

Zwakke hersenverbinding veroorzaakt dyslexie

Volgens Belgische onderzoekers klopt de gebruikelijke verklaring voor het ontstaan van dyslexie niet. Volgens die verklaring ontstaan de leesproblemen door een gebrekkige ontwikkeling van het gedeelte in de hersenen waar de kennis is opgeslagen op welke manier de klanken van de taal gekoppeld zijn aan geschreven tekens (letters). Bij het zien van de geschreven tekens zou het dyslectici niet lukken de bijbehorende klanken op te halen en de woorden te vormen. Op basis van een nauwkeurige vergelijking van de hersenactiviteit van 23 mensen met en 22 mensen zonder dyslexie, concluderen de Leuven onderzoekers nu dat de opslag van de 'klankcodes' bij mensen met



■ illustratie Sebastian Kaulitzki

dyslexie wel degelijk in orde is. Het lukt hen alleen niet de codes snel te raadplegen. De oorzaak daarvan is een zwakke verbinding tussen het hersengebied met de klankcodes en de hersengebieden die dit gebied raadplegen bij het maken van 'taal'. Als het lukt deze verbindingen te versterken, zou de ernst van de dyslexie moeten verminderen, opperen de Belgen.

Bron: Science

Aspartaam veilig bevonden

De zoetstof aspartaam is bij normaal gebruik volkomen veilig. Dit concludeert de Europese voedselwaakhond ESFA na het bestuderen van alle beschikbare wetenschappelijke gegevens over aspartaam. Noch aspartaam zelf, noch de producten waarin aspartaam in het lichaam in

uiteenvalt (fenylalanine, methanol en asparaginezuur) levert bij normaal gebruik van aspartaam enig gezondheidsprobleem op. Iemand van 70 kilo zou probleemloos dagelijks 2,5 liter frisdrank gezoet met aspartaam kunnen drinken. Mensen met de stofwisselingsziekte PKU moeten wel oppassen; zij kunnen het aminozuur fenylalanine niet goed verwerken.

Bron: website EFSA (www.efsa.europa.eu)

Vitamine D-gebrek gevolg en niet oorzaak ziekte

Werd een tekort aan vitamine D tot voor kort vooral in verband gebracht met zwakke botten, de laatste jaren koppelen onderzoekers een tekort aan vitamine D aan tal van andere gezondheidsproblemen, variërend van kanker tot dementie en diabetes. Op

grond van een analyse van 290 recente studies en een eigen onderzoek concluderen Franse onderzoekers echter dat het tekort aan vitamine D niet de oorzaak is van de aandoeningen, maar het gevolg. In studies waarin deelnemers extra vitamine D slikten, daalt het optreden van de aandoeningen of de ernst ervan immers niet, stellen de Fransen vast. Het is dan ook waarschijnlijker dat het tekort aan vitamine D een gevolg is van de aandoeningen, en niet de oorzaak. Dat een tekort aan vitamine D bij zo veel aandoeningen voorkomt, komt volgens hen doordat veel aandoeningen gepaard gaan met ontstekingsprocessen in het lichaam. En die verminderen de aanmaak en opname van vitamine D, stellen zij.

Bron: The Lancet Diabetes & Endocrinology

INTERESSANTE BOEKEN**Handig bij dementie**

In het derde deel in de reeks 'Moderne Dementiezorg' staat het toegenomen emotie- en gevoelsleven van dementerenden centraal. Bij alles wat erop achteruitgaat bij deze groep, gaat dit er meestal juist op vooruit. Bij allerlei zaken, zoals het bedienen van een apparaat of het bewegen door ruimtes, gaat iemand met dementie veel meer op zijn op gevoel af. Hoe kun je als familieleden en hulpverleners het beste met alle toegenomen emoties omgaan? Daarnaast ook een hoofdstuk met antwoorden op de meest gestelde vragen tijdens Alzheimercafés. Lenie Vermeer, GZ-psycholoog in de dementiezorg, is jarenlang gespreksleider geweest bij die bijeenkomsten.

