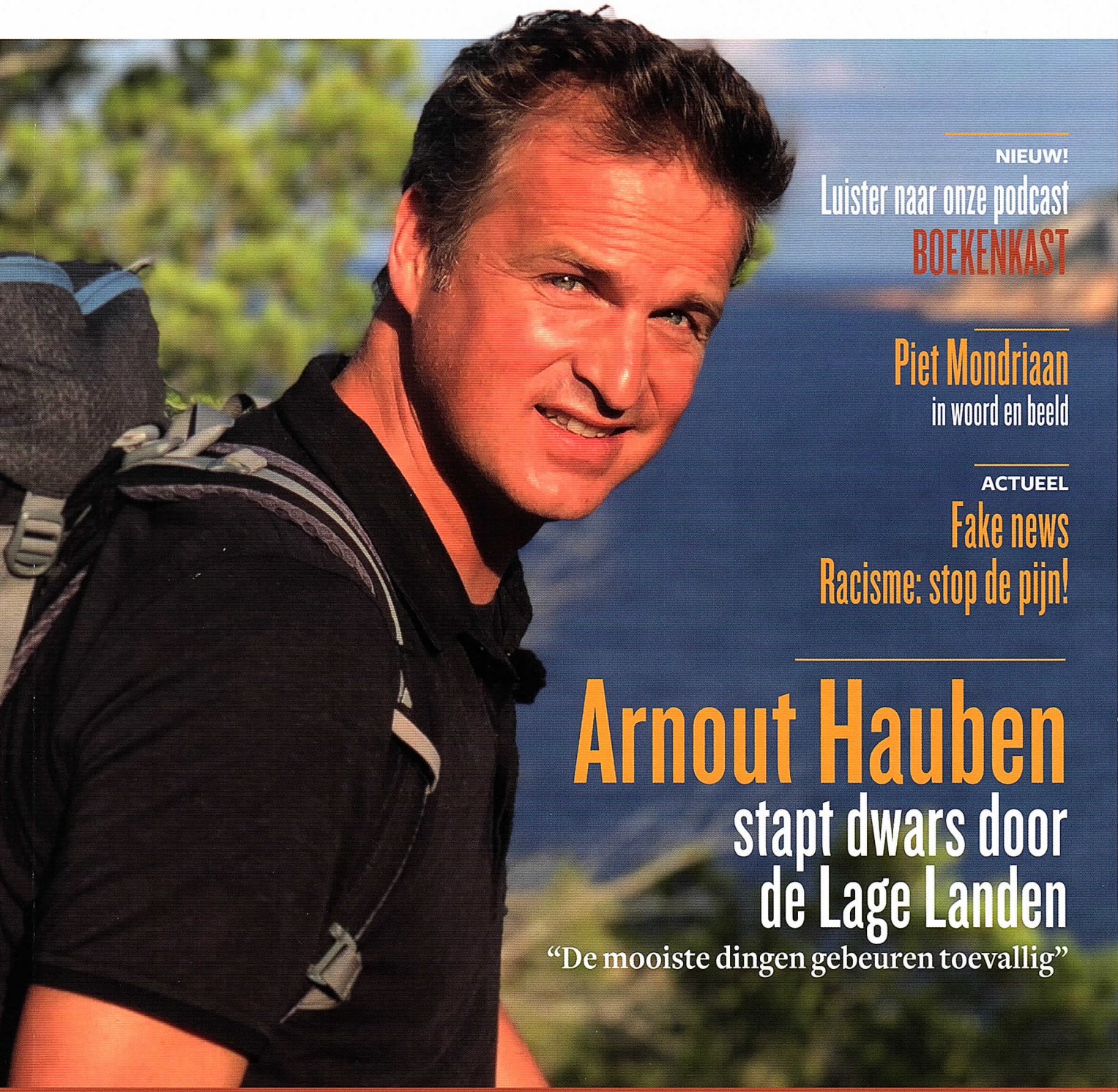
Boeken magazine

HET LIJFBLAD VAN LEZERS

7 j aar! Feesteditie

mei-juni 2022 - Nr.37 - € 9,99
03622 >
BP 8 719325 841183



NIEUW!

Luister naar onze podcast
BOEKENKAST

Piet Mondriaan
in woord en beeld

ACTUEEL

Fake news
Racisme: stop de pijn!

