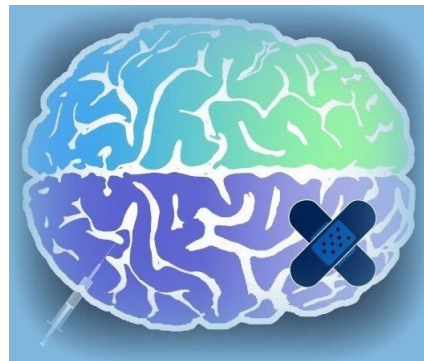


# Wat doet de behandeling van kanker met mijn brein?

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



# Introductie en programma

- Wat zijn cognitieve klachten
- Oorzaken
- Brein
- Pauze
- Wat kunt u eraan doen?
  
- Vragen mogen gewoon tussendoor!

# Verwachtingen

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

# 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 heeft er cognitieve klachten?



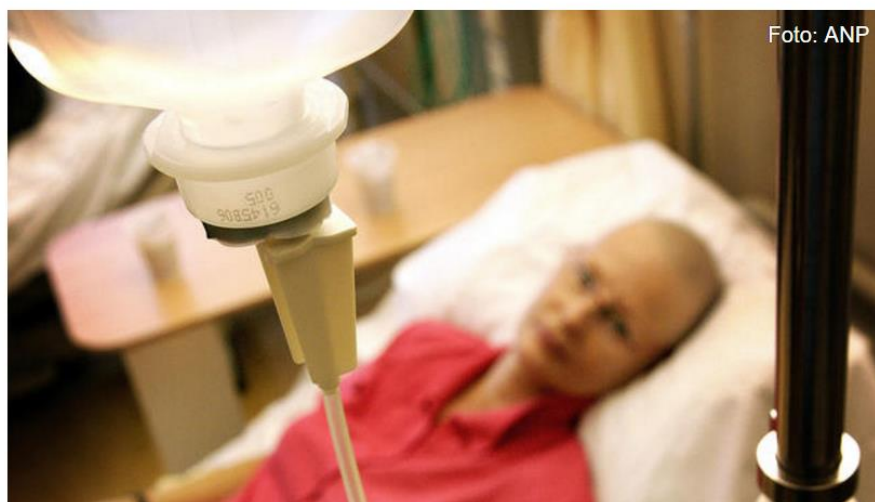
# Ervaringen van patiënten

- “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 hen 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<sup>e</sup> levensjaar langzame cognitieve achteruitgang

- **Andere ziekte**

Epilepsie, diabetes etc.

