Zingen in de Zorg

Uitdaging is gezond voor het brein

Bron: Alzheimer Nederland juli 2022

‘Net zoals fysieke activiteit belangrijk is voor een gezond lichaam, zo is mentale activiteit belangrijk voor een gezond brein. Mentale activiteit gedurende het leven zorgt ervoor dat je een cognitieve reserve opbouwt.’ Met steun van Alzheimer Nederland onderzoekt Jet Vonk de invloed van deze cognitieve reserve op geheugenverlies bij ouderen. Haar

onderzoek laat zien dat een hoge cognitieve reserve een positieve invloed heeft op het behoud van geheugen.

Een cognitieve reserve is, volgens Vonk, eigenlijk een manier om uit te leggen waarom er geen één op één relatie is tussen hersenschade en dementie symptomen. Je kunt twee personen met dezelfde hoeveelheid hersenschade hebben en toch kan de hoeveelheid symptomen verschillen. De ene persoon heeft nog nergens last van, terwijl de ander al beginnende geheugenklachten laat zien. Vonk: ‘Door een hoge cognitieve reserve op te bouwen tijdens je leven kan je brein later compenseren voor hersenschade.’

Cognitieve reserve en intelligentie

Cognitieve reserve is niet hetzelfde als intelligentie, legt Vonk uit. ‘Intelligentievermogen staat redelijk vast bij de geboorte, maar een cognitieve reserve bouw je op gedurende het leven. Educatie is een manier om cognitieve reserves te meten, maar je kunt ook kijken naar fysieke of sociale activiteit van een persoon tijdens het leven.’

Positieve effecten op geheugen

Vonk heeft in haar onderzoek de cognitieve reserves van bijna duizend mensen in kaart gebracht. Ze gebruikte hiervoor educatie en leesvaardigheid. ‘Daarna hebben we mensen over een lange periode gevolgd, maar liefst twaalf jaar. Op verschillende momenten hebben we het geheugen gemeten en vergeleken met de cognitieve reserve. We zagen een subtiel verschil, waarbij het geheugen van mensen met een hogere cognitieve reserve minder snel achteruit ging.’

Kwaliteit van leven verbeteren

De volgende stap op dit gebied is bepalen of het vergroten van cognitieve stimulatie de geheugenklachten van dementie kan uitstellen. Andere wetenschappers zijn dit al aan het onderzoeken. Volgens Vonk is het wel belangrijk om aan te geven dat een hoge cognitieve reserve de ziekte niet kan stoppen. ‘Het vertraagt niet het ziekteproces in het brein, maar biedt wel mogelijkheid voor een betere kwaliteit van leven als symptomen zoals geheugenklachten uitgesteld kunnen worden. Ook als je al beginnende geheugenklachten hebt, kun je werken aan cognitieve stimulatie. Sociaal actief zijn en blijven is bijvoorbeeld voor iedereen heel belangrijk.’

Blijf stimuleren

Naast sociaal actief zijn, zijn fysieke en mentale activiteit belangrijk voor cognitieve stimulatie op latere leeftijd en dragen deze activiteiten bij aan het opbouwen en onderhouden van je cognitieve reserve gedurende het leven. Uitdaging om aan cognitieve stimulatie te werken kun je vinden in je baan, maar ook in je vrijetijd. Denk bijvoorbeeld aan het maken van een lastige puzzel of het leren van een andere taal. Ook een wandeling in de natuur of het koken van een nieuw recept zijn uitdagende activiteiten voor het brein.