Arnout Hauben
stapt dwars door de Lage Landen

"De mooiste dingen gebeuren toevallig"

PLUS BREINFITNESS - DE NACHTWACHT - DOUGLAS STUART – ZEELAND
DE JONGEN UIT BUCHENWALD – SLAAPSTOORNISSEN,...

Breinfitness

"Je traint je brein en maakt het fitter door extra verbindingen en routes aan te leggen." – Noëlle Kamminga

Breinfitness is een zelfhulpboek dat voor iedereen makkelijk toegankelijk en toepasbaar is. Jong of oud, met of zonder cognitieve klachten, het maakt niet uit. Alle lezers die gáán voor het 'fitte brein', kunnen met het boek een op maat gemaakt programma samenstellen.

TEKST: REDACTIE - FOTOGRAFIE: ARCHIEF

Noëlle Kamminga (auteur): "*Breinfitness* biedt je handvatten en leert je vaardigheden en strategieën voor het verbeteren van je aandacht, concentratie, geheugen en uitvoerende functies. Tevens geeft het je handvatten in het omgaan met de 'extra factoren' zoals angst en depressie, vermoeidheid, stress en pijn, die met je cognitieve functioneren kunnen samenhangen. Deze 'extra factoren' kunnen zowel de oorzaak als het gevolg van cognitieve klachten/problemen zijn. Of je nu al cognitieve klachten of problemen hebt of (nog) niet met *Breinfitness* word je in de gelegenheid gesteld je cognitieve vaardigheden te verbeteren en te vergroten. *Breinfitness* geeft jou meer grip op je eigen cognitief functioneren. Je bouwt preventief 'cognitieve reservecapaciteit' op die nu, of in de toekomst, van pas kan komen. Je traint je brein en maakt het fitter door extra verbindingen/routes/connecties aan te leggen. Deze cognitieve reservecapaciteit helpt je optimaler cognitief te functioneren en stelt jou bovendien beter in staat eventuele nadelige gevolgen van bijvoorbeeld een hersenziekte, zoals dementie lange(re) tijd op te vangen, voordat die echt een nadelig effect op je dagelijks leven krijgt."

In de persinfo lezen we: "*Breinfitness* geeft heldere uitleg over wat cognitieve problemen zijn, en biedt vaardigheden en strategieën om hiermee te leren omgaan."
"In Breinfitness wordt het cognitieve functioneren uitgelegd middels het cognitieschema. In dit schema komt allereerst informatie uit de omgeving binnen via de zintuigen. *Aandacht* vormt dan 'de poort naar de rest van cognitie' die het cognitief functioneren bepalen. Als een prikkel namelijk via de zintuigen binnenkomt moet er allereerst aandacht aan besteed worden. Vervolgens moeten je in staat zijn die aandacht te richten en vast te houden. We praten dan over *concentratie*. Bij het langere tijd concentreren kunnen we vervolgens de binnen gekregen informatie gaan opslaan in het *geheugen*. Wanneer we met die informatie slechts kortere periode willen werken dan kunnen we dit opslaan in korte termijn geheugen of ook wel werkgeheugen genoemd. Wanneer we echter langere tijd die informatie willen kunnen opslaan en/of eruit kunnen willen halen, dan moet die informatie naar het lange termijn geheugen. Via het geheugen krijgen we vervolgens toegang tot onze *uitvoerende functies of te wel executieve functioneren*. Deze uitvoerende functies maken het mogelijk om bijvoorbeeld informatie te gebruiken, erover na te denken, te structureren, problemen op te lossen, te plannen. Maar ook het nemen van initiatief, flexibiliteit, zelfcontrole en taal vallen binnen je uitvoerende functies. Afhankelijk waar in dit vloeiende proces van cognitief functioneren een kink in de kabel komt, zullen er bijbehorende problemen ontstaan.
Bijvoorbeeld Iemand met geheugen problemen ervaart moeilijkheden met het onthouden van namen, van afspraken, waar spullen achtergelaten zijn. Bovendien moet iemand met geheugen problemen extra moeite doen om nieuwe dingen te leren en informatie te onthouden."