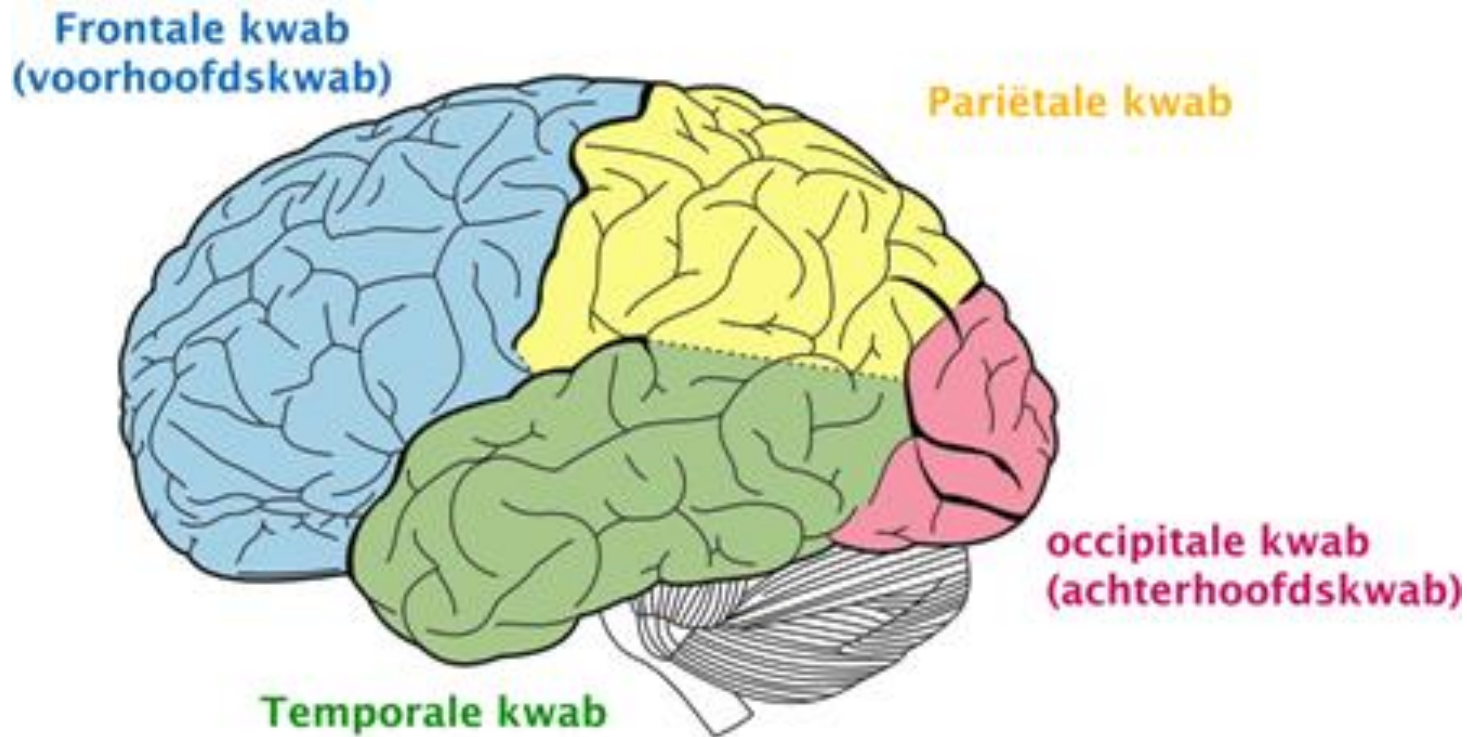


# Weetjes over het brein

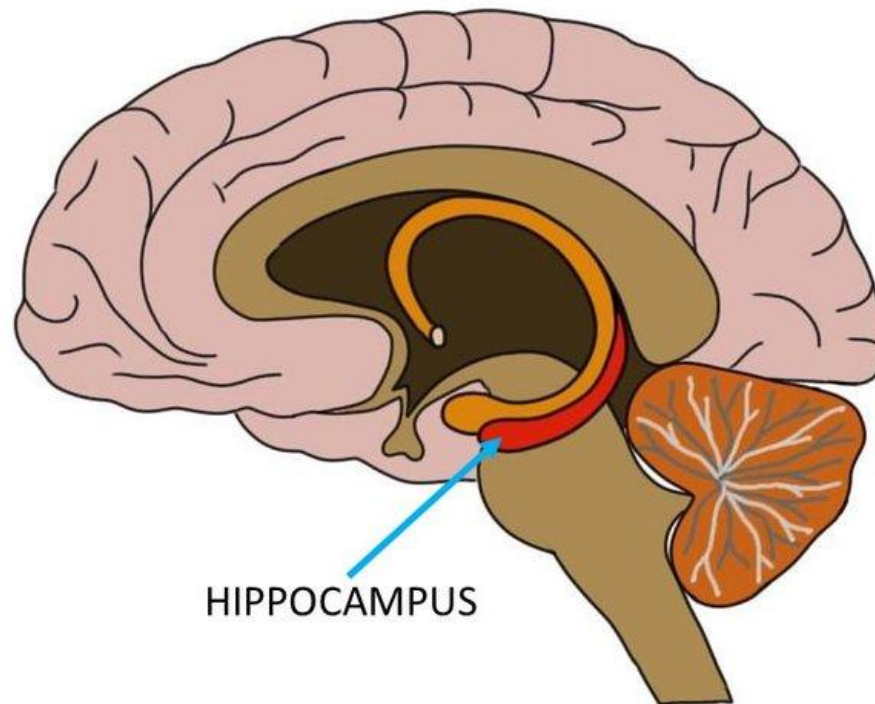


- De hersenen wegen ongeveer 1 tot 1,5 kilo
- Je brein bestaat voor 75% uit water
- Je brein vormt 2% van je lichaamsgewicht, maar gebruikt 25% van de energie!

