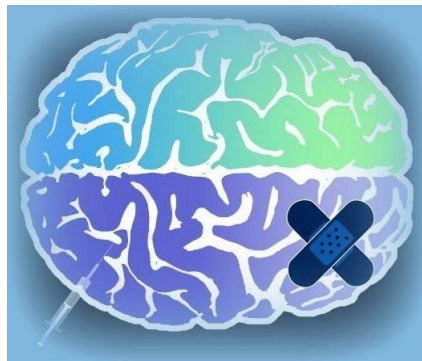


Wat doet de behandeling van kanker met het brein?

“Het voordeel van een slecht geheugen is dat men van dezelfde goede dingen meer dan eens kan genieten.” (Nietzsche)



Introductie en programma

- Brein
- Wat zijn cognitieve klachten
- Oorzaken
- Pauze
- Wat kan er aan gedaan worden?

Verwachtingen

- Wat verwacht u van vandaag?
- Wat wilt u graag te weten komen?
- Zijn er specifieke vragen?

Stelling

Je brein bestaat voor 75 % uit water

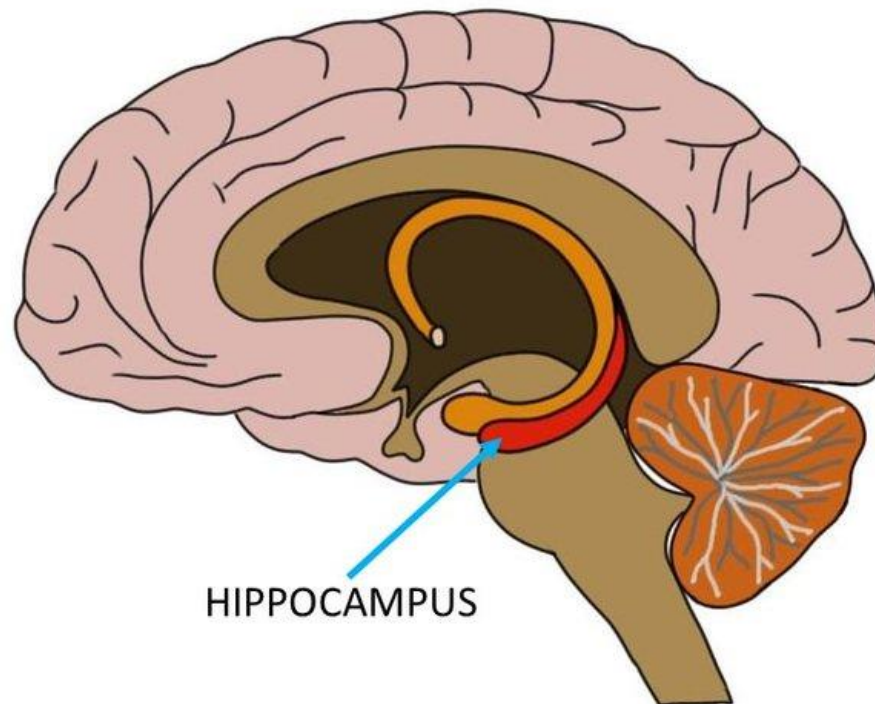
- Waar
- Niet waar

Weetjes over het brein



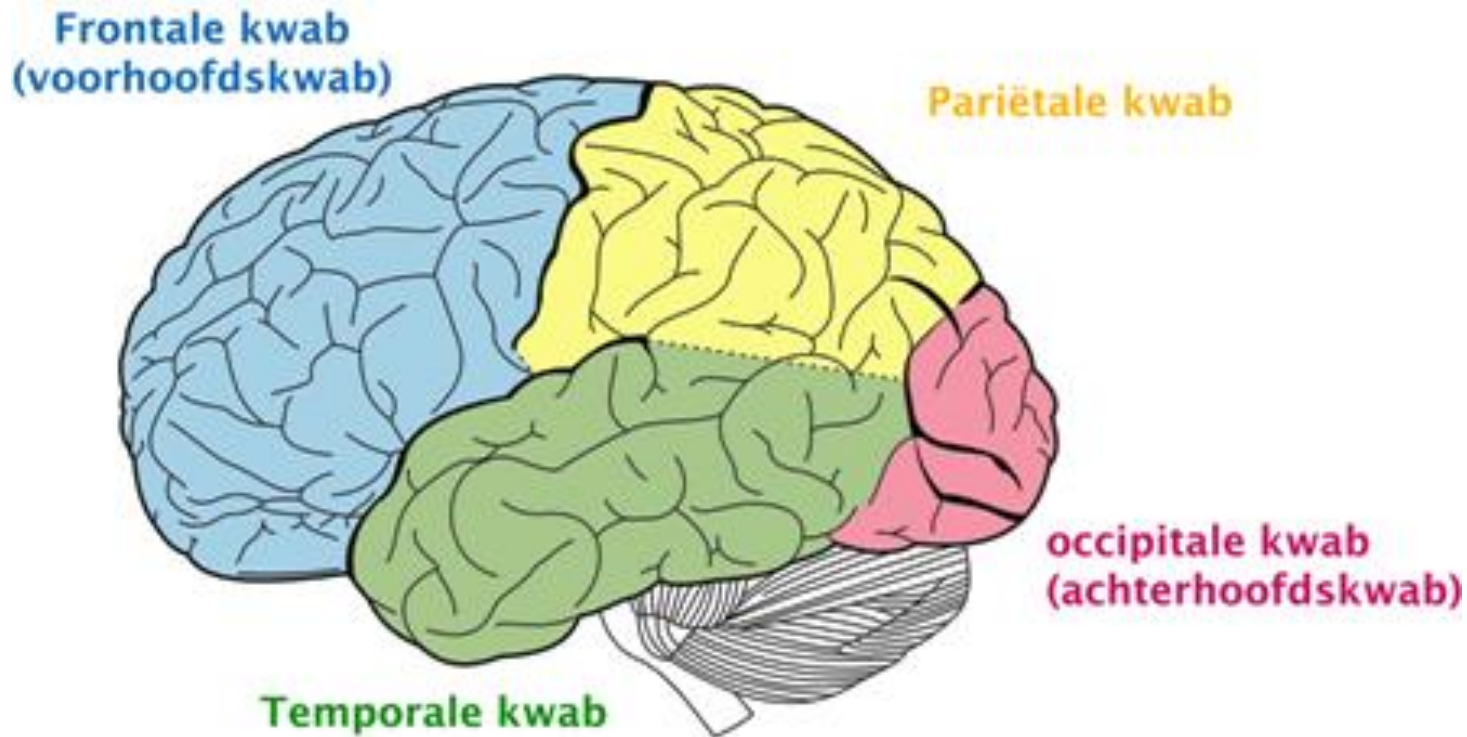
- De hersenen wegen ongeveer 1 tot 1,5 kilo
- Je brein bestaat voor 75% uit water
- Je brein vormt 2% van je lichaamsgewicht, maar gebruikt 25% van de energie!

Hoe zit het brein in elkaar?



HIPPOCAMPUS

Hoe zit het brein in elkaar?





Wat zijn cognitieve klachten?

- Cognitief = het denkwerk

Voorbeelden van cognitieve klachten:

- Geheugenproblemen
- Concentratieproblemen
- Moeite om op bepaalde woorden te komen
- Moeite met werken onder tijdsdruk
- Moeite met het doen van meerdere dingen tegelijk
- Moeite met het aanleren van nieuwe dingen
- Het gevoel dat alles meer moeite kost dan in het verleden

Wie van u ervaart er cognitieve klachten?