Nog in de persinfo: "Door veelvuldig te oefenen kun je alternatieve routes in je brein aanleggen. Inzicht krijgen in je cognitief functioneren is de eerste stap. Daarna ga je gericht aan de slag met oefeningen op het gebied van aandacht, concentratie, geheugen en/of uitvoerende functies."
"Je kunt alternatieve routes in je brein aanleggen door bijvoorbeeld gebruik te maken van de MINDMAP methode. De mindmap maakt gebruik van radiaal denken oftewel associatief denken. Het verwijst naar de associatieve denkprocessen die ontstaan vanuit, of verbindingen leggen met, een centraal punt. En dat sluit perfect aan met hoe je brein werkt. In ieders brein zitten er neuronale netwerken met eindeloze vertakkingen en onderlingen connecties, verbonden aan beelden: de mind (= hoofd) map (=plattegrond). Door een mindmap kun je uitvoerende functies enorm verbeteren. Het mooie is dat met het maken van een mindmap je de potentie van het brein ontsluit en je rechter hersenhelft wakker schudt."

Ook hier graag enkele concrete voorbeelden.
"Iemand had bijvoorbeeld moeite met het plannen van een vakantie. Ze is begonnen met het maken van een mindmap. Door die mindmap vervolgens op te hangen en steeds te zien en systematisch op te volgen kon ze uiteindelijk toch ondanks in eerste instantie problemen te hebben met haar uitvoerend functies op deze manier prima haar vakantie plannen en uitvoeren.

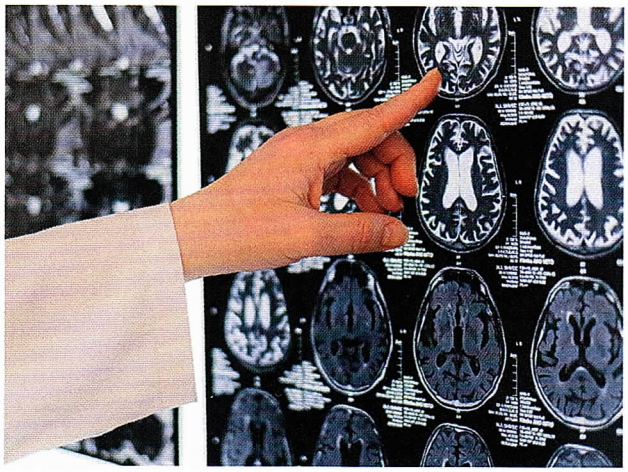
Waarom is dit boek er nu gekomen? Was er een specifieke aanleiding?
"Ik nam het besluit om een door mij en mijn collega's reeds in 2011 eerder ontwikkelde cognitief trainingsprogramma verder door te ontwikkelen. Als een mooie samenloop van omstandigheid werd ik in 2018, via het Nationaal MS Fonds benaderd om een cognitief trainingsprogramma te geven. Het destijdse programma werd zeer positief ontvangen. Ik realiseerde me des temeer wat de meerwaarde zou kunnen zijn van zo'n programma voor mensen met cognitieve klachten.

De ATHKOV geheugenstrategie

Noëlle Kamminga: "In *Breinfitness* wordt de *ATHKOV* als geheugen verbeterstrategie aangeboden. Deze methode omvat een zestal tips samengevat met *A*andacht, *T*ijd, *H*erhalen, *K*nopen, *O*rdenen en *V*ooruit en terugkijken, met bijbehorende (geheugen) strategieën. Neem Tip 4 bij Knopen: Door het leggen van knopen (verbanden in het geheugen) of associaties (geheugensteuntjes) kunnen we dingen beter in het geheugen opslaan maar ook beter vinden. Om geheugensteuntjes te ontwikkelen worden bepaalde technieken/strategieën uitgelegd en aangeboden. Eén van deze strategieën staat bekend onder de naam: *Acroniem* methode en wordt ook wel omschreven als de *letterwoord-methode*. Deze is hierboven al toegepast middels ATHKOV. Er is met de eerste letters van de termen die je wil onthouden (Aandacht, Tijd, Herhalen, Knopen, Ordenen en Vooruit en terugkijken) het fictieve woord of acroniem ATHKOV gemaakt. Als je alle zes tips van ATHKOV leert toepassen zal je merken dat je daarmee dingen makkelijker in je geheugen kan opslaan of uit je geheugen kan oproepen."