# Hoe zit het brein in elkaar?

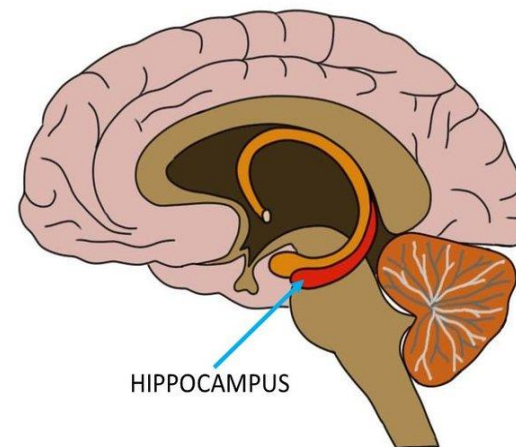


# Hippocampus



# 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





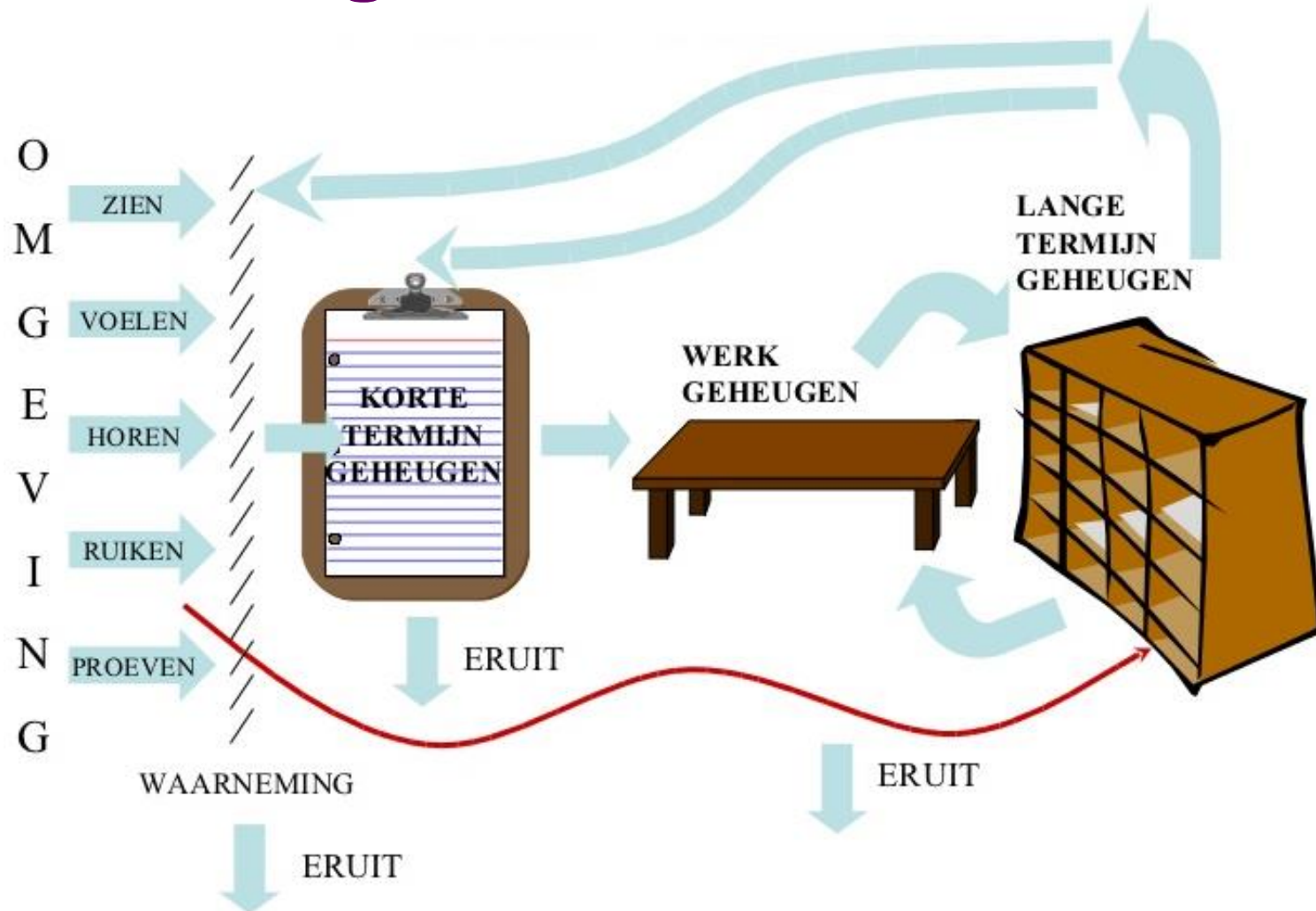
# Wanneer ontstaan de klachten?