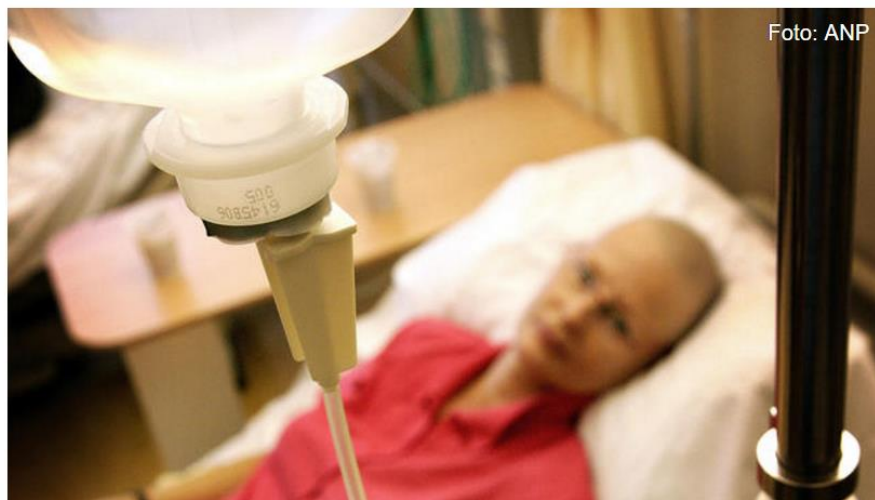
Ervaringen van patiënten

- “Ik heb het gevoel dat mijn hoofd vol met watten zit”
- “Het voelt alsof ik dement word”
- De weg ergens naar toe niet meer bewust weten
- Vergeten wat je aan het doen bent
- Vergeten wat je net verteld hebt
- Geen krant meer kunnen lezen als de tv aanstaat
- Niet goed kunnen werken onder tijdsdruk
- Snel overprikkeld raken
- Dingen die voorheen vanzelf gingen, vergen nu een grote mentale inspanning

NU.nl: 'Chemo-brein is geen fabeltje'

- Voorpagina
- Net binnen
- Algemeen
- NUweekend
- Economie
- Zakelijk
- Sport
- Tech
- Entertainment
- Lifestyle
- Overig
- Wetenschap
- Opmerkelijk
- Dieren
- Auto
- Video's
- Regionaal

[NU.nl](#) > [Overig](#) > [Wetenschap](#)



'Chemo-brein' is geen fabeltje

Gepubliceerd: 27 november 2012 16:53

Laatste update: 27 november 2012 16:48



AMSTERDAM – Het 'chemo-brein', waar veel mensen last van zeggen te hebben na chemotherapie, is geen verzinzel.

Chemotherapie kan wel degelijk veranderingen in het brein als gevolg hebben.

Waardoor komt het?

- **Kanker**

Tumorcellen -> ontstekingsreactie -> werking van het brein

- **Impact**

Angst, verdriet, stress, vermoeidheid etc.

- **Behandeling**

Chemotherapie, hormoonbehandeling, bestraling

- **Normale ouderdomsverschijnselen**

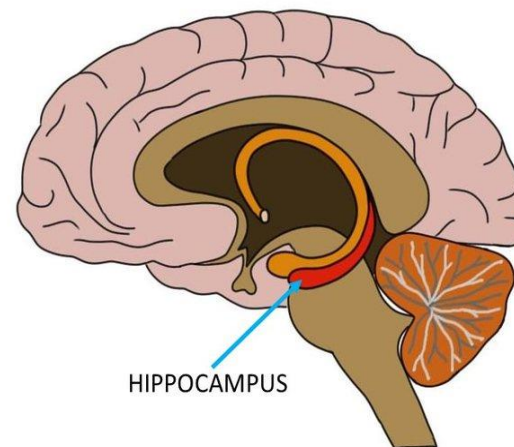
Vanaf het 30^e levensjaar langzame cognitieve achteruitgang

- **Andere ziekte**

Epilepsie, diabetes, etc.

