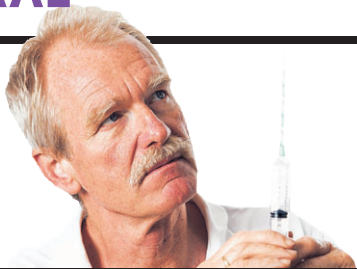


HUISARTS

Jos van Bommel



Hypochondrie

Mijnheer Buikman bezoekt mijn spreekuur. Zijn hoofd voelt zacht aan, in zijn benen zit een soort stijve plaat. Ook vraagt hij zich af hoe het met zijn hartkleppen gesteld is. Mijnheer Buikman is een van mijn patiënten die lijdt aan hypochondrie. Iemand met hypochondrie is ervan overtuigd

aan een of andere gevaarlijke ziekte te lijden, terwijl de dokter deze overtuiging niet deelt. De patiënt interpreteert zijn klachten als veel gevaarlijker dan ze objectief gezien zijn. Hoofdpijn is in zijn beleving vrijwel zeker een hersentumor en een pukkelkje is kanker. Hij omschrijft zijn klachten gedetailleerd om de dokter te helpen tot een juiste diagnose te

komen. Vaak tot zijn verdriet interpreteert de dokter zijn klacht echter als iets onschuldigs. Meestal somatiseren patiënten met hypochondrie: ze ‘verlichamelijken’ emotionele klachten. Ze spreken met hun lichaam, omdat ze het met hun mond niet kunnen of durven. Vaak gelooft de patiënt niet dat er zoiets als hypochondrie bestaat. Volgens hem ligt het niet aan zijn foutieve interpretatie van lichamelijke sensaties, maar aan de onkunde van de medische wetenschap. Patiënten met hypochondrie houden hun lichaam op een overdreven manier in de gaten en controleren het frequent. Is mijn polsslag regelmatig? Is mijn oogwit niet wat gelig? Ze zoeken geruststelling bij hun partner of andere vertrouwelingen. Ten slotte gaan ze vaak

naar de huisarts, in de hoop dat de dokter een verklaring voor hun klachten heeft en misschien kan geruststellen. De meesten bezoeken het spreekuur zeer regelmatig, maar sommigen zijn zó bang, dat ze niet eens naar de dokter durven. Het zijn zogenoemde zorgmijders, die het niet aandurven de vermeende fatale diagnose uit de mond van de huisarts te horen. Voor de dokter valt het niet mee een hypochondrische patiënt te helpen. Eenvoudige geruststelling werkt meestal maar matig. De patiënt voelt zich vaak onvoldoende serieus genomen en ervaart de dokter als incompetent. Naar het ziekenhuis sturen voor nader onderzoek werkt contraproductief. Onderzoek levert alleen maar meer angst en bezorgdheid op – de dokters kun-

nen niets vinden – en steunt de patiënt in zijn overtuiging dat hij een ernstig geval is. Om de patiënt echt te helpen en niet de eeuwige geruststeller te zijn, kan de huisarts de patiënt beter verwijzen naar een psycholoog, bijvoorbeeld voor cognitieve gedragstherapie. Soms helpen medicijnen, met name als ook sprake is van een depressie of wanen. En mijnheer Buikman? Tja, met zijn angst voor de bijwerkingen van medicijnen, zijn afkeer van psychologen, zijn wantrouwen tegenover ziekenhuisdokters en zijn ontkenning van hypochondrie zit er weinig anders op dan samen met hem door te modderen. Met zo weinig mogelijk onderzoek probeer ik hem zo goed mogelijk gerust te stellen... tot het volgende consult.

Hoe meer je weet,

Geheugenspelletje Memory verliezen van je (klein)kind, hoe zeer je ook je best doet. Het is een ontluisterende ervaring voor elke oudere. Wetenschappers komen met nieuwe inzichten. Wie ouder wordt, heeft geen last van een slecht maar van een ‘vol’ geheugen, stelt onder meer Peter Hendrix.

door Will Gerritsen

‘Oef, een nieuwe zender instellen op de autoradio. Hoe moet dat ook alweer?’ „Heb jij gisteravond die film gezien met, uh, die man, die acteur van de Nespresso-reclame?’ Vergeetachtigheid is dagelijkse kost in de beleving van menig vijftigplusser. Deze moet soms grote moeite doen weggezakte namen, vergeten feitjes en schijnbaar vervlogen herinneringen uit de krochten van zijn geheugen op te diepen. Dit in tegenstelling tot jongeren, die moeiteloos de luikjes achter al die kennis lijken te openen en zonder haperen de complete line-up van de afgelopen vijf Pinkpop-edities kunnen opdreunen. Onderzoekers hebben boekenkasten volgeschreven over het afbrokkelend geheugen van oudere mensen, een ogenschijnlijke slijtage van de grijze cellen die ze netjes als ‘cognitieve achteruitgang’ betitelen. „En zo worden oudere mensen door de wetenschap, de media en de maatschappij nogal negatief geportretteerd”, vindt onderzoeker Peter Hendrix, zelf 32 jaar jong. Hendrix maakt deel uit van een researchteam van de universiteit van het Duitse

