



## Het belang van bewegen

*Prof. Dr. Erik Scherder, KBWO Brouwhuis, 12 juli 2011*

Met een kort verslag van een indrukwekkende presentatie probeer ik recht te doen aan de manier waarop Prof. Dr. Erik Scherder zijn boodschap overbracht op 12 juli 2011 in Brouwhuis. Hij sprak daar op uitnodiging van Jos Vincent van KBWO Brouwhuis.

Scherder is hoogleraar klinische psychologie Vrije Universiteit Amsterdam met als specialisatie dementie én hoogleraar bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen. En inderdaad, als geen ander kan hij vertellen over het belang van bewegen en activiteiten bij dementerende ouderen.

De tekst op de uitnodiging was duidelijk: *Om je hersenen gezond te houden, moet je ze blijven gebruiken. Gewoon denken is niet genoeg, je moet je hersenen blijven uitdagen. Als je dat niet doet, gaan ze achteruit.* Scherder: *"Wij gaan uit van het principe 'use it or lose it'. Zijn uitspraak: "Bewegen baadt het brein!" is inmiddels wereldberoemd.*

Als wetenschapper wil Scherder zich kunnen baseren op wetenschappelijk onderzoek. Helaas zijn er nog (te) weinig onderzoeken voorhanden. Wat wel wetenschappelijk bewezen is, is dat matig intensieve inspanningen bij fietsen en lopen hartactie stimuleren wat leidt tot een betere doorbloeding van de frontale lob. Dus in dezelfde versnelling al fietsend de heuvel op, i.p.v. een versnelling lager: liever een prachtige hartactie, zoals ook in het onderzoek van een Amerikaanse collega, Art Kremer. Hij deed onderzoek met een groep van 'luie' ouderen met wie hij 6 maanden brisk walking deed. Dat leverde prachtige hartactie op, met als gevolg een betere doorbloeding van het brein: de frontale lob ging vooruit. De frontale lob (een deel van onze hersenen aan de voorzijde van ons hoofd) is verantwoordelijk voor de cruciale functies voor zelfstandigheid, motoriek en geheugen.

En dát juist is wat ouderen aangeven zo lang mogelijk te willen behouden: hun zelfstandigheid. Blijven bewegen is dus ongelooflijk belangrijk.

De basis voor bewegen wordt al in de eerste 25 jaar van ons leven gelegd. Tot ons 25<sup>e</sup> ontwikkelt de frontale lob zich. Inmiddels is ook bewezen dat de schoolprestaties van kinderen die deelnemen aan extra activiteiten programma's verbeteren. Scherder schetst het beeld van 10-jarigen die veel te weinig bewegen en die over 40 jaar de extra epidemie zijn van jong dementerenden. Zij zijn namelijk veel vatbaarder voor hart- en vaatziekten, maar ook voor diabetes en andere aandoeningen.

En als we altijd te weinig bewogen hebben? Zijn we dan nog te redden of zijn we voorgoed verloren? Scherder: "Voor bewegen is het nooit te laat. Je kunt gebieden in de hersenen niet genezen, maar wel weer in beweging krijgen."

### **Kauwen is ook bewegen**

Kauwen is ook een vorm van bewegen. Kauwen is goed voor je geheugen en stemming. "Dat is aangetoond", zegt Scherder. "Als je slecht kauwt, gaan bepaalde hersenstructuren in het brein enorm achteruit – precies de structuren die toch al zeer

kwetsbaar zijn voor de ziekte van Alzheimer". Als het even kan geen vla en pap, maar eten waarop je flink moet kauwen. En zorg goed voor de tanden is zijn advies<sup>1</sup>.

### **De frontale lob**

De frontale lob komt steeds terug in het verhaal van Scherder. De frontale lob of frontaalkwab is van opzij gezien het voorste gedeelte van de hersenschors. Dit deel van het brein wordt gezien als het meest geavanceerde deel, dat verantwoordelijk is voor het menselijk zelfbewustzijn<sup>2</sup>. De frontale lob gaat minder goed functioneren, als gevolg van veroudering, maar mogelijk ook door soorten dementie.

Als de frontale lob niet meer goed functioneert, dan ontstaan er problemen met:

1. de remming (inhibitie)

Iemand die dement is, kan niet meer remmen, geen onderscheid meer maken: alles wordt even belangrijk. En om goed te kunnen bewegen heb je ook remming nodig, namelijk om je ledematen te controleren.

In verpleeghuizen zie je dat mensen door gangen dwalen. Als je deze mensen gaat beperken in hun beweging door ze op een stoel te plaatsen, gaat de frontale lob slechter functioneren, wat dus precies het tegenovergestelde is van wat we willen. Bij mensen die bewegen, wordt de frontale lob namelijk geprikkeld waardoor de frontale lob beter kan gaan remmen: stimuleren i.p.v. inactiveren is het devies. Door drank zakt de frontale lob ook in: mensen die dronken zijn, verliezen hun remmingen.

2. het initiatief

Het initiatief om te bewegen is heel kwetsbaar. Mensen bij wie de frontale lob is aangedaan, kunnen geen initiatief meer tonen.