Effect chemo op het brein

- Cytostatica (= medicijnen die gebruikt worden bij chemo)
- Deel gaat door de bloed-hersenbarrière heen
- Met name de hippocampus is hier vatbaar voor
- Vandaar vaak geheugenklachten





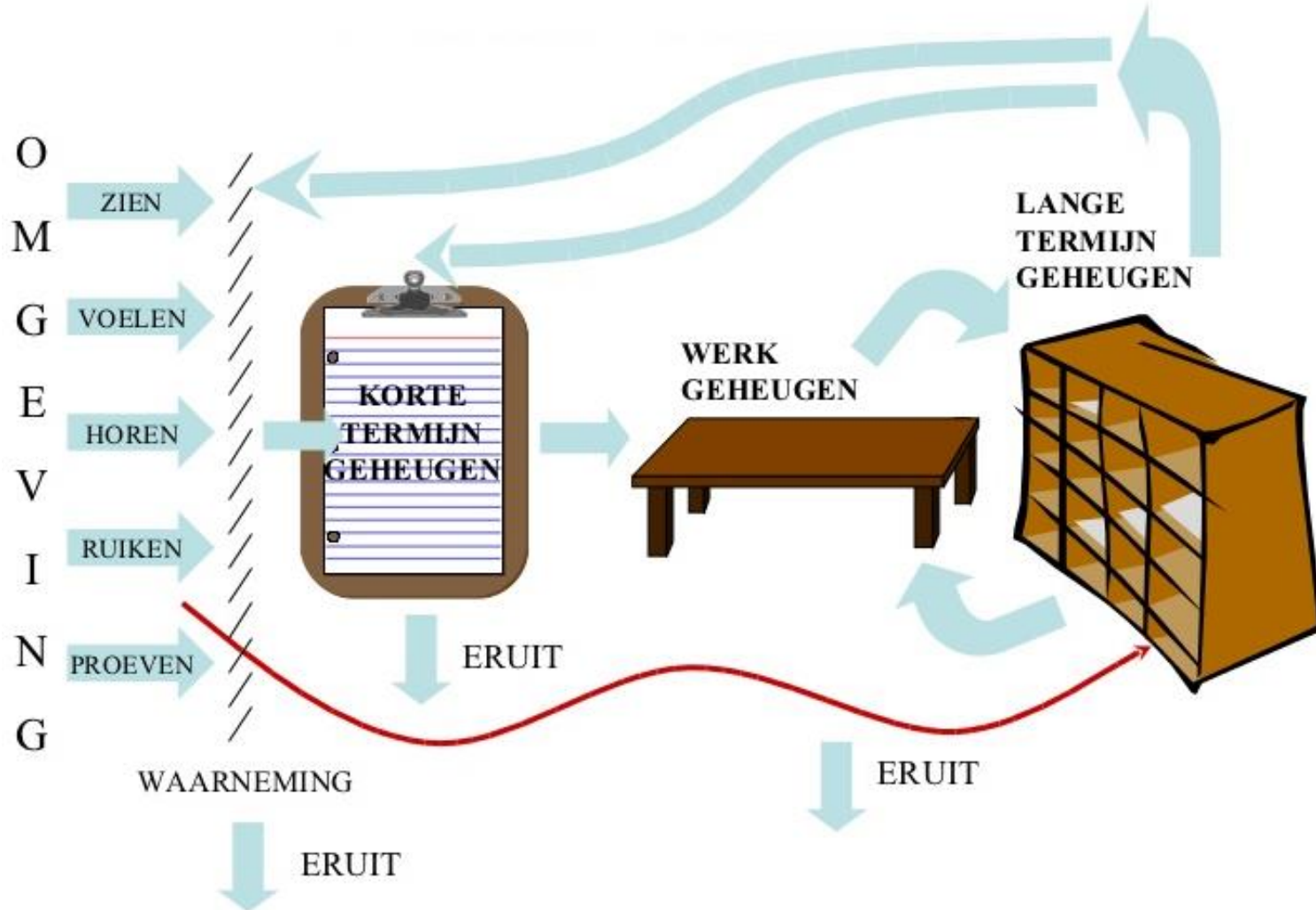
Wanneer ontstaan de klachten?

