



HUISARTS

Jos van Bommel

Voorkomen beter dan genezen?

Als kind leerde ik op school dat voorkomen beter is dan genezen. Toen ik eenmaal dokter was, werd me echter duidelijk dat preventie ook nadelen kent. Veel grootschalige preventieve programma's lijken op papier prachtig. Neem de grieprik. Geweldig idee. Geen onnodige sterfte aan influenza. Nu blijkt echter

dat alleen sommige kinderen er mogelijk enige baat bij hebben. Voor 65-plussers is de meerwaarde nooit bewezen. Toch gaat het programma door. Een miljoenenindustrie.

Nu komt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) weer met wat nieuws: de StimulAge-studie. Het instituut onderzoekt of de meningitisprik

(hersenvliesontsteking) zinvol is voor ouderen. Tja... ik vraag me nu al af wie er beter van wordt: het RIVM of de ouderen? Ik zie de laatste jaren zelden ouderen met meningitis. Die zullen er ook steeds minder zijn omdat een belangrijke infectiebron, het verzorgingshuis, door overheidsbemoeienis aan het verdwijnen is. Of neem het uitstrijkje. Dat levert wel wat reductie in sterfte aan baarmoederhalskanker op, maar daar staan wel veel angst en onnodige operaties tegenover. Daarom lijken de HPV-vaccinaties op den duur een beter alternatief. Maar zo'n vaccinatie zou wel eens gezien kunnen worden als vrijbrief voor onveilige seks, waardoor soa's meer voorkomen. Hetzelfde geldt voor de antihiv-pil. In de VS is deze pil (Truvada)

al twee jaar op de markt en bevat dezelfde medicijnen die aidspatiënten gebruiken. Het idee is dat homoseksuele mannen het middel dagelijks gaan slikken om zo de besmettingskans met het virus te verkleinen. Natuurlijk gaan andere soa's dan floreren, omdat het advies ook een condoom te gebruiken nauwelijks opgevolgd zal worden. En dan het bevolkingsonderzoek naar darmkanker. Het is in volle gang. In mijn praktijk zie ik steeds meer mensen die opgeroepen worden voor een coloscopie (dikke darmonderzoek) omdat ze een spootje bloed in hun ontlasting hebben. Tussen die mensen zit een behoorlijk aantal dat bloedverdunnende middelen gebruikt of een anuskloofje heeft. Ook daardoor zouden zij bloed in hun ontlas-

ting kunnen hebben. Moet ik ze dan maar een nare coloscopie ont-raden? En denk niet dat geen bloed in de ontlasting darmkanker uitsluit. Blijf dus luisteren naar uw lichaam. Tenslotte de borstkankerscreening, al jaren een controversieel landelijk onderzoek. Wetenschappers van het Leids Universitair Medisch Centrum adviseren te stoppen met screening bij vrouwen ouder dan 70, omdat de kans op onnodige operaties niet opweegt tegen de baten. Natuurlijk denken andere wetenschappers daar weer anders over. Wat moet u er allemaal mee als ik het als huisarts al niet meer weet. Voorkomen beter dan genezen? Veel preventieve programma's zijn in elk geval wel duurder dan genezen.

Artsen dachten dat dementiepatiënte Grietje de Boer niet lang meer te leven had. Haar echtgenoot besloot toen tot een onorthodoxe aanpak waarin verse groene thee en frisse lucht een hoofdrol spelen. Het Radboudumc Alzheimer Centrum start mede naar aanleiding hiervan een onderzoek naar frisse lucht en gedrag van ouderen.

door Rosaline Ratering

Ruim drie jaar geleden kreeg Pieter de Boer te horen dat zijn dementerende vrouw Grietje hooguit nog een paar maanden te leven had. Ze was beland in de laatste, mensont-rende fase van alzheimer. Zijn vrouw herkende niemand, had ademhalingsproblemen, was haar oriëntatie kwijt en ze was incontinent. De dood zou als een verlossing komen, werd gezegd.