Ruud Dirkse en Lenie Vermeer – *Handig bij dementie*. Kosmos, 22,95 euro.

Ook dementie doet pijn

Geriatr Dautzenberg is een regelmatige spreker in Alzheimercafés. Zijn boek is opgebouwd rond de vragen die hij in zijn spreekkamer krijgt. Soms komen die van mensen die zelf geheugenproblemen hebben, nog vaker zijn het mantelzorgers. Wat zij gemeen hebben, legt hij uit, is dat zij op zoek zijn naar uitleg en steun. Hij geeft uitleg over het ontstaan van symptomen van de ziekte en handvatten hoe daarmee om te gaan en tips om te blijven communiceren met elkaar, ook als de ziekte ernstiger wordt en het lijden toeneemt. Dautzenberg gebruikt zijn ervaring om alles helder uit te leggen en praktische tips te geven, ook voor omgang met de pijnlijkste kanten van dementie.

Dr. Paul Dautzenberg – *Ook dementie doet pijn*. Spreekuur thuis, 21,95 euro.

moet je niet intrappen'. Maar dat bleek dus niet het geval. Het is heel verdrietig."

Toch is er ook troost: er zijn soms nog wel degelijk zaken waarin je als naasten nog dichtbij iemand met dementie kunt komen, weet Van den Dool. Neurologen hebben kunnen aantonen dat het enige dat in het geheugen gespaard blijft, de herinnering aan muziek is. „Het is daarom de kunst om muziek te zoeken die herinneringen oproept. Als je het contact kwijt bent met een geliefde en niet meer kunt praten over de dingen van alledag, luister daar dan samen naar. Ook gevoelens die horen bij aanraking, compassie en liefde kunnen nog steeds aanwezig zijn."

➔ www.alzheimer-nederland.nl

reageren? gezondheid@depersdienst.nl

Dool zelf. Het is zelfs helemaal niet goed als mensen te veel willen onthouden. „Het begint pas een probleem te worden als we essentiële dingen gaan vergeten. Zoals: wanneer was de Tweede Wereldoorlog? Of: wie is de koning van Nederland?"

Dat is wat mensen met dementie overkomt, legt Van den Dool uit. „Dementie is een verstoring van de verwerking van informatie in de hersenen. Het begint meestal met geheugenverlies. In een later stadium worden dagelijkse handelingen en praten moeilijker en raakt het besef van tijd gestoord. Gedrag en karakter kunnen veran-

deren. We spreken van dementie als de problemen zo ernstig zijn, dat ze het functioneren in het dagelijks leven belemmeren." Ook voor de omgeving is dat zwaar. Van den Dool: „Het is heel belangrijk dat de familie ook goede ondersteuning krijgt. Deze ziekte heb je eigenlijk samen. Als partner of kind is het belangrijk te accepteren dat het echt een ziekte is. Dat valt niet altijd mee omdat iemand er aan de buitenkant nog hetzelfde uitziet, terwijl hij of zij van binnen zo verandert."

Dat zijn woorden die bij de meeste aanwezigen in Naaldwijk in vruchtbare aarde val-

len. Zij komen vooral naar de Alzheimercafés uit een behoefte aan 'herkenning en erkenning', zoals een van hen het uitdrukt. En om vragen te kunnen stellen aan deskundigen als Wim van den Dool. Ineke Boogaards is er voor het eerst. „Mijn zwager heeft vasculaire dementie", vertelt zij na afloop. „Inmiddels zit hij in een verzorgingshuis. In het begin dachten we steeds dat hij ons in de maling nam. Op vakantie vroeg hij iedere ochtend of wij soms wisten waar zijn auto stond. En als hij kookte, was het voor een heel weeshuis. Veel mensen zeiden: 'Joh, hij speelt toneel, daar