- Komt voor in alle fasen van ziekte en behandeling, maar met name direct na de diagnose en tijdens de behandeling
- Wat merkt u? wat merkt uw omgeving?

Wie heeft er last van?

- Ongeveer 30 procent krijgt cognitieve problemen
- Mensen met een druk leven dat hoge eisen stelt aan het brein
- 'Brein reserve': opleiding, actieve leefstijl
- Leeftijd

Geheugen



Geheugen

- Vergeten is lastig, maar ook een zegen: ontelbaar veel indrukken op een dag
- Vergeten is nodig om het geheugen goed te laten functioneren (door de bomen het bos niet meer zien)
- Vergeetachtigheid treft iedereen en is niet abnormaal
- 'Last in first out' principe: informatie die we het laatst hebben opgeslagen, gooit het brein er als eerst uit
- Emotioneel geladen gebeurtenissen worden beter onthouden

Pauze



Opdracht





Wilt u aan deze sommen werken?
We nemen er 1 minuut de tijd voor

$$143 + 533 =$$

$$348 - 86 =$$

$$1084 : 32 =$$

$$735 \times 48 =$$

$$6985 : 475 =$$

$$1935 + 2543 =$$

$$2573 - 1378 =$$

$$79 \times 88 =$$

$$2754 : 396 =$$

$$896 + 704 =$$



Hoe gaat u ermee om?

- 'Dat ga ik doen!'
 - 'Ik moet dit goed doen!'
 - 'Dat gaat mij toch niet lukken'
 - Hulp zoeken bij anderen
 - Hulp zoeken van externe bronnen – rekenmachine
-
- Hoe u met problemen of klachten omgaat, heeft invloed op de beleving ervan, met name bij cognitieve klachten

Wat kan er aan gedaan worden?

- Eerste stap: geruststelling: vaak verdwijnen de klachten vanzelf na verloop van tijd
- Probeer de cognitieve klachten te accepteren

