

Demenz

Tim Leufkens

Wat heb ik veel van je geleerd
Van kleine feitjes tot grote lessen
Wat heb ik veel van je geleerd
Al die kennis zit nu in mijn hoofd
Wat heb ik veel van je geleerd
Samen gebogen over de wereldkaart
Wat heb ik veel van je geleerd
Dat ziek worden simpelweg bij het leven hoort
Wat heb ik veel van je geleerd
Ook hoe je dit overhemd kreukvrij maakt
Wat heb ik veel van je geleerd
Daarom sta ik nu op dit podium te praten over jou

En nu, nu je herinneringen langzaam aan het verdwijnen zijn.
Je herkent me dan weer wel en dan weer niet
Of verwacht me met je schoonbroer
En de laatste tijd wordt het ook wat moeilijker te begrijpen wat je zegt

Maar klopt het wel dat je herinneringen verdwijnen?
Bernlef schreef het goed:

“Om iets te zien moet je eerst iets kunnen herkennen.
Zonder herinnering kun je alleen maar kijken.”

Je herinneringen zijn er dus gelukkig nog steeds.
Want je hebt me geleerd hoe ik kan zien.

Vandaag geven we aandacht aan het onderwerp dementie. In drie delen die overeenkomen met de drie stadia van dementie, namelijk het vroege, midden, en late stadium, wordt het verloop van deze ziekte verklankt door slagwerkers, blazers, zang, piano en gitaar. Dementie is meer dan alleen maar geheugenverlies, maar laten we toch eens bij ons geheugen stilstaan.

Maar eerst weer een test:

Zo meteen krijgt u een reeks woorden te horen waarvan ik u vraag zoveel mogelijk te onthouden.
Ik noem ze nu een voor een op:

Bed
Rust
Waak
Moe
Droom
Kussen
Wakker
Sluimer
Snurken

Dutten
Gaap
Deken
Donker
Stil
Liggen

Over het algemeen lukt het na voor de eerste keer deze lijst te hebben gehoord bij een gemiddeld functionerend geheugen om 5 tot 9 woorden te onthouden.

Laten we eens controleren wie de volgende woorden heeft onthouden, steek uw hand op:

Bed
Droom
Donker
Slaap
Moe

U bent zojuist deelnemer geweest van een onderzoek gebaseerd op het Deese-Roediger-McDermott paradigma. Het woord slaap zat niet in de oorspronkelijke lijst van woorden. Echter, uit eerder onderzoek blijkt dat woorden die gerelateerd zijn aan het gepresenteerde thema, maar niet in de lijst zitten, net zo vaak herinnerd worden als een woord uit de lijst als de wél gepresenteerde woorden. Het toont op een heel simpele manier aan hoe matig ons geheugen eigenlijk is en hoe makkelijk we niet plaatsgevonden herinneringen als een herinnering opslaan.

Het tegenovergestelde van de zojuist genoemde valse herinneringen is het vergeten van herinneringen die wél hebben plaatsgevonden, ook wel amnesie genoemd.

Een van de bekendste patiënten die aan amnesie leed, was patiënt H.M. H.M., het was overigens al snel bekend dat het om de Amerikaanse Henry Molaison ging, was een patient met ernstige geheugenstoornissen. Aan hem zijn vele studies gewijd vanaf het begin van de jaren 1950, toen de ziekte zich openbaarde tot aan zijn dood in 2008. Het ziektebeeld van H.M. heeft een zeer belangrijke rol gespeeld in de ontwikkeling van theorieën in de neuropsychologie over het menselijk geheugen, en dan vooral wat betreft de relatie tussen geheugenprocessen en de hersenen.

H.M. leed aan een ernstige vorm van epilepsie. Die was ontstaan door een ongeluk met zijn fiets toen hij zeven jaar oud was. Om de symptomen van deze ziekte te bestrijden, werden in 1953 beiderzijds grote delen van de binnenkanten van de temporale kwabben, de slaapkwabben, verwijderd. Na de operatie bleek H.M. te lijden aan een ernstige vorm van anterograde amnesie: een onvermogen om nieuwe feiten of gebeurtenissen te onthouden. H.M. werd lange tijd door dezelfde arts behandeld, maar het was steeds alsof hij de arts voor het eerst ontmoette. Zelfs schokkende voorvallen waren na enkele minuten geheel uit zijn geheugen verdwenen. Het geheugen voor feiten of gebeurtenissen die zich hadden afgespeeld in de periode ver vóór de operatie, was echter nog nagenoeg intact. Ook bleken zijn motorische vaardigheden nog intact te zijn. Hij kon nieuwe dingen aanleren, zoals het natekenen van een sterfiguur in spiegelbeeld, en blijvend beheersen, zonder dat hij zich herinnerde hoe hij die geleerd had. Dit was een bewijs dat in de hersenen verschillende geheugensystemen bestaan.

In de hersengebieden die bij H.M. verwijderd waren ligt een kern die de hippocampus wordt genoemd. Het heeft deze naam omdat de vorm veel gelijkenis vertoond met een zeepaard, waarvan

de Latijnse naam hippocampus is. De hippocampus speelt een belangrijke rol bij meerdere geheugenprocessen. Uit de casus van H.M. werd geconcludeerd dat de hippocampus essentieel is voor het overbrengen en opslaan van feitelijke kennis van het korte termijn geheugen naar het lange termijn geheugen.

Het zal geen verrassing zijn dat bij de ziekte van Alzheimer de hippocampus als een van de eerste structuren van de hersenen een achteruitgang te zien is.

In de zorg lijkt men tegenwoordig ook aan beide zojuist genoemde fenomenen te lijden. Men meent zich te herinneren dat het alleen nog maar gaat over prestatie-indicatoren en rekenmodellen die aantonen dat in theorie er met nóg minder personeel nóg meer patiënten kunnen worden verzorgd. En men is vergeten zich te herinneren dat zorg over mensen gaat, over een gesprek tussen verzorger en bewoner, over een knuffel, over zaken die je niet meemaakt als je de hele tijd achter je laptop zit. Hugo Borst schreef deze week een open brief aan staatssecretaris van Rijn. Borst schrijft: "het systeem is moreel failliet." Soms lijkt de hele wereld moreel failliet. Vaak gelukkig ook niet. Op dagen zoals vandaag bijvoorbeeld. Vandaag zie ik hier een grote groep mensen die zich belangeloos en met passie inzetten om de wereld weer een stukje beter te maken.

Mag ik u vragen om als u straks hier uit deze prachtige Abdijkerk loopt dit voort te zetten? Als u zo een immorele manager tegenkomt, leg hem of haar dan uit dat het niet aan hem of haarzelf ligt, maar dat het aan het geheugen ligt. Ze herinneren zich de verkeerde dingen en zijn de verkeerde dingen vergeten. Ze menen zich te herinneren dat het leven om financiële rijkdom gaat en zijn vergeten dat het om liefhebben gaat. Help ze even wat ze ook al weer moeten herinneren, maar geef niet te veel informatie in één keer. U herinnert zich nog wel, tussen de 5 en 9 items.

Tot slot: Kunt u de woorden nog herinneren?

Gaap

Liggen

Snurken

Matras

Rust

Dames en heren, Demenz!