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

# 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 2 minuten de tijd  
voor

$$143 + 533 =$$

$$348 - 86 =$$

$$1084 : 32 =$$

$$735 \times 48 =$$

$$6985 : 475 =$$

$$1935 + 2543 =$$

$$2573 - 1378 =$$

$$79 \times 88 =$$

$$2754 : 396 =$$

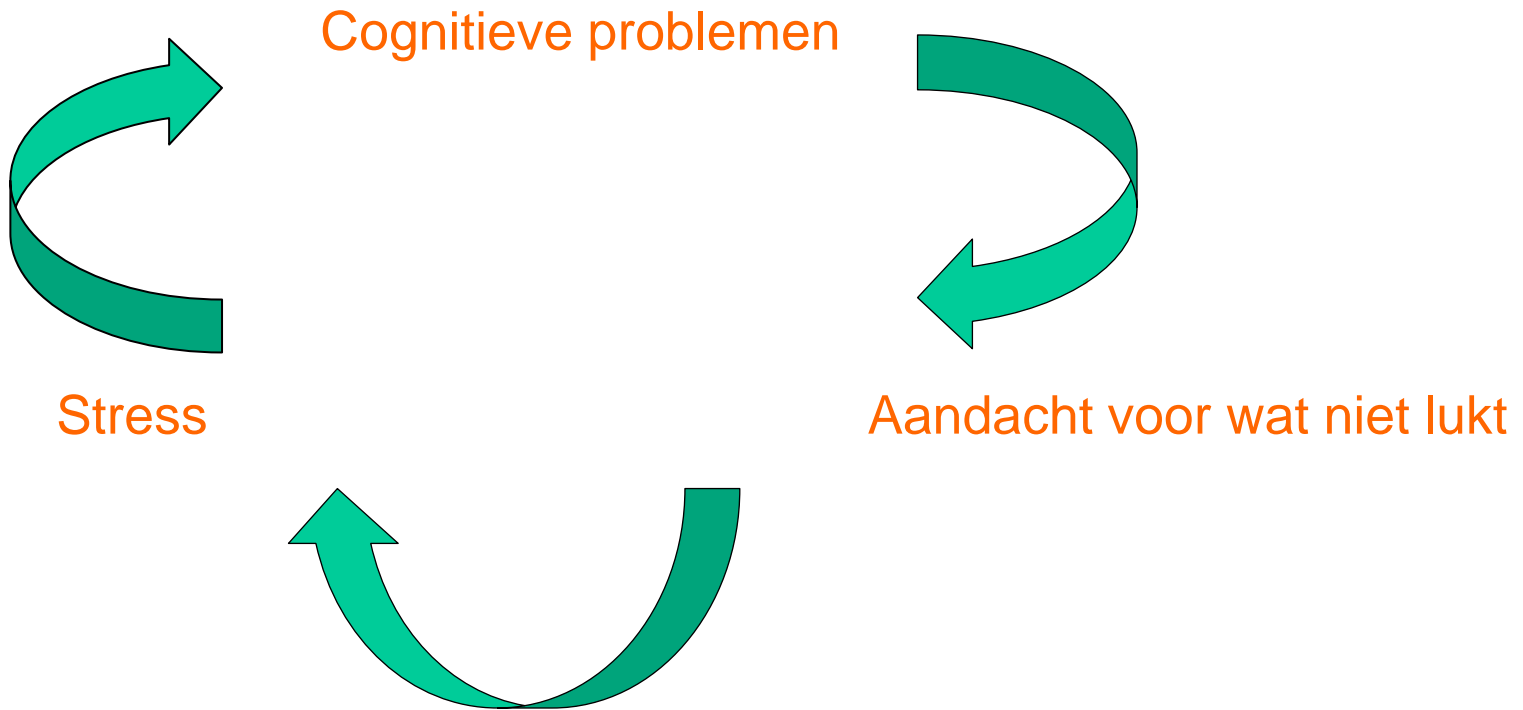
$$896 + 704 =$$



# Wat kunt u eraan doen?

- Eerste stap: geruststelling: vaak verdwijnen de klachten vanzelf na verloop van tijd
- Probeer de cognitieve klachten te accepteren
- Vergeten → spanning en onzekerheid → nóg moeilijker om iets te onthouden
- Of
- Vergeten → niet meer uw best doen ('lukt toch niet') → minder onthouden

# De vicieuze cirkel



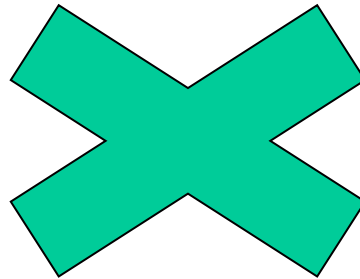
# Wat kunt u eraan doen?