Haar man besloot zijn eigen koers te varen. Te verliezen had hij niets. „Ik was mijn vrouw toch al kwijt.” Hij begon ermee heel goed naar het gedrag van van zijn echtgenote te kijken en uit te proberen hoe haar welzijn kon worden verhoogd. Tijdens een verblijf op een motorboot werd ze 's nachts erg onrustig en paniekerig. De Boer bracht dit in verband met de slechte ventilatie daar. Thuis, waar ze met het raam open sliep, was het nog nooit zo erg geweest.

Een kennis attenderde hem op de werkwijze van een Duitse arts die met wisselend succes groene thee inzette bij de behandeling van alzheimerpatiënten. In groene thee zit een antioxidant (EGCG) waaraan gezondheidsbevorderende eigenschappen worden toegeschreven. Eerst wilde hij niks weten van 'dat alternatieve gedoe'. Maar toen het steeds slechter ging met zijn vrouw, ging hij toch op zoek naar meer informatie. Hij gaf haar verse groene thee met citroensap, om de juiste zuurgraad van de thee te bewerkstelligen. De antioxidan-ten in groene thee blijven alleen behouden

bij een juiste bereidingswijze met de juiste pH-waarde, wist hij dankzij zijn achtergrond in de voedingsmiddelenindustrie. Daarnaast gaf hij haar véél frisse lucht. En 's nachts zette hij haar op een vast tijdstip op het toilet.

Er leek een 'wonder' te gebeuren: Grietje de Boer sliep door, het dwalen stopte, ze knapte op. En niet zo'n klein beetje ook: afgelopen zomer is het koppel zelfs weer samen op vakantie geweest. Veertien dagen naar Noorwegen, met familie. Tijdens het interview bij Pieter en Grietje de Boer thuis in Nunspeet kwebbelt zij af en toe gezellig mee, met onsamenhangende woorden die nergens op lijken te slaan. Maar als hij zegt: „Wij houden niet steeds heel veel van elkaar, hè Grietje?” lichten haar ogen op en zegt ze enthousiast: „Ja, ja, ja...!”

De Boer: „De paniek, de angst en de onrust zijn voorbij. Ze is niet meer incontinent, hangt niet meer voorover en overdag geen gehum of tandenknarsen meer. Een enor-

“Een enorme verbetering is ook de teruggekeerde rust in de nacht

Pieter de Boer

Het wonder van Grietje



me verbetering is ook de teruggekeerde rust in de nacht. Niet alleen voor Grietje, maar ook voor mijzelf. Ze snurkt niet meer en krijgt ook geen ademstilstanden meer van soms 30 tot 40 seconden. Dat was slopend voor mij. Steeds die vrees dat de ademhaling niet meer op gang zou komen en dat ze misschien zou sterven. Het dagen nachtritme was volledig zoek.”

Omdat hij merkte dat zijn handelingen in elk geval op zijn vrouw een goed effect hadden, besloot De Boer ze te delen met prof. dr. Marcel Olde Rikkert van het Radboudumc Alzheimer Centrum, die hem uitnodigde. Olde Rikkert: „Een ernstig verstoord dag- en nachtritme is vaak de reden waarom dementerenden worden opgenomen. In veel verzorgingstehuizen gaat het vervolgens rap slechter met de patiënt. Gebrek aan verse zuurstof zou hierbij wel eens een belangrijke en gemakkelijk te beïnvloeden

factor kunnen zijn. Eerder onderzoek van de GGD Gelderland-Midden toonde ook al aan dat er in diverse verpleeg- en verzorgingshuizen een te hoog CO₂-gehalte heerst. Een teveel aan CO₂, ofwel koolstofdioxide, kan – zoals bij Grietje de Boer – fruikend zijn voor patiënten.”

