

## Dementie voorkómen.. Hoe dan? 19 mei 2021

### Chatvragen

Helaas konden niet alle vragen tijdens de informatiebijeenkomst beantwoord worden. Hieronder leest u de vragen in de chat en de antwoorden.

### Risicofactoren

1. Is dementie erfelijk?  
Dementie is in de meeste gevallen niet erfelijk. De ziekte komt wel vaak voor. Maar liefst een op de vijf mensen krijgt dementie. Hoe ouder iemand wordt, hoe groter de kans is dat hij dementie krijgt. In sommige families is dementie wel erfelijk. Dit is vooral zo bij dementie op jonge leeftijd. [Meer lezen](#)
2. Waarom neemt dementie toe, is dat toename hart/vaatziekten, slechte leefstijl?  
Het aantal mensen met dementie neemt met name toe door de vergrijzing; we worden steeds ouder.
3. Aan welke vitamine waarde tekort hangt dementie?  
Dementie wordt niet veroorzaakt door een tekort aan één specifiek vitamine. Een gezonde, gevarieerde voeding kan het risico op dementie verkleinen. [meer lezen](#)  
Er zijn vaak vragen over de relatie tussen een tekort aan vitamine B12 en dementie. Een tekort aan vitamine B12 veroorzaakt echter geen dementie. [Meer lezen](#)
4. Is bij suikerziekte ook nog verschil bij type 1 of 2?  
Bij sommige mensen worden de hersenen als het ware wat sneller oud. Dat lijkt samen te hangen met andere gevolgen van diabetes, zoals hart- en vaatziekten, te hoge cholesterol en hoge bloeddruk. Dat speelt vooral bij diabetes type 2. Naar schatting komt één op de vijftien gevallen van dementie door diabetes. [Meer lezen](#)
5. Invloed van alcohol ?  
Verschillende studies keken naar het effect van alcohol op het ontstaan en de voortgang van dementie. Lichte alcoholconsumptie (1 glas of minder per dag) lijkt niet nadelig, maar meer wordt afgeraden. Dit verhoogt namelijk het risico op kanker en hart- en vaatziekten. Daarom is het advies om alcohol niet of met mate te consumeren.
6. Vermindert cafeïne de kans op dementie?  
In sommige kleine studies leek cafeïne de kans op dementie te verminderen. Een groot Nederlands onderzoek liet echter geen positief effect zien. Eerdere positieve resultaten wijten de onderzoekers aan een omgekeerd verband: mensen met dementie in een vroeg stadium trekken zich vaak terug uit sociale activiteiten, waarbij mensen koffie drinken. Hierdoor zou je kunnen meten dat mensen die koffie drinken minder snel dementie krijgen, maar eigenlijk komt dit doordat mensen met dementie gemiddeld minder snel in gezelschap koffie gaan drinken.
7. Hoe komt het dat ontstaan van dementie beïnvloed wordt door depressie?  
Langzaam toenemende depressie bij ouderen kan het eerste teken van dementie zijn. Onderzoeker Simone Reppermund denkt dat er mogelijk een overeenkomstige oorzaak aan beide ziektebeelden ten grondslag ligt, zoals vasculaire risicofactoren. Verder stelt ze dat fysieke activiteit en de sociale situatie eveneens belangrijke componenten zijn bij beide ziektebeelden.



## Diagnose

8. Is het belangrijk om de diagnose te stellen en voor wie? familie of de cliënt zelf? En wat is de meerwaarde van de diagnosestelling?  
Het stellen van de diagnose kan mensen gerust stellen dat het 'niet pluis'-gevoel een oorzaak heeft. Met een diagnose heeft iemand met dementie recht op hulp en ondersteuning. Bijvoorbeeld door een casemanager. Daarbij geldt ook: hoe eerder hoe beter. Een vroegtijdige diagnose vergroot de kans dat een eventuele behandeling helpt om de ziekte te stabiliseren, vertragen of verzachten. De beslissing of iemand een diagnose wil laten stellen is altijd aan de patiënt en zijn/haar omgeving. [Meer lezen](#).
9. Kan een huisarts zelf een diagnose stellen zonder aanvullend onderzoek in het ziekenhuis?  
Ja, een huisarts kan met behulp van testjes en gesprekken de diagnose stellen. Zo nodig verwijst de huisarts door naar een specialist. De specialist kan vaststellen welke ziekte de oorzaak is van dementie. [meer lezen](#)
10. Hoe betrouwbaar is een mmse test?  
De MMSE test geeft een eerste indruk van eventuele geheugenproblemen, maar geeft geen diagnose. Daarvoor zijn meerdere testjes, een gesprek en eventueel aanvullend onderzoek nodig. [Meer lezen](#)
11. Neemt dementie toe in de loop van jaren?  
Ja, de prognose is dat in regio West-Brabant het percentage mensen met dementie stijgt van 1,7% naar 3,0% in 2040 (21.760 mensen). Dat is bijna een verdubbeling in de komende 20 jaar. [meer lezen](#)

## Behandeling / Preventie

12. Wordt er ook onderzoek gedaan naar alternatieve therapiën of geneeswijzen?  
Alzheimer Nederland wordt vaak benaderd over behandelingen die dementie zouden voorkomen of genezen. In de rubriek 'Alternatieve behandelingen' bekijken we of er bewijs is voor de behandeling. Tot op heden hebben de onderzoeken naar alternatieve behandelingen helaas geen positieve resultaten opgeleverd. [Meer lezen](#)
13. Impliceert Scandinavische studie dat gezonde leefstijl niet alleen preventief is, maar ook de ziekte vertraagd  
Dementie is (nog) niet te genezen. De achteruitgang en symptomen zijn bij sommige mensen te remmen of te behandelen met medicijnen. Behandeling van dementie zonder medicatie is vaak ook effectief. Denk bijvoorbeeld aan beweging of logopedie. Uit onderzoek blijkt dat beweging een positief effect heeft op het functioneren, de conditie en de stemming van mensen met dementie. Mensen met dementie houden hun hersenen vaak ook langer fit met mentale activiteiten. [lees meer](#)

Antwoorden op andere veel gestelde vragen over dementie vindt u [hier](#).

[www.alzheimer.nl](http://www.alzheimer.nl)

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)