## Stress – ontspanning

- Net als lichaam hebben ook de hersenen ontspanning nodig
- Stress → verminderd functioneren hersenen
- Met name de hippocampus (geheugen) en de frontaalkwab heeft hier veel last van
- Bijvoorbeeld door: mindfulness, ontspanningsoefeningen, wandelen, warm bad, etc.
- Waar kunt u goed van ontspannen?

# Ontspanning

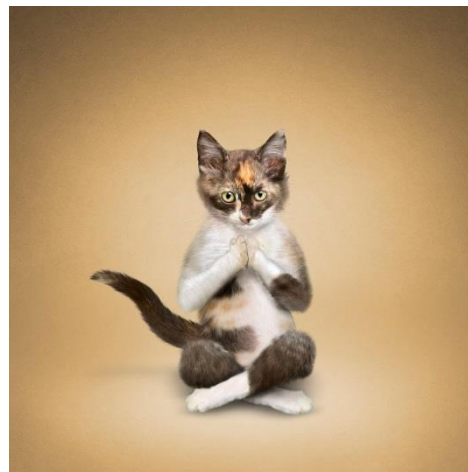
Mentaal gespannen



Mentaal ontspannen

Fysiek gespannen

Fysiek ontspannen



# Wat kunt u eraan doen?

## Brein en voeding

- De hersenen verbruiken 20% 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 kunt u eraan doen?

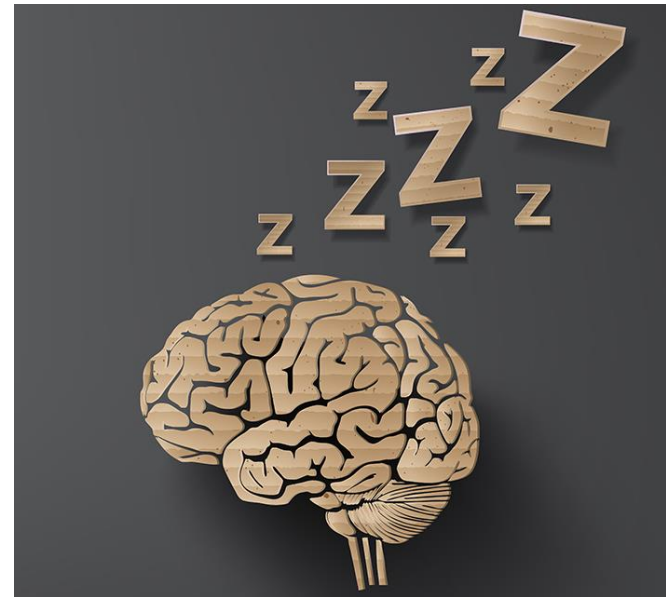
## Workout voor het brein

- Bewegen heeft een gunstig effect op de hersenen.
- Mensen die regelmatig bewegen hebben vooral betere verbindingen tussen de gebieden die belangrijk zijn voor het denkvermogen en geheugen.

# Wat kunt u eraan doen?

## Slaap

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



# Wat kunt u eraan doen

## Slaapadviezen:

- Regelmatige bedtijden
- Niet slapen: ga uit bed
- Geen andere dingen in bed dan slapen / vrijen
- Ontspan voor het slapen gaan (dag afbouwen)
- Na 18u geen koffie, thee, chocola, cola
- Vermijdt 'blauw licht' (mobiele telefoon, i-pad, pc) voor het slapen
- Meer informatie: [www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl), zoek op slapen

# Wat kunt u eraan doen?

## Adviezen voor het denkwerk (cognitieve strategieën)

- Stel haalbare doelen
- Focus u op één taak tegelijkertijd
- Neem de tijd
- Orde en regelmaat
- Herhalen, ezelsbruggetjes, visualiseren
- Ondersteun het geheugen: agenda, lijstje, planbord etc.
- 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 bezetenen kruiswoordpuzzels te gaan maken

# Professionele hulp

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

- Omgaan cognitieve klachten
- Psychische klachten (angst, stemming, vermoeidheid, seksualiteit)
- Verwijzing via medische specialist

Een neuropsychologisch onderzoek:

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

# Afsluiting

- Vragen?