



Foto: Hollandse Hoogte | Sabine Joosten

Alzheimer en toch nog kunnen leren

Mensen met dementie kunnen nog van alles leren. Hun bewuste geheugen werkt niet meer, maar het automatisch leervermogen is nog intact, ontdekte Roy Kessels, hoogleraar neuropsychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

TEKST: MYRNA TINBERGEN

Mensen met dementie kunnen nog van alles leren, blijkt uit uw onderzoek. Wat zijn uw belangrijkste tips voor familieleden en verzorgenden?

“Bouw een handeling langzaam op en verdeel een taak in deelstapjes die je één voor één oefent. Niet mondeling uitlegen, maar voordoen. Geef vooraf duidelijke instructies en laat mensen niet aanrommelen. Achteraf corrigeren werkt verstorend. Mantelzorgers zeggen vaak: ‘Ik wil het mijn moeder zelf laten doen!’, maar dat werkt juist contraproductief. En maak gebruik van geheugensteuntjes. Plak bijvoorbeeld een rood stickertje op het knopje van de magnetron, of op veelgebruikte keukenkastjes. Zoekgedrag is problematisch voor mensen met dementie, dus laat ze niet gokken of raden. Pas het huis aan en haal overbodige elementen weg. Door succeservaringen krijgen Alzheimerpatiënten meer controle en zelfvertrouwen. Als mensen langer thuis kunnen wonen, scheelt dat bovendien miljoenen aan verpleeghuiszorg.”

Het zal wennen zijn om Alzheimerpatiënten met kleine kinderen te vergelijken, zoals u aantoonde.

“Inderdaad. Voor ons psychologen is dat niet nieuw, maar voor andere mensen vaak wel. Kinderen hebben nog geen volgegroeide hersenen en nog niet alle hersenfuncties zijn optimaal ontwikkeld. Dat geldt ook voor hun leervermogen. Kinde-



Foto: Duncan de Fey

Het bewuste geheugen van patiënten met de ziekte van Alzheimer werkt slecht, vanwege een gekrompen hippocampus. Familieleden en hulpverleners zijn daarom niet geneigd nieuwe dingen aan te leren. Onterecht, ontdekte Roy Kessels (foto) samen met zijn collega Gabriele Janzen. Er is namelijk ook een onbewust geheugen, dat dieper gelegen hersengebieden aanspreekt en bij Alzheimerpatiënten nog wél intact zijn. Het betekent dat ze nog altijd automatisch en onbewust dingen kunnen leren, op de manier waarop kinderen hun moedertaal aanleren. De bevindingen zijn gepubliceerd in het aprilnummer van het wetenschappelijk tijdschrift *PLoS One*. Bij uitgeverij Kosmos verscheen in mei (Op)nieuw geleerd, oud gedaan, een publiekversie over de bevindingen.

ren kun je nieuwe vaardigheden aanleren door ze in stapjes te oefenen. Conditioneren volgens Pavlov-principes, net als bij ratten en duiven. Voor Alz-

heimerpatiënten geldt hetzelfde. Dat kan weerstand oproepen, ‘Mijn moeder is geen kind!’ zeggen mensen dan, maar het is de manier waarop het automatisch leren werkt.”

Hoe maak je dat zo effectief mogelijk?

“Door foutloos leren, een leerstrategie gebaseerd op het behaviorisme. Dit principe wordt al vanaf de jaren negentig toegepast in de revalidatiepsychologie, maar wordt pas de laatste jaren ook gebruikt bij het aanleren van vaardigheden bij mensen met dementie.”

Merken Alzheimerpatiënten zelf ook dat ze iets leren, of is het vooral handig voor hun omgeving?

“Nee, ze merken dat zelf niet bewust, wat niet wegneemt dat ze onbewust vaak net zo goed leren als gezonde mensen.”

Is foutloos leren ook een effectieve leerstrategie voor gezonde mensen?

“Dat zou je inderdaad verwachten, maar het werkt niet. Bij gezonde mensen vinden we geen verschil tussen foutloos leren en leren via trial en error. Dat komt omdat het leervermogen van gezonde mensen al optimaal functioneert; die leren toch wel, op welke manier dan ook. Maar vanaf ons 25ste gaat ons geheugen achteruit en vanaf ons 70ste zelfs iets sneller. Als je geheugen achteruitgaat, is foutloos leren wél een effectieve leerstrategie.”

Wat kunnen we doen om dementie te voorkomen, behalve elke dag drie kruiswoordraadsels oplossen?

“Kruiswoordpuzzels en andere brain trainers zijn weinig effectief, er is geen enkel wetenschappelijk bewijs voor. Dementie voorkom je niet door het oplossen van kruiswoordpuzzels. Gezond leven is veel belangrijker. Goede voeding, beweging, niet roken, de bekende dingen. Vooral lichamelijk actief blijven speelt een cruciale rol bij het voorkomen van dementie.”

Wat wordt uw vervolgonderzoek?

“Kijken welke andere geheugenfuncties bij Alzheimerpatiënten nog intact zijn. Dat is veel moeilijker te meten, want daarvoor bestaan nog geen klinische testen. Die zijn wij nu aan het ontwikkelen. Hoe kun je het leervermogen van Alzheimerpatiënten testen, wat kunnen ze nog wél? Hoe leer je ze apparaten bedienen bijvoorbeeld, of namen van kleinkinderen onthouden? Zulke testen zijn natuurlijk enorm belangrijk voor de samenleving.”

Zoeken naar het mysterieuze Higgs-deeltje zou uw levensinvulling niet zijn?

“Dat is niet echt mijn ding, hoe interessant ook. Juist de combinatie van fundamenteel en toegepast onderzoek boeit mij in hoge mate. Enerzijds onderzoeken hoe het geheugen werkt, maar ook hoe je klinische testen kunt verbeteren. Grappig genoeg vinden collega's in het onderzoeksinstituut mijn onderzoek erg toegepast en hier in de kliniek juist fundamenteel. Op dat kruispunt ligt mijn onderzoekspassie.” ■