En toen kwam in maart 2020 Corona! Veel mensen die Corona hadden doorlopen, bleken ook in meer of mindere mate last te hebben (gehad) van cognitieve klachten. Maar daarnaast werd ook steeds duidelijker wat de impact was van de Coronapandemie. De gevolgen voor ons algehele welzijn en onze kwaliteit van leven. De mentale impact, angst voor het oplopen van Corona, depressieve gevoelens, het ontbreken van perspectief en sociale eenzaamheid. De cognitieve flexibiliteit die er van ons brein en van onszelf werd verwacht en verondersteld. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Dit alles gaf mij des temeer de urgentie aan om iedereen te doordringen van het belang van, en de mogelijkheden te bieden tot, het opbouwen van cognitieve reserve.
Enerzijds om mensen flexibeler om te kunnen en leren gaan met stress, angst, vermoeidheid, die vaak gepaard gaan met crisis situaties zoals we deze pandemie denk ik wel kunnen bestempelen. Anderzijds om iedereen in staat te stellen te ervaren hoe een fitter brein, winst kan opleveren voor je kwaliteit van leven op korte- en lange termijn."

Wat is het grootste misverstand dat momenteel bij het brede publiek over de werking van het brein de ronde doet?
"Vaak wordt gedacht dat wij al geheel en al op de hoogte zijn van de werking van ons brein. Helaas is ons brein nog een grotendeels onontgonnen orgaan. Het is net zo onbekend als de oceanen van onze aarde. Net als de oceanen van belang zijn voor ons klimaat en het leven op aarde, is ons brein van eminent belang voor de sturing en werking van ons lichaam. Het feit dat wij al denken te weten hoe het brein werkt, heeft als consequentie dat wij daardoor genoegen nemen met onze lichamelijke en mentale beperkingen vanuit het idee dat we er toch niks (meer) aan kunnen doen.
Door onze beperkte kennis van ons brein weten we onvoldoende gebruik te maken van de kracht van dit orgaan. De kracht van ons brein is oneindig groter dan dat we nu voor mogelijk houden! Bouw nu al aan je reservecapaciteit van je brein door gebruik te maken van de neuroplasticiteit van het brein! Dat helpt je nu maar ook in de toekomst!
'Use it or lose it': Hoe meer je je hersenen onderhoudt en gebruikt, hoe beter de conditie van je hersenen zal zijn en hoe méér je er wat betreft de conditie van je brein voor terugkrijgt!
De combinatie van lichamelijke en cognitieve training blijkt ideaal te zijn om de hersenen in een supervorm te krijgen. Dus naast de pleidooi voor beweging en gezonde voeding pleiten we er voor om Breinfitness als een "no-brainer" toe te gaan passen en het een vanzelfsprekend onderdeel van een gezonde levensstijl te maken.
Breinfitness is zowel van belang voor je huidige als toekomstige gezondheid. Immers, zoals Mahatma Gandhi ooit zo treffende verwoorde:
"De toekomst hangt af van wat je nu aan het doen bent"."



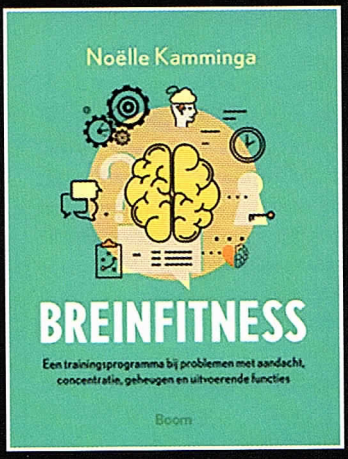
"De kracht van ons brein is oneindig groter dan dat we nu voor mogelijk houden!"

Stel: je bent "Minister van Geestelijke Gezondheidszorg" en je mag enkele dingen op beleidsvlak uitrollen wat het stimuleren van breinfitness betreft. Welke drie dingen zouden dat dan zijn? En waarom?
"Bestrijdt de pandemie van 'fysieke inactiviteit' en onderken naast het belang van beweging òòk het belang van breinfitness.

De meest optimale combinatie voor het fitte brein is de combinatie van lichamelijke en cognitieve training. Dus willen we de 'pandemie van fysieke inactiviteit' zoals prof. Erik Scherder het zo mooi benoemd bestrijden dan moeten we breinfitness als cognitief trainingsprogramma meenemen. Met alle voordelen van dien! De activatie van lichaam en geest hebben tenslotte een versterkende werking op elkaar. Door de combinatie toe te passen van lichamelijke inspanning gecombineerd met mentale inspanning bouw je ondertussen aan de kwaliteit en duurzaamheid van hart én hersenen.