Tübingen. Het team publiceerde onlangs in het vakblad *Topics in Cognitive Science* een opzienbarende studie over de vermeende vergeetachtigheid. De boodschap: de hersenfuncties van gezonde ouderen worden weliswaar trager, maar dat komt omdat er in die grijze cellen gedurende decennia schier onbevattelijk veel kennis is opgeslagen. Op zich werkt het geheugen dus nog prima. „Op hoge leeftijd wordt het alleen wat moeilijker al die informatie weer op te halen”, zegt Hendrix. De bevindingen baarden internationaal opzien: grote Britse en Amerikaanse kranten berichtten over het verrassende nieuws uit Tübingen. De New York Times kopte: ‘Een ouder verstand kan ook een vol verstand zijn’. Om tot publicatie te komen, deden computerexpert Hendrix en zijn collega’s onder aanvoering van de Britse onderzoeker Michael Ramscar en de uit Nederland afkomstige hoogleraar Harald Baayen proeven met gesimuleerde hersenen in computers. Deze werden permanent gevoed met teksten uit boeken, gesprekken, nieuwsberichten. „Ze kregen tientallen miljoenen woorden te verstouwen. Dit is de beste methode om zoiets te testen.” Zo konden de onderzoekers de hersenen van iemand op 20-jarige leeftijd en van een 70-jarige in hun computermodellen nabootsen. Vervolgens bleek dat de computer met alle opgeslagen kennis van een 70-jarige langzamer presteerde, puur omdat hij méér kennis moest verwerken. „Weet je de namen van honderd mensen, dan zijn die nog wel te onthouden en direct op te noemen. Maar de namen van tienduizend mensen kennen, dat is een stuk lastiger. Daar komt bij dat gewone namen als Jan, Kees en Piet in onbruik zijn geraakt. In Limburg bijvoorbeeld vind je steeds meer kinderen met Amerikaanse namen. Dat maakt het onthouden niet makkelijker.” Asher, Dylan, Vaughn, Vince, Clint, Neal, Byron: zelfs de universitaire computers in Tübingen kregen steeds meer moeite al die verschillende namen vanaf hun geheugenschijf op te vissen. De onderzoekers maken een vergelijking met iemand die in een lade vol kousen een bepaalde sok zoekt: in een kleine la heb je dat HEMA-exemplaar zo gevonden, in een

veel groter opbergexemplaar zou je veel langer zoeken. Ze ontdekten ook dat de geheugentesten waarin ouderen het doorgaans tegen jongeren afleggen, niet altijd deugen. Zo bestaat er een vaak gebruikte test waarbij de proefpersonen woordparen moeten onthouden. Soms hebben de woorden in zo’n test volstrekt niets met elkaar te maken, zoals ‘stropdas’ en ‘rotje’: als het woord stropdas opduikt, moet het antwoord ‘rotje’ volgen. Hendrix: „Bij dit soort woordparen ‘snappen’ ouderen meteen dat beide woorden niet bij elkaar horen en die vergeten ze dan ook, terwijl dit voor jongeren niets uitmaakt.” Het lijkt bijna op een onbewust selectiemechanisme waarmee het oudere brein overbodige nieuwe kennis meteen wegfiltert. Opmerkelijk: voor woordparen die wél bij elkaar horen, zoals ‘omhoog’ en ‘omlaag’, is het verschil tussen de prestaties van ouderen en jongeren te verwaarlozen. „De resultaten van dit soort studies werden lange tijd gezien als hét bewijs voor cognitieve achteruitgang van ouderen. Maar als je ze goed bekijkt, blijken veel verschillen tussen jongeren en ouderen verklaard te kunnen worden door het feit dat ouderen méér weten. De onderzoeksresultaten werden altijd verkeerd geïnterpreteerd.” De wetenschappers stelden ook



“Op hoge leeftijd wordt het alleen wat moeilijker om al die informatie weer op te halen

Peter Hendrix

vast dat de woordenschat van ouderen veel groter is dan die van jongeren. Hendrix: „Dan is het ook niet zo gek dat je iets vergeet.” De conclusie: in geen enkele cognitieve test werd een greintje bewijs gevonden voor een achteruitgang in de verwerkende functies van het oude brein. Hoe is het dan gesteld met oudere krantenlezers, die jarenlang dagelijks een overdadig buffet aan leesvoer krijgen voorgeschoteld? „Zij zullen makkelijker vergeten, maar weten tegelijkertijd ook veel meer. Ze drukken zich mede door hun grotere woordenschat genuanceerder uit, hanteren subtielere betekenissen dan jonge mensen. Of ouderen dus wijzer zijn? Ja, zo is het!” En wat zijn dan de gevolgen van de lawine aan informatie waaronder jongeren dagelijks worden bedolven; die onophoudelijke brij aan chats via WhatsApp en de constante stroom digi-nieuwtjes op hun Facebook, Instagram, Twitter en Pinterest? „Mensen zullen steeds meer moeite krijgen met hun hersenen om die enorme hoeveelheid informatie te hanteren. Honderd jaar geleden kende je alleen maar je dorpsgenoten. Nu heb je alleen al duizend vrienden op Facebook. Ik heb op mijn leeftijd al moeite al die namen te onthouden.” Het wordt tijd, schrijft het onderzoeksteam, dat er een positiever beeld van ouderen ontstaat. ‘De bestaande ideeën over cognitieve achteruitgang die wij bekritisieren, oefenen een sterke en negatieve invloed uit op de levens van miljoenen ouderen’, staat in de conclusie van het team. ‘De vergrijzing wordt gezien als een last voor de samenleving. Het is echter veeleer zo dat de mythe van de cognitieve achteruitgang tot een absurde verspilling van menselijk potentieel en kapitaal leidt’. Hendrix: „Ik kijk op tegen mijn oude collega’s: wat weten ze toch veel! Die wijsheid moeten we koesteren.”

Michael Ramscar, Peter Hendrix, Cyrus Shaoul, Petar Milin, Harald Baayen – *The myth of cognitive decline: non-linear dynamics of lifelong learning*. Topics in Cognitive Science, 2014.

reageren? gezondheid@depersdienst.nl

hoe meer