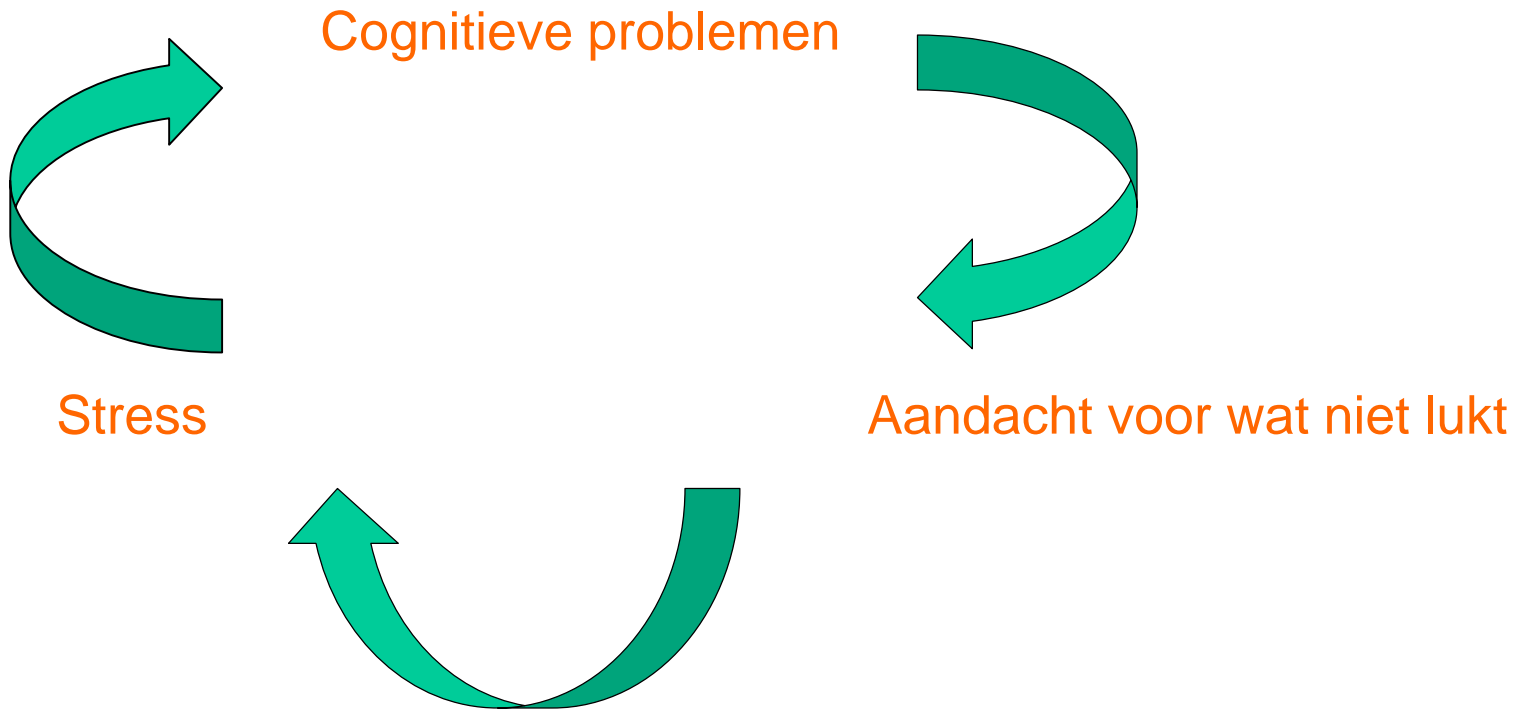
Vergeten

- Vergeten → spanning en onzekerheid → nóg moeilijker om iets te onthouden

óf...

- Vergeten → niet meer uw best doen ('lukt toch niet') → minder onthouden

De vicieuze cirkel





Wat kan er aan gedaan worden?

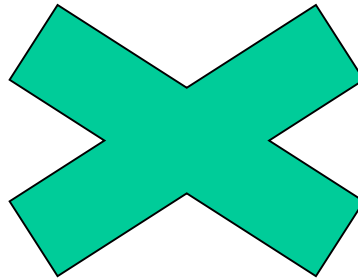
Stress – ontspanning

- Net als lichaam hebben ook de hersenen ontspanning nodig
- Stress → verminderd functioneren hersenen
- Met name de hippocampus (geheugen) en de frontaalkwab hebben hier veel last van

- Ga na waar u goed van kunt ontspannen
- Bijvoorbeeld: mindfulness, ontspanningsoefeningen, wandelen, warm bad, etc.

Ontspanning

Mentaal gespannen



Mentaal ontspannen

Fysiek gespannen

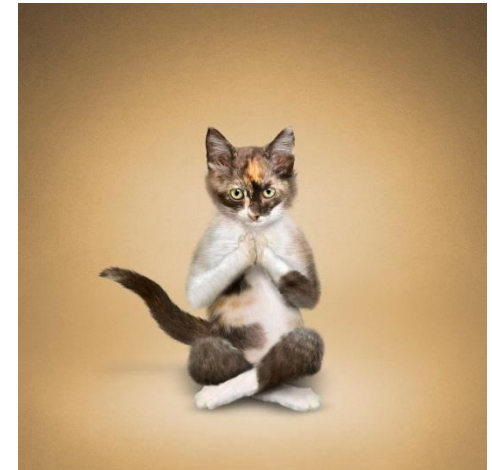
Fysiek ontspannen

Bij mentale spanning zoals piekeren

-> naar buiten wandelen

Bij fysieke spanning zoals vastzittende nek

-> ontspanningsoefening





Wat kan er aan gedaan worden?