De Boer houdt het CO₂-gehalte met behulp van speciale meetapparatuur in zijn woning in de gaten. Onze isolatiedrift, zonder enige waarschuwing te ventileren, zorgt er volgens hem voor dat de sluipmoordenaar CO₂ een verwoestende werking kan hebben op ons brein. Dementerenden zijn hier extra gevoelig voor, denkt hij naar aanleiding van zijn ervaringen met zijn echtgenote.

Bij een CO₂-waarde boven de 700 ppm ('parts per million') moeten volgens De Boer alarmbellen gaan rinkelen: „Buitenlucht heeft een waarde 400 ppm, maar al-

Okselklieren niet meer verwijderen

Bij vrouwen met borstkanker die een uitzaaiing hebben in de lymfklier het dichtst bij de tumor (de schildwachtklier) is het niet nodig alle lymfklieren in de oksel via een operatie te verwijderen. Het bestralen van de lymfklieren in de oksel is net zo effectief om de kans op terugkeer van de ziekte zeer sterk te verminderen. Dit blijkt uit een Europees onderzoek, onder leiding van het Antoni van Leeuwenhoek, onder 1.425 vrouwen met borstkanker met een uitzaaiing in de schildwachtklier. Bij de helft van hen werden de lymfklieren in de oksel chirurgisch verwijderd (de huidige standaardprocedure), bij de andere helft werden de lymfklieren in de oksel bestraald. Vijf jaar later was de ziekte te-

rug bij 0,4 procent van de geoperreerde groep en 1,2 procent van de bestraalde groep. Van de bestraalde vrouwen had 11 procent na vijf jaar nog last van een opgezwollen arm (lymfoedeem), bij de geoperreerde vrouwen was dat 23 procent.

Bron: Lancet Oncology

Knuffelhormoon beteugelt agressie

Groningse onderzoekers hebben ontdekt dat zeer agressieve ratten zich 'normaal', dat wil zeggen veel minder agressief en meer sociaal, gedragen als zij het 'knuffelhormoon' oxytocine krijgen toegediend (via de neus). Oxytocine komt in het lichaam vrij tijdens seks, knuffelen en andere sociale contacten. Het verstevigt de onderlinge



■ Lekker knuffelen. foto J. Blanchard

socialen band. De onderzoekers brachten mannelijke ratten van een soort die van nature zeer agressief reageert op andere mannetjes, in hun kooi in contact met mannelijke soortgenoten. Dat liep uit op een stevige vechtpartij. Dienden de onderzoekers de 'kooi-eigenaar' echter eerst een snuifje oxytocine toe, dan gedroegen de ratten zich heel sociaal tegenover de 'indringer'. Dat sociale gedrag hield wel een week lang aan.

Bron: Rijksuniversiteit Groningen

'Oude' lever door overgewicht

Dat mensen met overgewicht eerder en vaker last hebben van ouderdomsziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en (sommige vormen van) kanker

komt mogelijk doordat hun lever in een hoger tempo verouderd. Amerikaanse onderzoekers onderzochten de biologische leeftijd van mensen mét en zonder overgewicht. Dit deden zij door te kijken naar de mate van epigenetische veranderingen aan het DNA. Die neemt toe bij veroudering. Zij vonden dat bij mensen met een BMI van 10 punten hoger dan hun leeftijdgenoten de biologische leeftijd van de lever ruim 3 jaar hoger was dan die van hun leeftijdgenoten. Aangezien de lever een belangrijke rol speelt bij het omzetten van allerlei schadelijke stoffen in het lichaam, past een snelle veroudering van de lever in het beeld van het eerder en vaker optreden van ouderdomsziekten bij mensen met overgewicht.

