk een helpende hand te bieden. Waarbij ook van gemeenten een pro-actieve houding mag worden verwacht. Een gemeente zal in het kader van de decentralisaties van de zorg en het langer thuis blijven wonen van ouderen meer aandacht moeten gaan besteden aan de dementerende oudere. Vooral omdat ouderen gemiddeld acht jaar met dementie leven, waarvan zes jaar thuis en twee jaar in een zorginstelling.

### Toenemende vraag naar mantelzorgers

Door de groei van het aantal dementerenden en het feit dat het merendeel van hen thuis woont, zal niet alleen een toenemend beroep worden gedaan op de formele zorg, zoals de thuiszorg, maar ook een groter beroep worden gedaan op de informele zorg, de zorg door familieleden, mantelzorg en vrijwilligers. De decentralisaties in het sociale domein en de daarmee gepaard gaande bezuinigingen vraagt niet alleen om een Alzheimer Café en nieuwe (goedkopere) zorgconcepten, zoals kleinschalige woonvormen voor dementerenden, maar ook om het investeren van tijd en aandacht voor de inzet van mantelzorg en vrijwilligers voor de thuiswonende dementerenden. Bij voorbeeld door het vertalen van het landelijke Deltaplan Dementie in een Lokaal Actieplan Dementie, zoals al enige jaren in Groot-Brittannië gebeurt. Mooie voorbeelden in dat verband zijn het Bristol's Local Action Plan Dementia en het Local Action Plan for Dementia in South Tyneside. In deze plannen wordt concreet aangegeven wat er door gemeenten en maatschappelijke partijen in deze stedelijke gebieden wordt gedaan op het gebied van zowel zorg als preventie.

### Kleinschalige woonvormen

Het opzetten van een enkele kleinschalige woonvoorziening, zoals het voornemen in de gemeente Castricum om een Gastenhuis met 19 appartementen voor dementerenden te bouwen, zal daarbij volstrekt onvoldoende zijn. Want zonder koerswijziging zal volgens de website van Alzheimer Nederland het aantal dementerenden in de gemeente Castricum toenemen van de huidige 750 naar 1.525 in 2040. Dat betekent dat ook het aantal mantelzorgers die (momenteel) gedurende 5 jaar gemiddeld 20 uur per week zorg leveren, eveneens zal moeten verdubbelen. Een enorme opgave. Verder zullen winkeliers hun personeel moeten leren om dementie bij klanten te herkennen en mee om te gaan. In navolging van de eerste dementievriendelijke vestiging van Albert Heijn in de Utrechtse gemeente Doorn, die op 8 juli 2015 een speciale oorkonde ontving en de sticker 'Dementievriendelijk' op de winkelruit kreeg, zullen alle winkels, maar ook alle andere openbare gebouwen (gemeentehuizen, bibliotheken, café's, restaurants, hotels, campings, banken, zwembaden) dementievriendelijk moeten worden, zowel wat betreft inrichting als wat betreft het omgaan met dementerenden door het winkelpersoneel.

### Dementie bij één op de drie patiënten vermijdbaar

Omdat er nog altijd geen remedie tegen de ziekte bestaat, zal naast zorg voor bestaande en nieuwe gevallen van dementie, in toenemende mate aandacht dienen te worden besteed aan preventie. Op basis van de huidige stand van de wetenschap kan namelijk alleen preventie de toename van het aantal dementerenden op termijn stoppen. Maar kan dat ook, preventie van dementie? Ja, dat kan zegt Arfan Ikram, neuro-epidemioloog en leider van een grootschalig bevolkingsonderzoek in Rotterdam naar het voorkomen van dementie. Uit de op 21 juli 2015 door het Erasmus Medisch Centrum bekend gemaakte resultaten van een onderzoek onder 10.000 ouderen in de Rotterdamse wijk Ommoord, blijkt bij een derde van de patiënten de leefstijl de oorzaak van dementie te zijn. Bij dertig procent van de patiënten

blijkt dementie te voorkomen door de leefstijl aan te passen. Dat betekent meer bewegen, gezonder eten, het afzien van roken en rekening houden met vermijdbare risicofactoren zoals diabetes en hoge bloeddruk. Ikram: "Vijftwintig jaar geleden speelden met name roken en een laag opleidingsniveau de grootste rol. Diabetes, cholesterol en hoge bloeddruk speelden toen een kleinere rol bij de ontwikkeling van dementie. Gezamenlijk verklaarden deze risicofactoren toen bij 23 procent van de patiënten dementie. Uit een analyse over de laatste 10 jaar blijkt dit aandeel inmiddels te zijn gestegen tot 30 procent. Met 16 procent is hoge bloeddruk zelfs de grootste boosdoener, gevolgd door een lage opleiding."

Roken, cholesterol, diabetes en bloeddruk

Het onderzoek onder 10.000 ouderen, waarbij een groep die vanaf 1990 meedeed werd vergeleken met een groep die in 2000 begon, en die beiden over een periode van 10 jaar werden gevolgd, is onderdeel van de al 25 jaar lopende ERGO-studie waarbij meer dan 15.000 ouderen van 45 jaar en ouder in de Rotterdamse wijk Ommoord worden gevolgd. Op basis van het onderzoek blijkt dat roken en cholesterol geen grote rol meer spelen in het voorkomen van dementie. Zo is het aandeel rokers onder de deelnemers aan het onderzoek gedaald van 30 procent in 1990 naar 10 procent nu. Daarnaast slikken de huidige deelnemers meer cholesterolverlagers dan de deelnemers tien jaar geleden. De resultaten die in juli tijdens het internationale Alzheimer Association Conference in Washington werd gepresenteerd, bewijst dat mensen door aanpassing van de leefstijl dementie kunnen voorkomen. Mensen kunnen door hun bloeddruk, vandaag de dag de grootste boosdoener, in de gaten houden en zo nodig deze verlagen om de kans op dementie te verkleinen. Hoge bloeddruk wordt onder meer veroorzaakt door overgewicht, verzadigd vet, zout en suiker in voeding en gebrek aan beweging.

Preventie dient absolute prioriteit te hebben

Het onderzoek van Arfan Ikram laat overduidelijk zien dat preventie, een van de verantwoordelijkheden die gemeenten op het bordje hebben liggen, maar waaraan ze door de transitie in het sociaal domein niet aan toekomen, althans nog niet, een steeds belangrijker rol zal moeten gaan spelen. Het Rotterdamse onderzoek heeft aangetoond dat er een duidelijk verband ligt tussen ongezond eten, te weinig beweging en dementie. Bovendien zijn diabetes en een laag opleidingsniveau nog altijd grote risicofactoren. Door het brein van jongs af aan uit te dagen, wordt een proces in gang gezet dat er voor zorgt dat het brein beter de schade kan opvangen die dementie in de hersenen kan aanrichten. Door het nemen van preventiemaatregelen is de ziekte bij een op de drie patiënten te vermijden. Ook omdat er vooralsnog geen manieren bestaan om deze zeer ernstige hersenaandoening te genezen, is het voorkomen van dementie in feite een van de belangrijkste middelen waar de gemeente mee aan de slag moet gaan om de zorgkosten terug te dringen. Preventie, meer bewegen, het terugdringing van overgewicht en het verminderen van vet, zout en suiker, het dient vanaf heden absolute prioriteit te hebben.