3. eigen referentiekader (intern record)

Mensen kennen hun eigen voorgeschiedenis niet. Ze komen als het ware uit het niets. Dat zie je ook vaak in verpleeghuizen, waar mensen voortdurend vragen waar ze vandaan komen, waar ze naar toe moeten.

4. pijnbeleving

Het pijnonderdrukkende systeem is aangetast, waardoor de mensen met dementie pijn ervaren, maar het niet als zodanig kunnen benoemen. Pijn kan wel een reden zijn voor onrust/agitatie, maar of we die oorzaak herkennen? Scherder geeft de tip om eens paracetamol te geven i.p.v. haldol. Er is wereldwijd maar 1 studie bekend van deze aanpak, met als resultaat: mensen gingen meedoen met activiteiten, werden blijer.

De werking van de frontale lob is ook gebaat bij een verrijkte omgeving, een omgeving die uitdaagt.

### **Verrijkte omgeving**

In een verrijkte omgeving zijn meer prikkels aanwezig. Een verrijkte omgeving betekent ook dat er mensen zijn met wie je kunt praten, met wie je samen eet. Dat je de krant nog leest, genoeg daglicht hebt en buiten komt. Dat er muziek is. Zo kun je het dag- en nachtritme beïnvloeden. Mensen die hangen of slapen, missen de totale invloed aan prikkels en informatie<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Uit 'levenskwaliteit, bewegen, kauwen en pijn' van Stella Braam en Elly Duijff

<sup>2</sup> Uit 'Het brein', van de Hersenstichting Nederland

<sup>3</sup> Uit 'levenskwaliteit, bewegen, kauwen en pijn' van Stella Braam en Elly Duijff

Scherder: 'Hoeveel verrijkte omgeving hebben we nog in bijv. onze verpleeghuizen?' Is de strandkamer<sup>4</sup> een voorbeeld van een verrijkte omgeving? Als wetenschapper is Scherder altijd uit op wetenschappelijk bewijs. Vaak wordt gezegd: "Het werkt wel", waarop Scherder dan vraagt: "Prima, maar waar op werkt het dan?". Dat wil je aantonen. Scherder, die betrokken is bij het onderzoek naar het effect van de strandkamer, werkt in het onderzoek ook met een controlegroep die een placebo krijgt. Als wetenschapper pleit hij voor veel meer en goed onderzoek, met studies van 15 jaar.

### **Meer ZZP (Zorg Zwaarte Pakket) voor minder activiteit?!**

Met het belang van bewegen en activeren in het achterhoofd stelt Schelder dat hij het eigenlijk onlogisch vindt dat ons systeem van ZZP's gekoppeld is aan de mate van bedlegerigheid: hoe meer iemand aan bed gekluisterd is, hoe ruimer de vergoeding vanuit het ZZP. Zonder iemand voor het hoofd te willen stoten, beweert hij dat eigenlijk het tegenovergestelde nodig is: een grotere waardering voor activeren en stimuleren i.p.v. waarderen op inactiveren. Als lid van de Raad voor de Volksgezondheid gaat Scherder in september naar de Tweede Kamer om deze boodschap uit te dragen.

### **Tastzin**

Tot slot staat Scherder stil bij de werking van de zintuigen bij dementie. De tastzin blijft het langst intact. Mensen met dementie aanraken is heel belangrijk en communiceren met mensen met Alzheimer in een vergevorderd stadium gaat dus het beste via de tastzin.

Aan het einde van de presentatie nodigt Jos Vincent twee mensen van KBWO uit om te vertellen over bewegingsprogramma's, die zij uitvoeren. Willy Jonkers, met als specialisatie bewegen, heeft een Nordic Walking groep opgericht die er 1 x per week op uittrekt. En Conny Dalessie die bij KBWO dansles geeft: een andere manier van bewegen.

Zeer voldaan en gehersenspoeld verlaat ik zaal Vissers Peeleik. Wat me vooral bij is gebleven: prachtige hartactie, zitten is dodelijk, de frontale lob en hoe ongelooflijk belangrijk bewegen is voor alle leeftijden en in alle levensfasen. Het gekke is dat we dat natuurlijk al lang wisten, maar om dat ook echt te voelen, is weer een hele andere ervaring. En dat gevoel heeft Scherder mij weten te geven met zijn boeiende presentatie!

Tilly Huberts  
Projectleider Samen voor dementie, Regionaal Dementie Ondersteuningsnetwerk  
Deurne Asten Someren  
[www.samenvoordementie.nl](http://www.samenvoordementie.nl)  
September 2011

PS Voor meer (specialistische) informatie over dit onderwerp, zie 'Levenskwaliteit, bewegen, kauwen en pijn', van Stella Braam & Elly Duijff op de website [www.innovatiekringdementie.nl](http://www.innovatiekringdementie.nl):

---

<sup>4</sup> <http://www.zorgvisie.nl/Kwaliteit/Strandkamer-voor-dementerenden.htm>

de link: <http://www.innovatiekringdementie.nl/Artikel/Levenskwaliteit-bewegen-kauwen-en--pijn-.aspx>