Brein en voeding

- De hersenen verbruiken 20-25% van onze energie, dit krijgen we binnen via voeding
- Zorg voor een gevarieerd en voedzaam eetpatroon
- Het is echter onwaarschijnlijk dat de inname van extra bouwstoffen (vitamines, vetzuren, mineralen) een 'extra' effect heeft op mensen die al voldoende bouwstoffen binnenkrijgen

Wat kan er aan gedaan worden?

Work-out voor het brein

- Bewegen heeft een gunstig effect op de hersenen
- Mensen die regelmatig bewegen hebben:

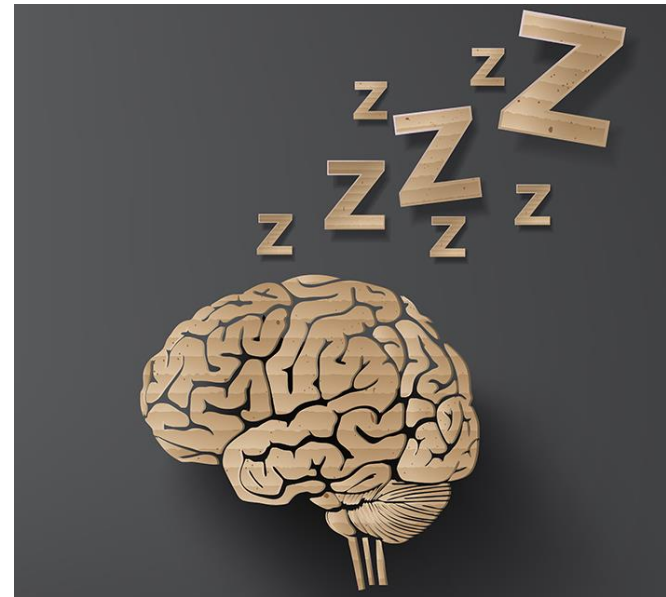
betere verbindingen tussen de gebieden die belangrijk zijn voor het denkvermogen en geheugen



Wat kan er aan gedaan worden?

Slaap

- Slaap zorgt voor geheugenopslag
- Dromen zorgt voor de (emotionele) verwerking van gebeurtenissen



Wat kunt u eraan doen

Slaapadviezen:

- Regelmatige bedtijden
- Na 18u geen koffie, thee, chocola, cola
- Vermijdt 'blauw licht' (mobiele telefoon, Ipad, pc) voor het slapen
- Ontspan voor het slapen gaan (dag afbouwen)
- Bij langer dan 30 minuten niet slapen: ga uit bed
- Geen andere dingen in bed dan slapen / vrijen

- Meer informatie: website Albert Schweitzer Ziekenhuis: Slaap-Waak-Centrum

Wat kunt u eraan doen?

Adviezen voor het denkwerk (cognitieve strategieën)

- Orde en regelmaat
- Stel haalbare doelen
- Neem de tijd
- Focus u op één taak tegelijkertijd
- Ondersteun het geheugen: agenda, lijstje, planbord etc.

Adviezen voor het denkwerk:

- Herhalen, ezelsbruggetjes, visualiseren
- Vertel anderen over uw cognitieve problemen en laat ze u helpen
- Cognitief bezig blijven is altijd goed, maar het heeft geen zin om als een bezetene kruiswoordpuzzels te gaan maken



Communicatie over klachten

- Het is aan de buitenkant niet (altijd) zichtbaar dat u (cognitieve) klachten heeft
- Neem zelf de regie in handen door hierover te communiceren, zodat anderen er rekening mee kunnen houden
- Bespreek samen voor u wat werkt

Professionele hulp

Medisch psycholoog / neuropsycholoog (vaak werkzaam in het ziekenhuis of revalidatiecentrum) :

- Verwijzing via medisch specialist
- Omgaan met cognitieve klachten
- Angst, stemming, vermoeidheid, seksualiteit bij ziekte

Een neuropsychologisch onderzoek:

- Tests voor aandacht, geheugen, werken onder tijdsdruk, plannen, etc.
- Meer zicht op cognitief sterke en zwakke kanten

Afsluiting

- Vragen?