Bewegen en Breinfitness moet de standaardzorg worden in instellingen voor mensen die cognitief kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld ouderen met (beginnende) dementie of mensen met een verstandelijke beperking. Niet bewegen en geen Breinfitness moet NOT DONE worden. Idem in revalidatiecentra. Vaak wordt er de nadruk gelegd op het fysieke herstel. Breinfitness zou daar echt van toegevoegde waarde kunnen zijn; zeker omdat deze klachten meestal als mensen inmiddels thuis zijn voor aanzienlijke problemen kunnen zorgen.
In dat kader zou ik ook graag Breinfitness willen aanbieden als behandeloptie voor mensen met Long COVID klachten die ook last (kunnen) hebben met hun cognitie.

Omdat er vaak over cognitieve klachten gezwegen wordt krijgen ze nog veel te weinig aandacht. Vanuit de bewustwording van de aanwezigheid van dit type klachten komt er meer geld voor, wordt er meer aandacht aan besteed in de behandeling, kan er meer wetenschappelijk onderzoek worden verricht waardoor dat weer naar de praktijk kan worden vertaald in betere zorg.
Als je nu goed zorgt voor je hersenen, levert je dat later minder cognitieve klachten op met alle positieve gevolgen van dien. Op deze wijze kunnen de gevolgen van bijvoorbeeld dementie worden uitgesteld voordat de symptomen van die ziekte echt een nadelig effect op het dagelijks functioneren krijgen. Zo kunnen mensen langer thuis blijven wonen. Dit kan, met in ons achterhoofd de vergrijzing, op termijn voor de overheid heel veel kosten besparen."
"Hersenen nemen altijd de weg van de minste weerstand. Dus eenmaal een pad aangelegd in je brein dan wordt dat de voorkeursroute die automatisch wordt doorlopen. Dit betekent dat ook bepaalde gedachten als het ware 'ingefrased' zijn in je hersenen. Dit geldt ook voor gedragspatronen. Daardoor is het ook zo moeilijk om bepaalde gedachten of gedragingen of gewoonten af te leren of te veranderen. Ons brein neemt telkens weer een loopje met ons en gaat met ons aan de haal via de weg van de minste weerstand en de ingesleten patronen. Het is dus hard werken om strategieën te gaan toepassen die zorgen voor andere gedachten of andere gedragingen of andere geheugensporen etcetera. Als je de werking van het brein goed begrijpt, kun je des te meer begrijpen waarom gedrag of gedachten of traumatische ervaringen of eetgewoonten etc. zo moeilijk te veranderen zijn. Maar gelukkig is wat mij betreft het goede nieuws dat dat wel degelijk kan met bijvoorbeeld CGT of EMDR waarbij je niets anders doet dan nieuwe verbindingen/associaties en daarmee nieuwe en/of andere (afloop)paden aan te leggen. Dit betekent wel dat voordat het ECHT een nieuwe voorkeursroute wordt in je brein je wel de nodige training en effort erin moet stoppen. Maar het mooie is dat wij wel degelijk invloed en daarmee grip kunnen krijgen op ons brein. Ons brein is in staat 'ons voor de gek' te houden maar wij kunnen gelukkig ook 'ons brein voor de gek' houden."



Grip krijgen op cognitief functioneren

Niet meer weten waar je je sleutels hebt neergelegd, een afspraak vergeten, geen twee dingen tegelijk kunnen doen of zo'n dag hebben waarop 'alles' misgaat. Zulke dingen overkomen ons allemaal weleens. Maar als ze vaak voorkomen en ons beperken in het dagelijks functioneren is er toch een probleem.
Breinfitness geeft heldere uitleg over wat cognitieve problemen zijn, en biedt vaardigheden en strategieën om hiermee te leren omgaan. Door veelvuldig te oefenen kun je alternatieve routes in je brein aanleggen. Inzicht krijgen in je cognitief functioneren is de eerste stap. Daarna ga je gericht aan de slag met oefeningen op het gebied van aandacht, concentratie, geheugen en/of uitvoerende functies. In het laatste deel is er uitgebreid aandacht voor de invloed van stress, vermoeidheid en pijn op het cognitief functioneren.

€ 24,50 - ISBN 9789024444960 - reeds verschenen