Bron: Proceedings of the National Academy of Sciences



HANDLEIDING DEMENTIE

- In de 'Praktische handleiding dementie' geeft Pieter de Boer van uit zijn ervaringen als mantelzorgertips hoe om te gaan met een dementerende naaste. Behalve het drinken van verse groene thee, waarvan overigens wordt gesteld dat het zeker niet bij iedereen zal helpen, en het zorgen voor veel frisse lucht staan hierin nog veel meer tips. Een greep:
- Geef een dementerende nooit het gevoel dat hij faalt. Hij kan zichzelf niet corrigeren.
- Geef nooit te veel informatie tegelijk, maar splits de informatie op in delen.
- Voor een dementerende kan een bril met focus voor onrust zorgen omdat schakelen tussen lezen en in de verte zien storend is. Een opticien kan de focus verwijderen.
- Gebruik borden met een gekleurde rand en gekleurde glazen. Het onderscheidingsvermogen wordt steeds minder. De dementerende kan zo makkelijker eten.

Meer praktische tips zijn te vinden op www.radboudalzheimercentrum.nl

■ Dementiepatiënte Grietje de Boer en haar man Pieter buiten in de 'frisse lucht'. foto Gert-Jan van der Tuuk

leen een raam openzetten, is meestal niet voldoende. CO₂ zakt immers naar beneden. Luchtverversingssystemen zoals wij die kennen, moeten veranderd worden. Binnenshuis is een gehalte gewenst van 600 tot 1.000 ppm. Waarden tussen 1.000 ppm en 2.000 ppm zijn echter veelvoorkomend." Speciale aandacht is volgens hem nodig voor gezamenlijke ruimten waar veel mensen tegelijkertijd verblijven. Zoals verpleeg- en verzorgingstehuizen waar mensen toch al zo kwetsbaar zijn en de CO₂-waarde snel kan oplopen.

De Boer zette zijn ervaringen op schrift en noemde het een 'Praktische handleiding dementie'. Het document staat op de site van het Radboudumc Alzheimer Centrum. 'Niet alle adviezen zijn werkzaam voor iedereen, maar ze zijn wel het uitproberen meer dan waard', schrijft de leiding hiervan. Die leiding bestaat behalve Olde Rik-

kert uit prof. dr. Myrra Vernooij-Dassen. Deze maand start een onderzoek op het gebied van kooldioxide (CO₂) en gedrag, bij Herstellinghotel Dekkerswald in Groesbeek. Olde Rikkert: „Het doel van het onderzoek is ervaring opdoen met meetmethoden die

“ Ik weet dat vanaf nu duizenden mensen een beter leven kunnen krijgen

Pieter de Boer

op betrouwbare wijze zowel het CO₂-gehalte vastleggen als het gedrag van ouderen. De verwachting is dat de waarden in het herstellinghotel in orde zijn omdat er goed geventileerd wordt. Met de ontwikkelde technieken kunnen we echter ook op andere locaties, met minder goede ventilatie, de invloed van het CO₂-gehalte op gedrag gaan meten.”

Het onderzoek bij het zorghotel gaat een half jaar duren en wordt uitgevoerd in samenwerking met de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). „Het is een voorbeeld van geslaagde samenwerking met mantelzorgers bij dementie”, aldus Olde Rikkert. Het Radboudumc wil de samenwerking structureel maken met het Alzheimer Kennis Transferpunt. Het idee is voorgedragen voor de Zorgvernieuwingsprijs bij ZonMw. Het mogelijk heilzame effect van groene thee wordt nog niet onderzocht,

maar staat inmiddels op het verlanglijstje. Met de bijval van het Radboudumc is De Boer gelukkig. „Luisteren naar praktijkervaringen is een must als je vooruitgang wilt boeken. Bij het Radboud is dat omgezet in beleid. Dat is revolutionair, want in traditionele medische omgevingen verdwijnen positieve ervaringen naar de prullenbak als er wetenschappelijk niets over bekend is. Ook de VU in Amsterdam wil nu met ons in gesprek. Dat was in het verleden anders. Het zijn goede ontwikkelingen, die voor mij persoonlijk heel veel betekenen. Het verdriet en de wanhoop in het verleden hebben ineens betekenis gekregen. Ik weet dat vanaf nu duizenden mensen een beter leven kunnen krijgen; patiënten én hun mantelzorgers.”

reageren? gezondheid@depersdienst.nl